

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

Escuela de Posgrado



Condición de la producción vocal de
los profesores de Instituciones Educativas Públicas
de Lima Metropolitana

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

Karen Nicolle Noelia Balaguer Lozano

Camila Alexandra Taxa Garcia Milla

Asesora:

Mónica Patricia Paredes García

Co asesora:

Leonor Choquehuanca Flores

Lima, 2023

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 profesores de Instituciones Educativas Públicas de Lima Metropolitana”, del/de la autor(a) / de los(as) autores(as) Karen Nicolle Noelia Balaguer Lozano y Camila Alexandra Taxa García Milla, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 22 %. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 28/03/2023.
- 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:

Surco, 30 de marzo de 2023

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

DEDICATORIA

A la memoria de mi abuelito quien me impulsó a seguir estudiando y es mi mayor motivación para lograr todos mis sueños.

Noelia Balaguer Lozano

A mis papás y Nicolás, mis mejores amigos, que siempre me acompañan en cada paso, me alientan y empujan para ser una mejor persona y profesional.

Camila Taxa Garcia Milla



RESUMEN

La presente tesis tuvo como objetivo describir las características de la producción vocal de los profesores de Instituciones Educativas Públicas de Lima Metropolitana. El tipo y diseño de la presente investigación fue básica no experimental, ya que se analizó las características de la producción vocal de los profesores. Constó de una muestra de 400 docentes de educación inicial, primaria, secundaria y superior de Instituciones Educativas Públicas de Lima Metropolitana, la cual se obtuvo por medio de un muestreo no probabilístico. Para el análisis de la producción vocal, se utilizó la técnica de la encuesta, cuyo instrumento es el siguiente, “Condición de la producción vocal del profesor” los autores son Ghirardi ACA, Ferreira LP, Giannini SPP, Latorre MRDO, conformado por 47 preguntas de opción múltiple y con respuestas cortas. En referencia a las conclusiones que hallamos, es que el 32% dicta hasta 10 horas por semana. Asimismo, el 54% señaló nunca haber recibido orientación sobre el cuidado de su voz. Por otro lado, el 93% indicó haberse ausentado de su centro laboral de 1 a 5 días por problemas de voz. Por último, los síntomas más frecuentes de problemas de voz que presenta un docente son los siguientes: carraspera, ronquera y tos seca.

PALABRAS CLAVES: producción vocal, docentes, instituciones educativas públicas.

ABSTRACT

The objective of the following thesis was to describe the characteristics of the vocal output of the teachers of Public Educational Institutions of Metropolitan Lima. The type and design of this research was basic not experimental, since it analyzed the characteristics of the teachers' vocal production were analyzed. It consisted of a sample of 400 teachers in the levels of initial, primary, secondary and higher education of Public Educational Institutions of Metropolitan Lima, which was obtained by a non-probability sampling. For the analysis of vocal production, we used the survey technique, whose instrument is the following, "Condition of the teacher's vocal production" the authors are Ghirardi ACA, Ferreira LP, Giannini SPP, Latorre MRDO, formed by 47 multiple choice questions and short answers. In reference to the conclusions, we registered that up to 32% of the teachers dictate up to 10 hours per week. In addition, 54% said they had never received guidance on how to care for their voice. On the other hand, 93% indicated that they had been absent from their workplace for 1 to 5 days due to voice problems. Finally, the most common symptoms of voice problems in a teacher are the following: throat thing, hoarseness, and dry cough.

KEYWORDS: vocal production, teachers, public educational institutions.

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	
RESUMEN	i
ABSTRACT	ii
ÍNDICE DE CONTENIDO	iii
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE FIGURAS	vi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	3
1.1.1. Fundamentación del problema	3
1.1.2. Formulación del problema	5
1.2. Formulación de Objetivos	6
1.2.1. Objetivo general	6
1.2.2. Objetivos específicos	6
1.3. Importancia y justificación del estudio	6
1.4. Limitaciones de la investigación	7
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	8
2.1. Antecedentes del estudio	8
2.1.1. Antecedentes nacionales	8
2.1.2. Antecedentes internacionales	9
2.2. Bases teóricas	11
2.2.1. La voz	11
2.2.2. Aparato fonador	11
2.2.3. Anatomía y fisiología de la producción vocal	12
2.2.3.1. Estructura fonoarticulatoria	12
2.2.3.2. Mecanismos del funcionamiento	14
2.2.4. Producción vocal	14
2.3. Definición de términos básicos	16
2.3.1. Voz	16

2.3.2. Producción vocal	16
2.3.3. Instituciones educativas públicas de Lima Metropolitana	16
2.3.4. Riesgo vocal	16
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	17
3.1. Tipo y diseño de investigación	17
3.2. Población y muestra	17
3.3. Definición y operacionalización de variables	19
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	20
3.5. Procesamiento y análisis de datos	21
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	22
4.1. Presentación de resultados	22
4.2. Discusión de resultados	40
CONCLUSIONES	44
RECOMENDACIONES	46
REFERENCIAS	47
ANEXOS	52



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Población de docentes según sexo y nivel educativo	18
Tabla 2	Operacionalización de la variable de estudio producción vocal	19
Tabla 3	Distribución de la población de docentes según género	22
Tabla 4	Distribución de docentes según los síntomas frecuentes de la voz	39



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Distribución de docentes según edad y estado civil.	23
Figura 2	Distribución de docentes según cantidad de escuelas - nivel educativo - horas lectivas.	24
Figura 3	Distribución de docentes según actividades extras.	25
Figura 4	Distribución de docentes según las características de la escuela.	26
Figura 5	Distribución de docentes según sus relaciones interpersonales.	27
Figura 6	Distribución de docentes según el ritmo laboral.	28
Figura 7	Distribución de docentes según el uso de la voz en diversas situaciones.	29
Figura 8	Distribución de docentes según el reposo vocal y hábitos orientados a prevenir problemas de voz.	30
Figura 9	Distribución de docentes según la satisfacción con su voz.	31
Figura 10	Distribución de docentes según las ausencias en el trabajo a causa de problemas de voz.	32
Figura 11	Distribución de docentes según la cantidad de días de ausencia laboral por problemas de voz.	33
Figura 12	Distribución de docentes según la relación fumar - beber bebidas alcohólicas.	34
Figura 13	Distribución de docentes según el consumo de agua durante el uso de la voz.	35
Figura 14	Distribución de docentes según el intervalo que hay entre la comida y la hora de dormir.	36
Figura 15	Distribución de docentes según la relación ruido – dolor.	37
Figura 16	Distribución de docentes según las horas de sueño.	38

INTRODUCCIÓN

La voz es la herramienta principal que tienen las personas para socializar y comunicarse. Sin embargo, a lo largo de la vida no tienen conciencia de la importancia de un buen hábito en la producción vocal. Lo cual trae como consecuencia desgaste, patologías, cansancio vocal, etc. Son los docentes, quienes utilizan su voz al ejercer su profesión sin tener conocimiento del uso adecuado de este para evitar futuras lesiones.

Según Gañet et al. (2006) existen diversos elementos dentro del campo laboral de un docente que a la larga se pueden convertir en factores de riesgo para el uso de la voz en momentos determinados. Estas causas vendrían a ser los hábitos, las condiciones ambientales y las mismas exigencias propias del puesto de trabajo. Las cuales si no se toman en consideración podrían provocar alteraciones de la voz.

Por ello, debido a la escasa información sobre la producción vocal y sus características es que esta investigación desarrolla la problemática de las características de la producción vocal de los docentes del sector público de Lima Metropolitana. Respondiendo a los siguientes objetivos: describir la situación funcional, el ambiente y organización de trabajo, los aspectos vocales, y por último los hábitos y estilos de vida, con respecto a la producción vocal de los profesores de Instituciones Educativas Públicas de Lima Metropolitana.

El estudio de la presente investigación es de tipo básico puesto que permite incrementar el conocimiento y analizar las características de una población. Asimismo, el diseño es no experimental pues no se manipula la variable; es transversal ya que se analiza la variable en un momento determinado y es descriptivo simple pues solo se evalúa una variable.

En cuanto al instrumento, se utilizó el Screening Index for Voice Disorders (SIVD) Development and Validation. Es una encuesta de 48 preguntas traducidas al español.

Por último, dentro de las conclusiones más relevantes se encuentra que existe un gran porcentaje de la población encuestada que dictan hasta 10 horas lectivas por semana,

además de realizar otras actividades extras. Asimismo, los síntomas más comunes que presenta una persona con respecto a los problemas de voz son: carraspera, ronquera y tos seca.

Finalmente, esperamos contribuir con el presente estudio a generar mayor consciencia en los docentes con respecto al cuidado de su voz. Lograr que tales puedan reconocer qué situaciones o factores externos están perjudicando de manera negativa en su voz. Asimismo, originar una responsabilidad por parte de las Instituciones Educativas Públicas en brindar asesoramientos y técnicas que puedan ayudar en el presente tema a su plana docente.



CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

1.1.1 Fundamentación del problema

La manera en la que interactuamos con las demás personas es a través de la comunicación, utilizando el lenguaje oral como sistema. La voz es aquella herramienta en la cual nos basamos para socializar e impartir conocimiento. Asimismo, la persona hablante puede mostrar a través de la voz, sus sentimientos, su estado de salud o hasta la edad aproximada, ya que a lo largo de la vida la voz va sufriendo distintos cambios.

De acuerdo con Farias (citado en Behlau, 2001), «*la fonación es una función neurofisiológica innata que se desenvuelve a lo largo de la vida según condiciones anatomofuncionales y aspectos emocionales del individuo*» (2016, p.3).

Desde que nacemos buscamos tener diversas formas de conexión con nuestro entorno. Cada uno de esos nexos supone un lazo de un material único que nos permite identificarnos como persona. El movimiento, nuestros alimentos, las vivencias, los objetos y las personas que nos rodean y otros tantos hilos nos mantienen adheridos a la vida y nos permiten participar en la misma de forma independiente, siendo únicos. La voz supondría otro nexo con la vida. (Paniagua, 2019) No contamos todos con la misma voz, por lo cual mencionamos en lo anterior como es que de esta manera nos hace ser únicos y diferente a los demás. Es posible que podamos tener un timbre similar a alguna persona, pero no la misma voz.

Por otro lado, consideramos que existen diferentes factores que pueden ser causantes de problemas de voz, como los hábitos alimenticios, el consumo de tabaco, e incluso la forma de hablar. Según Paniagua (2019), menciona que, por circunstancias diversas, nuestra voz puede verse gravemente afectada hasta el punto de perderla, no es algo tan infrecuente. Es importante enfocarnos en cómo la voz es producida, ya que es la manera

de poder definir si estamos perjudicando o favoreciendo la forma en la que la utilizamos. Pueden aparecer problemas como disfonía, la cual es una dificultad en la producción vocal que no permite un uso natural de la voz. Usualmente, esto sucede en personas sin técnica y sin consciencia del uso correcto.

No obstante, conocemos que los hábitos de los docentes no difieren demasiado de los del resto de la población, si entre el profesorado las patologías de la voz tienen una incidencia mucho mayor, parece evidente que ello es debido a su profesión, ya que hacen uso intensivo de la voz y no conocen las técnicas adecuadas para cuidarla.

Según Zambon & Behlau (2006) los profesionales de la Educación son considerados los más afectados en cuanto a los cambios vocales, esto se debe a diversos factores como el contexto en el que se ejerce o la forma en que se organiza la enseñanza.

En el día a día, los docentes utilizan la voz como principal instrumento de trabajo, la emplean para interactuar con los alumnos, padres de familia y colegas. Asimismo, al momento de interacción con los alumnos, los docentes realizan distintos cambios tanto en entonación como en elevación para poder llegar mejor a sus estudiantes. Por otro lado, en su ámbito laboral están expuestos a factores también ambientales y de organización, lo cual los predispone y genera una alteración en el uso de su voz.

Se considera a los docentes como los profesionales con mayor riesgo en adquirir problemas de salud vocal, esto se debe al uso continuo y excesivo de la voz, químicos, humo o polvo, aspectos ambientales como el ruido, humedad, cambios de clima y aspectos accidentales como la iluminación o disposición física inadecuada.

Por tal motivo, es importante que los profesores tengan más conocimiento sobre la producción vocal y sus características, ya que la poca información sobre tal es la que permite presentar problemas de la voz. Asimismo, el aspecto químico como por ejemplo el polvo es un factor que influye también, sobre todo en nuestro país que cuenta con un mayor índice de contaminación ambiental. Por otro lado, los aspectos accidentales también se deben considerar, ya que muchas veces las instituciones educativas, sobre todo las públicas, no cuentan con una infraestructura que brinde al docente un mejor cuidado de su voz, así como también falta de equipo en donde los profesores tengan que forzar su voz para cubrir esta falta.

Al saber que la voz es su herramienta principal, se debe conocer cuáles son los pasos o ejercicios para tener o usar la voz de manera adecuada, por lo cual se debe concientizar las posibles alteraciones de la voz, que no solo afectará en lo personal sino también en el desempeño de su profesión.

Según el estudio "Frequency of voice problems among teachers and other occupations", realizado en Estados Unidos, indicó que 20% de los docentes presentaban algunos síntomas de alteraciones de la voz a diferencia del 4% que no son docentes. Por otro lado, otra investigación evidenció que la prevalencia en cuanto a dichos problemas era igual o mayor del 50% de aquellos profesores que reportaron problemas vocales, de los cuales solo el 20% decidió acudir a una consulta médica y solo el 1% a fonoaudiología.

Salas et al. desarrollaron una investigación nacional, en la cual se entrevistó a 75 profesores del departamento de Huancavelica, el 44% presentó una prevalencia de disfonía acumulada. Asimismo, el 68% indicó que no ha recibido alguna capacitación o asesoría para un uso adecuado de la voz. El 74.7% dicta clases por más de 15 horas por semana, así como el 53.3% señaló que están expuestos al polvo de la tiza, y el 37.3% indicó que el ruido ambiental dificulta el dictado de las clases.

La docencia constituye una de las profesiones más expuestas a patologías vocales. Sin embargo, esto se debe a que la información que manejan en cuanto a la producción vocal, y sus características es escasa y por ello con esta investigación se pretende responder a la problemática de las características de la producción vocal de los profesores centrándonos en el sector público.

1.1.2 Formulación del problema

1.1.2.1 Formulación del problema general

¿Cuáles son las características de la producción vocal de los profesores de Instituciones Educativas Públicas 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 escuelas públicas de Lima Metropolitana?

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

¿Cuáles son los aspectos vocales con respecto a la producción vocal de los docentes de escuelas públicas de Lima Metropolitana?

¿Cuáles son los hábitos y estilos de vida con respecto a la producción vocal de los docentes de escuelas públicas de Lima Metropolitana?

1.2 Formulación de objetivos

1.2.1 Objetivo general

Describir las características de la producción vocal de los profesores de Instituciones Educativas Públicas de Lima Metropolitana.

