

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
ESCUELA DE POSGRADO



**PROGRAMA DE CAPACITACIÓN VOCAL PARA MEJORAR EL
CONOCIMIENTO DE LAS CONDICIONES DE PRODUCCIÓN VOCAL
EN PROFESORES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR**

Tesis para optar el grado de Magister en Fonoaudiología

Violeta Del Pilar Rodríguez Jaimes

Alicia Lizette Rodríguez Salas

Lima – Perú

2010

A Mikaela, mi vida; por acompañarme desde mi vientre durante la elaboración de esta tesis y convertirse hoy en mi gran inspiración. A Danny mi esposo, por su amor e inmenso apoyo que me brinda día a día. A mis padres y hermano por darme el ejemplo de familia, empeño y dedicación.

Pily

Dedicatoria:

A mi familia, por ser un apoyo constante.

Alicia

AGRADECIMIENTOS

- A la Dra. Ana Delgado por su paciencia, tiempo y dedicación para con nosotras en la elaboración de esta investigación.
- A la Mg. Rosario Cavero, por su orientación en el desarrollo del programa y el cuestionario de evaluación, resaltando su constante preocupación y disposición en su orientación profesional.
- A las especialistas por su tiempo, atención y recomendaciones al asesorarnos en la elaboración del instrumento y el programa de capacitación.
- A las autoridades de la *Institución Educativa Divina Misericordia* por permitirnos desarrollar el programa de capacitación, junto a los profesores que participaron con interés y demostrando agrado en este proceso.
- Al Centro Peruano de Audición, Lenguaje y Aprendizaje, por darnos la oportunidad de conocer, ampliar y mejorar nuestros conocimientos, respecto a las diversas áreas que abarca la Fonoaudiología.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	8
CAPÍTULO I	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE ESTUDIO	
1.1 Formulación del Problema.....	10
1.2 Formulación de Objetivos.....	12
1.3 Importancia y Justificación del Estudio.....	12
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	
2.1 Antecedentes del Estudio.....	14
2.2 Bases Teóricas Científicas.....	19
2.2.1 Voz.....	19
2.2.2 Anatomía funcional del aparato fonador.....	21
2.2.3 Función fonatoria.....	22
2.2.4 Aspectos de la voz hablada.....	23
2.2.5 Psicodinámica vocal.....	25
2.2.6 Salud e higiene vocal.....	26
2.2.7 Comportamiento vocal.....	35
2.3 Definición de Términos Básicos.....	35
2.4 Hipótesis.....	37
2.4.1. Hipótesis general.....	37

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Método de Investigación.....	38
3.2 Diseño de la Investigación.....	38
3.3 Población y Muestra.....	39
3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	40
3.4.1 Programa de Capacitación vocal para Mejorar el Conocimiento de las Condiciones de Producción vocal en Profesores.....	41
3.4.2 Cuestionario: Conocimiento de las Condiciones Vocales del Profesor.....	42
3.6 Variables de Estudio.....	45
3.7 Procedimiento de Recolección de Datos	45
3.8 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos	46

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Presentación y Análisis de Datos.....	48
4.1.1 Análisis Descriptivo.....	48
4.1.2. Contrastación de hipótesis.....	52
4.2 Discusión de Resultados.....	53

CAPÍTULO V

RESUMEN Y CONCLUSIONES

5.1 Resumen del Estudio.....	57
5.2 Conclusiones.....	58
5.3 Recomendaciones.....	59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	62

ANEXOS**ANEXO 1**

Programa de Capacitación Vocal para mejorar el Conocimiento de las Condiciones de Producción Vocal en los Profesores de una Institución Educativa.....	66
--	----

ANEXO 2

Aspectos de evaluación del instrumento del Conocimiento de las Condiciones Vocales del profesor.....	89
--	----

ANEXO 3

Instrumento de evaluación del Conocimiento de las Condiciones Vocales del Profesor.....	91
---	----

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Validez del contenido por el método de criterio de jueces del cuestionario del conocimiento de las condiciones vocales del profesor.....	44
Tabla 2. Distribución de frecuencias y porcentajes de los puntajes del pre y post-test del cuestionario del conocimiento de las condiciones vocales de los profesores	49
Tabla 3. Promedio y desviación estándar de los puntajes del cuestionario del conocimiento de las condiciones vocales de los profesores.....	50
Tabla 4. Prueba de Bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov para los puntajes del pre y post test del cuestionario.....	51
Tabla 5. Rangos de Wilcoxon entre los puntajes del pre y post test del cuestionario de conocimiento de los docentes después de la aplicación del programa de capacitación.....	52

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tiene por finalidad presentar de manera concreta y práctica el Programa de Capacitación Vocal para mejorar el conocimiento de las condiciones de producción vocal en profesores de una institución educativa. Respaldo bajo un sustento teórico y metodológico, para lo cual se organizó la información en cinco capítulos.

En el primer capítulo se presenta el planteamiento del problema, que explica las razones por la cual se optó por elaborar este programa de capacitación, planteando los objetivos y la justificación teórico-práctica.

En el segundo capítulo se desarrolla el marco teórico en el cual sustenta la investigación, como otras investigaciones realizadas por otros autores, tanto a nivel nacional como internacional; también se mencionan las definiciones de

algunos conceptos que necesiten ser aclarados. Finalmente se señalan las hipótesis, las cuales fueron validadas a lo largo de la investigación.

La metodología del trabajo se desarrolla en el tercer capítulo, donde explica el tipo y diseño de la investigación, así como la distribución de la muestra. Las técnicas e instrumentos de recolección de datos, así como las variables de estudio se dan a conocer también en este capítulo.

El cuarto capítulo culmina esta investigación presentando el análisis y discusión de los resultados, a través de estadísticas descriptivas e inferenciales sobre la evaluación del nivel de conocimientos de las condiciones vocales del docente de la institución educativa donde se llevó a cabo el programa, y que evidencian la eficacia de esta investigación.

Finalmente, el quinto capítulo presenta un breve resumen de la investigación el cual incluye las conclusiones y algunas recomendaciones tanto para el profesor y las autoridades de la institución educativa sobre el uso y cuidados de la voz; en base a los resultados obtenidos del programa de capacitación y los cuales pueden ser tomados como puntos de referencia para futuras investigaciones, que permita mejorar el conocimiento de todas las personas sobre la importancia de la voz.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE ESTUDIO

1.1. Formulación del Problema

Le Huche (1993), García Tapia (1996) y Behlau (2001) coinciden en señalar que la voz es un instrumento de comunicación y expresión, la cual va a ser producida por un mecanismo complejo que varía de acuerdo a cada individuo, siendo a la vez su principal carta de presentación, ya que adopta múltiples aspectos de su personalidad. Siendo el resultado de una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales; siendo esta última la que deriva de una cultura propiamente dicha.

Existen personas que hacen del uso de su voz como parte del ejercicio profesional, los cuales son denominados profesionales de la voz según Piccolotto (2004); ya que utilizan este instrumento de trabajo de manera continua, y por

medio de ésta hacen llegar una expresión o intención más acentuada para una determinada cantidad de personas y en un determinado ambiente.

En la década de los 90 García-Tapia y Cobeta señalaron que son varios los factores que enfocan las más diversas categorías en los profesionales de la voz hablada, entre ellos se encuentra a los actores, profesores, sacerdotes, locutores de radio, operadores de telemarketing, reporteros, telefonistas, abogados, pastores evangélicos, etc.

En muchas ocasiones la falta de conocimiento vocal origina que estos profesionales no tomen en cuenta las condiciones en la utilización de su voz; empleándola por varias horas consecutivas y sin descanso, ocasionando un mal uso y abuso de la voz, afectando su producción y calidad vocal. En el caso de los profesores, esta falta de conocimiento vocal y la ausencia de adecuadas técnicas vocales, harán que la calidad de su voz esté expuesta a presentar una futura alteración.

Bustos (1995) señala que una mala técnica vocal es la causa principal en una alteración de la voz o disfonía, que sobrevienen de los trastornos orgánicos localizados en los pliegues vocales. Por ello, según Pimentel, Picolotto y Passos (2006) coinciden que es necesario tener en cuenta las condiciones ambientales, físicas, orgánicas, biológicas y subjetivas, para poder conocer la situación de los profesionales de la voz y poder identificar las causas que puedan poner en riesgo la calidad vocal.

Por lo tanto, de lo anteriormente planteado surge la siguiente interrogante.

¿Cuál es el efecto de un Programa de Capacitación Vocal en el conocimiento de las condiciones de producción vocal en los profesores de una institución educativa particular?

1.2. Formulación de Objetivos

a) Objetivo general

Comparar el nivel de conocimiento de las condiciones de producción vocal en los profesores de una institución educativa particular, antes y después de haber participado de un Programa de Capacitación Vocal.

b) Objetivos específicos

Identificar el conocimiento de los profesores de una institución educativa particular en relación al uso de su voz, antes/después de la aplicación del programa de capacitación.

1.3. Importancia y Justificación del estudio

Esta investigación se justifica por la necesidad de mejorar el conocimiento de las condiciones de producción vocal en los profesores de una institución educativa particular que hacen del uso de la voz, su principal herramienta de trabajo, sin considerar la situación del contexto de comunicación.

En la mayoría de los casos se desconoce el tipo de cuidado que se debe tener con la voz. Los colegios poco o nada imparten capacitaciones o entrenamientos sobre este tema a los profesores y público en general. Esta capacitación vocal es importante porque busca concientizar a los profesores respecto al adecuado uso de la voz, evitando el agotamiento vocal y disminuyendo los factores de riesgo en su trabajo.

Es por ello que se debe brindar información que permita al profesor conocer diversas estrategias y técnicas que mejoren el cuidado y la producción de su voz.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes del Estudio

2.1.1 Investigaciones Internacionales

En las investigaciones que se han venido realizando coinciden en señalar la presencia de un alto riesgo de alteraciones vocales de orden ocupacional, debido al desempeño profesional de los profesores y al desconocimiento de las condiciones adecuadas para el cuidado de su voz.

Petter, Barros de Oliveira y Fisher (2006), realizaron una investigación cuyo objetivo fue evaluar la relación entre la disfonía referida y los potenciales factores de riesgo en el trabajo de los profesores. La población fue de 2042 profesores correspondientes a 47 Escuelas Primarias de Porto Alegre y optando por una muestra de 385 participantes; utilizando como instrumentos cuestionarios

previamente explicados para su aplicación. Estudiaron como potenciales factores de riesgo el tiempo de trabajo, el ruido ambiental, el tamaño de la clase, los agentes químicos, el número de alumnos, la temperatura y ventilación de la sala y la falta de orientación vocal. Se llegó a la conclusión sobre la presencia de un notable porcentaje de profesores disfónicos con relación a su edad, sexo, condición ambiental desfavorable y el poco o nulo entrenamiento vocal como potenciales factores de riesgo en su trabajo; y que un profesor apunta a un desgaste vocal significativo después de dos años del uso de la voz, así también se demuestra una alta incidencia de disfonía en la mujeres.

