

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“ESTRATEGIAS DE REEDUCACIÓN PARA EL ABUSO VOCAL EN MASTROS
DE EDUCACIÓN DE GRADOS INICIALES DEL COLEGIO SANTA TERESITA”**

**KATHERINE JANICE GONZÁLEZ GATICA
ANA ELIZABETH BARAHONA MURGA**

GUATEMALA, OCTUBRE 2012

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

**“ESTRATEGIAS DE REEDUCACIÓN PARA EL ABUSO VOCAL EN MAESTROS
DE EDUCACIÓN DE GRADOS INICIALES DEL COLEGIO SANTA TERESITA”**

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

**KATHERINE JANICE GONZÁLEZ GATICA
ANA ELIZABETH BARAHONA MURGA**

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
TERAPISTAS DEL LENGUAJE

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

TECNICAS UNIVERSITARIAS

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2012

**CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA
DIRECTOR INTERINO**

**LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE
SECRETARIO INTERINO**

**JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico

CIEPs.

Archivo

Reg. 009-2010

DIR. 1987-2012

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

17 de octubre de 2012

Estudiantes

Katherine Janice González Gatica

Ana Elizabeth Barahona Murga

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiantes:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN UN MIL NOVECIENTOS SETENTA Y SEIS GUIÓN DOS MIL DOCE (1976-2012), que literalmente dice:

"UN MIL NOVECIENTOS SETENTA Y SEIS: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"ESTRATEGIAS DE REEDUCACIÓN PARA EL ABUSO VOCAL EN MAESTROS DE EDUCACIÓN DE GRADOS INICIALES DEL COLEGIO SANTA TERESITA"**, de la carrera de: **Terapia de Lenguaie**, realizado por:

Katherine Janice González Gatica

Ana Elizabeth Barahona Murga

CARNÉ No. 2006-11863

CARNÉ No. 2006-16835

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por Licenciada Karla Amparo Carrera Vela y revisado por Licenciado Marco Antonio García Enríquez. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑADA TODOS"

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO





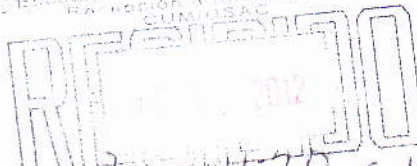
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM-

5ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Escuela de Ciencias Psicológicas
División de Investigación
CUM-PSAC

FIRMA

HORA

Registro

CIEPs

REG:

REG:

1787-2012

009-2010

285-2011

INFORME FINAL

Guatemala, 11 de octubre 2012

SEÑORES

CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Marco Antonio García Enríquez ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

“ESTRATEGIAS DE REEDUCACIÓN PARA EL ABUSO VOCAL EN MAESTROS DE EDUCACIÓN DE GRADOS INICIALES DEL COLEGIO SANTA TERESITA.”

ESTUDIANTE:

Katherine Janice González Gatica

Ana Elizabeth Barahona Murga

CARNÉ No.

2006-11863

2006-16835

CARRERA: Terapia del Lenguaje

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el 05 de Octubre 2012 y se recibieron documentos originales completos el 10 de octubre 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Marco Antonio García Enríquez

COORDINADOR

Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



c.c archivo

Arelis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM-

9ª. Avenida 9-43, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs. 1788-2012

REG: 009-2010

REG: 285-2011

Guatemala, 11 de octubre 2012

Licenciado Marco Antonio García Enríquez,
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.-"Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado García:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**"ESTRATEGIAS DE REEDUCACIÓN PARA EL ABUSO VOCAL EN
MAESTROS DE EDUCACIÓN DE GRADOS INICIALES DEL COLEGIO
SANTA TERESITA."**

ESTUDIANTE:

Katherine Janice González Gatica

Ana Elizabeth Barahona Murga

CARNÉ No.

2006-11863

2006-16835

CARRERA: Terapia del Lenguaje

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 05 de Octubre 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Marco Antonio García Enríquez
DOCENTE REVISOR



Arelis./archivo

Guatemala, 30 de agosto de 2012

Licenciado

Marco Antonio García

Coordinador Centro de Investigaciones en Psicología

-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

Escuela de Ciencias Psicológicas,

CUM

Estimado Licenciado García:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado "Estrategias de reeducación para el abuso vocal en maestros de educación de grados iniciales del Colegio Santa Teresita" realizado por los estudiantes KATHERINE JANICE GONZÁLEZ GATICA CARNÉ 200611863 Y ANA ELIZABETH BARAHONA MURGA, CARNÉ 200616835 Y.

El trabajo fue realizado a partir DEL 11 DE FEBRERO DEL 2010 HASTA EL 30 DE AGOSTO DEL 2012.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciada Karla Amparo Carrera Vela

Psicóloga y terapeuta del lenguaje

Colegiado No. 5857

Asesor de contenido



Colegio Santa Teresita
"Nuestras obras deben ser fruto del amor"

Guatemala, 24 de agosto de 2012

Licenciado

Marco Antonio García

Coordinador Centro de Investigaciones en Psicología

-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

Escuela de Ciencias Psicológicas,

CUM

Licenciado García:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes Katherine Janice González Gatica, carne 200611863 y Ana Elizabeth Barahona Murga, carne 200616835 realizaron en esta institución su trabajo de campo a maestros como parte del trabajo de Investigación titulado: "**Estrategias de reeducación para el abuso vocal en maestros de educación de grados iniciales del Colegio Santa Teresita**".

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución. Sin otro particular, me suscribo,

Ana Lorena Hurtado Móvil
Coordinadora de Nivel Pre-primario
Colegio Santa Teresita
PBX: 2493-3232
EXT: 24



AGRADECIMIENTOS

Universidad de San Carlos de Guatemala

Por habernos permitido realizar nuestros estudios y cumplir nuestra meta.

Escuela de Ciencias Psicológicas

Por los conocimientos adquiridos y experiencias vividas durante la carrera.

Colegio Santa Teresita

Centro forjador de grandes generaciones, donde recibimos nuestras primeras enseñanzas

Dedicatoria Especial

Licenciada Karla Amparo Carrera Vela

Licenciado Estuardo Bauer

Licenciado Marco Antonio García

PADRINOS

POR: KATHERINE JANICE GONZÁLEZ GATICA

SONIA MICHELLE BARILLAS
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

HILDA ELIZABETH ORELLANA
TECNICO EN TERAPIA DEL LENGUAJE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA

PADRINOS

POR: ANA ELIZABETH BARAHONA MURGA

GUILLERMO ENRIQUE BARAHONA SORIA
ABOGADO Y NOTARIO

ROCÍO ELIZABETH REYNA RODRÍGUEZ
INGENIERA QUÍMICA

DEDICATORIAS

Por: Katherine Janice González Gatica

A DIOS

Por darme el conocimiento, la fuerza y la oportunidad para lograr culminar con éxito mi carrera universitaria.

A MIS PADRES

Juventino R. González y Miriam Aurora de González por darme la vida y por ser ese pilar y ese apoyo incondicional, por estar siempre a mi lado. Los amo.

A MI ESPOSO E HIJO:

Edgar Mauricio Gramajo y Alexander Mauricio Gramajo por ser la razón de mi vida, por ser esa fuente de amor inagotable que me llena y que me permite seguir adelante, este ejemplo que te doy el día de hoy Alexander te sirva para darte cuenta que en la vida todo es posible.

A MIS HERMANOS

José Roberto, Denis Juventino, Carlos Rolando y Natalie Susette por todo su amor, respeto y admiración, ojala que este sea el inicio de muchos éxitos para nosotros.

A MIS FAMILIARES Y AMIGOS:

Por compartir este momento de alegría y felicidad, pero sobre todo a mi amiga y compañera Ana Barahona por toda la paciencia, el apoyo, y el cariño brindado durante todos estos años.

Dedicatorias Por:

Ana Elizabeth Barahona Murga

A MI DIOS

Por brindarme la oportunidad y la dicha de la vida e iluminarme en mi camino para lograr mi meta.

A MIS PADRES

Guillermo Enrique Barahona Soria y Ana Elizabeth Murga Quintanilla de Barahona, por ser un gran ejemplo a seguir y acompañarme a lo largo del camino, brindándome la fuerza necesaria para continuar y momentos de ánimo, así mismo ayudándome en lo que fuera posible.

A MIS HERMANOS

Guillermo Enrique Barahona Murga y Selvin Leonel Barahona Murga, por su apoyo incondicional, por sus consejos y por creer siempre en mí.

A MI FAMILIA

Por su cariño y su gran apoyo.

A MIS ABUELITOS

Jesús Barahona Meza +, Gonzalo Murga de León +, Olga Sthella Soria de Barahona, María Nieves Quintanilla P. v. De Murga +, mi agradecimiento por sus sabios consejos y por su gran ejemplo y sabios consejos

A MIS AHIJADOS

Mónica Alejandra Murga Espinoza, Adrián Alfredo Enríquez Barahona y Gabriela Alejandra Gómez Murga con especial cariño. Que mi triunfo sea un ejemplo a seguir.

A MIS AMIGOS

Por los gratos e inolvidables momentos compartidos, en especial a mi compañera Katherine González de Gramajo, por motivarme para lograr esta meta.

INDICE

Resumen.....	1
Prólogo.....	2
Capítulo 1	
I. Introducción.....	3
1.1 Planteamiento del Problema y Marco Teórico	
1.1.1 Planteamiento del problema.....	4
1.1.2 Marco Teórico	
1.1.2.1 Comunicación, lenguaje y su relación con la voz.....	7
1.1.2.2 La respiración.....	8
1.1.2.3 Los músculos y la voz.....	9
1.1.2.3.1 Relajación muscular	
1.1.2.3.2 Impostación de la Voz	
1.1.2.4. La respiración en la voz hablada.....	10
1.1.2.5. Fonación	
1.1.2.6. Resonancia.....	11
1.1.2.7. Mecanismo de la Voz	
1.1.2.8. Disfonía.....	12
1.1.2.9. El abuso vocal.....	13
1.1.2.10. Factores del ambiente externo que influyen en la labor docente.....	14
1.1.2.11. Higiene Vocal.....	17
1.1.2.12. Consejos	
Capítulo 2	
II. Técnicas e Instrumentos	
2.1 Técnicas.....	19
2.2 Instrumentos de Recolección de Datos.....	20
Capítulo 3	
III. Presentación, Análisis E Interpretación De Resultados.	
3.1 Características del lugar y de la población.....	22

3.1.1Características del lugar

3.1.2Características de la población

Capítulo 4

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones.....39

4.2 Recomendaciones.....40

Bibliografía.....41

Anexos.....42

RESUMEN DEL PROYECTO
"ESTRATEGIAS DE REEDUCACIÓN PARA EL ABUSO VOCAL EN
MAESTROS DE EDUCACIÓN DE GRADOS INICIALES DEL COLEGIO SANTA
TERESITA"

AUTORES:

KATHERINE JANICE GONZÁLEZ GATICA
ANA ELIZABETH BARAHONA MURGA

La voz debe ser considerada en el medio docente como el motor fundamental que ayuda a facilitar tanto conocimientos como otros aspectos en los estudiantes, para ello todo docente debe tener presente que el uso que le dé en el aula por los diferentes factores que le rodeen le permitirán preservar en un buen estado todo su sistema fonatorio, para ello es aconsejable pautar normas de trabajo en el aula, para así evitar la elevación de la intensidad vocal que puede causar disfonías y problemas vocales más graves como el abuso vocal objeto de estudio en esta investigación.

El siguiente estudio se plantea como una forma de hacer llegar la información de manera reflexiva acerca de la prevención por medio de un programa de Estrategias de Reeducción para el abuso vocal en maestros de educación de grados iniciales del Colegio Santa Teresita; ya que los docentes para hacer buen uso de la voz y evitarse problemas a la hora de trabajar deben utilizar eficientes técnicas vocales que se basen en actos fisiológicos adecuados como la respiración adecuada, estar relajado, buena intensidad, tono y timbre de voz utilizada, que le permitan una buena pronunciación y el poseer una voz persistente, agradable y clara durante su jornada de trabajo.

El fin es implementar con los docentes del nivel pre primaria del Colegio Santa Teresita un programa de Estrategias de Reeducción para el abuso vocal que permita el conocimiento de técnicas o estrategias de apoyo a la labor docente relacionados con los cuidados de la voz y su prevención.

PRÓLOGO

El presente estudio se planteó como una forma de hacer llegar la información de manera reflexiva acerca de la prevención por medio de un Programa de Estrategias de Reeducción para el uso adecuado de la voz; ya que los docentes para hacer buen uso de la voz y evitarse problemas a la hora de trabajar deben utilizar eficientes técnicas vocales que se basen en actos fisiológicos adecuados como respiración adecuada, estar relajado, buena intensidad, tono y timbre de voz utilizada, que le permitan una buena pronunciación y poseer una voz persistente, agradable y clara durante su jornada de trabajo.

