



**UNIVERSIDAD DE PINAR DEL RÍO “HERMANOS SAÍZ MONTES DE OCA”**

**DEPARTAMENTO FORMACIÓN PEDAGÓGICA GENERAL**

**ESPECIALIDAD DOCENCIA EN PSICOPEDAGOGÍA**

**CURSO “HIGIENE EDUCACIONAL”**

**Título:** La voz: una poderosa herramienta para el trabajo del maestro.

**Autor:** MSc. Yeran León Morejón, Profesor de Psicología, 2do J. del Dpto. Formación Pedagógica General. Email: [yeran.leon@upr.edu.cu](mailto:yeran.leon@upr.edu.cu)

**Pinar del Río**

**2020**

## **Introducción.**

El desarrollo de la sociedad cubana actual, plantea a las diferentes ciencias nuevas exigencias. La educación y la salud son sectores que ocupan un lugar priorizado en el bienestar de la población.

La higiene escolar dentro de las ciencias de la educación, aporta a la formación del hombre, leyes, regularidades, principios, normas y reglas para la conservación y el fortalecimiento del estado de salud de niños, adolescentes y jóvenes. El propósito más general de los estudios de higiene escolar, es conocer la influencia de los factores de todo tipo que conforman el ambiente en que vive y se educa la población infantil, y cómo conservar la salud teniendo en cuenta su desarrollo físico y psicosocial.

Las sociedades desarrolladas presentan las mejores condiciones para realizar estudios de higiene escolar; no obstante, en los países del Tercer Mundo, su necesidad está dada por la implementación de estrategias para el mejoramiento de las condiciones sociales de los pueblos. En el contexto de los cambios sociales que se han operado en nuestro país, así como las transformaciones que impone la Revolución Científico-Técnica, la higiene escolar ha alcanzado un mayor desarrollo en comparación con períodos anteriores.

La higiene escolar se plantea hoy una serie de tareas ante los cambios en las cargas físicas e intelectuales a que están sometidos los educandos, la creación de condiciones favorables en la base material de la escuela, la organización racional del régimen de trabajo y descanso, la creación de mejores condiciones para la escuela de doble sesión, el seminternado y para las actividades extraescolares. Para el desarrollo de sus funciones, los educadores desarrollan su actividad en la escuela, donde desempeña un papel esencial **la voz**, entendida como el sonido emitido al pasar el aire de los pulmones por la laringe y vibrar las cuerdas vocales.

A partir de esa base anatómico-funcional, la voz humana, y la del maestro en particular, se concibe como un instrumento de comunicación esencialmente social y, en el caso del educador, profesional. La atención a los problemas de la educación de la voz del maestro, tiene sus bases en los modelos de comunicación que se establecen en el medio social, en general, y de los patrones que se asimilan desde el proceso de formación inicial.

Estos factores trascienden a la formación permanente del educador, y deben proporcionar a la sociedad las formas de prevenir y contrarrestar males, que además de afectar al maestro como trabajador, también lesionan a los grupos de estudiantes que con él laboran. De igual modo influyen en la disminución de la calidad de la comunicación, lo cual se traduce en insuficiente aprovechamiento de los recursos y las tecnologías que se encuentran al alcance del maestro.

El **objetivo** esencial de este trabajo es: proponer una alternativa pedagógica para la educación de la voz del maestro, como medio de comunicación pedagógica en función del cumplimiento de las tareas básicas asignadas.

## **Desarrollo.**

La educación de la voz del maestro encierra una serie de factores pedagógicos, psicológicos, socioculturales y somáticos que requieren de conocimientos, de principios y de un ordenamiento que hagan posible que el educador tenga plena conciencia de la necesidad del uso racional de la voz en su ejercicio profesional para evitar trastornos y lograr una comunicación adecuada en el trabajo educativo, en la misma medida en que previene dichos trastornos.

Es importante señalar que uno de los aspectos menos atendidos en la formación y superación del docente es el referido al tratamiento preventivo de la voz, importante vehículo de la comunicación y parte esencial para el trabajo del maestro. Los planes de estudio de la formación de educadores, no aseguran suficientemente en sus programas los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para la educación y el uso de la voz.

Por tanto, en la práctica educativa carecen de orientaciones que les hagan aptos para prevenir y enfrentar aquellas afecciones que pueden manifestarse como resultado del uso inadecuado de este valioso instrumento. Cuando se producen trastornos vocales en los maestros en ejercicio se afecta la continuidad del trabajo educativo en la escuela.