Pimentel, Picolotto, Passos (2006), llevaron a cabo un estudio cuyo objetivo fue comprender como un profesor de la Red Municipal de Sao Paulo trabajaba en condiciones impropias determinando diversos factores ambientales y subjetivos que alteraron sus hábitos vocales y de producción de voz. Se trabajó con una muestra de profesores públicos que ya presentaban disfonía o alteración de voz acudientes al Área de Fonoaudiología del Hospital Público Municipal de San Pablo. Se manejaron criterios de selección al entrevistar a cada uno de los profesores escolares que se encontraban en tratamiento clínico fonoaudiológico y se recogieron las historias y las características de sus condiciones de trabajo, no sólo por el espacio físico, sino también emotivo. A pesar que la mayoría fueron mujeres, el promedio mixto señaló las mismas condiciones; el factor ambiental fue el espacio físico donde trabajaban, con presencia de tierra, restos químicos, ergonómicos; el nivel subjetivo fue la carga de trabajo, la insatisfacción y angustia en el trabajo, el sufrimiento que trae esto en el ejercicio de sus funciones

pedagógicas; así también cada sujeto añadió que los procesos biológicos, psíquicos, sociales, culturales generaban además este modo subjetivo dentro de la alteración vocal. Se llegó a la conclusión que los problemas de alteración de la voz en personas con estas características no es sólo el factor físico-ambiental que puede determinar las alteraciones de la voz; sino también es bueno contemplar otros factores, como biológicos, sociales, culturales y subjetivos.

Guimaraes (2004) realizó una investigación para demostrar que el profesor era el profesional que presentaba un mayor riesgo en las alteraciones de la voz, así también para señalar los factores que causaban un desgaste vocal entre estos profesionales de la voz, conocer sus síntomas vocales y físicos, el impacto de esta acahencia en su calidad de vida y la evaluación profesional que deberá tener para poder identificar un problema de voz. Así también señaló a qué tipo de terapia vocal acudir que estén relacionados a la ejecución de salud vocal y factores de prevención. Se trabajó con un número indefinido de profesores en Portugal, no especifica la muestra. Se llegó a la conclusión que existe una estrecha relación entre los problemas vocales y el uso profesional de la voz, en el cual se considera que las alteraciones se deben a la falta de información sobre los mecanismos de producción vocal, incluyendo las conductas preventivas.

Piccoloto, Giannini, Figueira, Egerland, Karmaann, Thomé de Souza (2003) realizaron una investigación cuyo objetivo fue conocer las condiciones de producción vocal en profesores de primaria del municipio de San Pablo, se trabajó con una muestra de 422 profesores, extraída de un aproximado de 32 mil

profesores que respondieron a un cuestionario de 87 preguntas. Los resultados mostraron que los profesores fueron en su mayoría mujeres entre 29 y 49 años de edad, que se encontraban trabajando aproximadamente 9 años a más en colegios públicos. Se obtuvo que un 60% de la muestra presentaba alteraciones vocales que arrastraban desde hace años por falta de conocimiento, pues en su totalidad los docentes no tenían una orientación vocal y presentaban diversos síntomas vocales. Se concluyó que entre los profesores existía un notable desconocimiento sobre el proceso de producción vocal, tenían sobrecarga de trabajo, y había presencia de situaciones adversas y en ambientes físicos inadecuados.

Fabron y Omote (1996) realizaron un estudio comparando la presencia de quejas de alteraciones vocales y síntomas en la zona de la laringe. Se trabajó con profesores y profesionales de primer y segundo grado. Los datos recogidos mostraron que los profesores no tenían conocimiento sobre técnicas vocales utilizadas para maximizar su potencia vocal, así también tenían poco conocimiento sobre higiene vocal y que además practicaban la automedicación para el alivio de síntomas que involucren a la laringe. Se llegó a la conclusión que sólo algunos profesores tenían conocimiento sobre los hábitos de higiene vocal. Esto se dio en Marilia.

2.1.2 Investigaciones Nacionales

Salas, Centeno, Huamán, Landa y Chunga (2004). En el distrito de Pampas – Tayacaja - Huancavelica, realizaron un estudio sobre la prevalencia de disfonía en profesores educación primaria y secundaria. Se trabajó con una

muestra de 75 profesores entre hombres y mujeres, cuya edad promedio es de 36.8 años. La mayoría de los entrevistados indicó no haber recibido capacitación para el adecuado uso de su voz, así también se encontró que un gran porcentaje dictaba clases por más de 15 horas diarias y más de la mitad señaló trabajar en condiciones adversas. Por lo tanto se llegó a la conclusión que la prevalencia de disfonía en los profesores fue alta, debido a la alta frecuencia de factores ambientales que ponen en evidencia el desarrollo de la disfonía en la población estudiada.

Quiñones, Ching y Cavero (2009). En Lima, realizaron un estudio cuyo objetivo fue conocer las condiciones en la que se desenvuelve la voz de los profesores mediante la aplicación de un cuestionario de preguntas de autoevaluación. Se utilizó una muestra de 140, de un total de 2175 profesores de educación inicial y primaria de instituciones educativas privadas y estatales del distrito de la Molina. Se concluyó que el 71,43% de los profesores que participaron en la investigación manifestaron tener o haber tenido disfonía. Así también, los hallazgos mostraron que los profesores se desempeñan sin una orientación vocal adecuada y en presencia de diversas condiciones ambientales, aspectos de salud y hábitos que no favorecen la producción vocal en el ejercicio de la profesión.

En conclusión, las investigaciones anteriormente mencionadas evidencian antecedentes que permiten relacionar al nivel de conocimiento sobre el

uso y cuidados de la voz en el profesional, en este caso siendo la voz del profesor como materia de investigación.

2.2 Bases Teóricas Científicas

2.2.1 Voz

Behlau y cols (2004), García Tapia (1996), Bustos (1995) y Le Huche (1993) coinciden en señalar que la voz es el principal instrumento de comunicación entre las personas que varía de acuerdo a cada individuo y que se produce por la interacción de las estructuras que comprenden el aparato fonador, como la vibración de los pliegues vocales que se modifican por las cavidades de resonancia que se sitúan encima y debajo de éstas, pudiendo ocurrir en diversas formas y asociación como sonidos armónicos, sonidos generados por el estiramiento del tracto vocal, o por la interrupción momentánea del flujo de aire.

Así también, García-Tapia (1996) señala que una voz adecuada es el resultado de dos fuerzas: aerodinámicas y mioelásticas que llegan a un punto de equilibrio.

2.2.1.1 Voz adaptada

Una voz adaptada es aquella que auditivamente corresponde a un acto fonatorio equilibrado. Behlau y Pontes (2001) sustituyen el término de voz normal por voz adaptada ya que la normalidad vocal resulta ser muy compleja, es por ello que se sugiere utilizar este término en todas las situaciones en las cuales la producción y calidad vocal son aceptables socialmente, no interfiriendo en la

inteligibilidad del habla, permitiendo el desenvolvimiento del profesional, presentando una adecuada frecuencia, intensidad, modulación y proyección, que transmita la intención del hablante haciendo de la comunicación un momento agradable.

2.2.1.2 Voz alterada

También llamada disfonía. Para Behlau y Pontes (2001) es aquella voz que presenta un disturbio de la comunicación oral, en el cual la voz no consigue transmitir el mensaje verbal y emocional de la persona que habla. Behlau y Pontes (1995) señalan que la disfonía es cualquier alteración en la emisión que impide la producción natural de la voz, la cual se manifiesta con desvíos en la calidad vocal, esfuerzo en la emisión, fatiga vocal, pérdida de la potencia vocal, variación descontrolada de las frecuencias, falta de volumen y proyección, pérdida de eficiencia vocal y sensaciones desagradables de emisión.

Los principales síntomas de alteración de voz según Behlau y cols (2005):

- Cansancio vocal.
- Ronquera
- Fallas (quiebre) en la voz.
- Pérdida de la voz al final de las frases.
- Pérdida de la voz en medio de las frases.
- Sensación de sequedad en la garganta.
- Incomodidad en la garganta.

- Esfuerzo para hablar.
- Necesidad de limpiar la garganta.
- Sensación de obstrucción en la garganta.
- Respiración corta en cuanto al habla.
- Sensación de ardor en la garganta.
- Dolor en la garganta.
- Sensación de raspar la garganta.

2.2.2 Anatomía funcional del aparato fonador

El aparato fonador es un conjunto de órganos que colaboran en la emisión de la voz y Behlau y Pontes (2001) afirman que la voz es producida por una serie de estructuras que componen el tracto vocal, desde la laringe hasta la cavidad oral pero que parte desde la cavidad nasofaríngea.

El sonido de la voz es producido por el paso del aire que sale de los pulmones a través de los pliegues vocales y que será amplificado en el tracto vocal, que es dónde se adquiere las características que identifican la voz de un individuo.

El aparato fonador se divide en tres grupos: Los órganos de la respiración, los órganos de la fonación y de la articulación. Los órganos respiratorios son los que se encuentran en la cavidad infraglótica que comprenden los pulmones, bronquios, tráquea y diafragma. Los órganos fonatorios son los que se encuentran a nivel de laringe, por detrás de la glotis. Dentro de la laringe se

encuentran los pliegues vocales que son los que vibran cuando se habla y están cubiertos por una mucosidad que le permite tener mejor movilidad, es decir ambos pliegues vocales se van abriendo y juntando constantemente; cuando se está en silencio los pliegues vocales se encuentran abiertos. La laringe es la que se encarga de la fonación y el tracto vocal de la voz.

Los órganos articulatorios se encuentran a nivel de la cavidad supraglótica, es decir comprenden la cavidad nasofaríngea y cavidad oral: Paladar, lengua, dientes y labios.

2.2.3 Función fonatoria:

Según Behlau (2004), la fonación es la función neurofisiológica innata que el ser humano desarrolla, de acuerdo a las características anatomofuncionales y los aspectos emocionales del individuo.

García Tapia y Cobeta (1996) clasificaron la función fonatoria por dos fases: De iniciación y terminación.

2.2.3.1 Fase de iniciación

Que sintetiza la aproximación progresiva de los pliegues vocales hasta la oclusión completa de la glotis; empezando por la espiración a través de la abertura de la glotis a una posición próxima al cierre de esta misma, de acuerdo a la fuerza y presión que genere. Siendo un ataque simultáneo por la sincronización en el encuentro entre la oclusión y la inyección del aire que se da dentro de la laringe.

2.2.3.2 Fase de terminación

Es un proceso inverso al ataque, pero se puede producir de diferentes formas dependiendo de la fuerza y presión del área de la glotis.

- Por la reducción de la presión subglótica se da una terminación suave de manera natural, sin que se perciba una turbulencia audible.
- Por la apertura progresiva de la glotis sin interrupción de la fuerza que ejerce se da una terminación soplada, percibiendo turbulencia.
- Por la separación abrupta de los pliegues vocales creando un alto grado de presión en la región subglótica, brindando una terminación dura.