Nuestra población comprendió maestras de grados iniciales que imparten cátedras en los grados de Pre-Kinder, Kinder, Preparatoria y 1ero Primaria del Colegio Santa Teresita en la jornada Matutina.

Se contribuyó con esta investigación en generar aportes y beneficios a la población objeto de estudio como una forma de promover conciencia social y conductas solidarias, para el Colegio Santa Teresita como una capacitación que mejore la calidad de los docentes para impartir sus materias y que les permita mantener la voz en mejor estado.

Para la Escuela de Ciencias Psicológicas también es un apoyo hacia la población estudiantil y de docencia siendo un aporte experimental acerca de técnicas vocales que ayuden al tratamiento del abuso vocal.

Y para las investigadoras fue un medio para poner en práctica conocimientos adquiridos y evidenciar resultados al proponer un programa de estrategias para reeducar la voz que permitan obtener una práctica significativa.

CAPITULO I

I. INTRODUCCIÓN

El problema consistió en identificar repercusiones vocales en los docentes del Colegio Santa Teresita que en su mayoría son jóvenes por lo que al impartir sus cátedras no toman las medidas adecuadas para evitar o prevenir daños vocales.

Cuando se habla, no siempre se utiliza la voz de forma adecuada, lo que puede llegar a provocar pasajeros y problemáticos trastornos, así, si bien la mayoría de las personas padecen en algún momento de su vida algún problema vocal que se soluciona en poco tiempo, también existe un porcentaje de la población que sufre algún trastorno de este tipo que requiere la intervención de un especialista, por tal razón es necesario plantear estrategias que ayuden a reeducar la voz en maestros de grados iniciales. Entre las herramientas indispensables del maestro para llevar a cabo su quehacer docente se encuentran la vocación, la preparación académica y aunque poco nombrada pero sí muy utilizada la voz. Largas jornadas en las que todo el conocimiento sale tanto de la garganta como del cerebro, son las que con el pasar de los años traen a la vida de los maestros diversas dolencias relacionadas con la voz y el aparato de fonación.

Para la problemática planteada se trabajó un programa de elaboración de estrategias de reeducación como medio para prevenir trastornos relacionados con el uso de la voz por medio de observaciones de la forma en que los docentes imparten sus clases y los métodos que utilizan, una observación del establecimiento y las condiciones de salud que se manejan dentro del establecimiento, una evaluación general de la voz para detectar el Abuso Vocal, elaboración de un Taller de formación de docentes sobre estrategias para la reeducación de la voz con el fin de efectivizar su utilización en la docencia.

1.1 Planteamiento del Problema y Marco Teórico

1.1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La comunicación consiste en un acto mediante el cual un individuo (ser humano, animal u objeto) establece con otro u otros un contacto que le permite transmitir una determinada información. El lenguaje se configura como aquella forma que tienen los seres humanos para comunicarse, se trata de un conjunto de signos, tanto orales como escritos, que a través de su significado y su relación permiten la expresión y la comunicación humana.

El lenguaje es posible gracias a diferentes y complejas funciones que realiza el cerebro, estas funciones están relacionadas con lo denominado como inteligencia y memoria lingüística. La complejidad del lenguaje es una de las grandes diferencias que separan al hombre de los animales, ya que si bien estos últimos también se comunican entre sí, lo hacen a través de medios instintivos relacionados a diferentes condicionamientos que poca relación tienen con algún tipo de inteligencia como la humana.

Las habilidades de hablar, escuchar, leer y escribir se deben desarrollar, hay que despertar el interés por la lectura comprensiva que desarrollará el resto de las habilidades y destrezas del lenguaje. Esto hará posible que mejoren los procesos de pensamiento, imaginación y la capacidad de expresión.

El ser humano es el único capaz de utilizar su inteligencia y plasmarla en sistemas lingüísticos que se traducen por medio de la emisión de la voz hablada. Utilizamos la voz de forma adecuada, lo que puede llegar a provocar pasajeros, o más problemáticos, trastornos de la voz.

Las personas pueden hacer muchas cosas que lastimen nuestras cuerdas vocales. Hablar demasiado, gritar más de la cuenta, no respirar correctamente o acumular demasiada tensión muscular a causa del estrés, despejar la garganta constantemente o fumar, son algunas de las causas que provocan que las cuerdas vocales sufran y que se produzca un deterioro de la voz que, incluso,

puede llegar a desembocar en una pérdida total de la misma. También pueden causar problemas como nódulos, pólipos y llagas en las cuerdas vocales.

Cuando se habla, no siempre se utiliza la voz de forma adecuada, lo que puede llegar a provocar pasajeros y problemáticos trastornos, así, si bien la mayoría de las personas padecen en algún momento de su vida algún problema vocal que se soluciona en poco tiempo, también existe un porcentaje de la población que sufre algún trastorno de este tipo que requiere la intervención de un especialista, por tal razón es necesario plantear estrategias que ayuden a reeducar la voz en maestros de grados iniciales. Entre las herramientas indispensables del maestro para llevar a cabo su quehacer docente se encuentran la vocación, la preparación académica y aunque poco nombrada pero sí muy utilizada la voz. Largas jornadas en las que todo el conocimiento sale tanto de la garganta como del cerebro, son las que con el pasar de los años traen a la vida de los maestros diversas dolencias relacionadas con la voz y el aparato de fonación.

Hay personas que al encontrarse con alguna dificultad psicológica son más susceptibles a cambios de ánimo y pueden somatizar lo que les sucede en su propio cuerpo, en este caso, su voz, situaciones traumáticas o de gran estrés podrían originar una disfonía histérica o psicógena, en la que sin tener ningún daño orgánico a nivel de la cuerda vocal se produce afonía o pérdida parcial de la voz en algunas situaciones puntuales de la vida cotidiana; se recupera esporádicamente en momentos de más tranquilidad.

Tomando en cuenta que las características generales de la población en cuestión comprende edades entre los 20 a 40 años de edad, con escolaridad universitaria, procedencia en su mayoría ladina y con una economía de nivel medio; imparten sus clases en grados iniciales, sufren de una inconsciencia social a tomar con seriedad el hecho de prevenir trastornos como el abuso vocal, ya que la edad de los docentes en el Colegio Santa Teresita en su mayoría es

joven lo que hace que no se tomen las medidas adecuadas para evitar o prevenir daños vocales.

Para la problemática planteada se planea trabajar en un programa de elaboración de estrategias reeducación como medio para prevenir trastornos relacionados con el uso de la voz por medio de, una observación de la forma en que los docentes imparten sus clases y los métodos que utilizan, una observación del establecimiento y las condiciones de salud que se manejan dentro del establecimiento, una evaluación general de la voz para detectar el Abuso Vocal, elaboración de un Taller de formación de docentes sobre estrategias para la reeducación de la voz con el fin de efectivizar su utilización en la docencia.

El trabajar con conductas impulsa a incurrir dentro de una corriente conductista, misma que representa la revolución más radical en el enfoque del psiquismo humano, Su fundamento teórico está basado en que a un estímulo le sigue una respuesta, siendo ésta el resultado de la interacción entre el organismo que recibe el estímulo y el medio ambiente. Desde sus inicios esta corriente estuvo muy relacionada con la psicología experimental, es precisamente la base de dicha investigación, la que permitirá precisar el estímulo y respuesta ante estrategias de reeducación de la voz.

Se espera que dicha investigación genere aportes y beneficios a la población objeto de estudio como una forma de promover conciencia social y conductas solidarias, para el Colegio Santa Teresita como una capacitación que mejore la calidad de los docentes para impartir sus materias y que les permita mantener la voz en mejor estado. Para la Escuela de Ciencias Psicológicas como apoyo hacia la población estudiantil y de docencia como aporte experimental acerca de técnicas vocales que ayuden al tratamiento del Abuso vocal y como investigadores como un medio para poner en práctica conocimientos adquiridos y evidenciar resultados al proponer un programa de estrategias para reeducar la voz que permitan obtener una práctica significativa.

1.1.2 MARCO TEÓRICO

1.1.2.1 Comunicación, lenguaje y su relación con la voz:

Una de las necesidades del ser humano es comunicar sus sentimientos, ideas y emociones pero para poder comunicar lo anterior, se necesita hacer uso del lenguaje, que se concibe, básicamente, como una decodificación de símbolos. Además de la decodificación de símbolos que es lo que, en esencia define el lenguaje, para poder comunicarse en forma oral, se necesita hacer del uso de la voz, la cual esta íntimamente ligada a la personalidad de cada individuo, puesto que es la emanación de su afectividad y de su sensibilidad, así como el reflejo de su individualidad tanto fisiológica como psicológica.

Para la mayoría de personas la voz es el medio de dialogar con el prójimo, de intercambiar ideas y expresar los menores matices de los sentimientos, pero también es un instrumento de trabajo indispensable para el ejercicio de una profesión o en los últimos de los casos una forma de expresión. Según, las circunstancias en las que se utilice la voz, el temperamento, los sentimientos sentidos o expresados y la coloración vocal la misma puede sufrir modificaciones variadas que se agravan hasta tal punto que plantean problemas psicológicos importantes, socioprofesionales o familiares.

La voz humana se produce en la faringe, la nariz, la laringe, y los pulmones, en el aparato respiratorio el aire es convertido en sonido, ahí adquiere el timbre, es caracterizado y almacenado de forma tal que circula por toda nuestra caja torácica. La variación de la intensidad sonora de la voz humana depende de la fuerza de la espiración, la longitud de las cuerdas vocales, la fuerza de la aspiración y el grosor de las cuerdas vocales.

La voz se forma en el gesto de la respiración que pone en vibración los repliegues vocales, es el sonido que se produce cuando el aire pasa desde los

pulmones a través de la laringe o caja de la voz. La voz es pues, un todo, es decir, un conjunto muscular y al mismo tiempo un fenómeno vibratorio.

1.1.2.2 La Respiración:

La respiración es ante todo una función vital que asegura la llegada de aire a los pulmones así como los intercambios gaseosos. El papel de la respiración, que es el elemento motor de la voz, es muy importante, puesto que produce la presión necesaria para mantener la ondulación de los repliegues (cuerdas vocales).¹ Pero en la palabra, se producen variaciones manifiestas con relación a la respiración vital que afectan a la capacidad respiratoria, el ritmo y sobre todo, la duración de la espiración.

Existen cuatro formas de respiración:

1. Clavicular: Es la realizada por la parte superior de los pulmones. Debido a la forma piramidal de los sacos pulmonares, éste es el tipo de respiración que menos cantidad de oxígeno provee al organismo.
2. Costal: Es la realizada por la parte media de los pulmones a nivel costal, es raro que este tipo de respiración se produzca sola, estando siempre acompañada de una respiración clavicular o abdominal.
3. Abdominal: Se realiza en la parte baja de los pulmones, y permite mayor ingreso de oxígeno que las anteriores debido también a la forma piramidal de los sacos pulmonares.
4. Respiración completa: Se produce por el total llenado de los pulmones, incluyendo la parte baja, media y alta de los mismos, se realiza de forma pausada, y sin forzar la capacidad pulmonar.

¹ Dinville, Claire, Los trastornos de la voz y su reeducación, Toray, Masson, Barcelona, 1era edición, abril 1981, 196 pp.

1.1.2.3. Los músculos y la voz:

1.1.2.3.1 Relajación muscular:

De forma continuada, se observa muchos casos de hipertensión de los músculos que intervienen en el habla, siendo esto, motivo de cansancio al hablar o de forzar la voz para que los demás entiendan u oigan lo que se les dice.

El origen de esta hipertensión, puede deberse a carraspeos y tos habitual, al abuso emocional positivo como las expresiones de ánimo, el exceso de uso emocional negativo como llantos o gritos, el hablar imponiéndose a ruidos o en entornos acústicos desfavorables, el dictar conferencias o cantar con una amplificación deficiente, el uso de la voz con un ejercicio extenuante, sonidos vocales no verbales, la imitación de voces o hablar susurrando, el exceso de canto, habla o gritos para esto es importante la realización de un tratamiento individualizado y determinante para el éxito terapéutico, concretando ejercicios, a fin de producir una relajación de todos los músculos, centrándose principalmente en los del cuello y espaldas, para favorecer, el tono muscular y como consecuencia dar paso a una relajación muscular.²

1.1.2.3.2 Impostación de la voz:

En la impostación de la voz se trata de sacar el máximo provecho de la caja de resonancia, es decir, se debe notar que la voz resuena dentro de la cara, para esto se deben considerar los siguientes puntos:

- Buena movilidad del velo del paladar.
- Posición lingual plana.
- Potenciar nuestra articulación, que debe ser clara y abierta.

