



# Form@cción

Departamento de Formación, Evaluación e Innovación Educativa  
I.E.S. "Francisco de los Ríos" Fernán Núñez (Córdoba)  
Nº 16 Febrero de 2018

Como consecuencia de las tareas y condiciones de su profesión, el profesorado sufre con cierta frecuencia alteraciones en su voz, principal herramienta de trabajo del docente, lo que repercute de manera negativa en su salud y en el desempeño de sus funciones, y aunque existen muchas causas de este problema, lo que ocurre en muchas ocasiones es que se le da escasa importancia al cuidado de la voz, sin tomar las medidas preventivas adecuadas y haciendo mal uso de ella.

La mayoría de los trastornos profesionales relacionados con la voz consisten en una alteración de las características acústicas de esta (intensidad, timbre o altura tonal), que se conocen como disfonías. Entre ellas están las disfonías funcionales simples, en las que no hay complicación laríngea, y las disfonías funcionales complicadas como los nódulos vocales, edemas, pólipos, úlceras o quistes. Estas disfonías pueden estar motivadas por causas orgánicas o funcionales, y pueden complicarse después de años con problemas en las cuerdas vocales sin haberse realizado tratamiento alguno para mejorar esa situación.

Las disfonías, que pueden ser pasajeras o volverse crónicas, son ocasionadas por la confluencia de diversos factores, unos son orgánicos y otros funcionales, que actúan como desencadenantes o favorecedores de los problemas en la voz.

Entre el profesorado, las causas más comunes son el mal uso de la voz (tos, carraspeos...), sobreesfuerzo vocal, variaciones en la intensidad de la voz, respiración incorrecta durante el habla, velocidad de habla inadecuada, ambiente excesivamente ruidoso, deficientes condiciones acústicas de las aulas, número excesivo de alumnos en el aula (ratio elevada), ambientes secos y polvorientos en las clases, etc.

## El cuidado de la voz



*Si tienes alguna experiencia educativa o formativa que quieras compartir con tus compañeros/as*

*Enviar colaboraciones a*

*dpto.formacion@iesfranciscodelosrios.es*

## ¿Cómo cuidar nuestra voz?

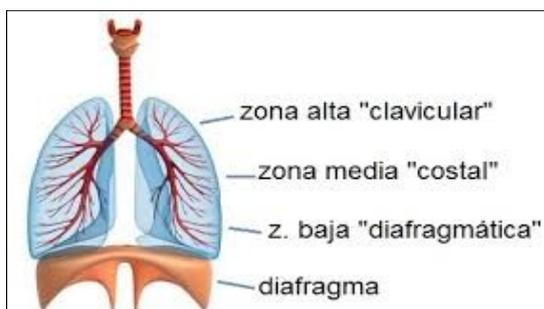
### RESPIRAR DE FORMA ADECUADA

Para hacer un buen uso de la voz es fundamental llevar a cabo una adecuada respiración cuando se habla. Una respiración correcta revitaliza el sistema respiratorio, circulatorio y digestivo, además de que favorece el cuidado de la voz, pues previene de posibles afecciones. Sin embargo, por diversos motivos (estilo de vida, ropa, posturas, contaminación...), la mayoría de las personas no respira de forma adecuada, perjudicando su salud y su voz.

Para una buena respiración es muy importante vaciar y llenar bien de aire los pulmones. La espiración debe ser lenta, tranquila y completa para que los pulmones después se llenen de aire puro.

Hay varios tipos de respiración:

- **Clavicular o alta:** elevando los hombros y parte superior del pecho, encogiendo el abdomen hacia dentro. Es la menos recomendable para la salud y la voz, pues aporta insuficiente aire y obstaculiza el correcto funcionamiento del aparato fonador.
- **Intercostal o media:** se llena de aire la parte central de los pulmones, dilatando el tórax, ensanchando las costillas y descendiendo el diafragma. Supone adoptar una postura poco natural, lo que dificulta la emisión de la voz, aunque se produce una voz con mayor timbre, alcance y amplitud.
- **Diafragmática o abdominal:** movilizándolo la parte más baja del tórax y la más alta del abdomen, aumentando el volumen de ambas zonas y máxima dilatación de los pulmones. Es la respiración más completa, natural e instintiva del



ser humano, utilizada al nacer aunque conforme la persona crece y los hábitos de vida se hacen menos saludables (sedentarismo, ropa comprimida...) la respiración se hace más superficial, se renueva una pequeña cantidad de aire de los pulmones y se consigue una menor oxigenación.