2.2.3.3 Ciclo vibratorio

García y Cobeta (1996), señalan que en el ciclo vibratorio es donde se va a dar la voz. Una vez que se dió el equilibrio entre la presión del aire efector y un grado adecuado de tensión glótica comienza a producirse por efecto de la salida del aire la ondulación periódica de la mucosa que recubre los pliegues vocales. Este ciclo está formado por una fase abierta y otra cerrada, que se sintetiza en la separación de los pliegues vocales, alejándose de la línea media; en la fase de cierre ambos pliegues se aproximan hasta su total contacto.

2.2.4 Aspectos de la voz hablada:

Behlau (2004) señala que los mecanismos de regulación en el ciclo vibratorio son los que van a dar el aspecto de la voz hablada:

- **Frecuencia o pitch**

Es el ciclo de vibración de los pliegues vocales, que depende de las variaciones de ajuste que se producen a nivel de la región glótica. La voz puede ser aguda o grave, variando por las características del individuo, edad o sexo.

- **Intensidad o loudness**

Es la intensidad del sonido que define la sonoridad de la voz. Su variación está sujeta a la fuerza aerodinámica regulada por la situación de contracción de la musculatura abdominal y torácica. Cuando se habla con voz fuerte o baja, dependiendo del ambiente en el que se está hablando.

- **Resonancia**

Es la amplificación del sonido producido por la laringe, y se amplifica en el tracto vocal y luego determina si la voz es agradable o desagradable. El ambiente en donde uno habla también causa resonancia y dependen de la protección y de la calidad vocal lo que va a dar una resonancia óptima.

- **Ritmo**

Es la velocidad en la que uno va hablar, está relacionado con la coordinación entre la articulación de sonidos y la corriente de aire. El ritmo es independiente de cada persona, sujeto también a aspectos emocionales y neurológicos.

- **Entonación**

Es la musicalidad de la comunicación. Si hay musicalidad en el habla, hay una agradable entonación.

- **Articulación**

Es la forma en cómo ocurren los sonidos del habla, de acuerdo a los movimientos de los órganos articuladores. La articulación puede ser precisa, trabada e imprecisa, las cuales varían de acuerdo a la situación en la que se da la comunicación, como también de otros aspectos neurológicos y emocionales.

2.2.5 Psicodinámica vocal

Para Behlau y Pontes (2001) la psicodinámica vocal es el impacto psicológico que la voz provoca en los interlocutores, el cual considera aspectos fonatorios como: Calidad vocal, velocidad y ritmo del habla.

La psicodinámica vocal busca concientizar al individuo sobre sus propios patrones de comunicación y los elementos de su calidad vocal que fueron condicionados durante toda su vida, y que producen un impacto específico independiente del contenido verbal de sus mensajes.

El objetivo de la psicodinámica vocal es que el individuo reconozca estos parámetros inadecuados y realice cambios con la finalidad de redescubrir una expresión vocal espontánea y más adecuada a la persona que lo oye, con la

finalidad de actualizar la comunicación del individuo y reducir las fallas de transmisión del mensaje.

La psicodinámica vocal es un recurso de la enseñanza ya que será un factor determinante en el proceso socio educativo. En los profesores la calidad vocal y la forma de expresarse influyen en la receptividad de los alumnos a determinados aprendizajes, ya que la manera como los conocimientos son transmitidos a los alumnos puede originar en ellos rechazo o aceptación a ciertas materias e incluso al profesor. Por tanto será necesario conocer como usar la voz en el aula y evitar cualquier tipo de abuso vocal, ya que la voz será para el profesor su principal instrumento para agradar e interesar a los alumnos, logrando así alcanzar objetivos educativos de forma efectiva.

2.2.6 Salud e Higiene Vocal

2.2.6.1 Salud vocal

Una voz saludable es tener una emisión vocal equilibrada, el cual genere un buen desempeño y presente un menor esfuerzo de las estructuras que intervienen Behlau (2005), permitiendo atender las necesidades profesionales del hablante y las mantenga sin dificultad en el correr de su vida.

2.2.6.2 Higiene vocal

Behlau y Pontes (2001) señalan que son diversas estrategias que ayudan a conservar la calidad vocal, y proteger la voz de un mal uso y abusos frecuentes. Todas estas estrategias tienen un mismo objetivo, el ayudar a obtener

una mejor voz con el menor esfuerzo posible y por un largo tiempo tanto en el ejercicio profesional como en el personal.

Es por ello que los programas de higiene vocal tienen como principal objetivo el mantener la salud vocal a través de una adecuada orientación vocal. Para Behlau, Suzigan y Nagano (2004) los factores y hábitos que contribuyen a los problemas en la voz son:

Factores ambientales

Son elementos que se deben tener en cuenta en la conservación de la salud vocal, ya que no están relacionados directamente con la personalidad, y la técnica vocal que el profesor maneja en su aula. Estos aspectos van a estar relacionados con el ambiente de trabajo del profesor.

Acústica en el salón

El espacio para circular debe ser considerado a fin de aprovechar la acústica del salón y la propagación de la voz.

Mobiliario

El tamaño de la clase y la disposición del mobiliario (carpetas y escritorio del profesor), son importantes para que la voz del profesor sea bien recepcionada por los alumnos, así como también para aprovechar la acústica en el salón.

Ruidos externos

Deben ser observados y minimizados ya que esta competición sonora, altera la intensidad de la voz y desgasta la voz del profesor.

Contaminación

Son elementos que se encuentran en el aire y pueden producir alteraciones vocales y laríngeas agudas teniendo como síntomas vocales laríngeos, la ronquera, sensación de irritación en la garganta, tos, dificultad en la respiración, irritación de los tejidos de la boca, lengua, nariz, y tracto respiratorio.

Aire acondicionado

El límite de la resistencia del aire acondicionado varía según cada individuo, el enfriamiento del aire acompañado de la reducción de humedad, provoca un resecamiento del tracto vocal, induciendo una producción vocal con mayor tensión y esfuerzo.

a) Hábitos de la vida diaria y su relación con la voz

Los hábitos de la vida diaria tienen relación directa con la voz y cuando son inadecuados pueden ser modificados para beneficio de salud vocal, sobretodo en profesionales de la voz en este caso el profesor.

Ejercicios físicos

Hay deportes que favorecen la producción vocal, los más recomendados para Behlau y Pontes (2001) son la natación y caminar ya que activan la circulación de todo el cuerpo, mejorando su respiración.

Los ejercicios contraindicados son aquellos que concentran la tensión en el cuello, costilla, hombros y toráx, aumentando la tensión muscular de la laringe, originando una producción vocal tensa y comprimida, se recomienda que los ejercicios de esfuerzo muscular no estén acompañados de habla.

Cigarro

El proceso irritativo que genera la nicotina afecta directamente los pliegues vocales, causando en la voz un engrosamiento (voz grave), dificultades de proyección, cansancio, limitación y poca coordinación de la respiración, aumentando cuarenta veces más la posibilidad de cáncer a la laringe en comparación con un no fumador.

Alcohol

El consumo de bebidas alcohólicas produce una sensación superficial y pasajera de relajamiento del tracto vocal el cual puede provocar un descontrol muscular, alterando el volumen de la voz y la articulación de las palabras. Este efecto irrita la mucosa del aparato fonador siendo según Behlau y Pontes (2001) las bebidas destiladas más perjudiciales que las fermentadas.

El hablante en el intento de conseguir una buena emisión, generará un esfuerzo adicional en toda la musculatura.

Alimentación inadecuada

El estado nutricional de un individuo puede definir su estado de salud. En el caso de la salud vocal se debe evitar comer alimentos condimentados de difícil digestión, ya que éstos pueden causar problemas digestivos como el reflujo gastro- esófago-laríngeo.

Los alimentos derivados de la leche pueden producir mayor cantidad de mucosa, al igual que el chocolate, los cuales inducen la carraspera, perjudican la resonancia y dificultan el habla.

Para la limpieza del tracto vocal se recomienda el consumo de manzana, por ser un astringente natural ayuda en la limpieza de la boca y de la faringe, favoreciendo a una voz con mejor resonancia. El jugo de naranja y de limón reduce el exceso de secreciones. La masticación de las frutas y vegetales relajarán la musculatura de la mandíbula, de la lengua y de la faringe mejorando la dicción.

Hidratación

La vibración de los pliegues vocales exige tener una mucosa suelta y flexible, para Behlau y Pontes (2001) la vibración ocurre de un modo adecuado es necesario que la laringe esté bien hidratada ya que la producción vocal

depende de la cantidad de agua ingerida, es por ello que se recomienda el consumo de dos litros de agua al día, por lo menos dos horas antes del inicio del uso de la voz. Cuando hay síntomas de resecamiento y mucosidad viscosa los recursos auxiliares que se sugiere es la aspiración de gotas de agua por la nariz, otro recurso de hidratación directa es la inhalación por la nariz y por la boca de vapor de agua.

Reflujo gastro - esófago-laríngeo

Es el pasaje del jugo gástrico por el esófago, que sale en dirección a la boca, este líquido estomacal resulta ser irritativo para la laringe y la mucosa de los pliegues vocales, siendo su principal síntoma la sensación de ardor en el esófago, otras señal es el regurgitar de alimentos, presencia de carraspera constante, sensación de cuerpo extraño en la garganta, saliva viscosa, mal aliento, y problemas digestivos.

Medicamentos

Las pastillas tienen la tendencia a enmascarar algunas sensaciones que son señales de alteración vocal, es por ello que muchas personas recurren a la automedicación, lo que cual podría estar poniendo en riesgo la producción vocal y la salud en general. Los analgésicos tienden aliviar el dolor de modo general, los antibióticos tienen su acción en cuadros bacterianos más no en infecciones virales.

Los sprays nasales son usados en gripes alérgicas, rinitis y gripe, el uso prolongado puede causar un edema en la mucosa, teniendo como efecto

colateral el resecamiento de la misma; Los antiestamínicos o descongestionantes, al igual que la vitamina C provocan resecamiento de nariz, boca y laringe.

Postura corporal

Es el resultado de las características anatómicas y fisiológicas adquiridas por herencia genética y por situaciones externas del medio ambiente. Es así que para lograr una comunicación efectiva el cuerpo y la voz deben expresar una misma intención. Las posturas corporales inadecuadas están asociadas a una emisión vocal deficiente, estos desvíos de postura deben ser evitados durante el habla, ya que limitan la buena producción de voz. Estas son: Cabeza inclinada para los lados, tensión de la cara con boca trabada, ojos excesivamente abiertos, pecho comprimido, bloqueo del movimiento corporal principalmente de cabeza y brazos.

Siendo la postura adecuada durante el habla, aquella que no interfiera con el libre movimiento de la región cervical en el funcionamiento pleno de la musculatura laríngea, encontrando una postura de equilibrio, en donde la columna cervical y vertebral estén alineados sin tensión.

Reposo vocal

Behlau y Pontes (2001) señalan que la producción de voz es una función de enorme gasto energético, la falta de energía para colocar los pliegues vocales en vibración puede producir fatiga vocal, es por ello que se debe buscar ambientes silenciosos y relajados donde se pueda descansar la voz, ya que cuando

se menciona la falta de reposo corporal se debe también considerar la falta de reposo vocal, es por ello necesario un reposo vocal relativo, el cual se disminuya la cantidad e intensidad del habla.