²² Murray Morrison, Linda Rammage, Tratamiento de los trastornos de la Voz, Masson Barcelona España, 1996. 145 pp.

- Buena movilidad laríngea.
- Trabajar nuestro esquema corporal vocal

1.1.2.4. La respiración en la voz hablada:

Una emisión vocal de calidad requiere de ciertas condiciones anatómicas y fisiológicas que parten del sistema respiratorio, mismo que debe estructurar el conjunto de órganos que producen la emisión de la voz.

La voz hablada es un aire sonorizado, es la respiración la que debe producir la presión aérea espiratoria necesaria para formar el sonido laríngeo, mantenerlo y permitir su propagación a través de la caja de resonancia, este proceso es el resultado de la coordinación armoniosa de los siguientes órganos: Los pulmones que constituyen una especie de almacenes de aire de carácter elástico, que se comprimen y se dilatan en el proceso respiratorio, están comprendidos dentro de la caja torácica, estos músculos se apoyan sobre el diafragma que es un músculo ancho situado abajo del todo en la caja torácica, normalmente esta plegado, pero con la ejercitación acaba desdoblándose automáticamente y queda preparado para funcionar, siendo su papel controlar la cantidad de aire que nuestra mente cree que es necesaria a la hora de hablar o articular.

1.1.2.5. Fonación:

La laringe es el órgano de la fonación contiene los repliegues vocales que producen la vibración de la voz, es un conducto ternilloso en forma de caja que se halla a continuación de la tráquea y que, prolongada hacia arriba, pone en contacto a esta con la boca. Las dimensiones de la laringe varían según el sexo y la edad, pero son independientes de la talla del individuo.

Durante el habla, la laringe debe permanecer libre para ejecutar los movimientos naturales, esta posee dos clases de músculos que la unen a partes próximas a ella, y otros que le comunican pequeños movimientos, cuya finalidad

es acercar, alejar o poner en tensión las cuerdas vocales, a efecto de producir el sonido. Cuánto más grave sea el sonido las cuerdas vocales estarán más estiradas y con menos tensión, a medida que se sube el tono hacia los agudos, las cuerdas acortarán su extensión y se pondrán más tensas, con lo que también se necesitará una cantidad de aire mayor para moverlas.

1.1.2.6. Resonancia:

Los espacios resonadores como el aire, al hacer vibrar las cuerdas vocales, producen un sonido insignificante, que necesita encontrar una caja de resonancia para poder amplificarse en el sistema óseo. Los resonadores faciales más importantes son: Paladar óseo, cavum, región de la faringe, y sobre todo los senos, cavidades óseas diseminadas por detrás de la cara, entre la mandíbula superior y la frente, la nariz, que es el espacio resonador más pequeño que tenemos, la misma faringe, que es un espacio capaz de crear una vibración muy considerable, la boca, resonador muy importante, es el único capaz de alterar su forma; de su adaptabilidad depende la facilidad en el paso del grave al agudo, sin tropiezos perceptibles.

En definitiva, se puede decir que las dimensiones de la boca, la elevación más o menos marcada del velo palatino, la abertura del maxilar inferior, la colocación de la lengua, la forma de los labios son movimientos que actúan conjuntamente y determinan la posición más o menos elevada de la laringe, el trabajo de los repliegues vocales, las dimensiones de la cavidad faríngea y la calidad producen la facilidad de la emisión vocal.

1.1.2.7. Mecanismo de la Voz:

El mecanismo de la voz se realiza básicamente inspirando por la nariz el aire se introduce en las fosas nasales, pasa por las cavidades rino-faríngeas y buco-faríngeas, por la faringe, tráquea, bronquios y pulmones. Los pulmones, es decir los fuelles, se llenan de aire y se ensanchan en su parte más baja, y las costillas se dilatan y el diafragma baja. En la espiración, el diafragma vuelve a su

posición original empujando el aire almacenado en los pulmones hacia la laringe, durante la espiración, las cuerdas vocales se tienden y se acercan suficientemente entre sí para vibrar al paso del aire produciendo el sonido. Este aire, transformado en sonido, se dirige hacia los resonadores, donde adquiere su amplitud y su calidad, antes de ser expulsado, este es el momento más importante de la ejecución vocal. Junto con el estudio de la respiración, es una de las claves de la buena impostación de la voz.

1.1.2.8. Disfonía:

Disfonía es el nombre que recibe todo trastorno de la voz cuando se altera la calidad de ésta, las disfonías pueden ser de varios tipos según su etiología y manifestaciones clínicas.

- a) Disfonías por alteraciones laríngeas o respiratorias: Las que comprenden las anomalías anatómicas o funcionales de la laringe o que se derivan de defectos respiratorios.
- b) Disfonías por alteraciones laríngeas o respiratorias que pueden obedecer a varias causas:
 - Orgánicas: Anomalías congénitas o adquiridas de la estructura de la laringe.
 - Funcionales: Anomalías de funcionamiento aunque los órganos estén intactos.
 - Órganos-funcionales: Anomalías tanto de origen orgánico como funcional.
 - Psíquicas: Problemas del psiquismo.
 - Ambientales: Desórdenes causados por efectos del ambiente.

1.1.2.9. El abuso vocal:

El abuso vocal es todo comportamiento vocal impropio y excesivo como carraspear y gritar. El mal uso se da por el manejo inadecuado de las cualidades de la voz como en los momentos de imitaciones vocales, intensidades excesivas o susurradas, etc.

Se ha establecido que el uso profesional de la voz compete a todos los individuos que necesitan su voz para trabajar. Dependiendo de la profesión u ocupación, ésta se emplea con mayor o menor frecuencia y con grados de esfuerzo diferente.

La investigación se enfocará para usos propios en el área docente, entre las herramientas indispensables del maestro para llevar a cabo su quehacer se encuentran la vocación, la preparación académica y aunque poco nombrada pero sí muy utilizada la voz, largas jornadas en las que todo el conocimiento sale tanto de la garganta como del cerebro, son las que con el pasar de los años traen a la vida de los maestros diversas dolencias relacionadas con la voz y el aparato de fonación.

Los maestros son profesionales de la voz, muy pocos son los que le prestan atención a este instrumento y toman las medidas necesarias para asegurar que en el largo plazo su cuerpo no les pasará factura por años de descuido y malos hábitos.

Entre los problemas vocales más comunes en maestros están las disfonías por hiperfunción o hipertónicas, causadas por un mal uso y abuso vocal, especialmente por largas jornadas de trabajo en las que los docentes tratan de manejar a los estudiantes utilizando el recurso de alzar la voz; también se encuentran las causadas por la reiteración de malos hábitos, como consumo de alcohol, bebidas cafeinadas, tabaquismo, entre otros; por otro lado, el padecer enfermedades como gastritis y reflujo gastroesofágico puede afectar directamente la voz, pues los ácidos que producen estas enfermedades llegan a lesionar

también la laringe. En el peor de los casos, estas afecciones pueden evolucionar en patologías como nódulos, pólipos vocales, quistes laríngeos, edema de Reinke, papilomas o cáncer laríngeo.

El panorama de la salud vocal en los docentes se caracteriza por la falta de información, educación y disciplina de los maestros sobre prácticas de entrenamiento vocal y cuidados de su instrumento de trabajo, además de la poca prevención y promoción que realizan las administradoras de riesgos profesionales en las instituciones educativas sobre este tema.

El profesional de la voz debe inspirar por la nariz, llevar el aire al diafragma (vientre) y hacer una pausa para después espirar por la boca, en forma de soplo suave y prolongado, para producir la voz, el sonido del habla se crea por la vibración de las cuerdas vocales en tensión, debido al aire que pasa entre ellas, esta exhalación debe realizarse de tal forma que no llegue a contraer los músculos del cuello. Si se altera el equilibrio muscular por una respiración exagerada o un soplo disminuido, el trastorno vocal llegará inminentemente.

1.1.2.10. Factores del ambiente externo que influyen en la labor docente:

El deterioro de la salud del docente repercute directamente en la calidad educativa que los niños tienen derecho a recibir:

- a) Factores personales: Tienen que ver con la personalidad, carácter y estilo de vida, se incluyen también todas las situaciones de crisis que el docente, al igual que cualquier otro ser humano enfrenta cotidianamente.
- b) Factores ambientales: Están relacionados con todos aquellos aspectos físicos o humanos que hace al bienestar o malestar del docente en su lugar de trabajo.

- c) Número excesivo de alumnos: Niños con problemas de conducta o de aprendizaje.
- d) Aspectos de la estructura no adecuados como: Falta de iluminación, aireación, calefacción o refrigeración, espacios físicos deteriorados o pequeños, mobiliarios no adecuados, espacios libres ausentes o de pocas dimensiones, espacios excesivamente ruidosos.
- e) Factores sociales e institucionales: Tienen que ver con la ética y el consumo, están íntimamente ligados a los medios de comunicación, que venden un modelo ideal.

Cuadro no. 1 Factores de riesgo en los docentes:

FACTORES DE RIESGO EN LOS DOCENTES		
RIESGO	AGENTE	REPERCUSIONES SOBRE LA VOZ
FÍSICOS	Ruido	• Uso vocal en ambientes ruidosos: ➤ Aumento de intensidad de la voz. ➤ Esfuerzo vocal. ➤ Mal uso vocal.
	Temperatura	• Ambientes con temperaturas extremas: ➤ Cambios en mucosa nasal y laríngea que comprometen respiración, vibración cordal y resonancia. ➤ Esfuerzo fonatorio.

		➤ Aumenta con componente alérgico.
QUÍMICOS	Material particulado	• Cambios en mucosa nasal y laríngea que comprometen respiración, vibración cordal y resonancia: ➤ Esfuerzo fonatorio, carraspeo frecuente, sensación de resequead. ➤ Aumenta con componente alérgico.
ERGONÓMICOS	Posiciones forzadas	• Uso vocal con posturas inapropiadas: ➤ Apoyo de voz en laringe. ➤ Cambio en fisiología vocal. ➤ Tipo respiratorio inapropiado. ➤ Cansancio muscular y vocal.
PSICOSOCIALES	Estrés Uso vocal prolongado Deficiente técnica vocal	➤ Tensión muscular. ➤ Cansancio vocal. ➤ Mal uso de la voz. ➤ Esfuerzos fonatorios. ➤ Pérdida de cualidades de la voz.

FUENTE: Morales, E, (2003) tomado de Prevención y Control de Desórdenes de la Voz en docentes. El siguiente cuadro explica los diferentes factores a los que puede enfrentarse el docente en el transcurso de su labor y las repercusiones a nivel físico y emocional que pueden estar implicadas.

1.1.2.11. Higiene Vocal:

La salud es un don preciso e indispensable para la persona que desea desarrollar al máximo sus posibilidades. Los cuidados que deberán brindarse no se limitan a la garganta, a la nariz o a los pulmones, es por medio de una higiene general bien entendida que se obtendrán los mejores resultados, el dormir sus horas, una alimentación sana y mucho aire puro, son la base de una "buena forma" vocal, así como la de una buena salud.

Consejos:

- Reprimir la tos, pues esta fatiga la voz y empaña su pureza. Evitar la toses inútiles, si se tiene necesidad de toser, respirar tranquilamente y tragando un poco de saliva es suficiente.
- Cenar temprano.
- Siempre que se pueda, acostarse temprano.
- Hablar suavemente, a flor de labios, evitando gritos y estallidos de voz.
- Para prevenir los problemas de la voz es importante que los profesores reciban una formación específica sobre la fisiología de la voz, la impostación y las medidas de higiene que deben adoptar, para utilizar de la mejor manera posible su aparato fonador.
- No forzar la intensidad de la voz. En todo sitio ruidoso, evitar gritar para que se nos oiga. Si hay muchas personas hablando a la vez, es mejor esperar en silencio, en ocasiones, por ejemplo, en ambientes muy ruidosos se habla más fuerte sin darse apenas cuenta. La consecuencia de ello es la irritación de la mucosidad que recubre los pliegues bucales y la fatiga de los músculos de la laringe. Se produce así una cierta pérdida de la calidad de la voz y, en muchas ocasiones, afonía.
- Respirar correctamente. Una mala respiración también contribuye a disminuir la calidad de la voz. La respiración debe producirse en los lugares habituales de nuestro discurso (pausas naturales). Para comprobar si se utiliza una respiración correcta, se puede experimentar

leyendo un texto a velocidad normal sin respirar durante 15 segundos. Si ello no es posible, la técnica de respiración que se posee es deficiente.