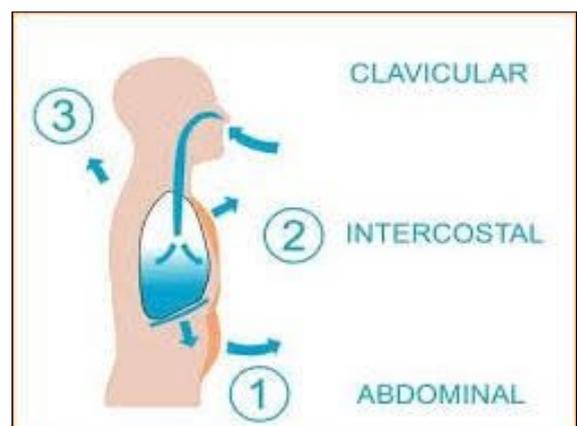
Esta respiración diafragmática está compuesta de los siguientes movimientos:

A) **Inspiración:** debe hacerse por la nariz y de forma completa, llenando primero la zona inferior de los pulmones. El abdomen se expande y el estómago y el vientre se dilatan. Se debe aprender a dilatar hacia abajo el recinto donde se asienta la base de los pulmones con ayuda de los músculos y sin que intervenga la corriente de aire inspirado.

B) **Bloqueo:** consiste en suprimir durante un instante la entrada de aire y bloquearlo hacia abajo, sintiendo la presión del aire en la parte inferior del abdomen.

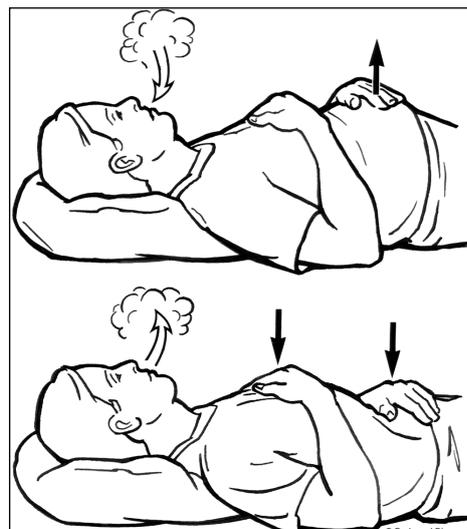
C) **Espiración:** debe ser lenta, fácil y controlada, permaneciendo dilatados el diafragma y el abdomen el mayor tiempo posible.

En la respiración habitual es un momento pasivo, pero si estamos hablando o cantando debe controlarse este movimiento porque es un momento plenamente activo, ya que es cuando se produce la voz. En este caso, la elasticidad natural del diafragma y el abdomen no permiten que permanezcan tanto tiempo expandidos, por lo que debe hacerse de forma dosificada para controlar la salida de aire facilitándose la emisión de la voz.



La **RESPIRACIÓN COMPLETA** es la unificación de las tres respiraciones anteriores, vaciando bien los pulmones con una profunda espiración antes de respirar, realizando posteriormente una inspiración lenta y profunda por la nariz en tres fases: llenar los pulmones hasta que descienda el diafragma y se llene el abdomen, dilatando después las costillas permitiendo que llegue la mayor cantidad de aire posible a los pulmones y al final dejando que el aire llene la parte superior de los pulmones elevando las clavículas.

Una respiración completa aporta grandes beneficios a nuestra salud física y psíquica, por ello debemos aprender a llevarla a cabo mediante el entrenamiento siguiendo la explicación anterior.



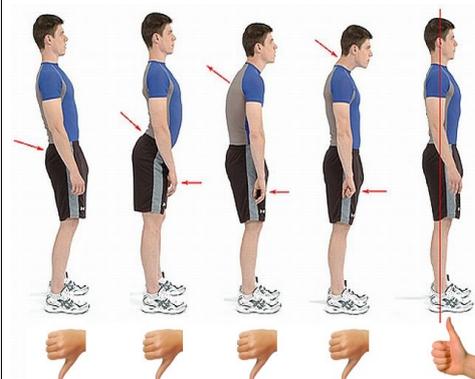
### LA RESPIRACIÓN CUANDO HABLAMOS DE CARA AL PÚBLICO