Cambios de temperatura

También llamados choques térmicos, se dan con los cambios del frío al calor o a la inversa, lo mismo ocurre cuando se ingieren líquidos extremadamente helados cuando el organismo está muy caliente, esto puede causar una inflamación e infección impidiendo así la libre función vocal.

Vestimenta

Un vestuario incorrecto afecta la producción de voz: Por compresión, por la producción de alergias, y por favorecer a una postura inadecuada.

El uso de vestimentas que ocasionen la compresión en la región de cuello y abdomen puede causar tensión vocal, es por ello que se recomienda el uso de ropas holgadas que contribuyan a la emisión vocal, sin esfuerzo.

El uso de determinadas fibras podría provocar alguna reacción alérgica lo que ocasionaría reacción en la piel e infecciones en la mucosa respiratoria.

Así mismo una postura inadecuada altera la producción vocal, es por ello que se recomienda usar zapatos bajos de cuero, debido a que los zapatos altos ocasionan una postura tensa.

b) Factores relacionados a los hábitos vocales inadecuados

Behlau, Suzigan y Pagano (2004) consideran que hay innumerables hábitos vocales negativos que son perjudiciales para la voz.

Cabe destacar que la autopercepción de la voz, detecta las primeras señales de alerta de alteración vocal y controla el efecto que tiene ésta en el oyente.

Carraspera y tos

Es una señal de hidratación insuficiente que tiene por objeto limpiar la garganta, y que puede llegar a ser útil en situaciones cuando hay mucha mucosidad, pero el resultado final será irritar los pliegues vocales.

Mal uso y abuso vocal

Los hábitos que ponen en riesgo la salud vocal, son denominados fonotrauma. Las principales situaciones de abuso y mal uso son: Técnica vocal inadecuada, falta de entrenamiento formal, uso vocal excesivo, uso de la voz en un ambiente ruidoso.

El gritar y susurrar son hábitos que deben evitarse en una emisión habitual, es por ello que este tipo de emisión se utilice de manera muy eventual,

ya que el gritar constantemente favorece a las lesiones, al igual que el susurrar ya que representan un esfuerzo innecesario para la producción natural de la voz.

2.2.7 Comportamiento vocal

El uso correcto de la voz, sin abusos frecuentes, aseguran la salud vocal, para ello es necesario evitar comportamientos vocales negativos, según Behlau y Pontes (2001) que ponen en riesgo la integridad vocal. Siendo una situación de abuso vocal, el hablar con demasiada intensidad.

Las situaciones del mal uso son caracterizadas por desvíos de patrones correctos de emisión, las cuales se dan por desconocimiento de las normas básicas de producción vocal.

2.3 Definición de Términos Básicos

Tracto vocal: Son las estructuras que comprenden la cavidad oral, cavidad nasal y laringe que producen la voz.

Fonación: Es una función neurofisiológica innata producida en la laringe.

Producción vocal: Es la interacción de los órganos que forman parte de la unidad funcional del aparato fonador, los cuales funcionan de modo armónico.

Calidad vocal: Conjunto de características que identifican una voz.

Problema de voz: Son signos y señales de una probable alteración en la voz.

Parámetros vocales: Conformado por los aspectos de la voz hablada (frecuencia, intensidad, resonancia, ritmo, velocidad del habla, entonación, y articulación).

Fatiga vocal: Cuando el aparato fonador no consigue movilizar adecuadamente las estructuras para producir una buena calidad vocal.

Resistencia vocal: Es la habilidad del hablante, para usar su voz, por un determinado tiempo sin mostrar señales de cansancio, manteniendo la calidad de la voz inicial.

Abuso vocal: Es un comportamiento vocal negativo, que traspasa los límites saludables en el uso de la voz.

Mal uso vocal: Es un comportamiento vocal negativo, que se caracteriza por el desvío de patrones correctos de emisión.

2.4 Hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

H1: Existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel del conocimiento de las condiciones de producción vocal en los profesores de una institución educativa, antes y después de la aplicación del Programa de Capacitación Vocal.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Método de Investigación

La presente investigación se rige mediante el método experimental donde el investigador provoca una situación para introducir determinadas variables de estudio manipuladas por él, para controlar el aumento o disminución de esa variable, y su efecto en las conductas observadas. Se permite manejar deliberadamente la variable experimental y luego se observa lo que sucede en situaciones controladas.

3.2 Diseño de la Investigación

La presente investigación obedece a un diseño cuasi-experimental, que se emplea en situaciones en las cuales es difícil o casi imposible el control experimental riguroso. Una de estas situaciones es precisamente el ambiente en el

cual se desarrolla la educación y el fenómeno social en general. Campbell y Stanley, 1973, citado en Sánchez y Reyes, 2006.

Este trabajo trató de la elaboración de un programa de capacitación vocal, el cual fue aplicado en docentes de un colegio de educación primaria, buscando evaluar el nivel de conocimientos de las condiciones vocales.

Gráficamente el diseño de la investigación obedece al siguiente esquema:

G.E. O1 X O2

Donde:

G.E. : Grupo experimental

X : Variable experimental

O1 : Pre test grupo experimental

O2 : Post test grupo experimental

3.3 Población y Muestra

La población estuvo constituida por los docentes que laboran en la Institución educativa particular del Distrito de los Olivos – Ugel N02 en los niveles de Inicial, primaria y secundaria.

Se aplicó un diseño de muestreo no probabilístico del tipo intencional, al seleccionar la Institución educativa Divina Misericordia, teniendo como muestra representativa los 23 profesores, que conformaron el grupo experimental en el programa de capacitación vocal.

3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Se utilizó técnicas indirectas en la recolección de datos.

La técnica indirecta de evaluación fue el Test de conocimiento de las condiciones vocales del profesor, el cual se aplicó antes y después del programa de capacitación vocal.

Se aplicó el análisis documental en la recogida de datos documentales o fuentes escritas, que sirvió de sustento para el desarrollo del marco teórico.

El plan se validó contando con 5 especialistas quienes dieron su punto de vista de los ítems planteados en el plan, dichos expertos son docentes y especialistas que trabajan en el área médica y especialistas en voz.

Para la evaluación del instrumento se entregó el instrumento con su respectiva ficha a cada experto, los cuales realizaron las correcciones necesarias. Correcciones que fueron hechas antes de ser aplicado a los profesores.

3.4.1 Programa de Capacitación vocal para Mejorar el Conocimiento de las Condiciones de Producción vocal en Profesores

El programa de Capacitación Vocal esta dirigido a profesores en los tres niveles y tiene como finalidad brindar información útil respecto al uso y cuidado de la voz. Teniendo como objetivos específicos:

- Dar a conocer normas básicas de higiene vocal a los profesores.
- Brindar información sobre salud vocal a los profesores.
- Brindar estrategias a los profesores para que puedan mejorar la producción de su voz.

A través de 10 sesiones teórico prácticas que considera:

- Sesión 1: Presentación del programa.
- Sesión 2: La voz y sus mecanismos de control.
- Sesión 3: Psicodinámica de la voz.
- Sesión 4: Voz saludable y alteraciones vocales mas frecuentes.
- Sesión 5: Higiene y salud vocal.
- Sesión 6: Higiene y salud vocal.
- Sesión 7: Perfil del comportamiento vocal.
- Sesión 8: Estrategias de conservación de la voz.
- Sesión 9: Estrategias de conservación de la voz.
- Sesión 10: Estrategias de conservación de la voz.

(Ver anexo 1)

3.4.2 Cuestionario: Conocimiento de las Condiciones Vocales del Profesor

3.4.2.1 Ficha Técnica

- Nombre de la Prueba:

Cuestionario sobre el nivel de conocimiento de las condiciones vocales.

- Autoras:

Lic. Violeta Rodríguez Jaimes

Lic. Alicia Rodríguez Salas

- Año de Edición: 2009

- Institución:

Centro Peruano de Audición, Lenguaje y Aprendizaje CPAL. Lima.
2009.

3.4.2.2 Descripción de la Prueba

El Cuestionario sobre el nivel de conocimiento de las condiciones vocales, validado en este estudio, permite saber cuanto conocen los docentes sobre las condiciones de producción vocal, teniendo en cuenta el conocimiento sobre el aparato fonador, las condiciones de producción vocal y el uso-cuidado de la voz, asimismo este cuestionario se encuentra constituido por 24 ítems.

3.4.2.3 Validez

En la presente investigación la validación del instrumento se realizó en base al marco teórico a través de la “validez de contenido”, utilizando el procedimiento de juicio de expertos calificados que determinaron la adecuación de los ítems del instrumento.

Al presente cuestionario se le otorgó validez mediante la evaluación de 5 jueces o expertos en el tema: un Médico Cirujano especialista en Otorrinolaringología y Fonoaudiología, dos especialistas en Voz, dos Fonoaudiólogas, alcanzándose mediante una carta los 24 ítems quienes asignaron el valor de 1 si el juez está de acuerdo y 0 si no lo está. Finalmente, alcanzaron valores superiores a 0.8 los 24 ítems tal como consta en la siguiente tabla:

En la tabla 1, se presenta el análisis cuantitativo de la validez de contenido por criterio de jueces, indican que los 35 ítems evaluados alcanzaron coeficientes V de Aiken significativos, lo que permite concluir que el Cuestionario sobre el Nivel de Conocimiento de las Condiciones Vocales, es validado por el método de criterio de jueces.

Tabla 1. Validez del contenido por el método de criterio de jueces del cuestionario del conocimiento de las condiciones vocales del profesor.

Ítem	RT	Resultados obtenidos por los jueces					TA	V
		J1	J2	J3	J4	J5		
01	PU	SI	Si	Si	SI	Si	5	LOO
02	PG	Si	Si	Si	Si	SI	5	1.00
03	PG	Si	Si	Si	Si	SI	5	1.00
04	VMC	Si	Si	Si	Si	SI	5	1.00
05	ViVIC	Si	Si	Si	Si	SI	5	1.00
06	VMC	Si	Si	Si	Si	SI	5	1.00
07	VMC	Si	Si	Si	Si	SI	5	1.00
08	PV	Si	Si	Si	Si	SI	5	1.00
09	PV	Si	Si	Si	Si	SI	5	1.00
10	PV	SI	SI	Si	Si	SI	5	1.00
11	PV	SI	Si	SI	Si	Si	5	1.00
12	VSYAF	SI	Si	Si	SI	Si	5	1.00
13	VSYAF	SI	SI	Si	SI	Si	5	1.00
14	VSYAF	SI	SI	Si	SI	Si	5	1.00
15	VSYAF	SI	SI	Si	SI	Si	5	1.00
16	HYSV	SI	SI	Si	SI	Si	5	1.00
17	HYSV	SI	SI	NO	SI	SI	4	0.80
18	HYSV	SI	SI	SI	SI	SI	5	1.00
19	HYSV	SI	SI	SI	SI	SI	5	1.00
20	HYSV	SI	SI	SI	SI	SI	5	1.00
21	HYSV	SI	SI	SI	SI	SI	5	1.00
22	PCV	SI	SI	SI	SI	SI	5	1.00
23	ECV	SI	SI	SI	SI	SI	5	1.00
24	ECV	SI	SI	SI	SI	SI	5	1.00
25	ECV	SI	SI	SI	SI	SI	5	1.00
26	ECV	SI	SI	SI	SI	SI	5	1.00
27	ECV	SI	SI	SI	SI	SI	5	1.00
28	ECV	SI	SI	NO	SI	SI	4	0.80
29	ECV	SI	SI	SI	SI	SI	5	1.00
30	ECV	SI	SI	SI	SI	SI	5	1.00
31	ECV	SI	SI	NO	SI	SI	4	0.80
32	ECV	SI	SI	SI	SI	SI	5	1.00
33	ECV	SI	SI	SI	SI	SI	5	1.00
34	ECV	SI	SI	SI	SI	SI	5	1.00
35	ECV	SI	SI	SI	SI	SI	5	1.00

V de Aiken = TOTAL DE JUECES

3.4.1.4 Normas de Aplicación

El Cuestionario sobre el Nivel de Conocimiento de las Condiciones Vocales, que incluye las escalas descritas anteriormente, puede ser aplicado de forma colectiva. Se debe verificar que corresponde a todos los ítems.