- Evitar el tabaco. El humo produce una irritación inmediata de las mucosas, a medio plazo, estas mucosas se erosionan y pueden derivar en un endurecimiento de la piel que recubre la laringe.
- No exponerse a factores irritantes. Las cuerdas vocales pueden lastimarse con el alcohol, ambientes secos y calientes, cambios bruscos de temperatura.

CAPITULO II

II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas

a) Observación: Esta técnica fue utilizada para captar la información de manera selectiva, con diferentes indicadores, los cuáles evaluaron dos aspectos de interés: El establecimiento y la labor del docente. Para llevar a cabo la recolección de datos se realizó una observación que permitió conocer la infraestructura de las aulas del establecimiento y sus alrededores, así mismo las conductas adoptadas por el docente mientras impartía sus clases lo que permitirá la identificación de factores de riesgo intervinientes en dicho trastorno como los físicos, químicos, ergonómicos y psicosociales. Las visitas se realizaron por lo menos dos veces al día en la mañana y al finalizar la jornada de manera en la que se pueda establecer el abuso vocal.

b) Entrevista: En este instrumento el docente debió responder de acuerdo a aspectos de su trabajo diario y su alimentación, el fin fue medir sus hábitos higiénicos.

La entrevista se les aplicó después de la respectiva observación de su trabajo en el aula, se concretó una cita con el maestro en alguno de sus períodos libres.

c) Evaluación general de la calidad de la voz: Se aplicó con el fin de obtener información específica sobre el abuso vocal a cada maestro de grado inicial, se les pidió una cita para evaluarlas personalmente, entregando en una segunda oportunidad sus resultados, para integrar en el Taller las recomendaciones de acuerdo al caso.

2.2 Instrumentos de Recolección de Datos:

a) Observación: La del establecimiento poseía 8 ítems que evaluaban diferentes categorías como la infraestructura de la clase, la ventilación, los ruidos o distractores auditivos internos como externos y los recursos con los que cuenta el docente. La duración de dicho instrumento era de 15 minutos. (Ver anexo 1).

El instrumento de observación del establecimiento en sus incisos:

- 1, 2, 6 y 7 responden a factores externos.
- 3, 4,5 y 8 responden a aspectos internos del aula.

La observación docente en sus incisos:

- 2, 4, 5, 8,12 y 13 responde a aspectos relacionados con el uso de su voz
- 3, 7,9 y 14responden a factores externos relacionados con el cuidado de la voz
- 1, 6, 10, 11,15 y 16 responden al área laboral propiamente dicha.

La observación del docente posee 16 ítems que van relacionados con su labor y con las formas o técnicas vocales que aplica al impartir su materia, de igual forma evalúa diferentes categorías como el timbre de la voz, la forma en la que se viste, su postura corporal y los recursos que utiliza. La duración de dicho instrumento es de 40 minutos. (Ver anexo 2).

b) Entrevista: consta de 15 preguntas de tipo cerrado, dura aproximadamente 15 minutos. Las preguntas aquí planteadas responden a aspectos relacionados propiamente con el abuso vocal y los cuidados que toma en cuenta el docente a la hora de utilizar la voz. (Ver anexo 3).

Las preguntas responden a las siguientes clasificaciones:

- 2,8 ,12 y 14 responden acerca de afecciones físicas causadas por el ambiente.
- 1, 7,9 y 15 proporcionan respuesta acerca de Abuso Vocal.
- 3, 4, 5,6, 10, 11 y 13 se refieren a tipos de hábitos del docente.

c) La evaluación general de la calidad de la Voz: consta de 5 secciones enfocadas a indagar acerca de la calidad de la voz de acuerdo a los comportamientos que muestra el docente:

1. Queja del paciente.
2. Clasificación de la voz.
3. Historia médica del paciente.
4. Mecanismos físicos.
5. Variables asociados.

CAPITULO III

III. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

3.1 Características del lugar y de la población

3.1.1 Características del lugar

El estudio fue realizado en el colegio Santa Teresita

3.1.2 Características de la población

La población estuvo comprendida por 8 maestras de grados iniciales que imparten cátedras en los grados de pre-kinder, kinder y preparatoria.

Resultados Anexo 1

ANEXO 1

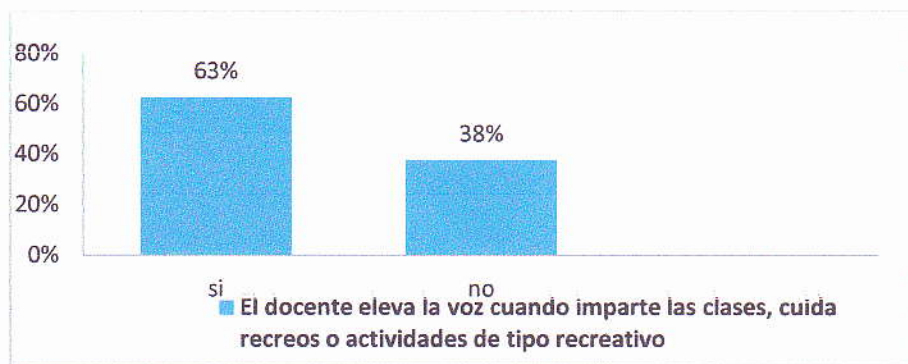
LISTA DE OBSERVACIÓN	SI	NO
Cerca del establecimiento hay fábricas o fuentes de ruido		☆
Las bodegas en donde se encuentra el material didáctico están en buen estado.		☆
Hay presencia de eco en el aula.		☆
Hay en el aula suficiente ventilación	☆	
Las pizarras son hechas de fórmica para yeso	☆	
Al momento de impartir clases, hay otros niños en recreo, actividades deportivas, recreativas, etc.		☆

El establecimiento esta en proceso de construcción		☆
Los salones de clases se limpian diariamente	☆	

Algunos de los factores externos que influyen en el abuso vocal de las maestras es el estado en que se encuentran las bodegas donde se encuentra el material didáctico, el polvo que despiden el yeso a la hora de escribir en la pizarra.

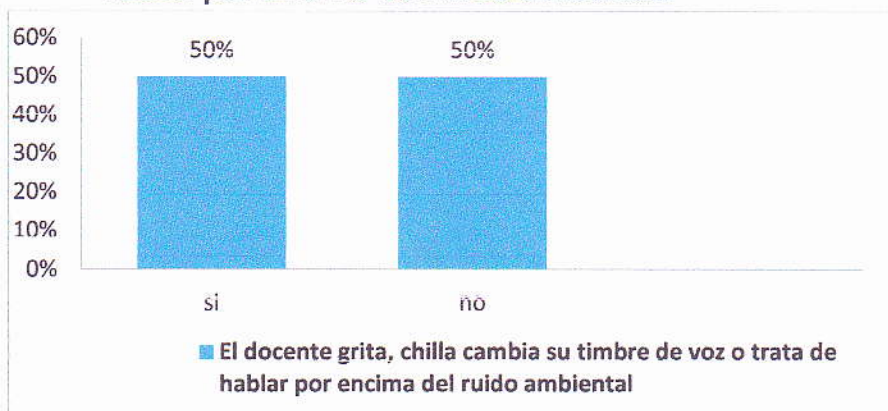
Resultados Anexo 2

- **El docente eleva la voz cuando imparte las clases, cuida recreos o actividades de tipo recreativo.**



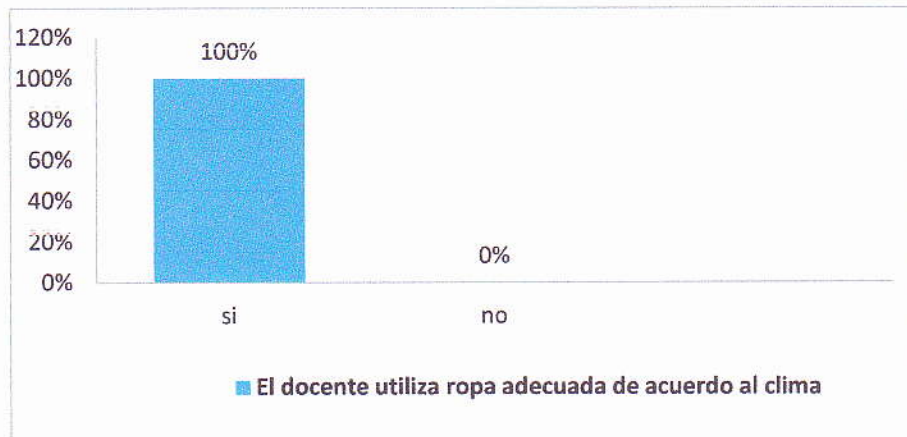
En esta gráfica podemos observar que el 63% de la población eleva la voz a la hora de impartir clases o cuida actividades de tipo recreativo

- **El docente grita, chilla, cambia su timbre de voz o trata de hablar por encima del ruido ambiental.**



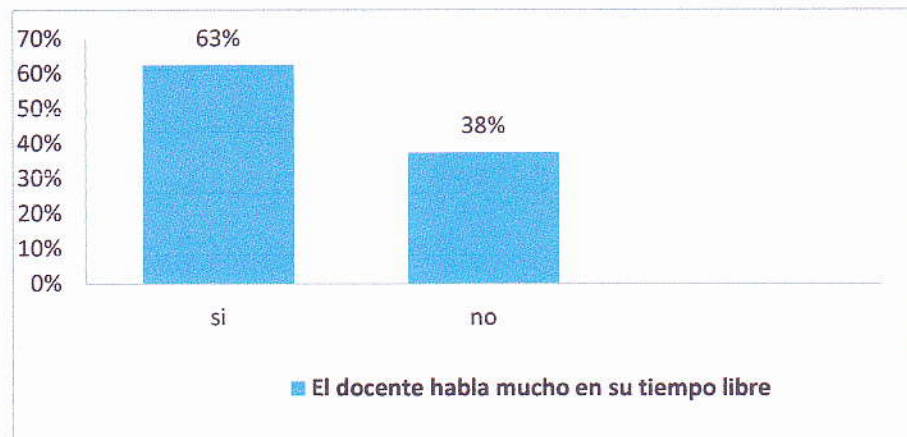
Esta gráfica muestra que la mitad de la población grita, chilla, cambia su timbre de voz o trata de hablar por encima del ruido

- **El docente utiliza ropa adecuada de acuerdo al clima**



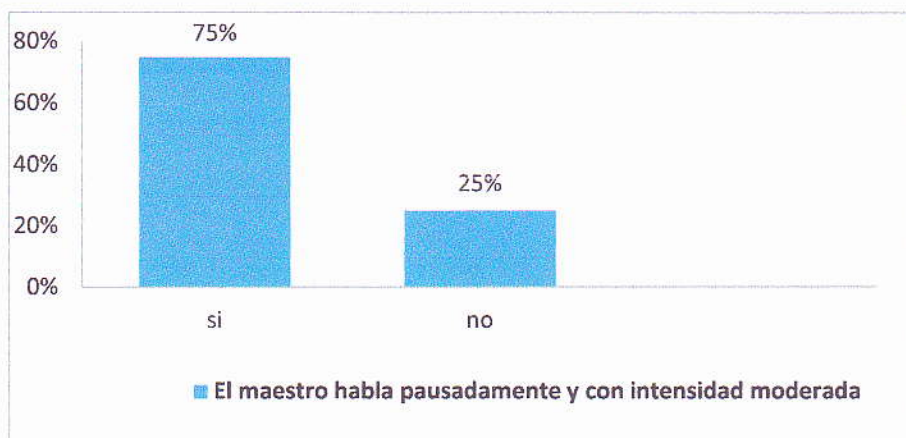
La gráfica muestra que toda la población utiliza ropa adecuada según el clima.

- **El docente habla mucho en su tiempo libre**



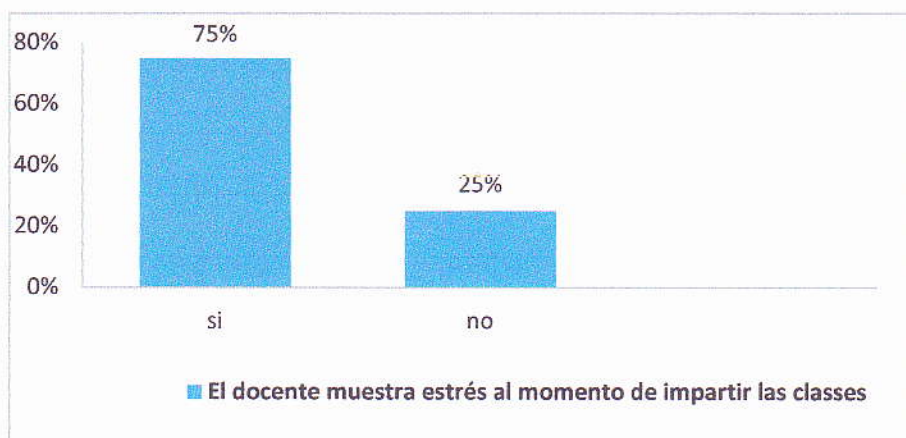
La gráfica muestra que el 63% de la población habla mucho en su tiempo libre.