1.2.2 Objetivos específicos

- Describir la situación funcional con respecto a la producción vocal de los profesores de Instituciones Educativas Públicas de Lima Metropolitana.
- Describir el ambiente y organización de trabajo con respecto a la producción vocal de los profesores de Instituciones Educativas Públicas de Lima Metropolitana.
- Describir los aspectos vocales con respecto a la producción vocal de los profesores de Instituciones Educativas Públicas de Lima Metropolitana.
- Describir los hábitos y estilo de vida con respecto a la producción vocal de los profesores de Instituciones Educativas Públicas de Lima Metropolitana.

1.3 Importancia y justificación del estudio

El presente trabajo de investigación es significativo, ya que se podrá identificar las características vocales de los docentes, el conocimiento que tienen con respecto al uso adecuado de su voz y las consecuencias de un mal hábito en la producción vocal. Con ello, los maestros podrán adquirir técnicas precisas para el momento de un dictado de clase, y de esta manera poder evitar patologías vocales a futuro. Así como también, motivar a las escuelas públicas a implementar medidas que velen por el cuidado de la voz de su personal docente.

A nivel teórico: Los profesores utilizan la voz como fuente principal para atraer la atención de los estudiantes y expresar información valiosa, sin embargo, son muy pocos quienes emplean estrategias o técnicas para evitar patologías vocales, las cuales se pueden

producir también por hábitos nocivos o condiciones de la institución educativa. El desarrollo de la presente investigación permitirá brindar información actualizada sobre la producción vocal del profesorado a nivel nacional.

A nivel metodológico: La presente investigación permite contar con un cuestionario de producción vocal adaptado para los docentes de Instituciones Educativas Públicas de Lima Metropolitana. A partir de esta herramienta elaborada por Ghirardi ACA, Ferreira LP, Giannini SPP, Latorre MRDO. Screening Index for Voice Disorders (SIVD) Development and validation. J Voice 2013; 27 (2) 195-200.

A nivel práctico: Los resultados permitirán conocer las características de la producción vocal de los maestros evaluados; y las condiciones y hábitos que producen alteraciones en la voz. Esto ayudará a crear programas preventivos y charlas informativas que beneficien al profesorado, brindándoles técnicas para un correcto uso y cuidado de su voz.

1.4 Limitaciones de la investigación

En relación a las limitaciones de la investigación, encontramos que había poca información de datos y porcentajes en el nivel público. Esto puede deberse a que los docentes de este sector producto de la pandemia por COVID-19 no contaban con el tiempo de llenar el cuestionario.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes del estudio

A continuación, se expone diferentes investigaciones tanto nacionales como internacionales, las cuales han sido halladas en la base de datos de SCIELO y Areté. Así como también en los repositorios virtuales de la Pontificia Universidad Católica del Perú, Universidad Privada Norbert Wiener, Pontificia Universidad Católica del Ecuador y Escuela Universitaria de Enfermería.

2.1.1 Antecedentes nacionales

En Huancavelica, los autores Salas et al. (2004), elaboraron un estudio con el objetivo de determinar la prevalencia de disfonía en la población de profesores del distrito de Pampas - Tayacaja - Huancavelica. Utilizaron un diseño descriptivo transversal. La muestra fue de 75 docentes, de los cuales el 42.5% fueron mujeres y 57.5% hombres. Así mismo, el método que se aplicó fue un cuestionario dirigido por los investigadores durante 3 meses. Como conclusión, a comparación con otros estudios, la prevalencia de disfonía en la población docente es alta, así como también son los factores de riesgo.

Gañet, Serrano y Gallego (2006) realizaron un estudio con el fin de valorar la importancia del peso laboral en la producción vocal de los profesores, tomando en cuenta la exposición y la cantidad de horas, así como también otros factores que influyen en estas alteraciones. Utilizaron un estudio transversal. La muestra estuvo conformada por 245 docentes de instituciones educativas de primaria, secundaria y superior, a través de un cuestionario de autoaplicación. En conclusión, se encontró que un grupo mayoritario de docentes contaban con síntomas relacionados con la voz, principalmente trastornos de carácter funcional. De esta manera, consideraron que es fundamental tratar de manera anticipada estas necesidades para lograr medidas preventivas.

Por su parte Rodríguez y Rodríguez (2010) en Lima, desarrollaron un estudio con el objetivo de comparar el nivel de conocimiento de las condiciones de producción vocal en profesores de una institución educativa particular antes y después de haber participado en un programa de capacitación vocal. Fue un estudio de diseño cuasi-experimental, y la muestra se realizó en una Institución Educativa particular en el distrito de Los Olivos con los docentes del nivel inicial, primaria y secundaria. En esta investigación se aplicó el test de conocimiento acerca las condiciones vocales del profesor y el análisis documental. Las autoras concluyeron que existe una gran diferencia en el nivel de conocimiento de las condiciones de producción vocal antes y después del programa, el cual tuvo un 95% de eficacia, y por ende es válido.

Ramírez (2017) en Lima, realizó un trabajo académico con el objetivo de analizar y sistematizar las evidencias sobre las intervenciones eficaces para mejorar la calidad de voz en los profesores. Utilizó el método de revisión bibliográfica de 14 artículos científicos, el cual fue la población de estudio. Se concluyó que el 93% de los estudios muestran que las intervenciones mejoran la calidad en la voz de los docentes, mientras que el 7% no es eficiente, pues es necesario un estudio más detallado.

Widmann (2018) en Lima, realizó un estudio con el propósito de demostrar la relación que existe entre la percepción vocal y las características vocales de los docentes, para ello utilizó una población y muestra de 21 profesores de 1er y 2do grado de primaria de un colegio privado en el distrito de San Isidro. El diseño seleccionado fue el descriptivo correlacional. El instrumento que aplicó fue el Cuestionario de Condiciones de la Producción Vocal para docentes de Piccolotto y cols y, el Protocolo de Evaluación Perceptivo Auditivo de Rehder, con ello llegó a la conclusión de que no existe relación entre la percepción vocal y las características vocales de los maestros ya que la gran mayoría de ellos desconoce cuáles son los hábitos que ayuden a su producción vocal.

2.1.2 Antecedentes internacionales

Villagomez (2011) en Ecuador desarrolló una tesis teniendo como objetivo general efectuar un estudio crítico-analítico sobre la importancia del cuidado de la voz en la tarea docente. En cuanto al tipo y diseño de la investigación, esta fue no experimental descriptiva. La muestra estuvo conformada por 104 docentes, de cuatro diferentes instituciones educativas de la ciudad de Quito. Entre los instrumentos utilizados, la encuesta fue uno de ellos, la cual permitió poder observar como el ruido afecta el proceso

de enseñanza-aprendizaje, y la falta de conocimiento sobre la higiene vocal. Como conclusión, en primer lugar, luego de realizar las encuestas se encontró que el 68.67% de los docentes consideran sumamente importante el uso adecuado de la voz, mientras que un 25.22% lo considera importante. Al sumar ambos resultados podemos evidenciar que aquellos docentes creen que es necesario un uso adecuado de la voz en clase, lo cual es beneficioso para poder evitar a la larga problemas vocales. Asimismo, se pudo evidenciar que el ruido es un factor negativo que repercute en la salud vocal de los docentes. Finalmente, respecto a la deficiencia de la acústica en los espacios educativos, es importante que se evalúe y se haga algo al respecto.

Dosal (2014) en España, realizó una investigación con el objetivo de analizar el mecanismo de producción de la voz y el habla, así como también explicar el funcionamiento de los órganos implicados en el proceso fonatorio. Concluyendo que tanto la voz como el habla son procesos complejos que requieren el manejo coordinado de las estructuras que colaboran en él. Es importante conocer su fisiología para de esta manera poder encontrar tratamientos o prevención de las patologías.

Selevan et al. (2016) realizaron un estudio cuyo objetivo del estudio era investigar la diferencia entre la autopercepción de los docentes de sus propias voces en comparación con la evaluación perceptiva de un médico de voz. La población que se incluyó fueron 45 profesores de primaria (1er grado - 8vo grado) de los cuales fueron 34 mujeres y 11 hombres, tanto en colegios privados como públicos. La edad promedio fue de 38.9 años, y el rango de edad fue de 24 a 65 años. El instrumento utilizado fue un cuestionario demográfico, una escala de autoevaluación y un análisis perceptual. Los hallazgos indicaron que la percepción de los docentes corresponde parcialmente con el análisis de la percepción médica.

Vargas y Muñoz (2017) de Colombia mencionan que el objetivo de su investigación "Características Vocales de un Grupo Docente", fue establecer parámetros de voz normal en un grupo de profesionales de la salud vinculados a la Universidad Metropolitana de Barranquilla. El diseño muestral utilizado fue no probabilístico. En cuanto a la muestra, estuvo conformada por 15 docentes de distintas facultades de la Universidad Metropolitana. Como conclusión, en primer lugar, se obtuvo que el grupo docente efectivamente tiene un mal uso y abuso de la voz. Asimismo, es vital considerar iniciar con capacitaciones para los docentes que los ayude a tener un mejor uso de la voz. Finalmente, sería importante investigar si existe el requisito de que los profesionales

docentes deben conocer previamente, dentro de la carrera, sobre el uso correcto de su producción vocal.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 La voz

La voz, tanto la hablada como la cantada, es el sonido voluntario que reproduce el ser humano gracias a los pliegues vocales. Según las autoras Granda y Maldonado (2016) existen distintas clasificaciones de voz como: a) voz adaptada, referido a aquel sonido originado desde la laringe; b) voz profesional, cuando la persona la modifica según sus necesidades y contexto; c) voz ronca, es un indicador de la existencia de un posible disturbio; d) voz soplada, cuando está acompañada de aire sin producir sonido; e) voz infantilizada, cuando la voz es aguda y no está relacionada a la edad de la persona.

Por su parte, Montserrat i Nonó et al. (s/f) definen la voz como el medio de comunicación que las personas utilizamos día a día, que nos permite poder expresar y comunicar nuestros conocimientos, pensamientos y sentimientos. Es la responsable de la interacción que existe entre el campo personal y profesional del ser humano.

Echeverría (2008) menciona que la voz tiene cinco cualidades:

- La intensidad, la cual depende de la amplitud de los pliegues vocales y varía de acuerdo al idioma y el estado emocional de la persona.
- Altura y tono, es el resultado de las vibraciones, entonces a mayor número de vibraciones, más agudo será el sonido.
- Timbre, esto permite poder diferenciar los sonidos incluso cuando tengan la misma intensidad y altura. Esto se debe a que cada persona tiene distintas características.
- Duración y cantidad, para poder reconocer un sonido se necesita un mínimo de duración.

Por ello, se puede decir que el tipo de voz y sus características son propias de cada persona y puede ser alterada por un desgaste o mala eficiencia en su producción.

2.2.2 Aparato fonador

Torres (2015) lo describe como un conjunto coordinado de estructuras digestivas, respiratorias y de músculos que actúan con el principio de producir distintos sonidos de la voz. Está dividido en tres partes y el autor las define de la siguiente manera:

- El vibrador, produce el sonido de la voz gracias a la vibración de los pliegues vocales, ubicados en la laringe. Los pliegues vocales, permiten que la voz sea versátil debido a su elasticidad. Estos cambios dependerán de la edad, sexo o cambios hormonales que la persona atraviesa a lo largo de su vida.
- El fuelle, encargado de la intensidad y volumen del sonido puesto que brindan una mayor o menor presión de aire que la persona ha respirado. Es decir, mientras mayor presión se ejerza en el abdomen, mayor será la separación de los pliegues vocales.
- Los resonadores, conjunto de laringe, boca y cavidad nasal que, según su forma y posición, se obtendrá el timbre de la voz.

2.2.3 Anatomía y Fisiología de la producción vocal

La anatomía es la encargada de estudiar y describir los cuerpos humanos, desde la forma, así como también sus funciones. El conocer sobre el funcionamiento correcto de nuestra voz, permitirá ser más conscientes de los daños que le podemos hacer.

2.2.3.1 Estructura Fonoarticulatoria

La estructura fonoarticulatoria se encarga de la tarea de poder articular sonidos, que son de importancia para la emisión y comprensión de la voz.

Los órganos que conforman esta estructura son los siguientes: laringe, faringe, fosas nasales, fauces y boca.

a. *Laringe*

La laringe, es el órgano de la voz más importante ya que es en donde comienza el sonido básico. Widmann (2018) señala que luego de ello, dicho sonido pasa a ser habla debido a la participación de la faringe y la boca. A su vez, la laringe cumple distintas funciones en la protección de las vías aéreas y en el proceso de alimentación ya que protege la deglución, evitando el pase de alimentos con el reflejo de tos. Además, a

lo largo de la vida la laringe crece y surgen modificaciones las cuales causan que la voz humana sufra cambios.

Según Fernández y Necochea (2013), mencionan que la laringe está formada por un esqueleto cartilaginoso, está ubicada en la parte interior del cuello y su objetivo principal es la función respiratoria.

b. Faringe

Velán y Boccio (2014) describen a la faringe como un tubo vertical que abarca desde la base del cráneo hasta el borde inferior del músculo cricofaríngeo. Está conformada por tres segmentos:

- La rinofaringe (sector superior), tiene función respiratoria.
- La orofaringe (sector medio), tiene función respiratoria y digestiva.
- La laringofaringe (sector inferior), tiene función digestiva.

c. Fosas nasales

Para Gómez y Shikiya (2017), las fosas nasales son parte de sistema respiratorio y fonatorio, pero no cuenta con capacidad articuladora. Se encuentran ubicadas encima de la cavidad oral y por debajo de la cavidad craneal. Además, se divide en tres regiones: vestibular, olfatoria y respiratoria. Esto permite que la persona inhale y exhale aire, permitiendo que se produzca el sonido.

d. Fauces

Las fauces son el paso entre la boca y la faringe. Según Gómez y Shikiya (2017), estas están delimitadas por algunas estructuras musculares tales como: paladar blando, músculos de los pilares del istmo de las fauces y la porción posterior de la lengua. Son fundamentales para el proceso de deglución, ya que se cierran cuando el bolo alimenticio ha pasado por la faringe, de esta manera impidiendo que pueda retornar. Por otro lado, en cuanto al habla también juega un rol muy importante, ya que permiten conseguir articular sonidos guturales.

e. Boca

Santo et al. (2011) Es el principio del sistema digestivo, dividida entre vestíbulo de la boca y cavidad bucal. En ella encontramos la lengua, ubicada en la parte media del piso de la boca. Además, se encuentran tres tipos de mucosa:

- Mucosa de revestimiento: hace referencia a los labios, mejilla, paladar blando.

- Mucosa masticatoria: es el paladar duro y la zona gingival.
- Mucosa especializada: cubre una parte de la lengua, y el área roja entre los labios y la piel.

2.2.3.2 Mecanismos del funcionamiento

a. Sistema respiratorio

El sistema respiratorio, según Gómez y Shikiya (2017), considera el intercambio de gases del medio ambiente y el individuo como la función principal; por lo tanto, produce flujo y presión de aire para que los pliegues vocales vibren y se genere de esta manera la fonación.

2.2.4 Producción vocal

Díaz (2013) explica que la producción vocal, es aquel proceso por el cual la persona logra producir el habla. Originado desde el aire que llega a los pulmones y luego es expulsado pasando por los pliegues vocales, lo cual genera que vibren y se produzca el sonido. Con ello, se puede decir que en este proceso intervienen estructuras de la anatomía y fisiología que van a permitir la emisión de la voz: el aparato fonador, en el que se considera más relevante a la laringe.