3.4.1.5 Normas de Corrección

Cada ítem bien contestado según las normas de corrección tienen el valor de un punto en caso contrario se da el valor cero, incluyendo las ausencias de respuestas. Por lo tanto el puntaje máximo es de 24 puntos.

3.6 Variables de Estudio

Variable independiente: Programa de Capacitación Vocal.

Variable dependiente: Nivel de conocimiento de las condiciones de Producción Vocal, medido a través del cuestionario Conocimiento de las Condiciones de Producción Vocal en Profesores.

3.7 Procedimiento de Recolección de Datos

Se envió a la Directora de la institución educativa un documento solicitando la autorización para realizar un programa de capacitación vocal aplicando el instrumento de evaluación antes y después de la capacitación dirigida al personal docente que labora en la institución.

Se realizó una entrevista con la directora para poder explicar los objetivos de la investigación y dar a conocer los beneficios que se obtendrían en los docentes de la institución educativa.

Una vez obtenida la autorización se hizo un cronograma de actividades para realizar la medición de los datos en el pre test y post test, en los horarios dispuestos por la institución. Se coordinó las fechas para la aplicación del programa.

3.8 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

En el presente trabajo de investigación se realizó una codificación y se creó una base de datos en el programa estadístico para el procesamiento de la información.

La investigación tiene como técnica de análisis estadístico para el procesamiento de la información estadística un análisis frecuencial, un análisis descriptivo, considerando cuadros de frecuencias, porcentajes, gráficos de barras, pastel, entre otros.

Asimismo, para la comprobación de la hipótesis de investigación se utilizó la inferencia estadística no-paramétrica, debido a que las variables no seguían una distribución normal, por lo cual contrasta con la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (Gibbons, 2004), tiene la siguiente forma:

$$D = \text{Sup} |S_n(x) - F_0(x)|.$$

Se utilizó la prueba de Wilcoxon para comparar el rendimiento de los distintos grupos antes y después del programa de capacitación vocal (Daniel, 2004), tiene la siguiente forma:

$$T^* = \frac{T - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

A continuación se presenta el análisis de estadísticas descriptivas e inferenciales sobre la evaluación del nivel de conocimientos de las condiciones vocales del docente de las Institución Educativa "Divina Misericordia" de la UGEL N°2 en el Distrito de los Olivos, bajo un diseño cuasi experimental presentando un pre test y post test, permitiendo así observar, interpretar, comparar y analizar el efecto del programa de capacitación vocal.

4.1 Presentación y Análisis de Datos

4.1.1 Análisis Descriptivo

En la tabla 2 y el gráfico 1 se observa que el 65.22% de los docentes tienen un nivel de conocimiento regular en el pre test, el 26.09% tienen un nivel de conocimiento bueno y sólo el 8.70% de los docentes tiene un nivel de

conocimiento excelente. En cuanto al post test, 4.35% tienen un nivel de conocimiento bueno y el 95.65% tienen un nivel de conocimiento excelente, lo que refleja un incremento en el nivel de conocimiento excelente y en el nivel bueno se redujo.

Tabla 2. *Distribución de frecuencias y porcentajes de los puntajes del pre y post – test del cuestionario del conocimiento de las condiciones vocales de los profesores*

	Pre test			Post test	
	Escala	F	%	f	%
Regular	11 - 14	15	65.22	0	0.00
Bueno	15 - 18	6	26.09	1	4.35
Excelente	19 - 24	2	8.70	22	95.65
Total		23	100	23	100

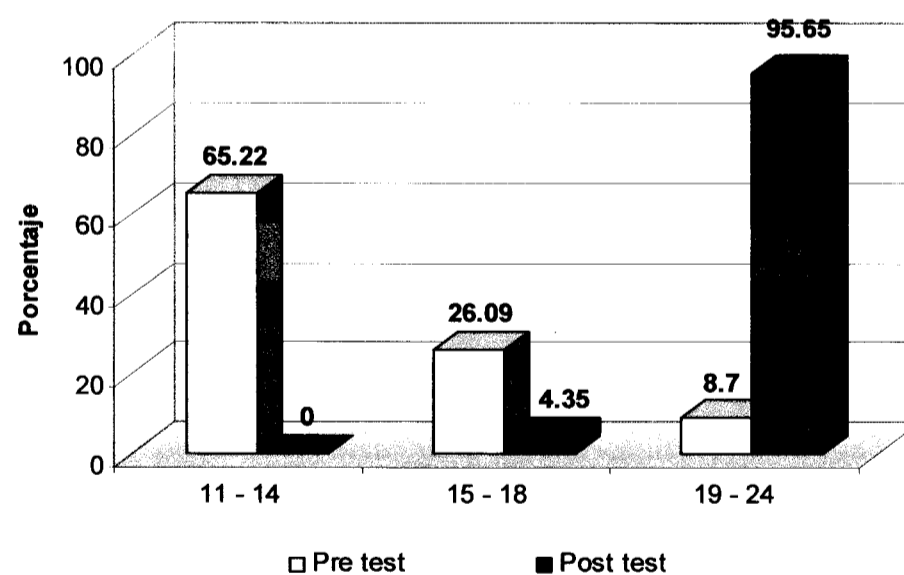


Gráfico N°1. **Cuestionario del conocimiento de las condiciones vocales de los profesores**

En la tabla 3 y el gráfico 2 se observa que los puntajes de los docentes en el pre test alcanzan una media de 12.35 con una desviación estándar de 2.62 mientras que en el post test la media se incrementa a 21.61 y el valor de la desviación estándar es de 1.59

Tabla 3. Promedio y desviación estándar de los puntajes del cuestionario del conocimiento de las condiciones vocales de los profesores.

Grupo	N	Promedio	Desviación estandar
Experimental	Pretest	12.35	2.62
	postest	21.61	1.59

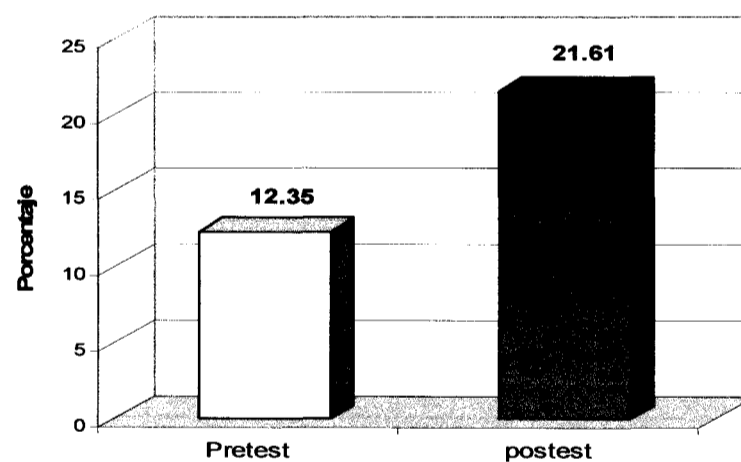


Gráfico N°2. Promedios del cuestionario del conocimiento de las condiciones vocales de los profesores

Prueba de Normalidad

Se llevó a cabo la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov para conocer si la distribución de los puntajes del cuestionario de conocimiento de los docentes se distribuye normalmente.

En el puntaje del nivel de conocimiento del pre-test se obtuvo en valores de $Z=0.20$ ($p<.05$) que es estadísticamente significativo, asimismo se encontró en el pos-test que los puntajes no siguen una distribución normal.

Por lo tanto para la contrastación de la hipótesis es necesario utilizar un estadístico no-paramétrico como la prueba de rangos de wilcoxon.

Tabla 4. *Prueba de Bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov para los puntajes del pre y post test del cuestionario*

	K-S		
	"Z"	g.l.	Sig.
Puntaje del nivel de conocimiento pre-test	0.20	23	0.013*
Puntaje del nivel de conocimiento pos-test	0.16	23	0.118

* $p<.05$

4.1.2. Contrastación de hipótesis

Se encontró en la prueba de rangos de Wilcoxon que existen diferencias significativas $Z=4.2$ ($p<.001$) entre los puntajes del pre y post test del cuestionario de conocimiento de los docentes después de la aplicación del programa de capacitación.

Tabla 5. Rangos de wilcoxon entre los puntajes del pre y post test del cuestionario de conocimiento de los docentes después de la aplicación del programa de capacitación

	N	Rango promedio	Suma de rangos	Z
Pre test	23	0	0	-4.2***
Post test	23	12	276	

*** $p<.001$

4.2 **Discusión de Resultados**

En Perú son pocas las investigaciones que se han realizado con respecto al nivel de conocimiento sobre el uso y cuidados de la voz.

Salas y cols. (2004) realizaron un estudio en Huancavelica sobre la prevalencia de disfonía en los profesores del distrito de Pampas – Tayacaja y que demostró que la disfonía que presentaban en gran parte se debía al poco conocimiento que presentaban los profesores sobre el cuidado y uso de su voz.

El presente programa de capacitación se evidenció mediante un pre test el poco conocimiento que tienen los profesores sobre el uso y cuidado de la voz, de los cuales muchos de ellos señalaron tener algún tipo de disfonía debido al mal uso y escasos cuidados que han realizado con relación a su voz.

Así también Quiñones, Ching y Cavero (2009) en su investigación sobre las condiciones de producción vocal de los profesores del distrito de La Molina, concluyen que un 71,43 % de ellos manifiestan tener o haber tenido disfonía, como resultado en la aplicación de un cuestionario de autoevaluación sobre las condiciones de producción vocal, lo que demuestra que los profesores se desempeñan sin una orientación vocal adecuada y en presencia de diversas condiciones ambientales, aspectos de salud y hábitos que no favorecen la producción vocal en el ejercicio de la profesión.