- **El maestro habla pausadamente y con intensidad moderada**



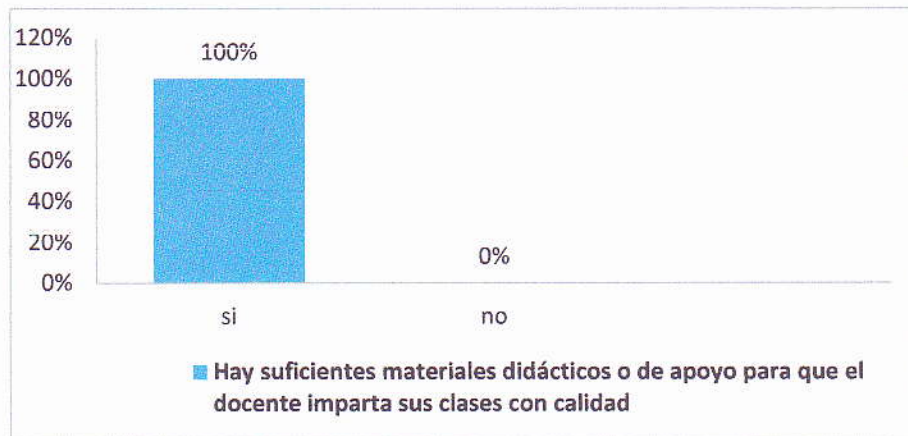
La gráfica muestra que el 75% de la población habla pausadamente y con intensidad moderada al momento de impartir una clase.

- **EL DOCENTE MUESTRA ESTRÉS AL MOMENTO DE IMPARTIR CLASES**



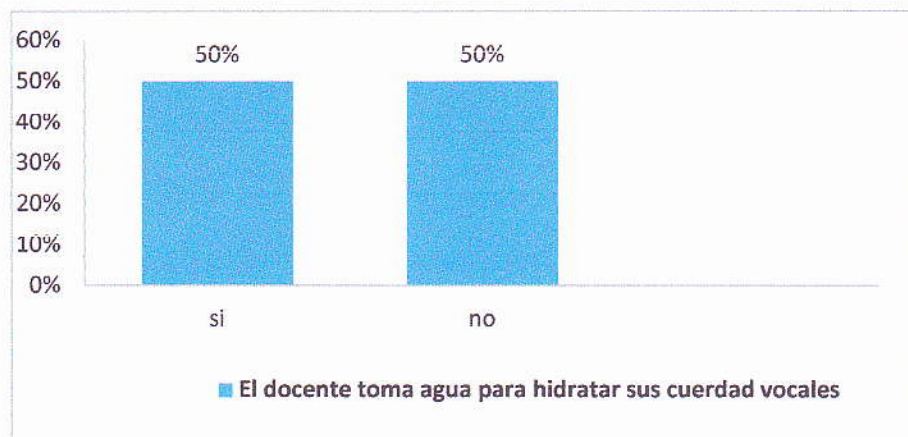
La gráfica muestra que el 75% de la población muestra estrés al momento de impartir una clase.

- **HAY SUFICIENTES MATERIALES DIDÁCTICOS O DE APOYO PARA QUE EL DOCENTE IMPARTA SUS CLASES CON CALIDAD.**



La gráfica muestra que toda la población tiene suficiente material didáctico para impartir clases con calidad.

- **EL DOCENTE TOMA AGUA PARA HIDRATAR SUS CUERDAS VOCALES**



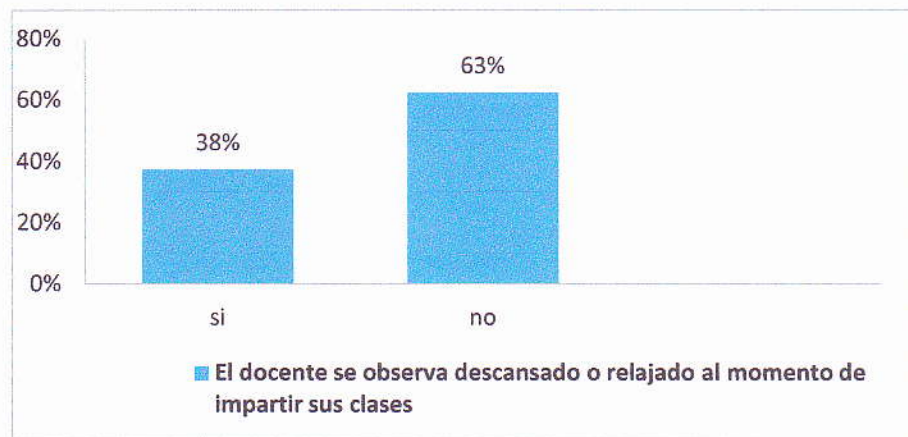
La gráfica muestra que la mitad de la población toma agua para hidratar sus cuerdas vocales.

- **EL DOCENTE RESPETA SUS HORARIOS DE COMIDA**



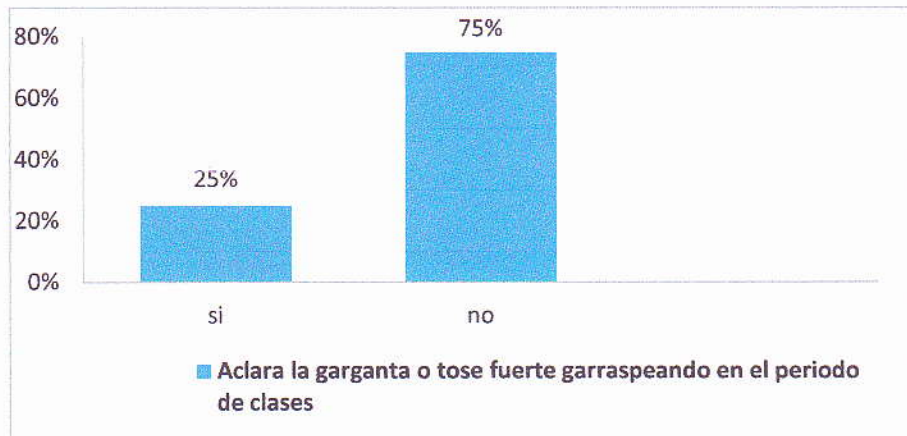
La gráfica muestra que toda la población respeta sus horarios de comida

- **EL DOCENTE SE OBSERVA DESCANSADO O RELAJADO AL MOMENTO DE IMPARTIR SUS CLASES**



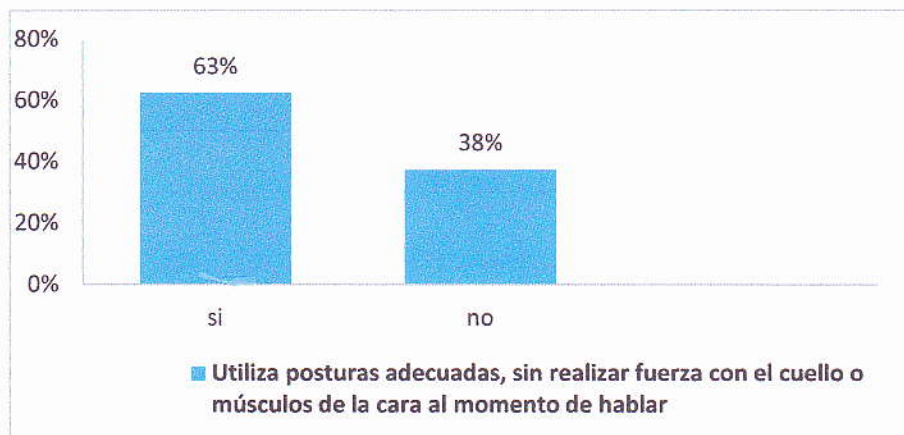
La gráfica muestra que el 38% de la población se observa descansado o relajado al momento de impartir sus clases.

- **ACLARA LA GARGANTA O TOSE FUERTE GARRASPEANDO EN EL PERIODO DE CLASES**



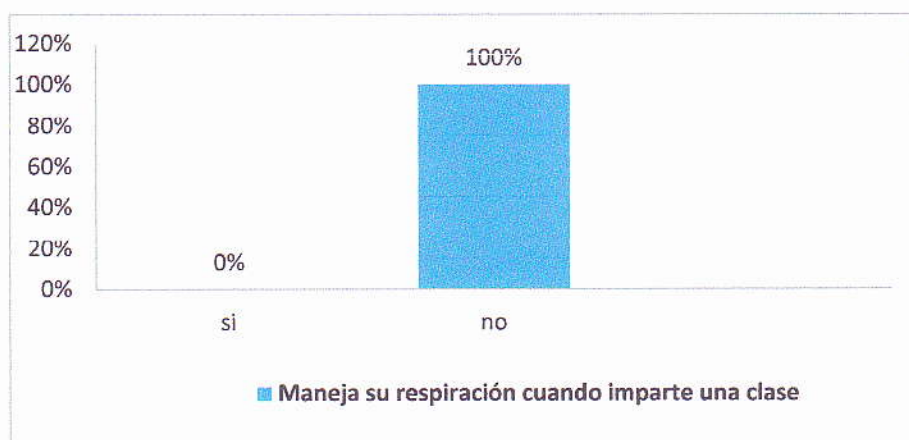
La grafica muestra que el 25% de la población aclara la garganta o tose fuerte en el periodo de clases.

- **UTILIZA POSTURAS ADECUADAS, SIN REALIZAR FUERZA CON EL CUELLO O MÚSCULOS DE LA CARA AL MOMENTO DE HABLAR**



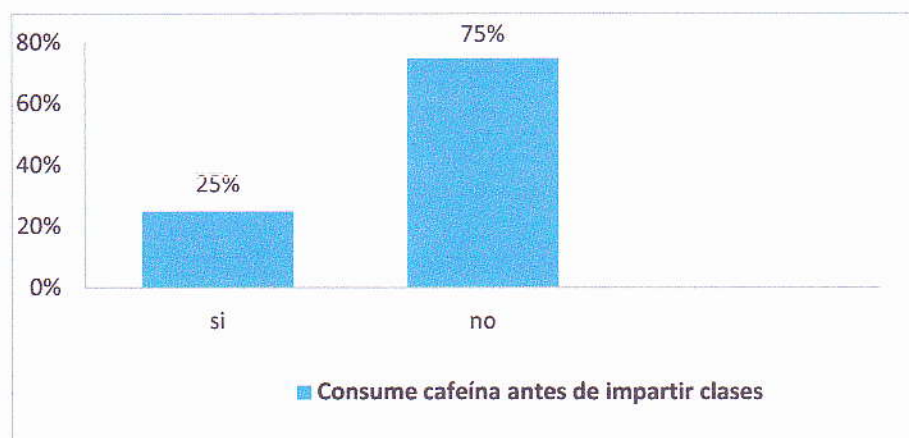
La gráfica muestra que el 63% de la población utiliza posturas adecuadas, sin forzar cuello o músculos de la cara al momento de hablar.

- **MANEJA SU RESPIRACIÓN CUANDO IMPARTE CLASES**



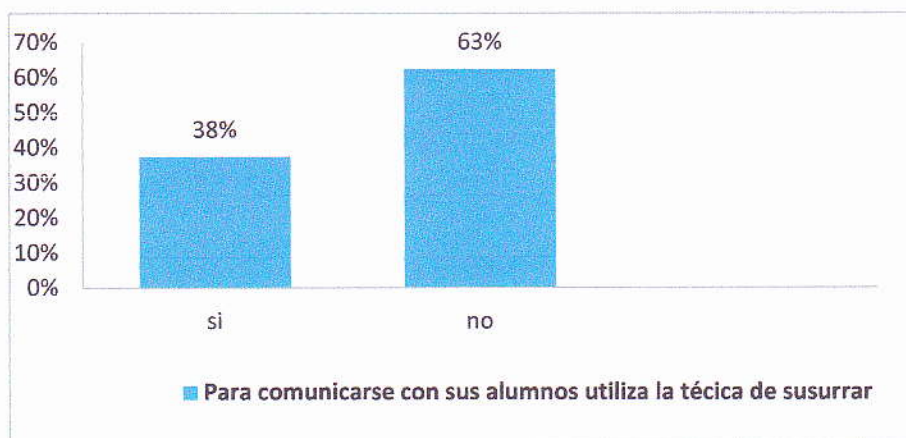
La gráfica muestra que toda la población no tiene manejo de su respiración cuando imparte una clase.