Dentro de la producción vocal, se encuentran algunas dimensiones que permitirán conocer aspectos que se toman en cuenta al momento de evaluar el uso o mal uso de la voz. Estas serán explicadas a continuación:

Producción vocal: Situación funcional

El presente trabajo de investigación cuenta con diferentes dimensiones que serán conceptualizadas a continuación: la situación funcional, busca recolectar los datos generales tales como la edad, sexo, estado civil, el nivel educativo y número de horas de trabajo del docente voluntario.

Producción vocal: Aspectos ambientales y organización de trabajo

El ambiente de trabajo está relacionado con las condiciones de salubridad, tales como los años de experiencia, cantidad de instituciones educativas en las que labora, actividades extras que requieran uso de la voz, nivel educativo en donde ejerce y las horas semanales de enseñanza. Barreto-Munévar et al. (2011) señalan que existe una estrecha relación entre la disfonía y aspectos ambientales como el ruido, cambio

climático, polvo, etc. Además, Larrea (2013) menciona que para evitar algún elemento patogénico que dañe la voz es necesario tener en cuenta lo siguiente:

- Mantener una adecuada ventilación.
- Utilizar apoyo visual y un sistema de audio extra. Por ejemplo: Power Point, micrófonos, videos, entre otros.
- Cuidar el uso de la voz en lugares abiertos o ruidosos.
- Mantenerse hidratado, sobre todo en ocasiones de alta humedad o temperaturas altas.

Por otro lado, en cuanto a la organización de trabajo, se busca identificar cómo es el entorno laboral del docente en el colegio, es decir cómo se relaciona con sus colegas, directivos, alumnos y padres de familia. Asimismo, el ritmo de trabajo y estrés que maneja el docente. Escalona (2006) sugiere que las medidas a tomar en cuenta en este aspecto son las siguientes:

- Reducir el número de alumnos por aula a fin de evitar un sobre esfuerzo en el uso de la voz.
- Incentivar el apoyo entre compañeros de trabajo con la finalidad de evitar estrés y tensión laboral.
- Trabajar en conjunto con Psicopedagogía para ayudar a los alumnos, de esta manera disminuye la carga laboral del docente.

Producción vocal: Aspectos vocales

El uso de la voz es un aprendizaje que debemos tomar en consideración al momento de emplearla para no perjudicarla y crear diferentes patologías que puedan dañar nuestra voz.

Según El Instituto Nacional de Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación (NIDCD) para mantener un uso correcto de la voz, es importante tomar en consideración lo siguiente (2021):

- Hidratarse, especialmente cuando está haciendo ejercicio.
- Buscar momentos durante el día para descansar la voz.
- Utilizar un humidificador en la casa, si es que el lugar está muy seco o frío.

Producción vocal: Hábitos y estilo de vida

Además, en cuanto a los hábitos, se busca identificar los inadecuados que influyan directamente en el uso de la voz del docente, tales como fumar o consumir alcohol.

En ese sentido, en cuanto al estilo de vida son aquellos hábitos inadecuados que influyen de manera directa e indirecta en el uso de la voz. Por ejemplo, cuánto tiempo espera el docente entre ingerir sus alimentos y la hora de dormir; calidad y horas de sueño; si presenta dolor al masticar y si suele ingerir líquidos durante el uso de voz. Así como, identificar la frecuencia de los síntomas de la voz que presenta un docente.

2.3 Definición de términos básicos

2.3.1 Voz

Producción de sonido del ser humano, que adquiere al nacer.

2.3.2 Producción vocal

Proceso que realiza el ser humano de manera involuntaria para poder hablar.

2.3.3 Instituciones educativas públicas de Lima Metropolitana

Establecimientos que son dirigidos por el Estado y son los encargados de brindar los servicios a los que tiene derecho el alumnado, servicios educativos.

2.3.4 Riesgo vocal

Cuando la persona no tiene consciencia del cuidado de su voz, y por sus malos hábitos puede desencadenar en una enfermedad grave de la voz a largo o corto plazo.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

El enfoque de investigación realizado es cuantitativo, ya que tiene una estructura progresiva, la cual permite comprobar y explicar una problemática determinada, en base a una medición numérica. Según Alonzo (2004), parte de una idea, la cual al momento de ser definida nacen objetivos y preguntas de investigación.

3.1.1 Tipo

El estudio es de tipo básico ya que tiene como objetivo incrementar el conocimiento y analizar las características de una población. Para el autor, Esteban (2018), parte de una curiosidad, por lo que no hace uso de una hipótesis, sino se enfoca en la indagación de las particularidades de la producción vocal, que es de interés para el investigador.

3.1.2 Diseño

El diseño seleccionado fue no experimental ya que, como lo explica Hernández et al. (2014), no existe manipulación de la variable; además el nivel es transversal puesto que la investigación se centra en analizar la variable en un momento dado; así mismo, es descriptiva simple debido a que se evalúa sólo una variable.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población fue conformada por 400 de 548 621 profesores registrados en el sistema educativo del Perú. La población que participó en esta investigación pertenece a los niveles educativos inicial, primaria, secundaria y superior de Instituciones Educativas Públicas de Lima Metropolitana, el proceso de recolección fue por medio de la base de datos de las charlas gratuitas brindados por el Centro Peruano de Audición y Lenguaje y

Aprendizaje (CPAL), y del personal docente de los colegios de la Marina de Guerra del Perú, como se observa en la tabla 1.

Tabla 1. Muestra de docentes según sexo y nivel educativo

Nivel de Educación	Sexo		Total	
	Femenino	Masculino	N	%
Inicial	165	3	168	42%
Primaria	86	5	91	23%
Secundaria	86	31	117	29%
Superior	20	4	24	6%
Total	357	43	400	100%

3.2.2 Muestra

La muestra estuvo conformada por 400 docentes de educación inicial, primaria, secundaria y superior de instituciones educativas públicas. Asimismo, fue conformado por docentes en los rangos de edad de 20 a 30 años, 31 a 40 años, 41 a 50 años, 51 a 60 años y mayores de 60 años. En estos grupos hubo docentes tanto del sexo femenino como masculino.

Se utilizó el muestreo de tipo no probabilístico ya que se ha considerado el total de la población, que se maneja para el trabajo. Considerando lo mencionado, se aplicaron tanto criterios de inclusión como de exclusión para recolectar la cantidad de docentes.

Criterios de inclusión

- Docentes que laboran a tiempo completo.
- Docentes que respondan voluntariamente al cuestionario.
- Docentes que trabajen en instituciones educativas públicas de Lima Metropolitana.

Criterios de exclusión

- Docentes que no completen las respuestas del cuestionario.
- Docentes que no laboran en el sector público.
- Docentes que laboran en instituciones educativas públicas fuera de Lima Metropolitana.

3.3 Definición y operacionalización de variables

3.3.1 Definición conceptual de producción vocal

La producción vocal se debe a la acción que realiza el diafragma al empujar aire desde los pulmones, a través de los pliegues vocales. Estos pulsos de aire, están conformados por resonancias del tracto vocal, y apoyadas por los articuladores para producir sonidos.

3.3.2 Definición Operacional

Está determinado por las respuestas obtenidas con el cuestionario Screening Index for Voice Disorders (SIVD) Development and validation.

Tabla 2. Operacionalización de la variable de estudio producción vocal

Variables del estudio	Dimensiones	Definición conceptual	ITEMS
Producción Vocal	Situación funcional	Información y el nivel educativo y número de horas de trabajo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Edad 2. Sexo 3. Estado civil 4. Nivel educativo
	Ambiente y organización de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionado con las condiciones de salubridad • Entorno laboral del docente en el colegio 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Años de experiencia 2. Cantidad de escuelas en las que labora 3. Actividades extras que requiera uso de la voz 4. Nivel educativo en donde ejerce 5. Horas semanales de enseñanza 6. Relación con los colegas, directivos, alumnos y padres de familia 7. Ritmo de trabajo 8. Estrés en el trabajo
	Aspectos vocales	Autopercepción del uso de la voz del docente	<ol style="list-style-type: none"> 1. En el trabajo grita, habla mucho, habla en lugar abierto, habla realizando actividades físicas y/o habla cargando peso 2. Descansa la voz 3. Satisfacción con la voz 4. Ausencias en el trabajo por alteración en la voz 5. Descansos médicos a causa de la voz 6. Actividades realizadas en tiempo libre
	Hábitos y estilo de vida	<ul style="list-style-type: none"> - Hábitos inadecuados que influyen directamente en el uso de la voz docente • Hábitos inadecuados que influyen indirectamente en el uso de la voz 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fuma 2. Consumo de licor 3. Motricidad orofacial 4. Alimentación 5. Ingesta de líquido 6. Horas de sueño 7. Sueño interrumpido 8. Síntomas frecuentes de la voz

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnicas

Para la recolección de datos se usó la técnica de encuesta, la cual es utilizada para poder obtener y elaborar datos, de una manera rápida y eficaz. Se podría definir, según Sánchez et al. (2018) como una técnica formada por un conjunto de cuestiones cuyo objetivo es recoger información por parte de una muestra determinada.

3.4.2 Instrumento

El instrumento utilizado fue: Screening Index for Voice Disorders (SIVD) Development and Validation.

Ficha Técnica:

- Nombre del autor original: Ghirardi ACA, Ferreira LP, Giannini SPP, Latorre MRDO
- Año de creación: 2013
- Margen de aplicación: Docentes de Instituciones Públicas de Lima Metropolitana
- Tipo de aplicación: Individual
- Nivel de significación: identificar las condiciones de la producción vocal de los profesores de colegios públicos de la ciudad de Lima Metropolitana.

El cuestionario fue traducido por Noelia Balaguer Lozano, Zaira Benel Ordóñez, Naomi Hirakata Zakimi y Camila Taxa Garcia Milla, en el año 2020. Este instrumento consta de 48 preguntas en un total de cuatro apartados divididos de la siguiente manera:

- En el primer apartado, situación funcional, las preguntas están orientadas a conocer la edad, sexo, estado civil y nivel educativo del docente.
- En el segundo apartado, ambiente y organización de trabajo, están referidos a las condiciones de salubridad y el entorno laboral del docente.
- El tercer apartado, aspectos vocales, está relacionado a la autopercepción del uso de la voz docente.
- El cuarto apartado, hábitos y estilo de vida, están relacionados a aquellos hábitos inadecuados que influyen directa e indirectamente con el uso de la voz docente.

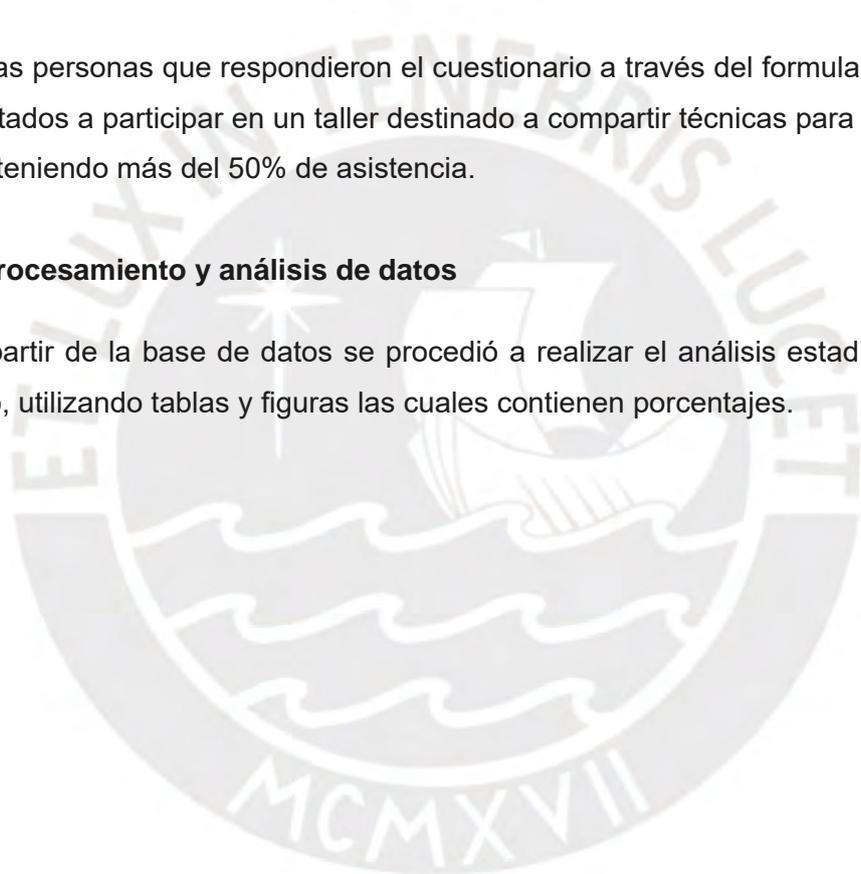
3.4.3 Procedimiento

Para la elaboración de este trabajo de investigación, primero, se observó que el cuestionario se encontraba en el idioma de portugués por lo cual se tradujo al español por una especialista en voz, habla y tartamudez. Asimismo, una vez en español, se colocó en un formulario de Google para poder ser compartida con los docentes voluntarios. Posteriormente, se solicitó a CPAL la relación de los participantes de los talleres dirigidos a los docentes. Del mismo modo, se obtuvo acceso al personal docente de los colegios de la Marina de Guerra del Perú, y una vez obtenida la información, se le envió a cada uno el enlace para poder ingresar directamente al formulario. Luego de ello, se elaboró una base de datos con las respuestas de cada participante.

Además, las personas que respondieron el cuestionario a través del formulario de Google fueron invitados a participar en un taller destinado a compartir técnicas para el cuidado de su voz, obteniendo más del 50% de asistencia.

3.5 Procesamiento y análisis de datos

A partir de la base de datos se procedió a realizar el análisis estadístico, de tipo descriptivo, utilizando tablas y figuras las cuales contienen porcentajes.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Presentación de resultados

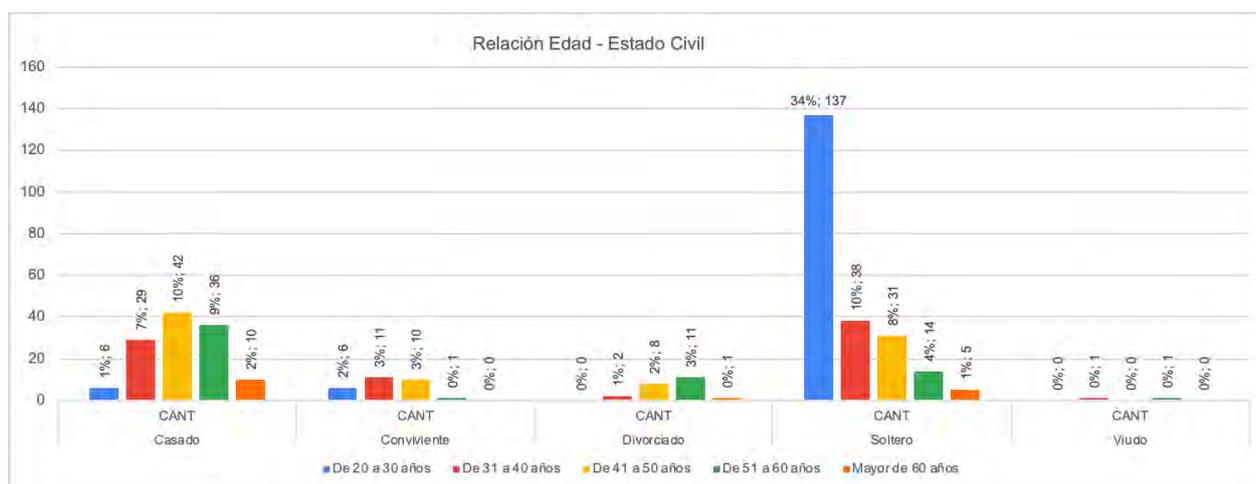
Los resultados presentados en el siguiente trabajo de investigación son mostrados a través de tablas descriptivas que siguen el orden de los objetivos planteados. Se realizó un análisis de la relación entre las variables del cuestionario aplicado.