Para la elaboración de este programa se diseñó un cuestionario sobre los conocimientos que tienen los profesores sobre las condiciones de producción vocal, teniendo como resultado en una primera aplicación que solo un 8.70% de los docentes tiene un nivel de conocimiento excelente sobre las condiciones de producción vocal. Una vez aplicado el programa y aplicado el post test se observa que se incrementó hasta un 95.65% en este mismo nivel, lo que coincide en señalar que los profesores no tenían una orientación vocal adecuada tanto en las condiciones ambientales como en los aspectos de salud vocal y que este programa fue de gran beneficio para ellos.

Este programa demostró un 95% de eficacia en su aplicación para así poder brindar conocimientos sobre las condiciones de producción vocal, el uso y cuidado de la voz y conocimientos sobre el aparato fonador.

En otras investigaciones a nivel internacional han coincidido con relación a las aplicaciones de los programas de capacitación para el uso y cuidado de la voz del profesor.

Piccoloto, Giannini, Figueira, Egerland, Karmaann, Thomé de Souza (2003), realizaron una investigación para conocer las condiciones de producción vocal en profesores de primaria de un municipio de Brasil; el cual tuvo por resultado que el 60% de su muestra no contaba con una adecuada orientación vocal, lo que originó una serie de alteraciones vocales, que evidenció un notable desconocimiento de los profesores respecto al proceso de producción vocal.

Similar fue el resultado en Lima, pues en esta investigación se observó que el 65% de los profesores de la institución educativa presentan un conocimiento regular respecto a las condiciones de producción vocal.

Por efecto del programa se demostró que del 8.70% de los docentes que presentaron un nivel de conocimiento excelente en el pre test, en el post test se obtuvo un 95.65% de nivel de conocimiento excelente. Según Behlau y Pontes (2001) La higiene vocal son normas básicas que ayudan a preservar la salud vocal y prevenir alguna alteración o dolencia. Es por ello que los programas de higiene vocal tienen como principal objetivo el mantener la salud vocal a través de una adecuada orientación que involucre los factores ambientales, hábitos de la vida diaria y su relación con la voz, y los factores relacionados a los hábitos vocales inadecuados; por tal razón estos factores mejorarán el conocimiento de las condiciones de producción vocal. Este programa no es la excepción.

Guimaraes (2004) manifiesta que el profesor es el profesional que tiene un mayor riesgo en desarrollar alteraciones en la voz, por lo cual concluye que las alteraciones se deben a la falta de información respecto a los mecanismos de producción vocal. En cuanto a la aplicación del post test de esta investigación, se observó un incremento del 95% en el conocimiento de condiciones de producción vocal por parte de los profesores que participaron del programa, estos resultados ponen en evidencia que un programa puede tener un efecto significativo, que

promueva una cultura preventiva y busque ser positivo para los profesores y además de otros profesionales de la voz.

La falta de conocimiento en el uso y cuidado de la voz, tiene estrecha relación en la aparición de alteraciones vocales es así que el estudio realizado por Fabron y Omote (1996) respecto a la presencia de quejas, alteraciones vocales y síntomas en la zona de la laringe, en el cual se señala que los profesores no tienen conocimiento de técnicas vocales adecuadas que ayuden en la conservación de su calidad vocal, siendo la automedicación la medida de solución inmediata más utilizada, lo que pone en evidencia el escaso conocimiento respecto a la higiene y salud vocal.

CAPÍTULO V

RESUMEN Y CONCLUSIONES

5.1 Resumen del Estudio

El objetivo de la investigación fue comparar el nivel de conocimiento de las condiciones de producción vocal en los profesores de una institución educativa particular, antes y después de haber participado de un Programa de Capacitación Vocal.

La muestra fue de 23 profesores, de un total de 25 profesores con ejercicio profesional en el distrito de los Olivos, respondiendo a un pre test y post test constituido por 24 preguntas en el que se consideró los siguientes aspectos.

- Conocimiento del aparato fonador; se busca medir cuanto conoce el profesor respecto a la anatomía y fisiología de todos los órganos que participan en el proceso de fonación.
- Conocimiento de las condiciones de producción vocal; este aspecto fue considerado; con la finalidad de mejorar el comportamiento vocal, y para ello es necesario conocer como se produce la voz.
- Uso y cuidado de la voz; pone en evidencia los hábitos vocales que los profesores tienen, respecto al uso y cuidado de su voz.

El Programa de Capacitación Vocal consta de 10 sesiones teórico-prácticas, 1 hora pedagógica cada sesión, se hizo uso de diversos recursos audiovisuales preparados acorde a los objetivos de cada una de las sesiones de clase.

5.2 Conclusiones

La presente investigación llega a las siguientes conclusiones:

1. Existe una diferencia estadísticamente significativa en el nivel del conocimiento de las condiciones de producción vocal en los profesores de una institución educativa antes y después de aplicar el Programa de Capacitación Vocal.
2. El programa de capacitación tuvo un 95% de eficacia, por lo tanto se considera válido el Programa de Capacitación Vocal.

3. De acuerdo al porcentaje de confiabilidad, se considera que el nivel de conocimiento de las condiciones de producción vocal en los profesores de una institución educativa es vulnerable frente al Programa de Capacitación vocal.

5.3 Recomendaciones

A continuación se presenta algunas recomendaciones que aporten de manera general, a los profesores y a las instituciones educativas; y que sean de utilidad en futuras investigaciones relacionadas a este tema para que pueda favorecer en las medidas de producción vocal tanto del profesor como de otro profesional de la voz.

En general:

- Este programa de capacitación podría aplicarse también en otras instituciones donde los profesionales que lo conformen hagan uso de su voz como una herramienta de trabajo.
- Seguir realizando investigaciones como éstas para poder difundir con mayor precisión conocimientos que ayuden en la producción vocal de todas las personas.
- La adaptación de este programa puede realizarse en instituciones educativas de todo nivel, teniendo en cuenta el nivel de conocimiento que el profesor tiene antes de iniciar la capacitación, teniendo como alternativa el uso del instrumento de evaluación aplicado en este programa.

Para los profesores:

- Sensibilizar para poder relacionar mejor la causa-efecto en las condiciones de producción vocal.
- Capacitarlos para que puedan reconocer los factores ambientales en donde desarrollan sus clases para poder tomar las medidas necesarias que protejan sus condiciones de producción vocal.
- Acudir en cuanto sea necesario a un médico especialista según sea la dolencia o presencia de los síntomas. Es importante evitar la automedicación.

Para la institución educativa:

- Dictar programas de capacitación sobre las condiciones de producción vocal, para que brinde conocimientos y alcance estrategias para una mejor conservación de la voz de los profesores.
- Brindar un ambiente adecuado que responda a las normas de prevención de salud e higiene vocal y que permita a los profesores potenciar su producción vocal.
- Concientizar a los profesores en la conservación de su voz, señalando la importancia de su cuidado y brindando herramientas que favorezcan su cuidado.

- Diseñar y ejecutar acciones preventivas sobre higiene vocal, salud vocal y estrategias de conservación de la voz; tanto en el profesor como en los alumnos y los padres de familia.

- Potenciar una cultura preventiva en el uso y cuidados de la voz en todos los que conforman la institución educativa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Behlau, M., Pontes, P (1995). *Evaluación y Tratamiento de Disfonías*. Sao Paulo:
Editorial Lovise.

Behlau M., Pontes P. (2001). *Higiene Vocal: Cuidando la voz*. Rio de Janeiro:
Editorial Revinter

Behlau, M. Suzigan, M., Nagano, L (2004). *La Voz que Enseña*. Rio de Janeiro:
Editorial Revinter.

Behlau, M. (2002). *Libro del especialista v. I*. Rio de Janeiro: Editorial
Revinter.

Behlau, M. (2005). *Libro del especialista v. II*. Rio de Janeiro: Editorial
Revinter.

Bustos, I. (1995). *Reeducación de los Problemas de la Voz*. Madrid: Editorial
Torroba.

Fabron, E.M.G., Sebastiao, L.T; Caldas, P.A; Tostes, J.N; Rodríguez D.C.L;
Oliveira, A.G.M. (1997). *Concepcoes sobre os hábitos adequados do uso
da voz vesus a practica vocal de profesores*. Anais do XI Encontro
Nacional de Fonoaudiologia . Camboriú-SC.

Fabron, E.M.G., Omote, S. (1996). *Levantamento de queixas vocales entre professores e outros profisionais (relatorio técnico)*. Marilia, FFC-UNESP / Campus de Marilia.

García Tapia, R., Cobeta, I. (1996). *Diagnostico y Tratamiento de los Trastornos de la Voz*. Sao Paulo: Editorial Grupo Almiral.

Guimaraes, I. (2004). *Os problemas de voz en nos profeseores: prevalencia, causas,efeitos e formas de prevencao*. Revista Portuguesa de Salud Publica. Vol 22. Nro 2. Portugal.

Le Huche, F., Alali, A. (1993). *Anatomía y Fisiología de los Órganos de la Voz y el Habla*. Tomo I. Barcelona: Editorial Masson, Barcelona.

Petter, V., Barrios P.A., Fisher, P. (2006) *Relación entre disfonía referida y potenciales factores de riesgo en el trabajo de profesores de la enseñanza fundamental*, PortoAlegre-RS (online) disponible en dialnet.unirioja.es/servlet/articulo. Tomado el 28 de agosto del 2009.

Piccolotto, L., Befi-Lopes, D., Limongi, S. (2004). *Tratado de Fonoaudiología*. Sao Paulo. Roca.

- Piccolotto, L., Giannini, S., Figueira, S., y cols. (2003). *Condições de produção vocal de professores da Prefeitura do Município de São Paulo*. *Distúrbios da Comunicação*, Florianópolis: v. 14, n. 2, p. 275-307, jun.2003.
- Piccolotto, L., Olival, H. (2000). *Hablando Sobre los Profesionales de la Voz*. São Paulo: Editorial Roca.
- Piccolotto, L., Andrada, M. (2002). *Saúde Vocal*. São Paulo.: Editorial Roca.
- Pimentel, S., Piccolotto, L., Passos, M. (2006). *Historias que fazem sentidos: As determinações das alterações vocais do professor*. VI Seminário da Redestrado: Regulación Educacional y el Trabajo del Docente. Rio de Janeiro-RJ, nov 2006
- Quiñones, G., Ching, C., Cavero, R. (2009) *Condiciones de producción vocal de profesores de educación inicial y primaria de instituciones educativas estatales y privadas del distrito de La Molina* Tesis para optar el grado de magister en Fonoaudiología. Lima: CPAL.
- Salas, W., Centeno, H., Huamán, J., Landa, E., Chunga M., y cols. (2004). *Prevalencia de disfonía en profesores del distrito de Pampas-Tayacaja – Huancavelica*. [online] disponible en Internet: www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v15n3/v15n3ao1.pdf Tomado el 11 de setiembre del 2009.