- **CONSUME CAFEÍNA ANTES DE IMPARTIR CLASES**



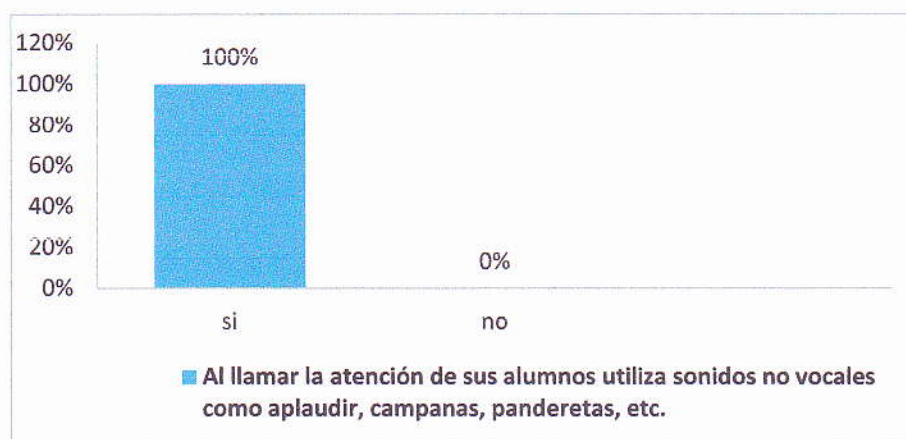
La gráfica muestra que el 25% de la población consume cafeína antes de impartir clases.

- **PARA COMUNICARSE CON SUS ALUMNOS UTILIZA LA TÉCNICA DE SUSURRAR**



La gráfica muestra que el 30% de la población utiliza las técnicas de susurrar para comunicarse con los alumnos.

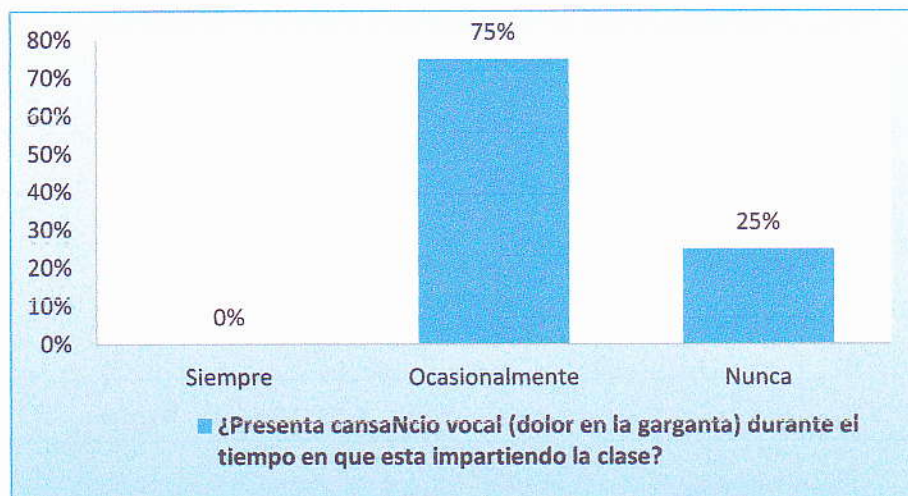
- **AL LLAMAR LA ATENCIÓN DE SUS ALUMNOS UTILIZA SONIDOS NO VOCALES COMO APLAUDIR, CAMPANAS, PANDERETAS, ETC.**



La gráfica muestra que toda la población utiliza sonidos no vocales para llamar la atención de sus alumnos.

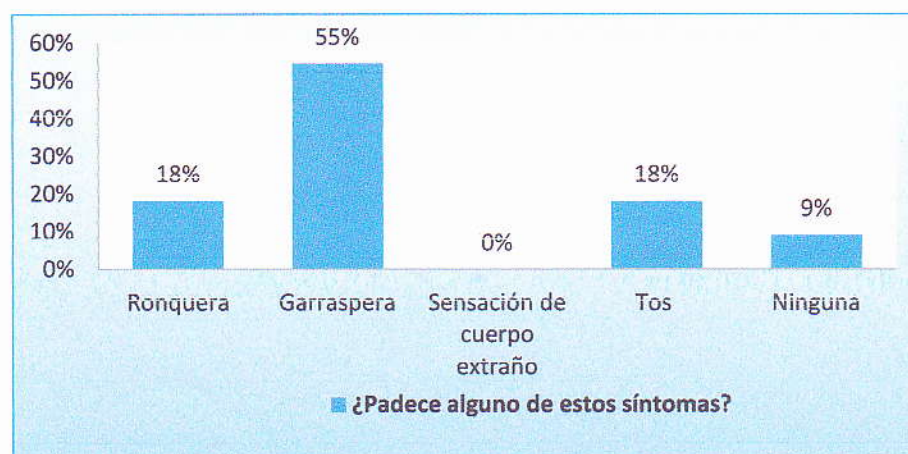
Resultados Anexo 3

1. ¿PRESENTA CANSANCIO VOCAL (DOLOR EN LA GARGANTA) DURANTE EL TIEMPO EN QUE ESTA IMPARTIENDO CLASES?



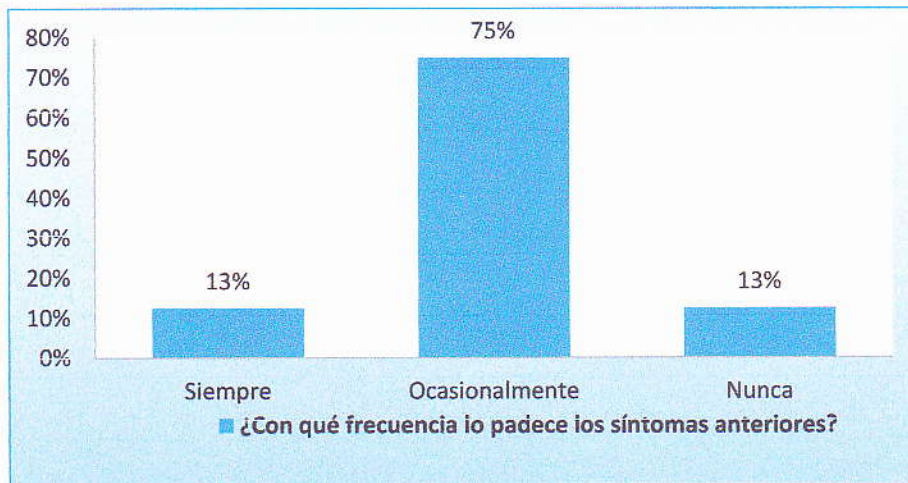
En esta gráfica podemos observar que un 75% de la población docente ocasionalmente presenta cansancio vocal lo que dificulta el impartir sus clases con comodidad.

2. ¿PADECE ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS?



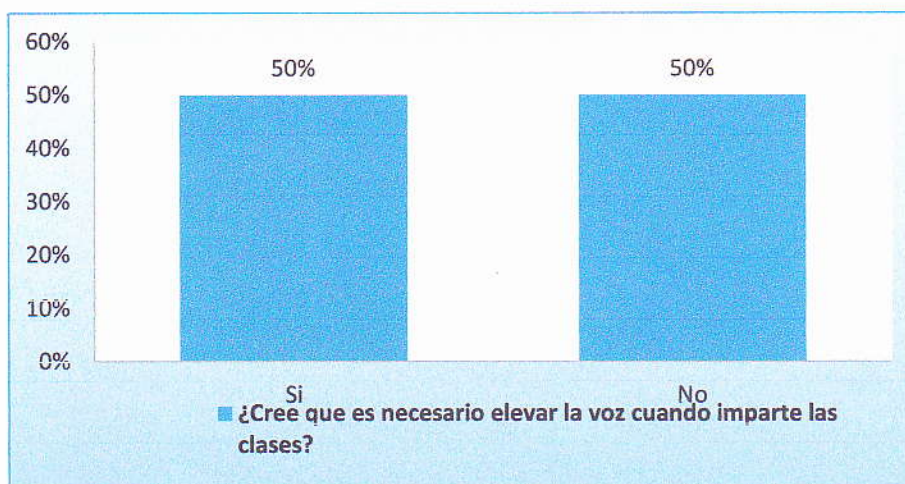
En esta grafica se demuestra que un 55% de la muestra padece de garraspa, casi siempre al iniciar la jornada laboral.

3. ¿CON QUÉ FRECUENCIA PADECE LOS SÍNTOMAS ANTERIORES?



La frecuencia de la Garraspera es ocasional, un 75% de la población docente lo padece y esta depende de factores como las condiciones climáticas, condiciones de infraestructura o materiales de apoyo que el docente utilice para impartir sus materias.

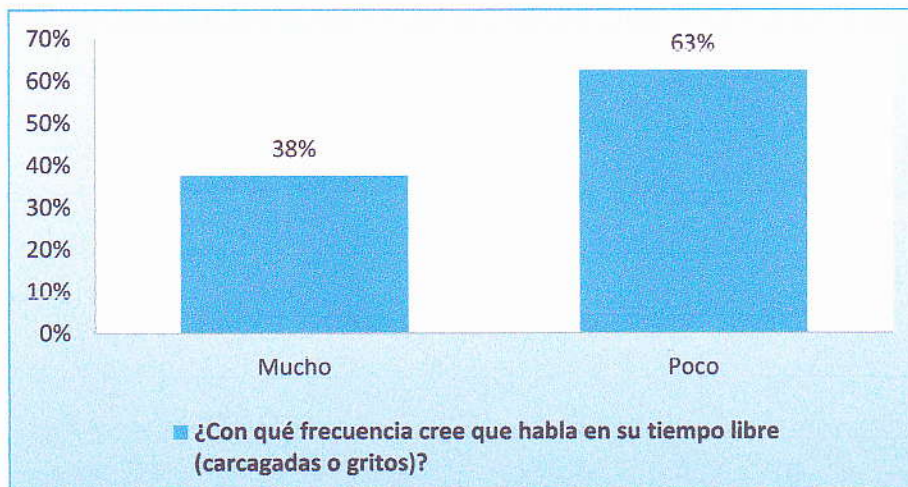
4. ¿CREE QUE ES NECESARIO ELEVAR LA VOZ CUANDO IMPARTE LAS CLASES?



En esta gráfica se establece un dato interesante el cuál nos indica que del total de la muestra el 50% considera necesario el elevar la voz para marcar diferentes

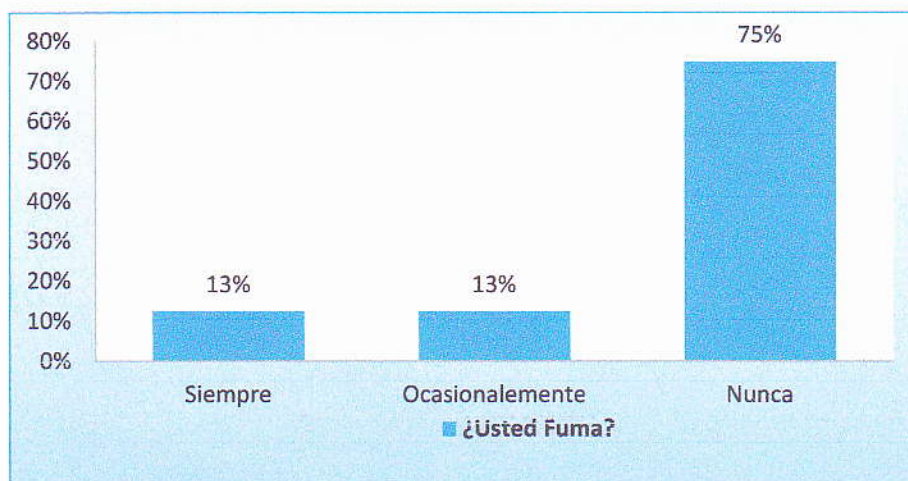
formar de llamar la atención, mientras que el otro 50% nos refiere que no es necesario y que se pueden utilizar otras técnicas para trabajar.

5. ¿CON QUE FRECUENCIA CREE QUE HABLA EN SU TIEMPO LIBRE?