Tabla 3. Distribución de docentes según género

Sexo	Participantes	%
Femenino	357	89%
Masculino	43	11%
Total	400	100%

En la tabla 3, podemos observar la distribución de docentes encuestados según el género al que pertenece; fue posible observar que en la investigación participaron un total de 400 docentes, la mayoría pertenece al género femenino 89% (357) mientras que 11% (43) pertenece al género masculino. Esto muestra que la mayor parte de docentes que laboran en el sector público corresponde al género femenino.

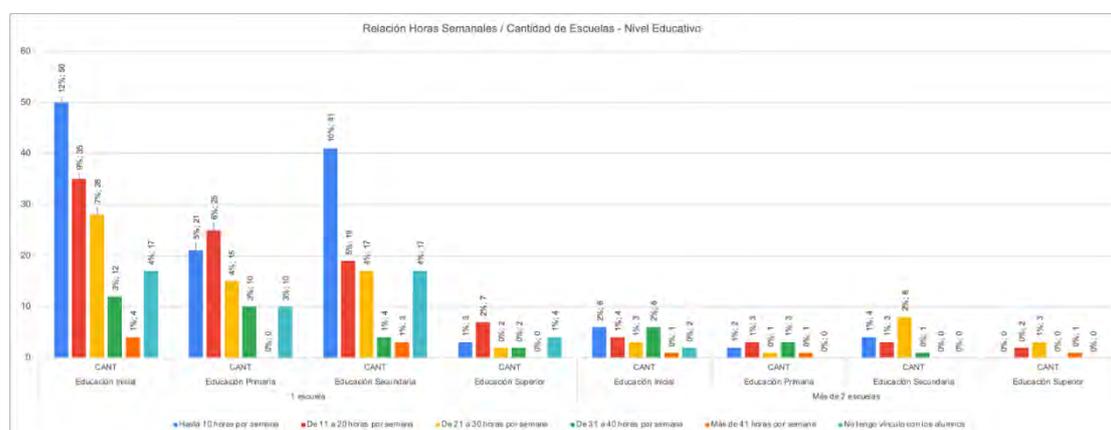
Figura 1. Distribución de docentes según edad y estado civil



En la figura 1, podemos observar la distribución de docentes encuestados según su edad y estado civil; fue posible observar que de los 400 docentes encuestados el 34% (137) son solteros de 20 a 30 años, el 10% (42) son docentes casados de 41 a 50 años, seguido por un grupo equivalente al 3% (11) que son convivientes o divorciados de 31 a 40 años y de 51 a 60 años respectivamente. Este resultado evidencia la tendencia a formalizar el estado civil después de los 30 años.

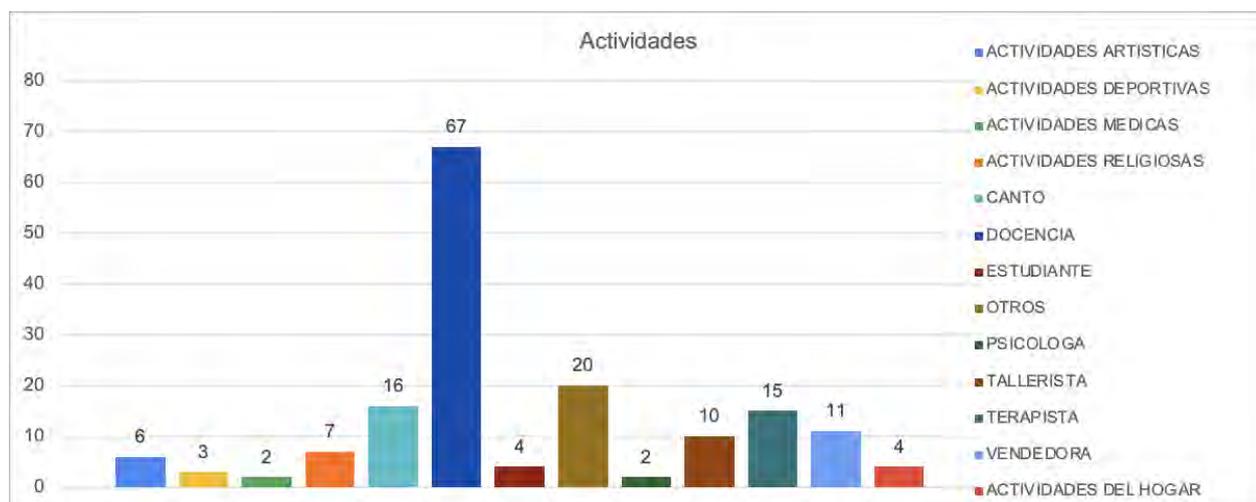
Situación funcional

Figura 2. Distribución de docentes según cantidad de escuelas - nivel educativo - horas lectivas



En la figura 2, podemos observar la distribución de docentes encuestados considerando el nivel educativo y las horas semanales que labora; fue posible observar que en función al nivel educativo donde se desempeñan y la cantidad de horas a la semana, el grupo mayoritario estuvo formado por un 65% (263) que se descompone de la siguiente manera: los docentes que laboran en el Nivel de Educación Inicial y dictan hasta 10 horas por semana alcanzó el 12% (50), seguido del 9% (35) que dictó de 11 a 20 horas por semana y el 7% (28) que señaló dictar de 21 a 30 horas por semana. En el Nivel de Educación Primaria encontramos a un 5% (21) que indicó laborar hasta 10 horas por semana, seguido del 6% (25) que dicta de 11 a 20 horas por semana y el 4% (15) que señaló dictar de 21 a 30 horas por semana. Con respecto al Nivel de Educación Secundaria, un grupo conformado por 10% (41) señaló dictar hasta 10 horas por semana, consecutivo a eso un 5% (19) que dictó de 11 a 20 horas por semana y el 4% (17) que señaló dictar de 21 a 30 años. En relación al Nivel de Educación Superior, encontramos que 1% (3) de la población indicó laborar hasta 10 horas por semana, seguido del 2% (7) que dictó de 11 a 20 horas por semana y 2 docentes que señalaron haber dictado de 21 a 30 años. El 21% (83) indicó que dicta más de 31 horas lectivas o no tiene relación con los alumnos. Además, existe un grupo minoritario representado por el 14% (54) que labora en más de dos escuelas. Vale decir que la mayor carga laboral del sector público se encuentra en el Nivel Inicial, Primaria y Secundaria.

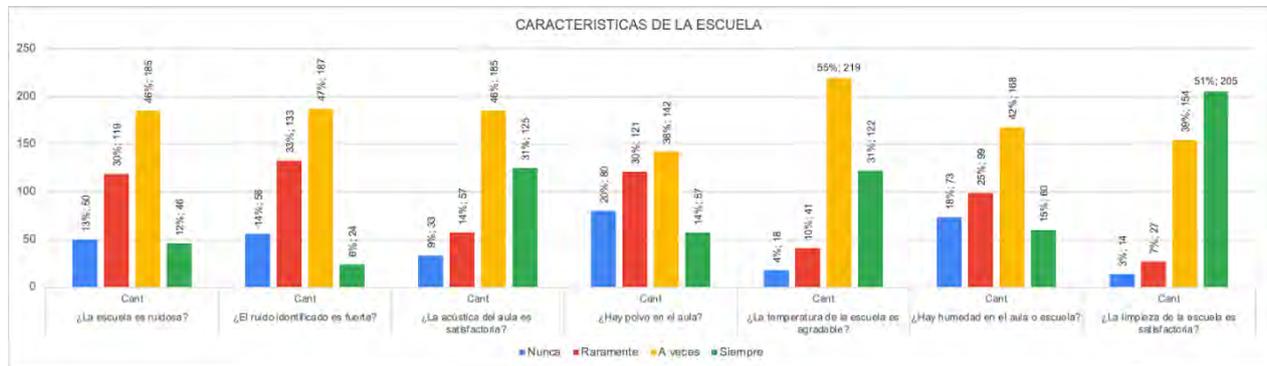
Figura 3. Distribución de docentes según actividades extras



En la figura 3, podemos observar la distribución de docentes encuestados según otras actividades que realizan; fue posible observar que el 40% de los docentes (67) se dedican exclusivamente a actividades de docencia. El 12% (20) a actividades no definidas. El 10% (16) indicó que realizan actividades de canto, 9% (15) realiza terapias, el 7% (11) actividades de ventas, el 6% (10) brinda talleres. Mientras que el 4% (6) se dedican a actividades artísticas y religiosas, y el 2% (3) señalan dedicarse a actividades del hogar, deportivas y al estudio. Por último, el 1% (2) son psicólogos o realizan actividades médicas. Esto demuestra que, en el Perú, la mayoría de los docentes del sector público realizan otras actividades además de dedicarse a la docencia.

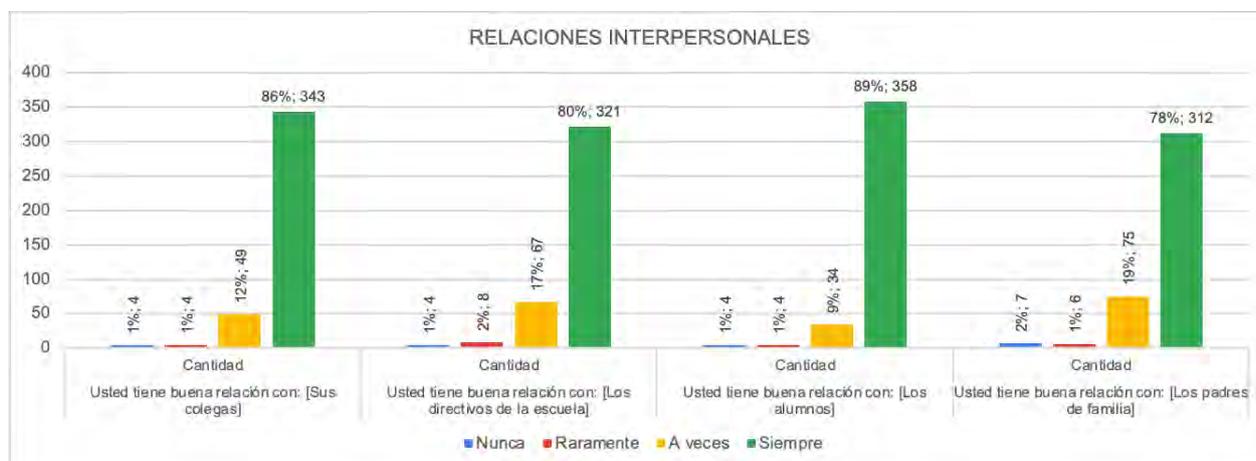
Ambiente y organización de trabajo

Figura 4. Distribución de docentes según las características de la escuela



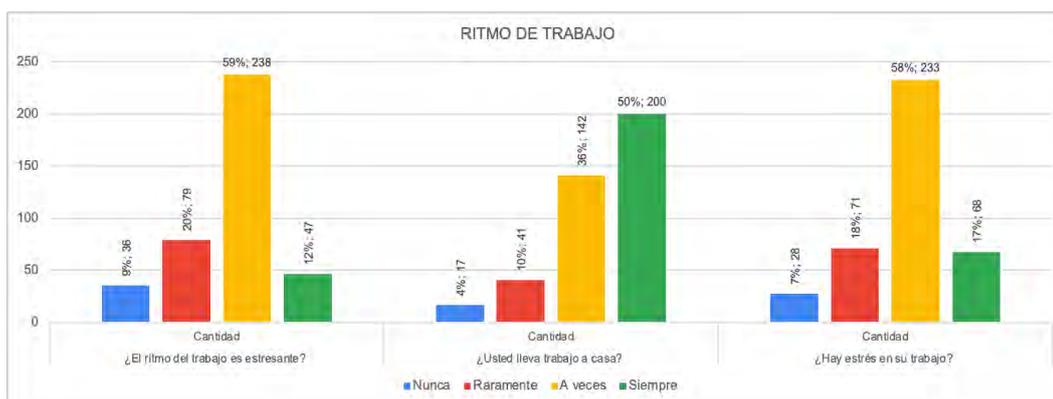
En la figura 4, podemos observar la distribución de docentes encuestados según las características de la escuela; fue posible observar que el 40% (185) de los docentes encuestados indica que a veces es ruidosa, mientras el 12% (46) indica que siempre lo es. El 47% (187) señaló que a veces el ruido identificado es fuerte, siendo el 6% (24) de los docentes quienes indican que el ruido identificado siempre es fuerte. El 46% (185) considera que a veces la acústica del aula es satisfactoria, el 9% (33) considera que nunca es satisfactoria. Además, el 36% (142) señala que a veces hay polvo en el aula y el 14% (57) indica que siempre lo hay. El 55% (219) considera que a veces la temperatura de la escuela es agradable, el 4% (18) considera que nunca es agradable. El 42% (168) señala que a veces hay humedad en el aula o escuela, el 15% (60) señala que siempre lo hay. Por último, el 51% (205) indica que la limpieza en el aula siempre es satisfactoria, mientras que para el 3% (14) nunca lo es. Los resultados muestran que existen factores que pueden influir en la salud vocal de los docentes, lo cual repercute en su desempeño laboral.

Figura 5. Distribución de docentes según sus relaciones interpersonales



En la figura 5, podemos observar la distribución de docentes encuestados según sus relaciones interpersonales; fue posible observar que el 86% (343) de los docentes indicó que siempre tiene buena relación con sus colegas, siendo el grupo minoritario con 1% (4) que indicó que rara vez o nunca tienen buena relación con sus compañeros de trabajo. En cuanto a la relación con los directivos de la escuela el 80% (321) siempre tiene buena relación y el 17% (67) solo a veces lo tiene. El 89% (358) tiene buena relación con sus alumnos y el 1% (4) considera no tener buena relación con ellos. Por último, el 78% (312) indicó tener buena relación con los padres de familia y el 19% (75) considera que solo a veces tienen buena relación con los padres. A partir de estos resultados se puede concluir que un grupo mayoritario de docentes de escuelas públicas tienen buena relación interpersonal con sus pares, directivos, alumnos y padres de familia, lo que favorece un clima laboral óptimo.