ANEXOS

ANEXO 1

**PROGRAMA DE CAPACITACIÓN VOCAL PARA MEJORAR
EL CONOCIMIENTO DE LAS CONDICIONES DE
PRODUCCIÓN VOCAL EN PROFESORES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA.**

PRESENTACIÓN

El presente Programa de Capacitación está dirigido a profesores de instituciones educativas de cualquier nivel, cuya finalidad es proporcionar información útil con respecto al uso y los cuidados de la voz que todo profesional (en este caso el profesor) debería de tener. Partiendo desde un marco teórico simple y concreto que brinde conocimientos útiles y prácticos al profesor sobre el uso, y los cuidados de su propia voz para que sepa ponerlos en práctica en su labor profesional.

Este documento es un programa que consta de 10 sesiones teórico-prácticas y se difundirá de modo presencial. Cada sesión consta de 1 hora pedagógica y se utilizarán recursos audiovisuales preparados acorde a los objetivos de cada sesión de clase.

Finalmente, lo que se espera mediante este documento es poder contribuir con herramientas útiles para el profesor y que le permitan mantener su voz en mejores condiciones útiles para su quehacer diario y profesional.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Objetivo General:
 - Mejorar el conocimiento de las condiciones de producción vocal.

- Objetivos Específicos:
 - Dar a conocer normas básicas de higiene vocal a los profesores.
 - Brindar información sobre salud vocal a los profesores.
 - Brindar estrategias a los profesores para que puedan mejorar la producción de su voz.

DESARROLLO DE LAS SESIONES DE TRABAJO

Se desarrollarán 10 sesiones de capacitación a los profesores de manera presencial en el centro educativo donde laboran, mediante charlas informativas con un tiempo de duración de 45' y actividades estratégicas que ayuden a cumplir el objetivo del programa.

La institución educativa proporcionará un ambiente adecuado para albergar a todos los profesores y poder llevar a cabo dichas sesiones.

SECUENCIA METODOLÓGICA:

Previo al desarrollo de este programa, se ha diseñado un instrumento de evaluación cuyo objetivo es medir el conocimiento de las condiciones del uso y cuidado de la voz que tiene el profesor. Los resultados han sido medidos y se tomarán en cuenta durante la aplicación de este Programa de Capacitación.

Una vez finalizado el programa, se volverá a aplicar el mismo instrumento de evaluación para saber si los profesores han logrado asimilar los nuevos conocimientos y son capaces de ponerlos en práctica.

Dentro de las herramientas de información se utilizarán:

- Proyección
- Laptop
- Video DVD
- Separatas

DESARROLLO DE LAS SESIONES DE TRABAJO

SESIÓN 1: PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

OBJETIVOS:

- Dar a conocer la finalidad del desarrollo del programa.
- Informar el resultado del cuestionario tomado la primera semana de Octubre.

DESARROLLO SESIÓN 1:

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	META
Presentar a las expositoras.	Presentación de las expositoras.	10'	Laptop Proyector	Conocer a las expositoras.
Informar la finalidad del programa.	Presentación del objetivo del Programa de Capacitación Vocal.	15'	Laptop Proyector	Conocer los objetivos del programa.
Identificarse con la problemática del profesor en el cuidado de su voz	Presentación y exposición del video la voz del profesor	10'	Video	Concientizar al profesor a mejorar su producción vocal.

SESIÓN 2: LA VOZ Y SU MECANISMO DE CONTROL.**OBJETIVOS:**

- Conocer las condiciones básicas para la producción de voz y habla.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 2:

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	META
Conocer la anatomía funcional del aparato fonador.	Se presenta el siguiente video: Anatomía: Partes de la Laringe	15'	Video Laptop	Identificará las partes del aparato fonador
Conocer la anatomía funcional del aparato fonador.	Se presenta el video: Fisiología: Funciones del Aparato fonador.	10'	Video Laptop	Identificará las funciones básicas del aparato fonador.
Conocer las principales modificaciones en la calidad vocal.	Exposición de los mecanismos de control de voz, basado en el cuadro de Behlau y Pontes.	10'	Laptop proyector	Reconocerá los mecanismos del control que influyen en la voz.

Conocer la cualidad vocal y sus mecanismos básicos.	Presentación de las principales modificaciones en la cualidad vocal, basados en el cuadro de Behlau y Pontes.	10'	Laptop Proyector	Reconocer algunos aspectos de la voz hablada: -Frecuencia -Intensidad -Resonancia -Ritmo y velocidad de habla. -Entonación
---	---	-----	---------------------	---

SESIÓN 3: PSICODINÁMICA DE LA VOZ**OBJETIVOS:**

- Reconocer los diferentes tipos de voz
- Conocer algunos parámetros vocales y sus asociaciones psicodinámicas.

DESARROLLO SESIÓN 3:

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	META
-Reconocer las características anatómicas, que forman la identidad vocal.	Se expone sobre las tres dimensiones para la producción de la voz: Biológica Psicológica Socioemocional	10'	Laptop Proyector	Conocerá su identidad vocal.
-Reconocer los elementos que describen la voz.	El profesor escucha una entrevista al cantante José José, se pide que describan lo que perciben en su voz.	10'	Laptop Proyector Audio	Conocerá la influencia que tiene la voz en los demás

	Determinando así el impacto psicológico que provoca la voz en los interlocutores.			
Autoanalizar la voz.	Se presenta un Cuadro de Autoanálisis vocal, planteado por Behlau y Pontes. Se hará una lista de Autoanálisis Positivos y Negativos de la Voz.	10'	Laptop Proyector	Clasificará las características de su propia voz.
Autoanalizar la voz	Se da a conocer los tipos de voz y sus interpretaciones a través del cuadro de Behlau y Pontes.	10'	Laptop Proyector	Reconocerá su identidad vocal

SESIÓN 4: VOZ SALUDABLE Y ALTERACIONES VOCALES MÁS FRECUENTES

OBJETIVOS:

- Reconocer la importancia de una voz saludable.
- Identificar signos cuando hay una alteración en la voz.
- Conocer alteraciones vocales frecuentes.

DESARROLLO SESIÓN 4:

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	META
Conocer los conceptos de voz adaptada y voz alterada.	Se escucha una conversación entre dos personas, una con voz alterada y la otra con voz adaptada. Se pide que señalen características de ambas voces, determinando así la diferencia entre ellas. Exposición : Voz alterada y voz adaptada	10'	Laptop Proyector Audio	Diferenciará voz alterada con voz adaptada.

Conocer los factores que pueden provocar una alteración en la voz.	Los profesores realizan una lista sobre el desempeño de su voz durante el día. Exposición: Alteración de la voz.	10'	Laptop y proyector	Reconocerá la funcionalidad de su voz en horas de trabajo.
Verificar el desgaste vocal en los profesores.	A través del cuadro de Behlau y Pontes. Se muestra los síntomas vocales, que determinan si existe algún tipo de desgaste vocal en la voz.	15'	Laptop Proyector	Reconocerá en el cuadro síntomas de un probable desequilibrio en la voz.
Conocer las alteraciones más frecuentes que se presentan en la voz.	Presentación de las alteraciones más frecuentes entre los profesores y cuando se debe buscar ayuda profesional.	10'	Laptop Proyector	Tendrá un conocimiento básico, de las alteraciones en la voz.

SESIÓN 5: HIGIENE Y SALUD VOCAL**OBJETIVOS:**

- Conocer concepto de higiene vocal
- Conoce el concepto de salud vocal
- Factores ambientales

DESARROLLO SESIÓN 5:

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	META
Conocerlos conceptos de higiene vocal y salud vocal	Se muestra imágenes alusivas a Higiene y Salud Vocal. Se critica la imagen y se presenta nuevas figuras al respecto; logrando determinar los conceptos de Higiene Vocal y Salud Vocal.	15'	Laptop Proyector	Diferenciará los conceptos de higiene y salud vocal
Conocer los factores ambientales que influyen y ponen en riesgo la salud vocal	Una vez determinado los conceptos, se retoma el tema con una figura de un "Cobrador de micro gritando en plena Av. Abancay".	10'	Laptop Proyector	Identificará y evitar los factores de riesgo a los que están expuestos.

	Luego de ellos se presenta la foto de un profesor en condiciones similares a la imagen mostrada y se pide hacer un análisis crítico acerca de las figuras en relación a los Conceptos ya aprendidos y los factores que ponen en riesgo la Salud Vocal, como la contaminación, reposo físico, stress, horas de sueño, aire acondicionado, polvo, ruidos externos.			
Reconocer los factores relacionados al uso vocal.	Video de Cuidado de la voz y los factores relacionados a su uso vocal, se comenta sobre lo visto.	15'	Video Proyector	Reconocerá los factores al uso vocal

SESIÓN 6: HIGIENE Y SALUD VOCAL

OBJETIVOS:

- Hábitos de vida diaria y su relación con la voz.
- Factores relacionados al uso vocal.

DESARROLLO SESIÓN 6:

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	META
Conocer hábitos diarios que influyen y ponen en riesgo la salud vocal	Se muestran diversas actividades de la vida cotidiana. Se pide señalar que de común tienen estos ejemplos. En todas se están haciendo el uso de la voz, pero también en todos estos hábitos se están poniendo en riesgo la voz, como por ejemplo: Ingerir bebidas alcohólicas, drogas, cigarro, pastillas y medicamentos, alimentación inadecuada, cambios	15	Laptop Proyector	Reconocer á los factores de riesgo a los que está expuesto y la influencia que estos tienen en su salud vocal.

	de temperatura, postura corporal, reflujo gastroesofágico, alteraciones hormonales, alergias, falta de reposo adecuado.			
Conocer aspectos que influyen en la autopercepción de la voz	De lo planteado anteriormente, se pide alcanzar una lista de características sintomáticas que el profesor identifique con su voz: carraspera, tos, mal uso vocal; siendo estos los factores que se relacionan al uso de la voz	10'	Laptop proyector	Identificar á factores que ponen en riesgo el uso de la voz.

<p>Conocer aspectos que influyen de manera de negativa en la calidad de voz</p>	<p>Se pide señalar otros aspectos que se relacionen a la calidad de la voz: competición sonora (gritar) hablar alto, hablar largo tiempo por teléfono, hablar fuera de tono.</p> <p>De todos los datos alcanzados, se pide a los profesores enumerar de manera personal que factores vistos en sesión ellos repiten con frecuencia y que lo enumeren desde el mas frecuente al menos frecuente</p>	<p>15'</p>	<p>Laptop proyector</p>	<p>Identificar á factores que ponen en riesgo la calidad de voz</p>
---	--	------------	-----------------------------	---

SESIÓN 7: PERFIL DEL COMPORTAMIENTO VOCAL**OBJETIVO:**

- Reconocer el perfil del comportamiento vocal.

DESARROLLO SESIÓN 7:

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	META
Conocer el perfil de su comportamiento vocal.	A través de una lista planteada por Villela y Behlau, que incluye Behlau y Pontes en su libro de Higiene Vocal ; respecto a las situaciones de mal uso y abuso vocal, los profesores identifican su comportamiento vocal, y obtienen un puntaje que determina el comportamiento vocal que presentan. Comportamiento vocal normal. Candidato para problema de voz. Riesgo serio. Abuso vocal.	40'	Laptop Proyector	Clasificará su comportamiento vocal de acuerdo a la lista planteada por Villela y Behlau.