La voz que se produce en esta situación depende de nuestra respiración. Si es adecuada, estaremos más tranquilos, además de que podremos controlar la voz (entonación, intensidad, ritmo, pausas...) Debemos educar los órganos implicados en la respiración para hacer un buen uso de la voz, teniendo en cuenta que esta solo se produce en la fase de espiración. Los pulmones deben actuar como un fuelle, inspirando de forma rápida y silenciosa, espirando durante al menos 20 segundos. Debe existir un buen control de la glotis, que se abre/cierra de forma alternativa por influencia del aire (abre) y músculos (cierran) para controlar vibración de las cuerdas vocales y con ello la intensidad de la voz, que será amplificada y modulada por la acción de las cavidades de resonancia (faringe, boca y fosas nasales).

### POSTURA CORPORAL

Para hacer un buen uso de la voz debemos mantener una salud corporal, pues hay posturas que perjudican este uso: dejar los hombros caídos, el cuello arqueado, la zona pélvica hacia atrás, descansar el peso del cuerpo sobre una sola pierna, tensión muscular...

Debemos practicar e interiorizar la postura ideal cuando hablamos para que la voz se produzca de forma correcta y fácil: mantener la cabeza erguida pero sin rigidez, la barbilla relajada y centrada en una posición media, los hombros firmes sin moverse con las respiraciones, espalda recta y sin rigidez, rodillas relajadas, pies alineados con caderas y hombros, etc. Es importante llevar una ropa adecuada, sin corbata ni cinturones que presionen, procurar hablar de pie y si tiene que ser sentado, debemos hacerlo en el extremo de la silla y con las piernas abiertas para controlar mejor la respiración. Además, no debemos aguantar la respiración, sino que hay procurar mantener la fluidez respiratoria que ayudará a la fluidez del habla.



## RELAJACIÓN

La tensión muscular afecta negativamente al habla, pues la voz pierde su naturalidad y fuerza. En su estado natural, las cuerdas vocales vibran fácilmente, pero la tensión muscular añade rigidez al sistema vocal restando elasticidad, lo que hace forzar la voz y generar problemas vocales.

Por esto, es aconsejable la práctica de técnicas y ejercicios de relajación y control muscular como forma de cuidar el aparato fonador, pudiendo ser ejercicios de relajación corporal general y de relajación faringolarínea.



## RECOMENDACIONES GENERALES PARA CUIDAR LA VOZ DEL DOCENTE HIGIENE VOCAL

- Procurar estar relajados cuando hablamos.
- Adoptar la postura adecuada: columna recta y cuerpo relajado.
- Hidratar la garganta con agua, tragando con suavidad, de vez en cuando (cada 30 minutos).
- Respirar de forma adecuada: inhalar siempre por la nariz y exhalar por la boca mientras se produce el sonido.
- Adaptar volumen y ritmo a las características del auditorio. Hablar con suficiente volumen y despacio.
- Hablar de forma clara, pausada y vocalizando bien (buena entonación).
- Calentar la voz antes de empezar la jornada de trabajo.
- No intentar competir con el ruido de fondo del alumnado, ni chillar o gritar de forma habitual. Es preferible esperar hasta que el ambiente se calme. En este sentido hay que educar a los alumnos/as para que respeten a los demás cuando hablan, manteniendo silencio en la clase cuando habla el profesor/a o los compañeros. Educar para el silencio.
- Utilizar sonidos para llamar la atención (palmas, campanillas, golpes melódicos en mesa...)
- Procurar descansos: no estar hablando de manera prolongada durante mucho tiempo (pequeños descansos vocales).
- Evitar carraspear o toser de forma repetitiva, pues se pueden dañar las cuerdas vocales.
- Acercarse para ser oído por los niños/as.
- Buena situación/distribución en el aula para aprovechar la voz .
- Alimentación equilibrada, descanso suficiente y ejercicios físico regular.
- Aulas adecuadas en cuanto a temperatura, humedad, ventilación, tamaño, distribución, ubicación, sonoridad y aislamiento
- Ratio razonable por grupo/clase.
- Otras: evitar fumar, alcohol y comidas o bebidas muy calientes, uso de TIC, si tomamos caramelos o similares para garganta irritada hay que evitar los de menta, optando por los de cítricos.



**Departamento de Formación, Evaluación e Innovación**  
**IES Francisco de los Ríos**  
**Fernán Núñez (Córdoba)**  
**dpto.formacion@iesfranciscodelosrios.es**