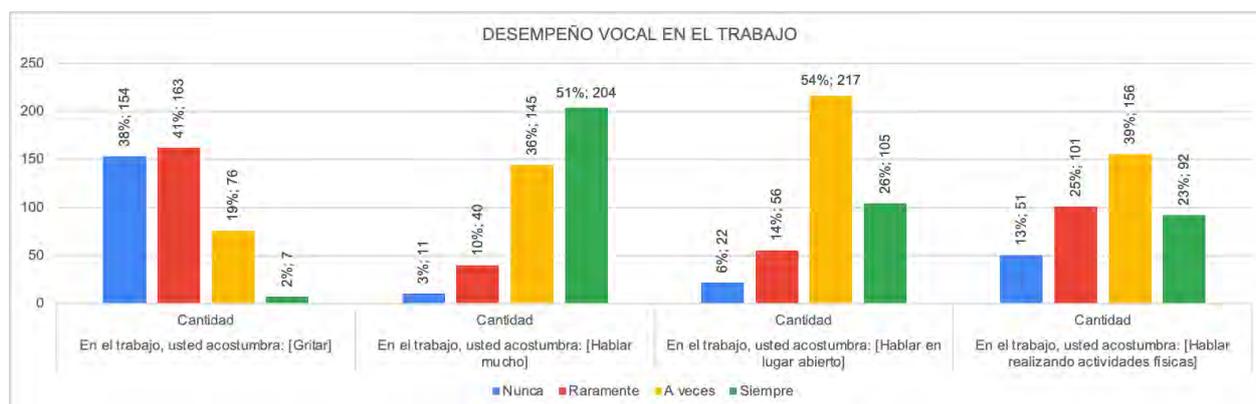
Figura 6. Distribución de docentes según el ritmo laboral



En la figura 6, podemos observar la distribución de docentes encuestados según el ritmo laboral; fue posible observar que el 59% (238) indicó que a veces el ritmo de trabajo es estresante, el 20% (79) consideró que raramente lo es, seguido por el 12% (47) que indicó siempre ser estresante y el 9% (36) que indicó nunca ser estresante. Mientras que el 50% (200) siempre lleva trabajo a casa, el 36% (142) indicó a veces llevarlo, el 10% (41) señaló que raramente lo hace y el 4% (17) nunca hacerlo. Además, un grupo mayoritario con el 58% (233) consideró que hay estrés en su trabajo, seguido por el 18% (71) que indicó que raramente lo hay, el 17% (68) señaló siempre hay estrés y solo el 7% (28) consideró nunca tener estrés en su trabajo. Con estos resultados se puede decir que la mayoría de los maestros de escuelas públicas consideran tener un clima laboral estresante, lo cual repercute en su desempeño docente y consecuentemente en la producción de su voz.

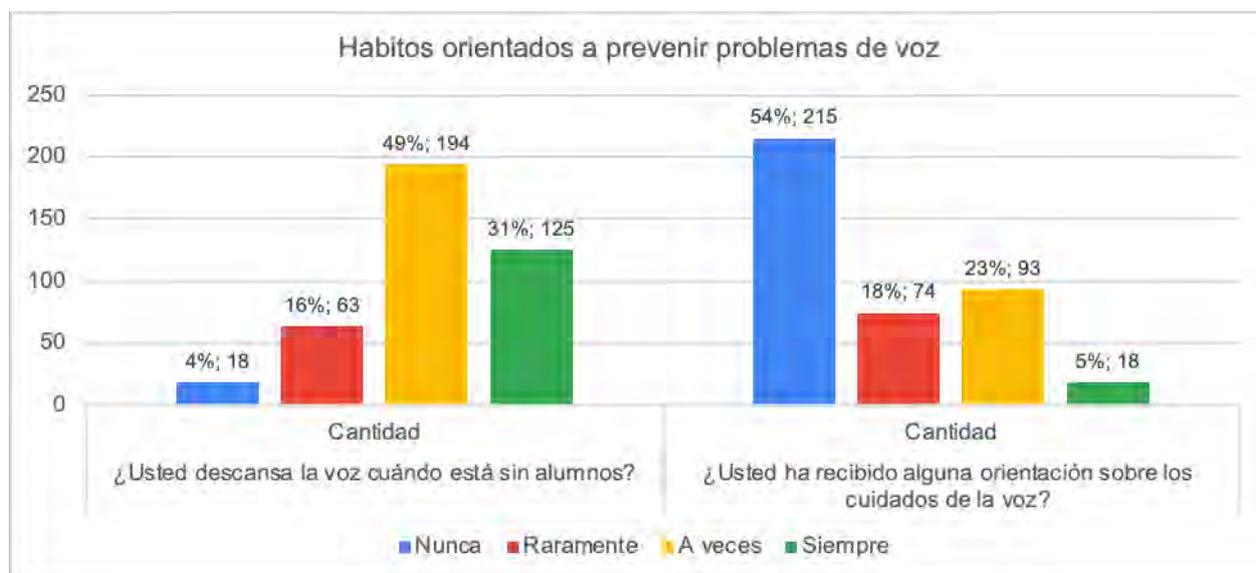
Aspecto vocal

Figura 7. Distribución de docentes según el uso de la voz en diversas situaciones



En la figura 7, podemos observar la distribución de docentes encuestados según el uso de la voz en diversas situaciones; fue posible observar que, de los 400 docentes encuestados, hemos encontrado que el 41% (163) raramente acostumbra a gritar en el trabajo, el 38% (154) nunca lo hace, el 19% (75) indicó que solo a veces lo hace y un grupo minoritario con el 2% (7) consideró siempre gritar en el trabajo. Mientras que el 51% (204) siempre acostumbra a hablar mucho en el trabajo, el 36% (145) a veces lo hace, el 10% (40) señaló hacerlo raramente y solo el 3% (11) nunca habla mucho en el trabajo. Además, los docentes que a veces acostumbran a hablar en un lugar abierto son el 54% (217), seguido del 25% (105) que indicó siempre hacerlo, el 14% (56) raramente lo hace y el 6% (22) nunca habla mucho en lugares abiertos. En cuanto a hablar realizando actividades físicas es el 39% (156) el grupo mayoritario que indicó a veces hacerlo, le sigue el 25% (101) que raramente lo hace, el 23% (92) señaló que siempre lo hace y el grupo minoritario con el 13% (51) que indicó nunca hacer actividades físicas al hablar. Los resultados muestran que mayormente los docentes suelen utilizar excesivamente su voz, sin tomar en cuenta los cuidados necesarios ya que los desconoce porque nunca recibió información al respecto.

Figura 8. Distribución de docentes según el reposo vocal y hábitos orientados a prevenir problemas de voz



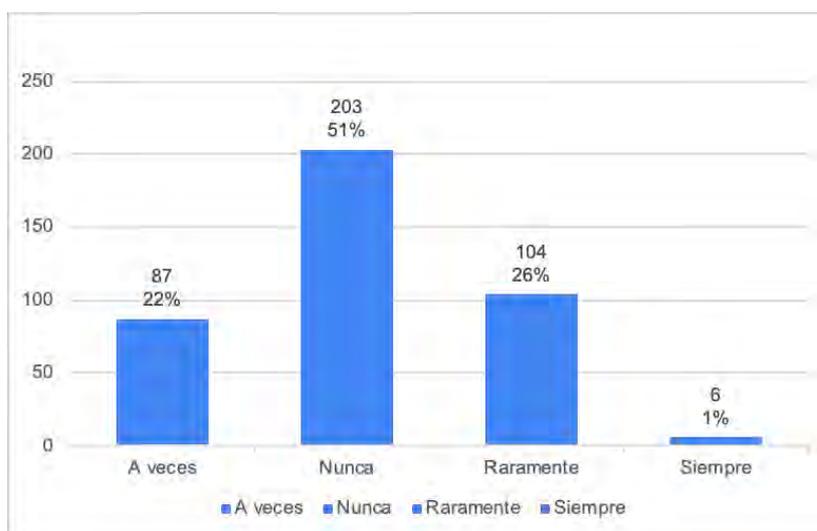
En la figura 8, podemos observar la distribución de docentes encuestados según el reposo vocal y hábitos orientados a prevenir problemas de voz; fue posible observar lo siguiente, el 49% (194) de los encuestados a veces descansa la voz cuando está sin alumnos, seguido del 31% (125) que señaló que siempre descansa su voz, el 16% (63) indicó que raramente lo hace y el 4% (18) nunca descansa su voz cuando está sin alumnos. Mientras que el 54% (215) indicó que nunca ha recibido orientación acerca de los cuidados de la voz, el 23% (93) a veces lo ha recibido, le sigue el 18% (74) que señaló raramente haber recibido orientación y el 5% (18) siempre ha sido orientado sobre los cuidados de su voz. Los resultados muestran que son pocos los docentes del sector público quienes han recibido orientación sobre los cuidados de su salud vocal, por ello se puede decir que la mayoría no descansa su voz al estar sin alumnos, ya que no cuentan con la información necesaria. Sin embargo, luego de realizar la encuesta los docentes fueron invitados a participar de un taller para recibir orientaciones respecto a la salud vocal y los cuidados de su voz. Vale decir que el 30% de los encuestados participó de los talleres como parte de la reciprocidad del estudio.

Figura 9. Distribución de docentes según la satisfacción con su voz



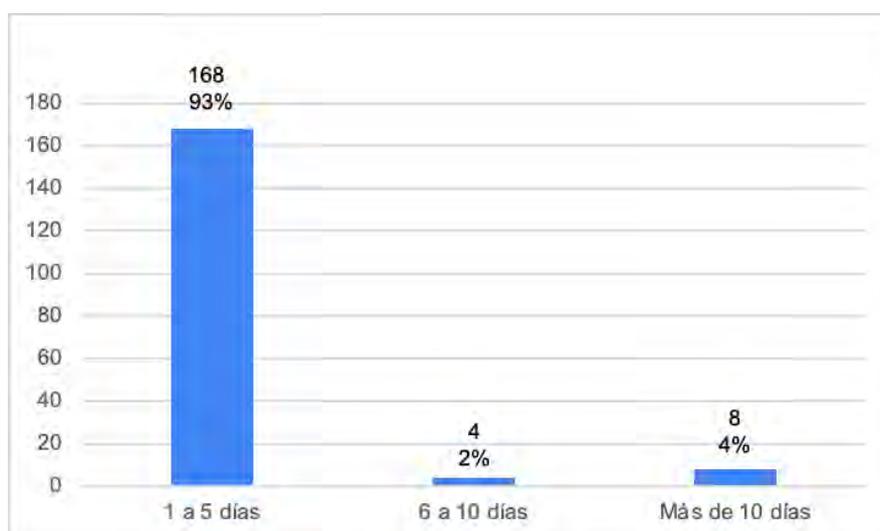
En la figura 9, podemos observar la distribución de docentes encuestados según la satisfacción con su voz; fue posible observar que, de los 400 docentes encuestados, el 44% (178) señaló sentirse a veces satisfechos con su voz, seguido del 41% (164) que siempre lo está, un 11% (44) indicó raramente estarlo y en su minoría el 4% (14) nunca está satisfecho con su voz. Estos resultados indican que existe un pequeño porcentaje de la población que no se encuentra satisfecho con su voz, requiriendo la atención de un profesional en el tema.

Figura 10. Distribución de docentes según las ausencias en el trabajo a causa de problemas de voz



En la figura 10, podemos observar la distribución de docentes encuestados según las ausencias en el trabajo a causa de problemas de voz; fue posible observar que se encontró que el 51% (203) señaló que nunca se han ausentado a la escuela por presentar un problema de voz. Seguido del 26% (104) que raramente se ha ausentado al trabajo, y el 22% (87) a veces no asistió. Mientras que solo el 1% (6), refirió que siempre se ha ausentado por presentar alguna alteración en su voz. Con esto se puede inferir que hasta el momento el mayor porcentaje de la población no ha presentado fatiga vocal ocupacional que de alguna manera lo obligue a ausentarse a su centro laboral.

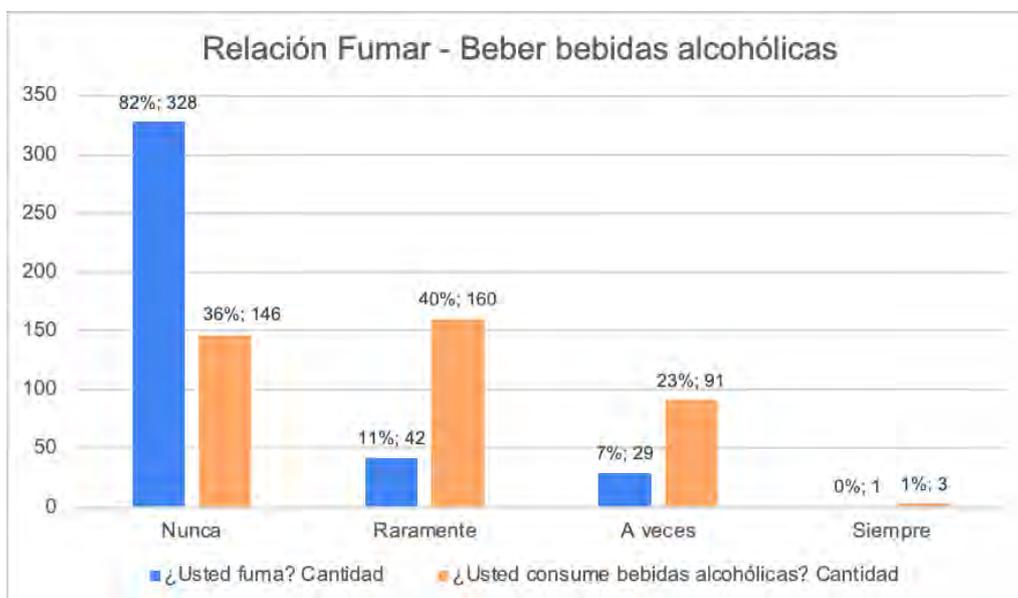
Figura 11. Distribución de docentes según la cantidad de días de ausencia laboral por problemas de voz



En la figura 11, podemos observar la distribución de docentes según la cantidad de días de ausencia laboral por problemas de voz; fue posible observar que el grupo mayoritario conformado por el 93% (168) se ausentó a su centro laboral de 1 a 5 días por problemas de voz, seguido del 4% (8) que necesitó ausentarse por más de 10 días y el 2% (4) indicó haber tenido de 6 a 10 días de ausencia. Vale decir que la minoría de los docentes encuestados ha presentado problemas severos en relación a su voz, por ello no han requerido ausentarse de su centro de labores por ese motivo.