SESIÓN 8: ESTRATEGIAS DE CONSERVACIÓN DE LA VOZ**OBJETIVO:**

- Identificar estrategias que involucren la postura corporal en el cuidado de la voz.
- Manejar estrategias de postura corporal para el cuidado de la voz.

DESARROLLO SESIÓN 8:

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	META
Identificar la importancia del manejo de algunas estrategias para el uso de la voz.	Se explica la importancia de ciertas condiciones físicas que se necesitan para tener una buena calidad de voz: Postura Corporal, Posición física del hombro, cabeza-cuello y la respiración	15'	Proyector Laptop	Conocerán la importancia del manejo de estrategias del uso de la voz.
Identifican estrategias corporales para el cuidado de la voz.	Ejemplos de postura corporal: sentados, parado, caminando. Se pide trabajar en pareja para poder copiar estos ejemplos.	10'	Proyector Laptop	Conocerán y realizarán estrategias de postura corporal para el cuidado de la voz.

Identifican estrategias corporales para el cuidado de la voz.	Ejercicios de hombro, cabeza y cuello con ayuda de un video: Si/No, tirar la cabeza para atrás/abajo, Movimientos de hombros, cabeza en forma de círculos, tal vez. Luego se pide realizar estos ejercicios en pareja.	10	Video Proyector	Conocerán y realizan estrategias corporales de hombro, cabeza y cuello para el cuidado de la voz.
Identifican estrategias de respiración para el cuidado de la voz.	Ejercicios de respiración diafragmal. Luego se trabajará a través de la propiocepción estos ejercicios con ayuda de un video.	10'	Video Proyector	Conocerán y realizarán de manera consciente ejercicios de respiración para el cuidado de la voz.

SESIÓN 9: ESTRATEGIAS DE CONSERVACIÓN DE LA VOZ**OBJETIVOS:**

- Identificar estrategias de fonación, expresión, tono y articulación en el cuidado de la voz.
- Manejar estrategias de fonación, expresión, tono y articulación para el cuidado de la voz.

DESARROLLO SESIÓN 9:

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	META
Brindar más estrategias de cuidado de la voz.	Se explica que otras estrategias deben de desarrollar para mantener una buena calidad de voz. Se ve un video al respecto	8'	Video Proyector	Conocerán más estrategias en el cuidado de la voz.
Identifican estrategias de fonación en el cuidado de la voz.	Ejercicios de Fonación, a través de ejercicios de vibración, fricativos sordos/sonoros, lectura de trechos solo con vocales, voz salmodada, masticación con y sin sonidos. Se trabaja en pareja.	8'	Laptop Proyector	Conocerán y realizarán estrategias de fonación para el cuidado de la voz.

Identifican estrategias de expresividad en el cuidado de la voz.	Ejercicios de expresividad y de gestos, se leerán frases, preguntas exclamaciones y se pide que trabajen en pareja.	8'	Laptop Proyector	Conocerán y realizarán estrategias de expresividad para el cuidado de la voz.
Identifican estrategias de picht en el cuidado de la voz.	Ejercicios de picht y sonido: lateralización de cuello por pie, infinito horizontal vertical, rotación y movimientos de la lengua. Se trabaja en pareja	8'	Laptop Proyector	Conocerán y realizarán estrategias de tono para el cuidado de la voz.
Identifican estrategias de tono en el cuidado de la voz.	Ejercicios de articulación: Vocales exageradas, ejercicios oro faciales, abertura de boca, acoplamiento de lengua, estallido de lengua. Se trabajará en círculos con un modelo al centro imitando los movimientos.	8'	Laptop Proyector	Conocerán y realizarán estrategias de articulación para el cuidado de la voz.

SESIÓN 10: ESTRATEGIAS DE CONSERVACIÓN DE LA VOZ**OBJETIVOS:**

- Identifican la importancia de un calentamiento y decaentamiento para el cuidado de la voz.
- Identificar estrategias de calentamiento y decaentamiento de la voz.
- Manejar estrategias de calentamiento y decaentamiento de la voz.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 10:

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	META
Relacionar la voz como una herramienta necesaria que se debe de cuidar mediante un calentamiento antes de su uso.	Se habla de la relación entre un auto y la voz. Se pone la imagen de un carro y se escucha el encendido de su motor y cómo suena este al cabo de un buen tiempo de haberse calentado. De la misma manera se contrasta con el uso de la voz.	5'	Laptop Proyector	Reconocen que la voz se debe de calentar antes de su uso.

Identificar la importancia de un calentamiento y decaentamiento de voz.	Se explica la importancia del calentamiento y decaentamiento de la voz, previamente se pasará un video al respecto.	8'	Laptop Proyector	Conocen la importancia del calentamiento y decaentamiento de la voz.
Identifican estrategias de calentamiento de la voz.	Ejercicios de Calentamiento: Vocales, de vibración, el minimí movimientos de hombros y cuello. Todo por un momento determinado. Se trabajará en grupo los ejercicios de práctica.	8'	Laptop Proyector	Manejan estrategias de calentamiento de la voz.
Identifican estrategias de decaentamiento de la voz.	Ejercicios de Decalentamiento: Bostezo, silencio, masaje de laringe, rotación de lengua, respiración en tiempo. Se trabajará en parejas.			Manejan estrategias de decaentamiento de la voz.

ANEXO 2

**ASPECTOS DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO DEL
CONOCIMIENTO DE LAS CONDICIONES VOCALES DEL
PROFESOR**

**TÍTULO DE LA PRUEBA: CONOCIMIENTO DE LAS CONDICIONES
VOCALES DEL PROFESOR**

ASPECTOS A EVALUAR:

I. CONOCIMIENTO DEL APARATO FONADOR.

Este aspecto mide el conocimiento que tiene el profesor respecto al aparato fonador como principal responsable en la producción de voz. Es por ello que se ha incluido la parte anatómica y fisiológica de los órganos que participan en la fonación como lo son los órganos del aparato respiratorio, fonatorio y articulatorio.

**II. CONOCIMIENTO DE LAS CONDICIONES DE PRODUCCIÓN
VOCAL.**

Este aspecto ha sido tomado en cuenta debido que para mejorar el comportamiento vocal es necesario conocer como ocurre los mecanismos de producción vocal.

III. USO Y CUIDADO DE LA VOZ.

Este aspecto ha sido incluido para conocer los hábitos vocales que los profesores manejan con respecto al uso y cuidado de su voz, y si tienen conocimiento de algunas estrategias que los ayude a mejorar la calidad vocal.

ANEXO 3

**INSTRUMENTO DE EVALUACION DEL CONOCIMIENTO
DE LAS CONDICIONES VOCALES DEL PROFESOR**

CONOCIMIENTO DE LAS CONDICIONES VOCALES DEL PROFESOR

Estimado profesor:

Este cuestionario tiene como principal objetivo conocer cuán informado se encuentra Ud. en relación al uso y cuidado de su voz. Sírvese por favor responder las preguntas de una manera consciente y veraz.

I. IDENTIFICACION DEL CUESTIONARIO

- a. Código del entrevistado : _____
b. Colegio de procedencia: _____

II. IDENTIFICACION DEL ENTREVISTADO

- c. Edad: _____ d. Sexo: _____
E. Tiempo de servicio: _____

Por favor, sírvase marcar con una X la alternativa correcta.

III. CONOCIMIENTO SOBRE EL APARATO FONADOR

1. ¿Cuáles son los órganos que Ud. Considera que forman parte de la anatomía funcional del aparato fonador?
- a. Cavidad infraglótica, pulmones, bronquios, tráquea
 - b. Cavidad supraglótica, glotis, paladar, dientes
 - c. Laringe, cavidad bucal, cavidad nasofaríngea, labios
 - d. Cavidad nasofaríngea, bronquios, pliegues vocales, faringe
2. ¿Cuáles son los órganos articuladores?
- a. Pulmones, laringe, dientes, labios
 - b. Paladar, lengua, dientes, labios
 - c. Pliegues vocales, lengua, dientes, glotis
 - d. Tráquea, laringe, faringe

3. ¿Cuál es la función del aparato fonador?
- Inspiración, deglución y succión
 - Espiración, fonación y oclusión
 - Respiración, masticación y fonación
 - Respiración, fonación y articulación

IV. CONOCIMIENTO SOBRE LAS CONDICIONES DE PRODUCCION VOCAL

4. ¿Qué es la psicodinámica vocal?
- Es la mezcla de la dinámica con la psicología en la voz.
 - Es el impacto psicológico que provoca la voz en los interlocutores.
 - Es la intención del hablante para lograr un objetivo.
 - Es hablar rápido porque uno se encuentra nervioso.
5. ¿Qué es voz adaptada?
- Es la voz que se adapta a los ruidos fuertes.
 - Es una voz sobrepuesta.
 - Es tener voz armoniosa.
 - Es tener una voz alterada.
6. ¿Qué es higiene vocal?
- Hablar correctamente.
 - Lavarse los dientes tres veces al día.
 - Manejar diversas estrategias para conservar la calidad vocal.
 - salud vocal.
7. ¿Qué respiración cree Ud. es la más adecuada para mantener la buena calidad de la voz?
- Respiración nasal.
 - Respiración Oral.
 - Respirar y retener el aire por varios minutos.
 - Respiración diafragmática.

8. ¿Cuándo se da la voz ronca?
- Cuando los pliegues vocales se cierran completamente.
 - Cuando la resonancia se concentra en la cavidad de la nariz.
 - Cuando la vibración de los pliegues vocales es tensa.
 - Cuando los pliegues vocales tienen vibraciones irregulares.

V. USO Y CUIDADOS DE LA VOZ

9. ¿Qué factores afectan el uso de la voz?
- Respirar con el diafragma.
 - Hablar con expresividad.
 - Carraspera y tos.
 - Hacer gárgaras.
10. Si tienes carraspera, tos seca y haces esfuerzo al hablar, significa que:
- Tus hábitos están poniendo en riesgo tu salud vocal.
 - Estás con alergia.
 - Debes acudir al médico.
 - Estás con una gripe mal curada.

A continuación, marcar en el casillero de SI o NO la respuesta correcta.

	SI	NO
11. ¿Es necesario hidratarse dos horas antes de empezar una sesión de aprendizaje?		
12. ¿Las pastillas de menta ayudan a desinflamar la laringe?		
13. ¿La natación favorece la respiración oronasal?		
14. ¿La vitamina C puede causar resecaamiento del tracto vocal?		
15. ¿Es recomendable hacer deporte y hablar al mismo tiempo?		
16. ¿El carraspear es la manera más adecuada de clarificar la garganta?		
17. ¿Fonotrauma quiere decir abuso vocal?		
18. ¿Las bebidas alcohólicas relajan el tracto vocal?		
19. ¿La manzana es un astringente que ayuda en el tracto vocal?		
20. ¿Pasar saliva es malo para relajar la laringe?		
21. ¿La presencia de una carraspera constante puede ser señal de reflujo gastro-esófago-laríngeo?		
22. ¿Usar ropa holgada permite una mejor producción de voz?		
23. ¿La voz se altera durante el periodo menstrual?		
24. ¿La cerveza daña la voz más que el wishky?		