El uso inadecuado de la voz no solo influye en la salud del maestro y su asistencia a las clases, sino en la educación de la voz de sus alumnos, que pueden aprender a hablar inadecuadamente por imitación. La experiencia muestra que una voz educada convenientemente no se afecta por el poco o mucho uso que se haga de ella, lo que confirma la necesidad de que exista un modelo para la educación de la voz del maestro.

El problema de la voz como instrumento de comunicación para las relaciones humanas cotidianas, para la oratoria o el canto, ha sido objeto de estudio desde los tiempos de la Antigüedad. En los siglos XIX y XX se mantienen los estudios y el perfeccionamiento vocal en relación con el canto; pero en la bibliografía consultada, diversos autores enfocan la problemática de la voz desde las perspectivas anatómica y fisiológica de la función vocal, la acústica, la voz hablada, así como desde las técnicas y la higiene vocales.

Esto, si bien es de gran interés para la investigación, no aporta antecedentes directos relacionados con la voz como medio de comunicación educativa. De manera general, el tema del cuidado y la atención de la voz del maestro no han sido suficientemente tratados.

Es importante resaltar que el maestro recién graduado no presenta afecciones de la voz con la misma frecuencia que aquel que tiene más años de ejercicio; pero sí manifiesta mal uso de la voz, lo que a corto o mediano plazos puede ocasionar trastornos en el aparato de fonación.

Desde esta nueva visión, se exige al educador que sea portador de las condiciones cognitivas, afectivas y cooperativas que conduzcan al escolar a una formación básica; que sepa hacer uso de las tecnologías a su alcance y pueda desarrollar sus potencialidades, desde un modelo de comunicación con un uso adecuado de la voz que favorezca la formación ética hacia una cultura general integral.

### **Alternativas pedagógicas para el cuidado de la voz del maestro.**

Para recuperar y/o mantener la salud de la voz, debemos seguir las siguientes sugerencias terapéuticas, que nos ayudan a garantizar y prolongar la vida vocal útil, así como a prevenir las afecciones leves o graves en las cuerdas vocales:

1. Hablar en un tono moderado en todas las situaciones del día.
2. No gritar.
3. No hablar en un tono que no corresponda con la situación comunicativa.
4. No hablar en ambientes excesivamente ruidosos.
5. Adoptar posturas no tensionales.
6. Al respirar, no elevar los hombros.
7. No fumar.
8. No consumir alcohol.
9. Vigilar un ritmo estable del sueño, tanto en la calidad (evitar sueños intranquilos, trasnochar) como en la cantidad (7-8 horas de sueño). Lograr que sea un sueño higiénico y reparador.

10. Una buena alimentación.
11. Los alimentos o bebidas no deben ser muy fríos o muy calientes, ni muy picantes o condimentados, ya que irritarían la mucosa laríngea y la de las cuerdas vocales.
12. No hablar mientras efectúa un trabajo muscular fuerte.
13. No carraspear o toser al hablar.
14. Evitar los cambios repentinos de temperatura.
15. Evitar hacer uso profesional de la voz mientras se está en el proceso de digestión; mantener la regularidad en el funcionamiento intestinal y gástrico.
16. Usar la respiración costo-diafragmática.
17. Emitir una fonación suave.
18. Articular claramente.
19. Regular la velocidad del habla.
20. Visitar a un médico otorrinolaringólogo cuando sienta dolor de garganta, variación del tono, o pérdida parcial o total de la voz, acatando las recomendaciones de asistir a terapia de la voz y del lenguaje oral lo más pronto posible.
21. Practicar diariamente ejercicios de impostación y proyección de la voz (con ejercicios de respiración).

Una voz bien impostada se logra con la acción armónica de la conducta fonatoria que incluye la relajación, la respiración, la articulación y la coordinación de la resonancia y proyección.

## **Conclusiones.**

La voz y la dicción son facultades indispensables para la tarea del educador al transmitir conocimientos a sus educandos y lograr determinados efectos en la comprensión del mensaje educativo.

Son los instrumentos de trabajo del que ha de servirse en su utilización cotidiana para el desarrollo de las funciones y por ello el maestro es considerado un profesional de la voz.

El educador ha de tener una dicción clara y una articulación precisa, con entonaciones e inflexiones de su voz que maticen el contenido de la expresión para establecer una eficacia comunicativa con el educando, la familia y la comunidad.

Resulta de vital importancia para el trabajo del maestro mantener un régimen de cuidado y entrenamiento de la voz para su correcto y prolongado desempeño profesional.

## **Bibliografía.**

- García Batista, G. (2001). *Fisiología e higiene*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- Pazo Quintana, T. (2007). *Educar la voz del maestro* (Material digital). UCP “Enrique José varona”, La Habana, Cuba.
- Valle Lima, A. D. y García Batista, G. (2007). *Dirección, organización e higiene escolar*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.