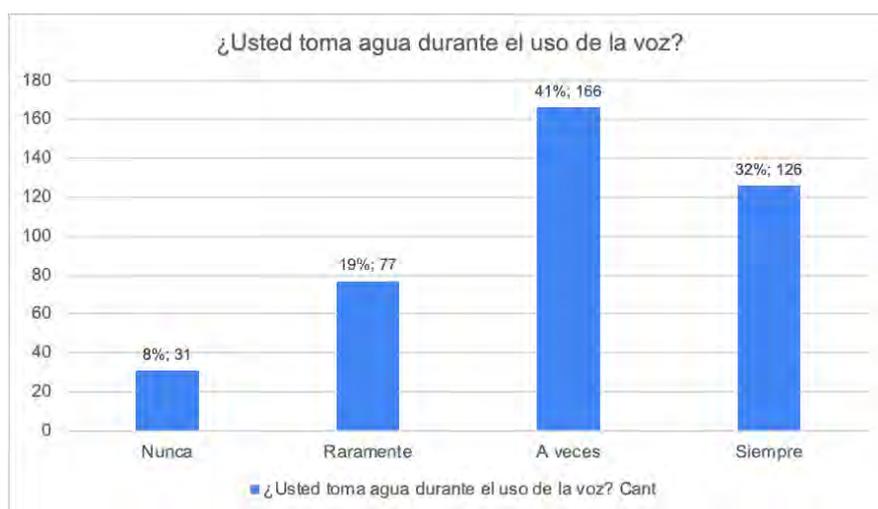
Hábitos y estilo de vida

Figura 12. Distribución de docentes según la relación fumar - beber bebidas alcohólicas



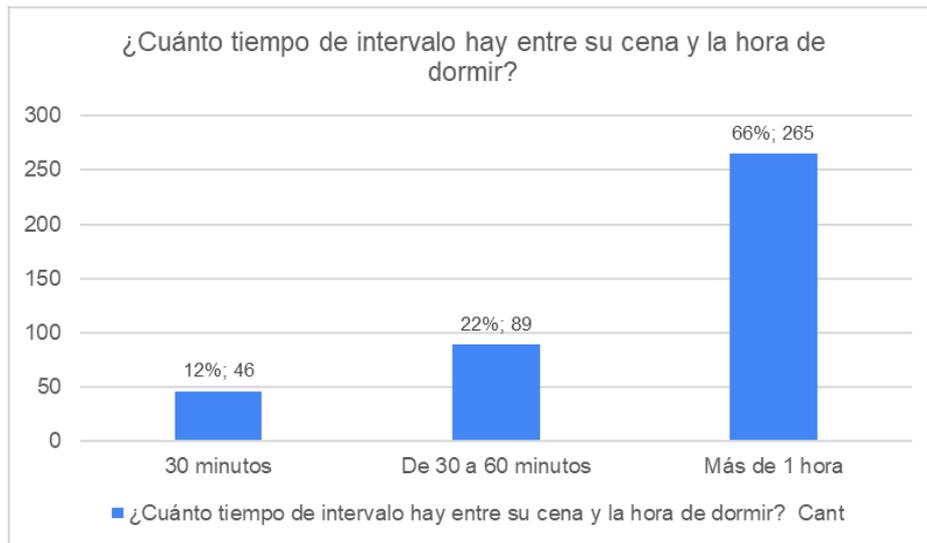
En la figura 12, podemos observar la distribución de docentes encuestados según la relación fumar y beber bebidas alcohólicas; fue posible observar que en relación a los docentes que fuman el 82% (328) indicó que nunca fuma, el 11% (42) raramente lo hace y el 7% (29) a veces fuma. Respecto a la ingesta de bebidas alcohólicas el 36% (146) señaló no hacerlo nunca, el 40% (160) raramente lo hace, el 23% (91) indicó que a veces lo hace y solo el 1% (3) siempre bebe bebidas alcohólicas. Esta tabla tiene una relevancia fundamental en la medida que existen estudios y artículos científicos que revelan que tanto el uso de tabaco como el consumo de alcohol resultan ser sumamente nocivos para tener una salud vocal adecuada. Según Barreto-Munévar et al., las alteraciones de voz, están relacionadas con la existencia de ciertos factores de estilo de vida de la persona, tales como el tabaquismo o alcoholismo (2011: 412).

Figura 13. Distribución de docentes según el consumo de agua durante el uso de la voz



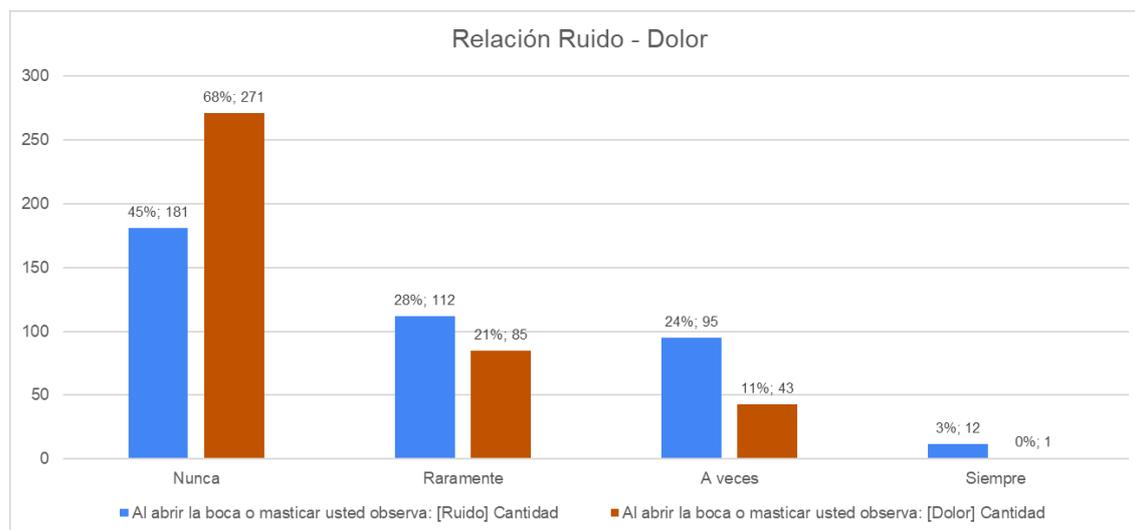
En la figura 13, podemos observar la distribución de docentes encuestados según el consumo de agua durante el uso de la voz; fue posible observar que el 32% (126) señaló que siempre beben agua durante el uso de la voz. El 41% (166) indicó que solo lo hace a veces. Mientras que el 19% (77) raramente bebe agua y el 8% (31) nunca ingiere agua al momento de usar su voz. El 68% tiene hábitos de hidratación inadecuados que finalmente podrían repercutir negativamente en su salud vocal. Según El Instituto Nacional de Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación (NIDCD) menciona que es necesario ingerir agua constantemente, sobre todo al hacer ejercicio o en caso la persona beba alcohol o líquido con cafeína, ya que la falta de hidratación podría causar disfonía (2021).

Figura 14. Distribución de docentes según el intervalo que hay entre la comida y la hora de dormir



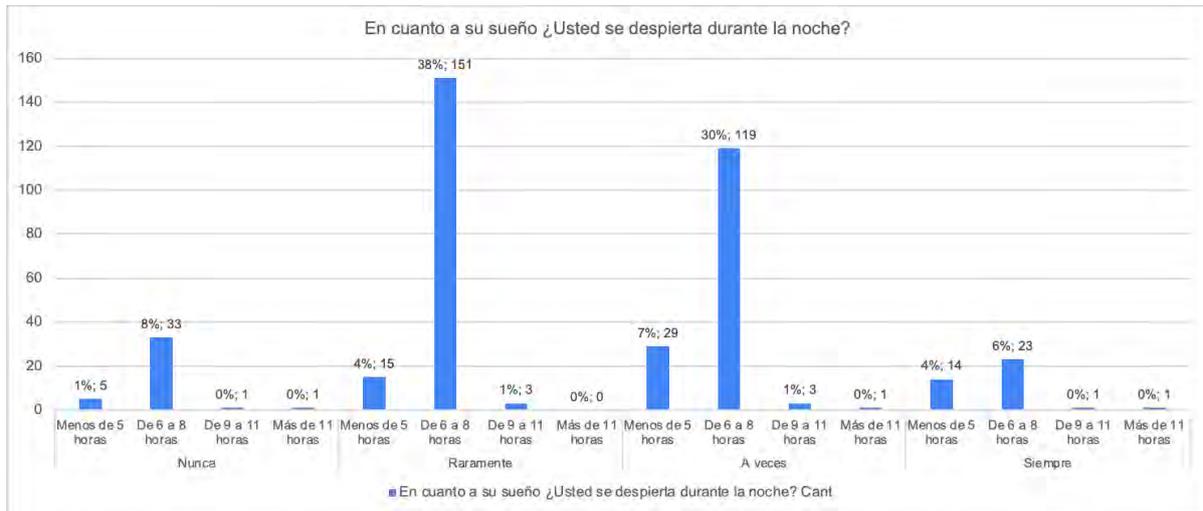
En la figura 14, podemos observar la distribución de docentes encuestados según tiempo el intervalo que hay entre la comida y la hora de dormir; fue posible observar que el 66% (265) señaló que espera más de 1 hora antes de dormir luego de haber cenado. Seguido del 22% (89) que espera de 30 a 60 minutos para dormir después de haber cenado. Mientras que el 12% (46) indicó que espera un intervalo de 30 minutos entre la cena y la hora de dormir. Estos resultados resultan muy interesantes si consideramos que una de las principales causas de procesos inflamatorios a nivel de los pliegues vocales tiene como causa el reflujo gastroesofágico que tiene una relación directa con los hábitos de alimentación y los tiempos para realizar la digestión antes de dormir.

Figura 15. Distribución de docentes según la relación ruido - dolor



En la figura 15, podemos observar la distribución de docentes encuestados según la relación ruido-dolor; fue posible observar que, de los 400 docentes encuestados, el 68% (271) nunca presentó dolor al abrir la boca, seguido del 21% (85) que raramente lo hace y un 11% (43) que señaló a veces percibirlo. Con respecto al ruido, el 45% (181) de los docentes nunca lo percibe, el 28% (112) raramente y el 24% (95) a veces; mientras que un 3% (12) señaló siempre percibir dolor. Estos resultados muestran que una minoría de docentes sienten dolor al abrir la boca o masticar.

Figura 16. Distribución de docentes según las horas de sueño



En la figura 16, podemos observar la distribución de docentes encuestados según las horas de sueño; fue posible observar que un grupo mayoritario duerme de 6 a 8 horas diarias alcanzando un total de 82% (326), mientras que un 16% (63) señaló dormir menos de 5 horas diarias y, por último, solo 2 personas logran dormir más de 11 horas diarias. Vale decir que la mayor parte de los docentes del sector público tienen un sueño reparador entre 6 y 8 horas diarias.

Tabla 4. Distribución de docentes según los síntomas frecuentes de la voz

Dificultades con su voz	Total							
	Nunca		Raramente		A veces		Siempre	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Ronquera	114	29	128	32	121	30	37	9
Pérdida de voz	188	47	143	36	67	17	2	0
Voz gruesa	174	43	103	26	95	24	28	7
Carraspera	99	25	131	33	145	36	25	6
Tos seca	113	28	159	40	117	29	11	3
Tos con secreción	190	47	148	37	59	15	3	1
Dolor al hablar	229	57	120	30	48	12	3	1
Dolor al deglutir o pasar alimentos o agua	250	62	100	25	46	12	4	1
Garganta seca	133	33	143	36	116	29	8	2
Cansancio al hablar	132	33	144	36	116	29	8	2

En la tabla 4, podemos observar la distribución de docentes encuestados según los síntomas frecuentes de la voz; fue posible observar que el 47% (188) nunca ha sentido pérdida de voz, seguido del 36% (143) que indicó raramente haber sentido pérdida de voz, y 2 docentes siempre han presentado pérdida de voz. En cuanto a la ronquera, el 32% (128) raramente la presentó, el 9% (37) señaló que siempre ha sentido ronquera. Además, 43% (174) indicó que nunca tiene voz gruesa, el 26% (103) señaló que raramente la tiene, seguido del 24% (95) que a veces tienen voz gruesa. Así mismo, para el 36% (145) a veces ha presentado carraspera, y 6% (25) siempre lo presentó. En cuanto a la tos seca, es el 40% (159) raramente lo ha presentado, el 29% (117) a veces ha presentado tos seca. Con respecto a la tos con secreción, el 47% (190) de los docentes encuestados señaló que nunca han sentido este síntoma, el 37% (148) raramente lo ha presentado, el 15% (59) solo a veces lo ha tenido. Mientras que el 57% (229) indicó nunca haber sentido dolor al hablar, el 30% (20) raramente lo ha sentido. Le sigue el 62% (250) que indicó nunca haber sentido dolor al deglutir o pasar los alimentos o agua, mientras que el 1% (4) siempre tiene este síntoma. El 36% (143) de los encuestados indicó que raramente ha tenido garganta seca, el 33% (133) nunca lo ha tenido y el 2% (8) que indicó siempre haber tenido garganta seca. Por último, el 36% (144) raramente ha presentado cansancio al hablar y el 33% (132) nunca lo ha presentado. Con estos resultados se puede decir que un grupo representado por el 32% (129) siempre ha presentado síntomas como pérdida de voz, ronquera, voz gruesa, carraspera, tos seca, tos con secreción, dolor al hablar, dolor al deglutir o pasar los alimentos o agua, garganta seca y cansancio al hablar. Lo cual podría implicar la vulnerabilidad de estos docentes para presentar fatiga vocal ocupacional que es propia de la tarea que desempeñan.

4.2 Discusión de resultados

Al haber finalizado con la presentación de los resultados en base al análisis de los datos, podemos afirmar que el objetivo general fue logrado en su totalidad al poder describir las características de la producción vocal de los profesores de Instituciones Educativas Públicas de Lima Metropolitana, así como también el logro de los objetivos específicos que nos planteamos en un inicio, los cuales también han sido apoyados por otros estudios.

Referente al objetivo uno: describir la situación funcional con respecto a la producción vocal de los profesores de Instituciones Educativas Públicas de Lima Metropolitana; en el presente trabajo, participaron un total de 400 encuestados, de los cuales encontramos que existe un grupo minoritario que pertenece al género masculino. Lo cual comprueba que en nuestro país la carrera de docencia no es la profesión con mayor demanda por parte de los varones. Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI] (2016) hay un total de 548 621 profesores registrados en el sistema educativo, según su nivel y modalidad, siendo el 63% un índice mayoritario de docentes femeninas, mientras que el 37% pertenece al género masculino.

En relación a la edad de los sujetos participantes, encontramos estudios que contienen información similar a la muestra que hallamos al momento de realizar el cuestionario a los voluntarios. En nuestros hallazgos, el rango con mayor índice de población fue el de 20 a 30 años, dato que coincide con el estudio de Widmann (2018:50) en el cual el grupo mayoritario fluctuó entre las edades de 20 a 30 años. Vale decir que los profesionales de la carrera de educación pertenecen a un grupo etario joven.

Con respecto a la cantidad de horas semanales que dictan los profesores, se halló que el 32% del total de los encuestados dicta hasta 10 horas lectivas por semana. Lo cual discrepa con la investigación de Gañet et al. (2006, p.14); en donde afirma que el 99% de su población labora hasta 6 horas por semana. Esto demuestra de manera significativa que en la actualidad los docentes se encontraban en contextos distintos al momento de aplicar la encuesta, debido a que la enseñanza virtual generó que muchos docentes deban reducir su carga laboral.