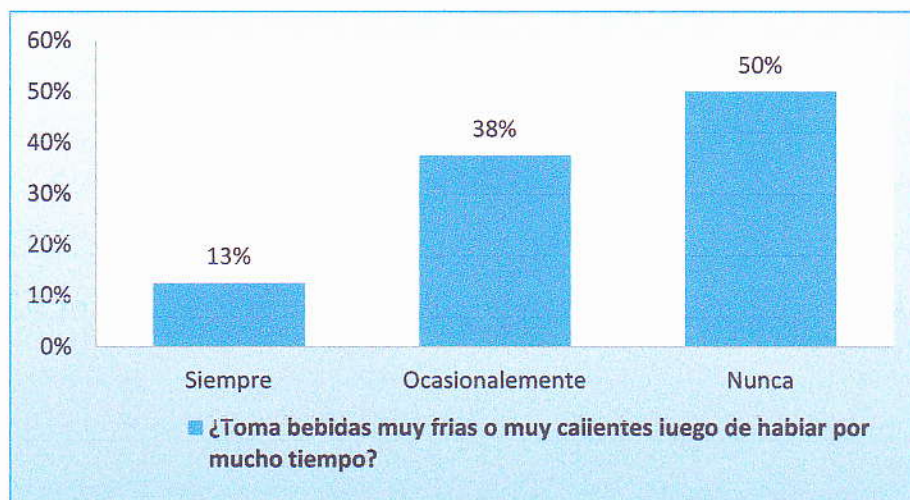
En esta gráfica se explica la frecuencia con la que el docente utiliza su voz, encontramos como dato interesante que el 63% utiliza poco su voz fuera de su ámbito.

6. ¿USTED FUMA?



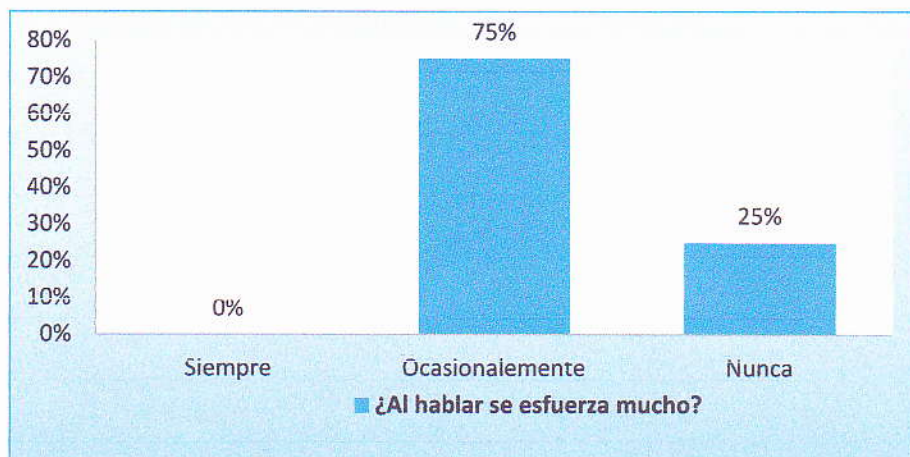
El 75% de la población docente no posee el hábito de fumar lo cuál favorece el cuidado de la voz.

7. ¿TOMA BEBIDAS MUY FRÍAS O MUY CALIENTE LUEGO DE HABLAR POR MUCHO TIEMPO?



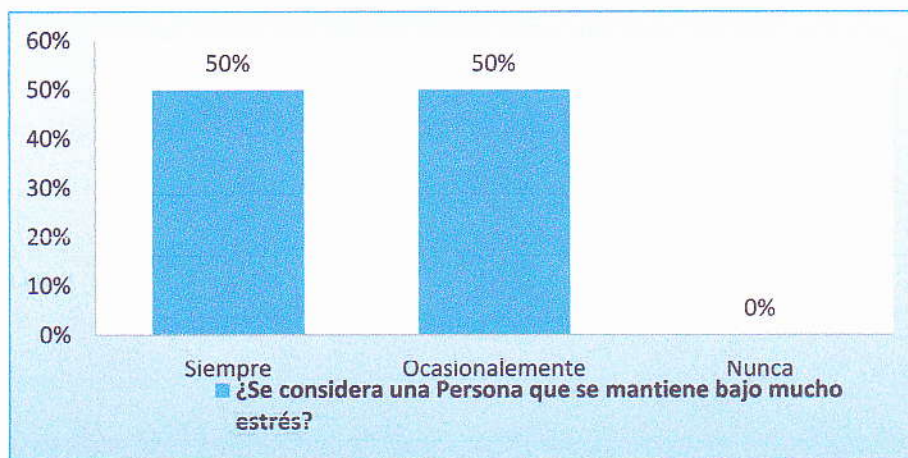
El 13% de la población docente desconoce acerca de que el tomar bebidas muy frías o muy calientes provoca parálisis en las cuerdas vocales así como el origen de la garraspera o sensación de cuerpo extraño.

8. ¿AL HABLAR SE ESFUERZA MUCHO?



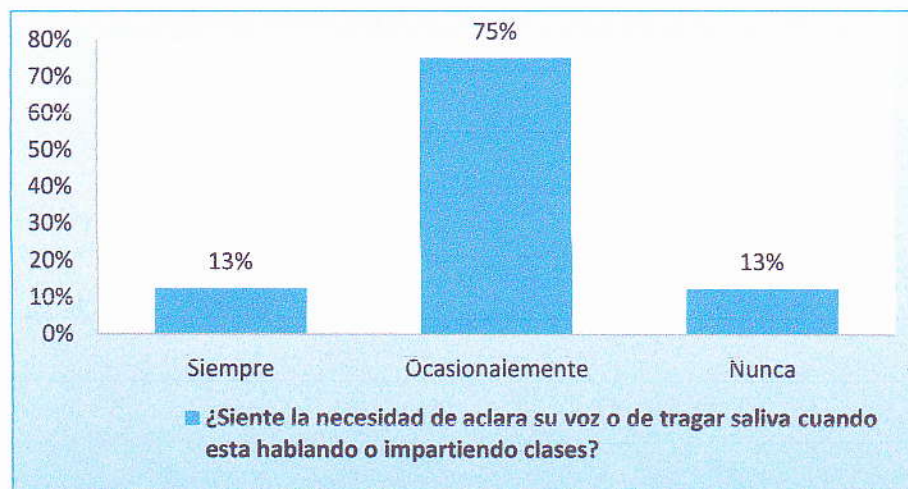
El 75% de la población ocasionalmente considera que para hablar a determinada hora de la jornada debe forzar el tono de su voz.

9. ¿SE CONSIDERA UN PERSONA QUE SE MANTIENE BAJO MUCHO ESTRÉS?



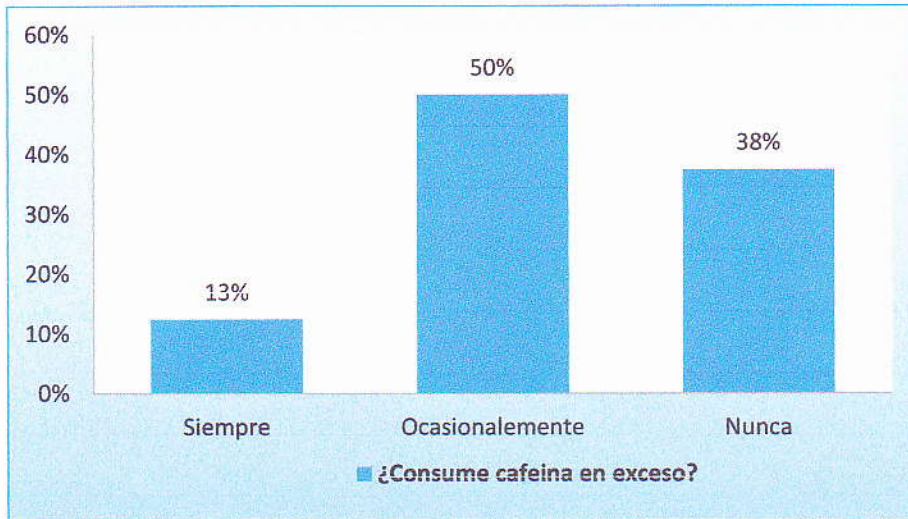
De acuerdo a las actividades y estilo de vida en esta gráfica se divide el porcentaje para un 50% que continuamente sufre de estrés y un 50% ocasional que también lo padece, esto nos lleva a pensar que es necesario implementar como técnica de reeducación la forma en la que respiramos como medio para relajarnos.

10. ¿SIENTE LA NECESIDAD DE ACLARAR SU VOZ O DE TRAGAR SALIVA CUANDO ESTA HABLANDO O IMPARTIENDO CLASES?



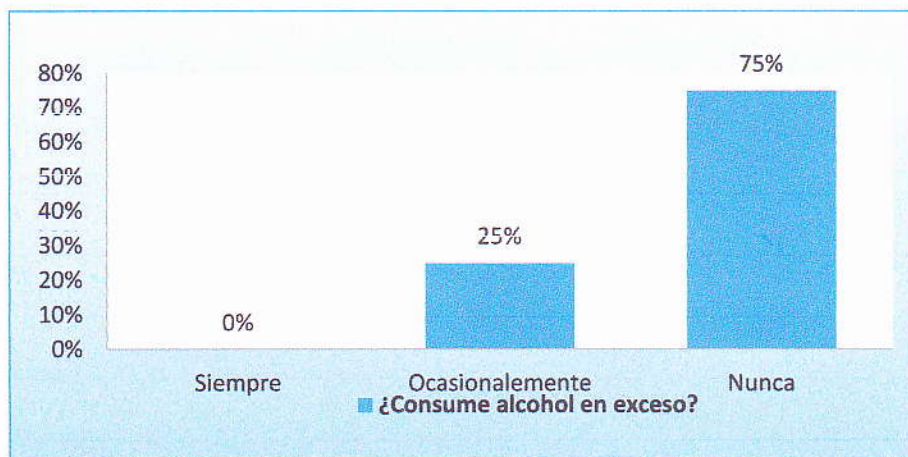
Esta grafica nos indica que el 75% se ve en la necesidad de aclarar su voz o tragar saliva de dependiendo del horario y/o condiciones climáticas en las que este hablando o impartiendo sus materias.

11. ¿CONSUME CAFEÍNA EN EXCESO?



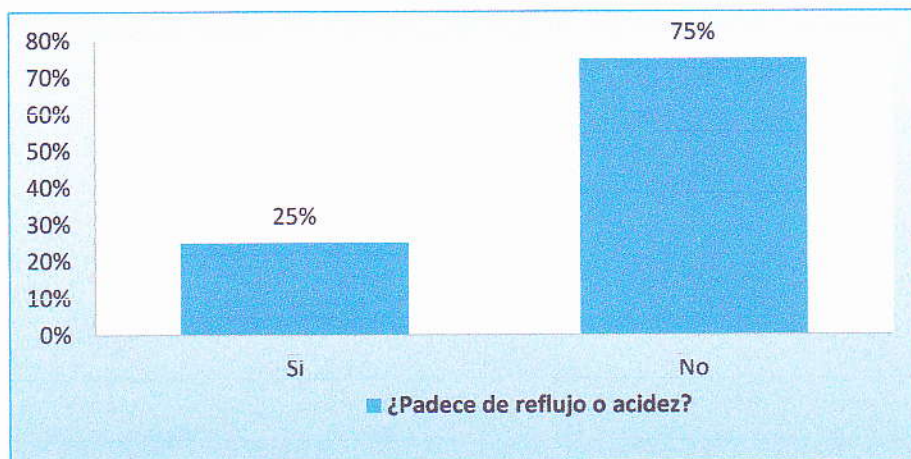
Esta gráfica nos muestra que un 13% de la población siempre consume bebidas irritantes lo que puede originar que los órganos fonoarticulatorios estén más propensos a lastimarse o resentirse al momento de utilizar la voz.

12. ¿CONSUME ALCOHOL EN EXCESO?



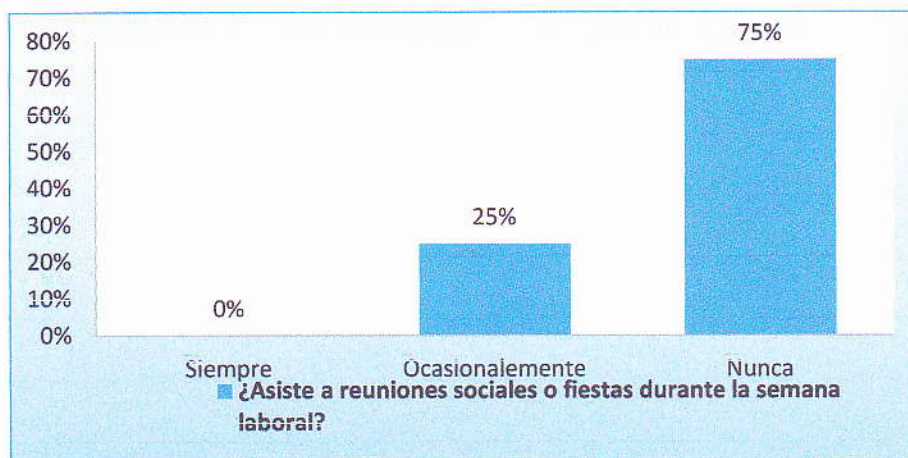
El 75% de la muestra nunca consume alcohol.