Con referencia al segundo objetivo específico: describir el ambiente y organización de trabajo con respecto a la producción vocal de los profesores de Instituciones Educativas Públicas de Lima Metropolitana; cabe señalar que los docentes encuestados indicaron que la humedad y temperatura son las principales causas de riesgo que afecta la salud vocal. Muestra similar al estudio realizado por Paternina (2014, p.6) quien afirmó que dentro de los factores ambientales que repercuten en el desempeño laboral de los docentes se encuentran como principales riesgos la ventilación, humedad y temperatura.

En relación al ritmo de trabajo, el 71% de los sujetos señaló sentir estrés en su centro laboral. Estos resultados nos indican que la mayoría de los maestros de escuelas públicas consideran tener un clima laboral estresante, lo cual repercute en su desempeño docente y consecuentemente en la producción de su voz. Del mismo modo, hallamos un estudio que respalda la afirmación anterior mencionando que, el estrés puede causar riesgo de disfonía ya que se genera mayor esfuerzo al aumentar la frecuencia respiratoria. (Paternina, 2014, p.11).

En cuanto a los aspectos vocales con respecto a la producción vocal de los profesores de Instituciones Educativas Públicas de Lima Metropolitana; encontramos que el 2% de la población señaló que acostumbra a gritar siempre en el trabajo. Este valor es opuesto al encontrado por Mora et al. (2018, p.118) en el cual indicaron que el 57.1% grita siempre durante la jornada laboral. Cabe señalar que las muestras fueron aplicadas en diferentes países, Perú y Chile respectivamente. Al observar estos datos, nos percatamos de cómo el manejo de la voz dentro del aula difiere según las diferentes culturas educativas.

Referente a la orientación sobre el cuidado de la voz recibida por los docentes, encontramos que más de la mitad de la población encuestada nunca ha recibido información necesaria sobre el cuidado de su voz, similar al resultado encontrado por Gañet et al. (2006, p.13) quienes afirman que, a raíz de una investigación aplicada en Vigo, se halló que los docentes muestran poco conocimiento en cuanto al uso adecuado de su voz. Asimismo, no van en busca de ayuda por parte de algún especialista, en caso de disfonías. Sin embargo, consideran importante los talleres que cuenten con información acerca del uso de la voz, lo cual coincide con la presente investigación con respecto a los talleres brindados a los docentes sobre el tema mencionado.

En cuanto los hábitos y estilo de vida con respecto a la producción vocal de los profesores de Instituciones Educativas Públicas de Lima Metropolitana; encontramos que

el 64% de la población encuestada consume bebidas alcohólicas con frecuencia lo cual consideramos nocivo para una salud vocal adecuada. Afirmación respaldada por Belhau (2005) en la cual señaló que las bebidas alcohólicas causan irritación en el aparato fonador, además una reducción de sensibilidad en la faringe que conlleva a producir daños vocales que pueden darse sin que el sujeto lo note. Asimismo, la autora mencionó que existe una relación entre el consumo de alcohol y el cáncer de laringe.

Por otro lado, con respecto al hábito nocivo de fumar hallamos que el 82% de los sujetos indicó que nunca fuma. Resultado que consideramos importante ya que Belhau (2005) expuso que el humo del cigarro afecta al sistema respiratorio sobre todo a los pliegues vocales causando una variedad de dificultades en el uso de la voz.

En relación al consumo de agua durante el uso de la voz, el 68% señaló tener hábitos de hidratación inadecuados que repercuten negativamente en la salud vocal. Según El Instituto Nacional de Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación (NIDCD) señaló que es necesario ingerir agua constantemente, ya que la falta de hidratación podría causar disfonía (2021). Del mismo modo, Crespo y Gómez (s/f) mencionaron que el cuidado constante e hidratación de los pliegues vocales es elemental para evitar los trastornos de la voz. Consideramos que estos estudios pueden aportar a la toma de conciencia sobre la importancia del consumo de agua durante el uso de la voz, sobre todo en ese 68% de la población encuestada que desconoce sobre esta información.

Con respecto al intervalo entre la cena y la hora de dormir, existe un 66% que no presenta señales de reflujo gastroesofágico ya que espera más de una hora para poder dormir luego de haber cenado, mientras que un 34% es propenso a sufrir de reflujo gastroesofágico. Estos hallazgos muestran relación con lo mencionado por Quijada (2019) en el cual 56% de la población no presentó señales, en cambio el 44% afirmó la presencia de reflujo gastroesofágico.

MedlinePlus (2021) señala que el reflujo gastroesofágico se da cuando en uno de los músculos del esófago queda una abertura, lo cual provoca que el contenido retorne hacia el esófago causando irritación. Existen diferentes síntomas como: ardor en el pecho o garganta, acidez estomacal, tos seca o problemas para deglutir. Es posible evitar lo mencionado si es que las personas realizan las siguientes recomendaciones: esperar entre 1 a 2 horas para acostarse luego de haber cenado, evitar comidas condimentadas y evitar bebidas alcohólicas.

Con relación a los síntomas frecuentes de la voz hallamos que la carraspera, tos seca y ronquera fueron los síntomas con más alto índice de presencia con respecto a los problemas de voz. Situación similar señalada por Barbero-Díaz et al. (2010, p.44) en el cual presentaron la mayor cantidad de sujetos con los mismos síntomas que el presente estudio.

Escalona (2006) realizó un estudio en el cual el objetivo era determinar la relación entre los problemas de voz presentados por los docentes y las condiciones de las escuelas. Se encontró al igual que el presente estudio que los síntomas más frecuentes fueron la garganta seca, carraspera, ronquera, cansancio vocal, entre otros. Los profesores presentan estos síntomas de moderada a severa, siendo una población joven. Finalmente, se observa que no existe una orientación adecuada sobre el uso correcto de la voz, lo cual podría implicar la vulnerabilidad de estos docentes para presentar fatiga vocal ocupacional que es propia de la tarea que desempeñan.



CONCLUSIONES

Primera: en cuanto a la situación funcional de la población encuestada pudimos encontrar que había un grupo mayoritario de docentes que pertenecen al género femenino y en la cual son solteros de 20 a 30 años. Por otro lado, observamos que un sector de la población encuestada dicta hasta 10 horas lectivas por semana y además realizan otras actividades además de la docencia. Esto demuestra que, en nuestro país, la mayor parte de los profesores del sector público buscan realizar otras actividades aparte de la docencia.

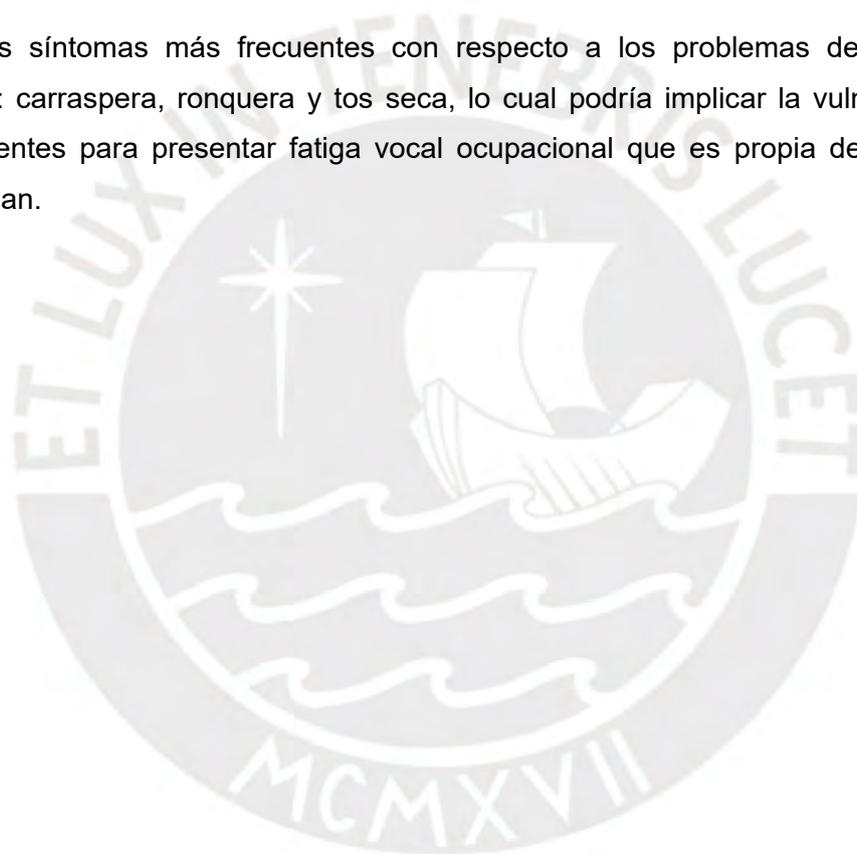
Segunda: en relación al ambiente y organización de trabajo, se pudo observar que más de la mitad de los docentes manifestaron que la temperatura de la escuela es agradable. Estos resultados evidenciaban que existen factores que pueden influir en la salud de la voz de los profesores, lo cual a la larga repercute en su desempeño laboral. Asimismo, un alto índice de la población indicó tener una buena relación con sus alumnos, lo cual favorece un clima laboral óptimo para generar vínculos positivos con tales. Sin embargo, también pudimos contemplar que se manifestó por parte de la población que el ritmo de trabajo es estresante, esto podría repercutir en su desempeño docente y por consecuencia en la producción de su voz.

Tercera: en lo que respecta al aspecto vocal, más de la mitad de los docentes encuestados acostumbran a hablar en lugares abiertos lo cual podría afectar a su salud vocal, y es que justamente por eso también la misma cantidad de docentes nunca ha recibido orientación sobre el cuidado de su voz. Sin embargo, luego de realizar la encuesta los docentes fueron invitados a participar de un taller para recibir orientaciones respecto a la salud vocal y los cuidados de su voz. Vale decir que el 30% de los encuestados participó de los talleres como parte de la reciprocidad del estudio. Por otro lado, varios docentes señalaron nunca haberse ausentado de la institución educativa en la cual laboran por problemas de voz. No obstante, un alto índice indicó que se ausentó

de 1 a 5 días, ya que al tener un problema como tal dificulta al momento de poder dictar clases.

Cuarta: por lo que se refiere a los hábitos y estilo de vida, la mayoría de la población encuestada indicó nunca fumar y raramente ingerir bebidas alcohólicas. Así como también, tener hábitos de hidratación inadecuados, lo cual podría afectar de manera negativa en su salud vocal. Por otra parte, existen docentes que indicaron que esperan más de una hora para dormir luego de haber cenado. Asimismo, en cuanto al dolor al abrir la boca o masticar, un sector de la población indicó que no sufre ningún tipo de dolor.

Quinto: los síntomas más frecuentes con respecto a los problemas de voz son los siguientes: carraspera, ronquera y tos seca, lo cual podría implicar la vulnerabilidad de estos docentes para presentar fatiga vocal ocupacional que es propia de la tarea que desempeñan.



RECOMENDACIONES

Primera: los directores deben incorporar dentro del plan trabajo de las Instituciones Educativas Públicas, talleres y charlas informativas que aseguren el cuidado de la voz del personal docente.

Segunda: los directores deben coordinar con un centro especializado en voz para brindar a la plana docente técnicas o estrategias de un uso correcto de la voz para el momento de un dictado de clase. Así como también supervisar la salud vocal de los profesores para poder evitar futuras patologías.

Tercera: los directores de las Instituciones Educativas deben ubicar las aulas de tal manera que este alejado de ruidos externos como transporte público, con el fin de evitar esfuerzo vocal de los docentes.

Cuarta: realizar investigaciones a nivel nacional en docentes de Instituciones Educativas Públicas sobre la salud vocal.

Quinta: el Estado debe impulsar dentro de las mallas curriculares de las Universidades, cursos que promuevan el cuidado de la salud vocal para los futuros docentes.

REFERENCIAS

- Alonzo, C. (2004). *Los enfoques cuantitativos y cualitativos en la investigación científica*.
Obtenido de <https://www.ucipfg.com/Repositorio/MATI/MATI-12/Unidad-01/lecturas/1.pdf>
- Barbero-Díaz, F., Ruiz-Frutos, C., Del Barrio, A., Bejarano, E., & Alarcón, A. (2010) *Incapacidad vocal en docentes de la provincia de Huelva*. Revista Scielo. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v56n218/original3.pdf>
- Barreto-Munévar, D., Cháux-Ramos, O., Estrada-Rangel, M., Sánchez-Morales, J. Moreno-Angarita, M., & Camargo-Mendoza, M. (2011) Factores ambientales y hábitos vocales en docentes y funcionarios de pre-escolar con alteraciones de voz. Obtenido de: https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rsap/v13n3/v13n3a04.pdf
- Behlau, M. (2001) *Voz O Livro do Especialista*. Revinter
- Behlau, M., Madazio, G., Feijó, D., Azevedo, R., Gielow, I., & Rehder, M. (2005). *Perfeccionamiento vocal y tratamiento fonoaudiológico de las disfonías. Voz-o livro do especialista*.
- Casas, J., Repullo, J., & Donado, J. (2003). *La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos*. Revista Elsevier. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
- Crespo, M. & Gómez, A. (2016) *Cambios fisiológicos y funcionales en las cuerdas vocales tras la aplicación de hidratación directa y la realización de ejercicios vocales de máxima elasticidad en personas de 18-35 años*. Obtenido de

https://www.cflpapers.com/wp-content/uploads/2019/09/7_TFG_Hidratacion_Alvaro_Marina.pdf

Díaz, C. (2013) La producción de la voz: estructuras anatómicas y biomecánica laríngea. Usos y abusos vocales en la tarea del docente de Educación Física. Obtenido de http://163.10.30.35/congresos/congresoeducacionfisica/10o-ca-y-5o-l-efyc/actas-10-y-5/Eje_3_Mesa_D__Diaz.pdf

Dosal, R. (2014) *Producción de la voz y el habla*. [Título profesional, Escuela Universitaria de Enfermería] <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/5583/DosalGonzalezR.pdf>

Dzul, M. (s.f.). *Asignatura de Fundamentos de la Metodología*. Obtenido de https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf

Echevarría, S. (2008) La voz infantil Educación y Reeducción La voz infantil: educación y reeducación: evaluación y metodología para la relajación, la respiración, la articulación y la emisión vocal. Madrid: CEPE.

El Instituto Nacional de Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación. (2021) *Cuidando su voz*. Obtenido de <https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol/cuidando-su-voz>

Escalona, E. (2006). *Programa para la preservación de la voz en docentes de educación básica. Salud de los Trabajadores*. Recuperado de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382006000100004&lng=es&tlng=es

Escalona, E. (2006). *Prevalencia de síntomas de alteraciones de la voz y condiciones de trabajo en docentes de escuela primaria. Aragua-Venezuela. Salud de los Trabajadores*, Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375839276003>

Estavillo, M. (2001) *La voz: recurso para la educación, rehabilitación y terapia en el ser humano*. Revista Redalyc. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27404206.pdf>

Esteban, N. (2018) *Tipos de investigación*. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/250080756.pdf>

- Fernández, M. & Necochea, I. (2013) *Características vocales en niños de 5 años pertenecientes a instituciones educativas públicas del distrito de Magdalena del Mar*. [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú] https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/5154/FERNANDEZ_NECOCHEA_CHARACTERISTICAS_MAGDALENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gañet, R., Serrano, C., & Gallego, M. (2006) *Patología vocal en trabajadores docentes: influencia de factores laborales y extralaborales*. Obtenido de: https://archivosdeprevencion.eu/view_document.php?tpd=2&i=1737
- 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>
- Granda, M., & Maldonado, F. (2016) Análisis perceptivo auditivo de la voz de las docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación – UNIFÉ. Obtenido de https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/consensus/volumen21_2/59.pdf
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014) *Metodología de la investigación*. Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2017). *Más de medio millón de maestros en el Perú celebran su día*. Obtenido de <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/mas-de-medio-millon-de-maestros-en-el-peru-celebran-su-dia-9833/>
- Larrea, O. (2013) *Guía práctica para el cuidado y la optimización de la voz del docente*. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Olatz-Larrea/publication/272162924_Guia_practica_para_el_cuidado_y_la_optimizacion_de_la_voz_del_docente/links/589b45e4a6fdcc75417409ed/Guia-practica-para-el-cuidado-y-la-optimizacion-de-la-voz-del-docente.pdf
- Medlineplus (2021) *Reflujo gastroesofágico*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/gerd.html#:~:text=La%20enfermedad%20por%20reflujo%20gastroesof%C3%A1gico,o%20la%20garganta%20denominada%20acidiz>
- 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

- Mora, K., Clavijo, F., Galdames, S., Maya, C., & Soto, V. (2018). *Contexto Ocupacional, Abuso y Mal Uso Vocal en Profesores*. Revista Scielo. Obtenido de: <https://www.scielo.cl/pdf/cyt/v20n62/0718-2449-cyt-20-62-00116.pdf>
- Paniagua, J. (2019) *La importancia de la voz*. Obtenido de <http://logocerebral.es/la-importancia-la-voz/>
- Paternina, R. (2014) *La voz, factor de riesgo en el personal docente*. Obtenido de http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/4390/1/La%20voz%20factor%20de%20riesgo_Roger%20Paternina%20H_2014.pdf
- Pérez, V., & Patino, P. (2019) *Cualidades de la voz en docentes de la facultad de ciencias de la salud de una institución en Cartagena*. [Tesis de licenciatura, Universidad San Buenaventura] <https://core.ac.uk/download/pdf/199658375.pdf>
- Quijada, E. (2019) *Factores asociados a la incapacidad vocal en docentes del colegio "Jorge Basadre Grohmann"*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal] http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3000/UNFV_QUIJADA_GODI%c3%91O_EVELYN_ANDREA_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ramírez, R. (2017) *Intervenciones eficaces para mejorar la calidad de voz en los profesores*. [Título de especialidad, Universidad Privada Norbert Wiener] <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1323/TITULO%20-%20%20Ramirez%20Ya%20C3%A1n%20C%20Rosario%20Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 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>
- Salas, W., Centeno, J., Landa, E., Amaya, J., & Benites, M. (2004) *Prevalencia de disfonía en profesores del distrito de Pampas - Tayacaja- Huancavelica*. Revista Scielo. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v15n3/v15n3ao1>
- Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018) *Metodología y diseño de la investigación científica*. Universidad Ricardo Palma. Obtenido de <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Santo, E., Suárez, M.F. & Serra, M. (2011) *Cavidad oral: importante sitio de vigilancia inmunológica*. Artículo de revisión. Obtenido de

http://adm.meducatum.com.ar/contenido/articulos/8000240033_564/pdf/8000240033.pdf

- Selevan, E., Schorr, E., Pekarsky, R., Mitta, S., Diamont, S., Stept, E., & Oliveira, G. (2016). *Teachers' Perception of Vocal Quality Compared With Professional Perception*. *Journal of voice : official journal of the Voice Foundation*, 30(6), 763.e17–763.e21. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2015.10.008>
- Sindical, S. d. (s.f.). *Cuaderno preventivo: La voz como herramienta de trabajo*. Obtenido de http://www.ugt.cat/download/salut_laboral/ergonomia/cuaderno%20preventivo%20la%20voz%20como%20herramienta%20de%20trabajo.pdf
- Torres, B. (2015) *La voz y nuestro cuerpo. Un análisis funcional*. Obtenido de <https://revistas.unlp.edu.ar/RITeV/article/view/2059/4346>
- Vargas, M. & Muñoz, M. P. (2017). Características Vocales de un Grupo Docente: Universidad metropolitana de barranquilla. *Areté issn-l:1657-2513*. 17 (2). [pgIn]-[pgOut]. Obtenido de: <https://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/arete/article/view/1173>
- Velán, O., & Boccio, C. (2014). *La faringe*. *Revista Faso*. Obtenido de <http://faso.org.ar/revistas/2014/3/7.pdf>
- Villagómez, M. (2011) *Importancia del cuidado de la voz en la tarea docente*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador] <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/3221/T-PUCE-3303.pdf?sequence=1>
- Widmann, S. (2018) *Características y percepción vocal de los profesores de II ciclo de educación primaria de un colegio privado de San Isidro*. [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]
- Zambon, F. y Behlau, M. (2006). Bem-estar vocal – uma nova perspectiva de cuidar da voz. Sindicato dos Professores de Paulo (SINPRO SP).
- Zegarra, E. (2019) *Aplicación de ejercicios de tracto vocal semi ocluido para mejorar la proyección de la voz de estudiantes de actuación*. [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú] https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/15036/ZEGARRA_RIOFR%C3%8DO_ELENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de la producción vocal del docente - Português

CONDIÇÃO DE PRODUÇÃO VOCAL – PROFESSOR		Data: / /
<p>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.</p>		
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			

Índice de Triagem de Distúrbio de Voz - ITDV

Ghirardi, Ferreira, Giannini, Latorre, 2013¹

62	Marque um "x" na opção que melhor descreve a frequência com que você tem os sintomas abaixo:				
1.	rouquidão	nunca	raramente	às vezes	sempre
2.	perda da voz	nunca	raramente	às vezes	sempre
3.	falha na voz	nunca	raramente	às vezes	sempre
4.	voz grossa	nunca	raramente	às vezes	sempre
5.	pigarro	nunca	raramente	às vezes	sempre
6.	tosse seca	nunca	raramente	às vezes	sempre
7.	tosse com secreção	nunca	raramente	às vezes	sempre
8.	dor ao falar	nunca	raramente	às vezes	sempre
9.	dor ao engolir	nunca	raramente	às vezes	sempre
10.	secreção na garganta	nunca	raramente	às vezes	sempre
11.	garganta seca	nunca	raramente	às vezes	sempre
12.	cansaço ao falar	nunca	raramente	às vezes	sempre

Score ITDV: _____ (1 ponto para cada resposta às vezes e sempre)

¹ Ghirardi ACA, Ferreira LP; Giannini SPP; Latorre MRDO. Screening Index for Voice Disorder (SIVD): Development and Validation. J. Voice. 2013; 27(2): 195-200.

Quanto tempo levou para preencher este questionário?

Se desejar acrescentar algum comentário, escreva abaixo.

Agradecemos sua participação!

CONDICIÓN DE LA PRODUCCIÓN VOCAL DEL PROFESOR

I. IDENTIFICACIÓN

Nombre:

Correo electrónico:

Teléfono:

Edad:

- De 20 a 30 años
- De 31 a 40 años
- De 41 a 50 años
- De 51 a 60 años
- Mayor de 60 años

Sexo:

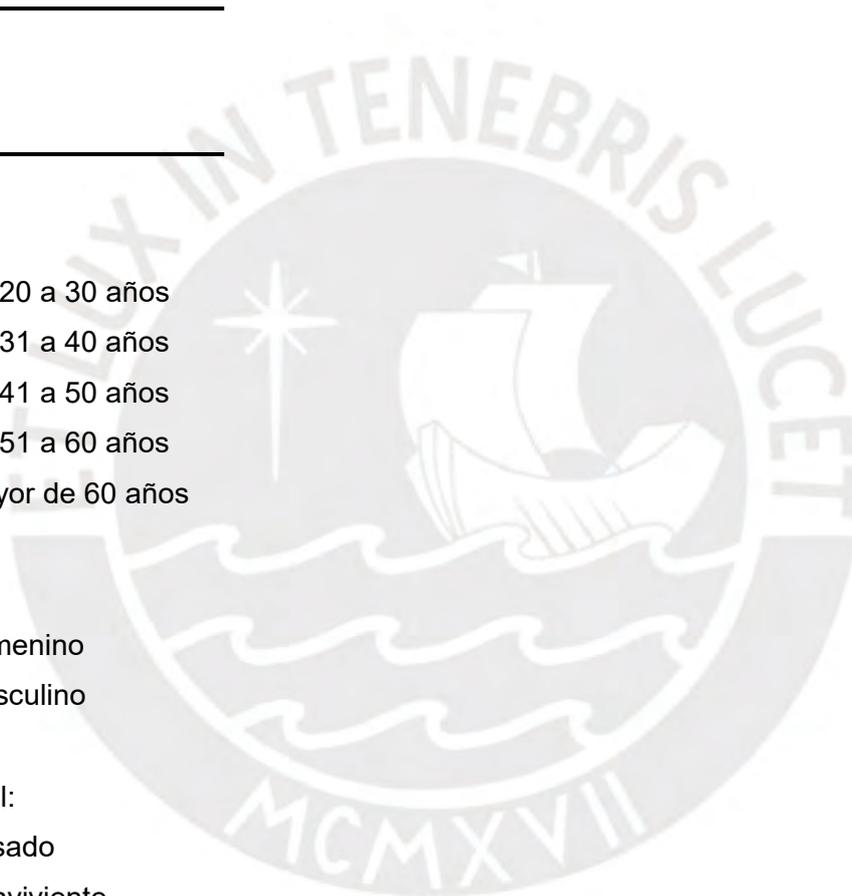
- Femenino
- Masculino

Estado civil:

- Casado
- Conviviente
- Divorciado
- Soltero
- Viudo

Grado de instrucción:

- Superior
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Primaria incompleta



- Primaria completa
- Otra...

En qué sector laboras:

- Público

II. SITUACIÓN FUNCIONAL

¿Hace cuánto tiempo es profesor?

- Menos de 5 años
- De 5 a 10 años
- De 10 a 20 años
- De 20 a 30 años
- De 30 a 40 años
- Más de 40 años

¿En cuántas escuelas trabaja actualmente?

- 1 escuela
- Más de 2 escuelas

¿Además de enseñar, usted realiza otras actividades que exigen el uso de la voz?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

Si la respuesta anterior fue afirmativa ¿Dónde trabaja y qué hace?

El nivel educativo donde usted se desempeña corresponde al nivel de

- Educación Inicial
- Educación Primaria
- Educación Secundaria
- Educación Superior

¿Cuántas horas por semana usted dicta clases a los alumnos?

- Hasta 10 horas por semana
- De 11 a 20 horas por semana
- De 21 a 30 horas por semana
- De 31 a 40 horas por semana
- Más de 41 horas por semana
- No tengo vínculo con los alumnos

III. AMBIENTE DE TRABAJO

¿La escuela es ruidosa?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

¿El ruido identificado es fuerte?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

Si el sitio o local es ruidoso (puede indicar más de uno)

- El patio de juegos de la escuela
- Obras o trabajos en la escuela
- Aparatos o equipos de televisión
- De la propia aula
- De la calle
- De otras aulas
- De voces de personas
- Otra...

¿La acústica del aula es satisfactoria?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

¿Hay polvo en el aula?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

¿La temperatura de la escuela es agradable?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

¿Hay humedad en el aula o escuela?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

¿La limpieza de la escuela es satisfactoria?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

IV: Organización de trabajo

Usted tiene buena relación con:

	Nunca	Raramente	A veces	Siempre
Sus colegas				
Los directivos de la escuela				
Los alumnos				
Los padres de familia				

¿El ritmo del trabajo es estresante?

- Nunca
- Raramente
- A veces

- Siempre

¿Usted lleva trabajo a casa?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

¿Hay estrés en su trabajo?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

V: Aspectos vocales, hábitos y estilo de vida

En el trabajo, usted acostumbra:

	Nunca	Raramente	A veces	Siempre
Gritar				
Hablar mucho				
Hablar en lugares abiertos				
Hablar realizando actividades físicas				
Hablar cargando peso				

¿Usted descansa la voz cuando esta sin alumnos?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

¿Usted ha recibido alguna orientación sobre los cuidados de la voz?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

¿Usted está satisfecho con su voz?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

¿Se ha ausentado en su trabajo por alguna alteración de su voz?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

Si la respuesta anterior es afirmativa ¿Cuántos días en el último año?

- 1 día
- De 2 a 5 días
- De 6 a 10 días
- Más de 10 días

¿Ha tenido descanso médico a causa de la voz?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

Si la respuesta anterior es afirmativa ¿Cuántos días en el último año?

- 1 día
- De 2 a 5 días
- De 6 a 10 días
- Más de 10 días

¿Usted realiza actividades en su tiempo libre?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

¿Usted fuma?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

¿Usted consume bebidas alcohólicas?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

¿Usted toma agua durante el uso de la voz?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

¿Usted se alimenta en horarios regulares?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

¿Usted evita algún tipo de alimento?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

Si la respuesta anterior es afirmativa ¿Cuáles y por qué?

¿Cuánto tiempo de intervalo hay entre su cena y la hora de dormir?

- 30 minutos
- De 30 a 60 minutos
- Más de 1 hora

Al abrir la boca o masticar usted observa:

	Nunca	Raramente	A veces	Siempre
Ruido				
Dolor				
Desvío de mentón				
Dificultad al abrir la boca				
Dificultad al masticar los alimentos				

En cuanto a su sueño ¿Usted se despierta durante la noche?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

En cuanto a su sueño ¿En las mañanas se despierta descansado?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Siempre

En cuanto a su sueño ¿Cuántas horas usted duerme durante la noche?

- Menos de 5 horas
- De 6 a 8 horas
- De 9 a 11 horas
- Más de 11 horas

Marque la frecuencia con la que usted tiene los siguientes síntomas:

	Nunca	Raramente	A veces	Siempre
Ronquera				
Pérdida de voz				
Voz gruesa				
Carraspera				
Tos seca				
Tos con secreción				
Dolor al hablar				
Dolor al deglutir o pasar alimentos o agua				

Garganta seca				
Cansancio al hablar				

Anexo 3. Consentimiento informado para los participantes de la investigación

Consentimiento informado para los participantes de la investigación



La presente investigación es conducida por estudiantes del Centro Peruano de Audición Lenguaje y Aprendizaje de la maestría en Fonoaudiología PUCP - CPAL con mención en motricidad orofacial, voz y tartamudez. La meta de este estudio es identificar las condiciones de la producción vocal de los profesores de colegios privados y públicos de la ciudad de Lima Metropolitana.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar el siguiente cuestionario. El cuál le tomará algunos minutos de su valioso tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y para ella requerimos lo siguiente:

- Su correo electrónico para mantenernos en contacto y participar en un WORKSHOP DE SALUD VOCAL (cuidado de su voz)

*La información recogida será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Desde ya agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación *

Sí

No