13. ¿PADECE DE REFLUJO O DE ACIDEZ?



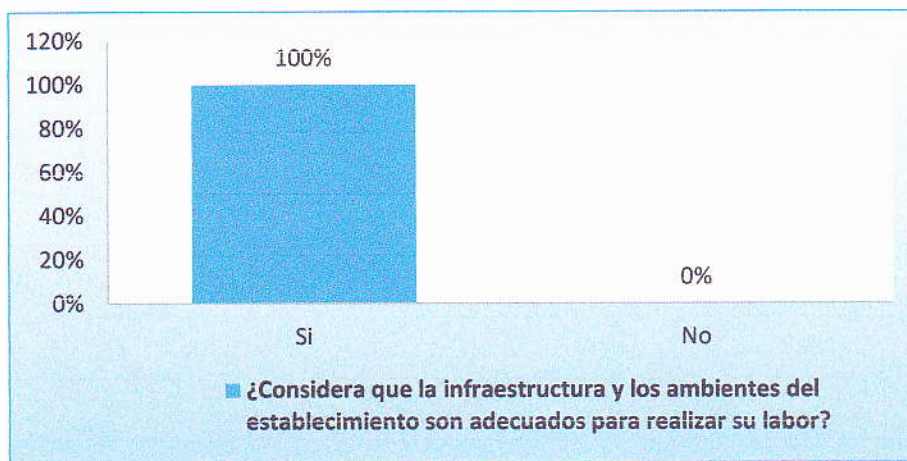
El 25% de la población padece de reflujo lo que puede causar lesiones en el aparato fonoarticulador lo que aunado con el uso inadecuado de la voz puede originar al abuso vocal.

14. ¿ASISTE A REUNIONES SOCIALES O FIESTAS DURANTE LA SEMANA LABORAL?



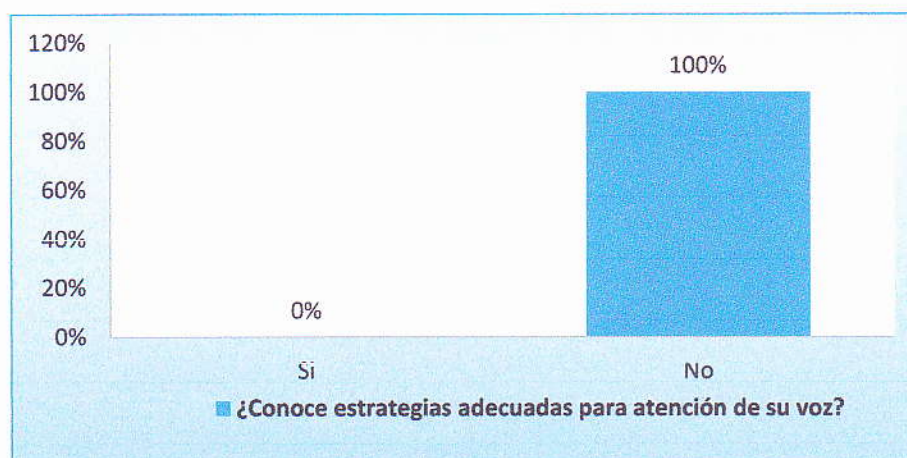
El 25% de la población posee un estilo de vida que puede originarle molestias posteriores a nivel vocal, más cuando se retoma la profesión docente al día siguiente.

15. ¿CONSIDERA QUE LA INFRAESTRUCTURA Y LOS AMBIENTES DEL ESTABLECIMIENTO SON ADECUADOS PARA REALIZAR SU LABOR?



En su totalidad el docente conoce las fortalezas del establecimiento para poder realizar su labor.

16. ¿CONOCE ESTRATEGIAS ADECUADAS PARA ATENCIÓN DE SU VOZ?



En su totalidad el docente a pesar de su experiencia no conoce estrategias adecuadas para la atención de su voz.

CAPITULO IV

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1.Conclusiones

- Al evaluar las condiciones del ambiente e infraestructura y se observó que las pizarras y los muebles donde se guarda el material didáctico son un factor que puede causar el abuso vocal.
- Se brindó a las maestras estrategias de respiración, fonación, relajación, higiene vocal, para el cuidado de su voz ya que es el instrumento más importante para realizar su trabajo de docente.
- Las maestras se capacitaron sobre las nociones básicas para la reeducación de la voz, ya que mostraron tener poco conocimiento, y se adaptó de acuerdo a sus necesidades y las condiciones del establecimiento.
- Se motivó a la comunidad educativa del Colegio Santa Teresita para darle la importancia que tiene el cuidado de la voz y el sistema fonatorio en los docentes como instrumento o herramienta en su trabajo cotidiano.

Recomendaciones

- Que la institución mejore las condiciones de las bodegas en donde se encuentra el material didáctico, cambien las pizarras, y se cambie el material interactivo constantemente para evitar acumulación de polvo.
- Las maestras deben tener una buena rutina en donde incluyan ejercicios de respiración, fonación, relajación, para crear un hábito y mejorar sus cátedras, así como mantener una buena higiene vocal.
- Se debe valorar la voz como el instrumento principal de trabajo, y hacer lo posible para evitar el abuso vocal, o realizar las estrategias para la reeducación de la voz.
- Partiendo de que la motivación es un pilar importante en el establecimiento, mantenimiento y desarrollo de la vida escolar con sus consecuentes cambios y exigencias, es preciso que los catedráticos reconozcan la importancia de un constante asesoramiento en técnicas para evitar el abuso vocal.

BIBLIOGRAFIA

1. Alessandri, María Laura (2007) **Trastornos del Lenguaje** MMVII By Landeira Ediciones S.A Argentina. 180pp.
2. . Alvarez, Ricardo y Mancera, Mario. Salud ocupacional. Manual guía. Bogotá: Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Arte Impreso, 1991.
3. Bustos, Inés. Tratamiento de los problemas de la voz. Madrid: Ciencias de la educación preescolar y especial, 1995 p.25.
4. De León Barrios Ana Luz, Claudia del Cid Alonso **Programa de prevención en el maestro de educación primaria**. 1993. Tesis Universidad de San Carlos de Guatemala. Centro Universitario Metropolitano. 78 pp.
5. De Martini Arriola Patricia, Rita Argentina Urrutia Vera. **Manual de Prevención de problemas de La voz para maestros**. 1991. Tesis Universidad de San Carlos de Guatemala. Centro Universitario Metropolitano. 85 pp.
6. De Wantland Silvy Arce, Beatriz García de Zelaya (1997) **Problemas de Comunicación Oral**. Segunda Edición. 195 pp.
7. Le Huche, Francoise y Allali, André. Patología vocal: semiología y disfonías funcionales. Barcelona: Masson S.S, 1993.
8. Morales, Patricia y Lastra, Clara. Patología vocal en la Caja Nacional de Previsión. en: Revista Mensaje. No. 9 (julio-agosto 1985) pp. 49-57.
9. Murray Morrison, Linda Rammage **Tratamiento de los trastornos de La Voz**. Panamá 145pp. Barcelona: Masson, 1996.
10. Nieto, Herrera Margarita E. (1983) **Anomalías del Lenguaje y su Corrección**. Cuarta Edición México. 160 pp.
11. Prater, R. J., Swift, R. W. "Manual de Terapéutica de la Voz". Barcelona. Edit. Salvat. 1987
12. Vargas de Marroquín, Irma **Técnicas de Terapia Vocal**. Documento de Apoyo. Guatemala 2007. 10 pp.

ANEXO 1

Universidad de San Carlos de Guatemala
 Centro Universitario Metropolitano
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Responsables:
 Katherine Janice González Gatica
 Ana Elizabeth Barahona Murga



OBSERVACIÓN DEL ESTABLECIMIENTO

Nombre del Establecimiento: _____

Fecha: _____

Número de alumnos que hay en el establecimiento

NO.	LISTA DE OBSERVACIÓN	SI	NO
1	Cerca del establecimiento hay fábricas o fuentes de ruido.		
2	Las bodegas en donde se encuentra el material didáctico están en buen estado.		
3	Hay presencia de eco en el aula.		
4	Hay en el aula suficiente ventilación.		
5	Las pizarras son hechas de fórmica para yeso.		
6	Al momento de impartir clases, hay otros niños en recreo, actividades deportivas, recreativas, etc.		
7	El establecimiento esta en proceso de construcción.		
8	Los salones de clases se limpian diariamente.		

ANEXO 2

Universidad de San Carlos de Guatemala
 Centro Universitario Metropolitano
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Responsables:
 Katherine Janice González Gatica
 Ana Elizabeth Barahona Murga



OBSERVACIÓN DEL DOCENTE

Iniciales del Docente: _____

Fecha: _____

Cuántos alumnos hay en el aula

NO.	GUIA DE OBSERVACIÓN	SI	NO
1	El docente eleva la voz cuando imparte las clases, cuida recreos o actividades de tipo recreativo.		
2	El docente grita, chilla, cambia su timbre de voz o trata de hablar por encima del ruido ambiental.		
3	El docente utiliza ropa adecuada de acuerdo al clima.		
4	El docente habla mucho en su tiempo libre.		
5	El maestro habla pausadamente y con intensidad moderada.		
6	El docente muestra estrés al momento de impartir las clases.		

7	Hay suficientes materiales didácticos o de apoyo para que el docente imparta sus clases con calidad.		
8	El docente toma agua para hidratar sus cuerdas vocales.		
9	El docente respeta sus horarios de comida.		
10	El docente se observa descansado o relajado al momento de impartir sus clases.		
11	Aclara la garganta o tose fuerte garraspeando en el periodo de clases.		
12	Utiliza posturas adecuadas, sin realizar fuerza con el cuello o músculos de la cara al momento de hablar.		
13	Maneja su respiración cuando imparte una clase.		
14	Consume cafeína antes de impartir clases.		
15	Para comunicarse con sus alumnos utiliza la técnica se susurrar.		
16	Al llamar la atención de sus alumnos utiliza sonidos no vocales como aplaudir, campanas, pandereta, etc.		

ANEXO 3

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano
Escuela de Ciencias Psicológicas
Responsables:
Katherine Janice González Gatica
Ana Elizabeth Barahona Murga



ENTREVISTA

Iniciales del entrevistado _____ Fecha: _____

1. ¿Presenta cansancio vocal (dolor en la garganta) durante el tiempo en que esta impartiendo la clase?

Siempre _____

Ocasionalmente _____

Nunca _____

2. Padece de:

Ronquera _____

Garraspera _____

Sensación de cuerpo extraño _____

Tos _____

Ninguna _____

Con que frecuencia lo padece

Siempre _____

Ocasionalmente _____

Nunca _____

3. ¿Cree que es necesario elevar la voz cuando imparte las clases?

Si _____

No _____

Por qué _____

4. ¿Con qué frecuencia cree que habla en su tiempo libre? (carcajadas, gritos)

Mucha _____

Poca _____

5. ¿Fuma?

Siempre _____

Ocasionalmente _____

Nunca _____

6. ¿Toma bebidas muy frías o muy calientes luego de hablar por mucho tiempo?

Siempre _____

Ocasionalmente _____

Nunca _____

7. ¿Al hablar se esfuerza mucho?

Siempre _____

Ocasionalmente _____

Nunca _____

8. ¿Se mantiene bajo mucho estrés?

Siempre_____

Ocasionalmente_____

Nunca_____

9. ¿Siente la necesidad de aclarar su voz o de tragar saliva cuando esta hablando o impartiendo clases?

Siempre_____

Ocasionalmente_____

Nunca_____

10. ¿Consume cafeína en exceso?

Siempre_____

Ocasionalmente_____

Nunca_____

11. ¿Consume alcohol en exceso?

Siempre_____

Ocasionalmente_____

Nunca_____

12. ¿Padece de reflujo o acidez?

Si_____

No_____

13. ¿Asiste a reuniones sociales o fiestas durante la semana laboral?

Siempre_____

Ocasionalmente_____

Nunca_____

14. ¿Considera que la infraestructura y los ambientes del establecimiento son adecuados para realizar su labor?

Si_____

No_____

15. ¿Conoce estrategias adecuadas para la atención de su voz?

Si_____

No_____