



N°22

"LA SALUD DE LA VOZ SANA:
UNA PERSPECTIVA RENOVADA"

DELMA RIQUELME A.
ANA MARÍA XANDRE R.

La salud de la voz sana: una perspectiva renovada

Proyecto de Investigación DIUMCE FIEDAP 34/05
Publicado en la Revista Extramuros UMCE 2007

ISSN: 0718-42948 (Versión en Línea)

Autorizada su reproducción citando la fuente

Cómo citar este artículo: Formato documento Electrónico

RIQUELME, Delma; XANDRE, Ana María;

La salud de la voz sana: una perspectiva renovada,

Avances de Investigación . N° 22. Santiago.

N° Inscripción 142.432. Disponible en World Wide

Web:<http://www.umce.cl/investigacion/avance_22.pdf

LA SALUD DE LA VOZ SANA: UNA PERSPECTIVA RENOVADA

**DELMA RIQUELME A. - FONOAUDIOLOGA
ANA MARÍA XANDRE R. - PROFESORA
UNIVERSIDAD METROPOLITANA
DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

*"La salud no lo es todo, pero sin ella,
todo lo demás es nada"*
(Schopenhauer)

Resumen

En esta investigación se enfoca el cuidado de la voz con una mirada que tiene sus fundamentos en el Enfoque Sanológico, orientando el quehacer académico hacia la voz sana. Esto, a juicio de las investigadoras, constituye un nuevo eslabón en esta perspectiva de formar conciencia en los jóvenes estudiantes que un ser humano sano, vital y feliz, es racionalmente libre y el verdadero constructor de su modo de vida. Se pretende promover un "efecto diamante" al actuar como un sistema que relaciona instancias académicas, soporte tecnológico e intervención fonopedagógica, con el objetivo de motivar y lograr una voz sana en los futuros docentes de Chile.

Abstract

The current research focuses on keeping the voice healthy according to the principles of the "Enfoque Sanológico" (wellness preservation) and oriented towards academic activities. This approach, in our opinion, amounts to a new link in the chain of making young students aware of the fact that healthy, vital and happy human beings are rationally free and able to build their own lifestyle. The aim of this work is to promote a "diamond effect", i.e., a joint effort including academic work, computing services and speech therapists with a view to encouraging and ultimately achieving a healthy voice in the prospective Chilean teachers.

En artículos anteriores se explicitó que uno de los ejes fundamentales que subyacen en la investigación que se lleva a cabo ("Estudio experimental de las modificaciones en la calidad de la emisión vocal producidas a través de una intervención fonopedagógica en la Formación Inicial Docente"), es el ENFOQUE SANOLÓGICO, sustentado en la definición de salud dada por la OMS¹ que la considera como "el completo estado de bienestar físico, mental y social".

La estrategia sanológica es simplemente "el cuidado y fomento de la salud de los sanos, mediante la conformación de un modo de vida saludable" (Aldereguía,1993). Tiene una fuerte esencia humanista y universal y considera que la verdadera medicina no es la que cura, sino la que precave. Es una nueva concepción de la salud del ser humano. No niega la existencia y vigencia de la enfermedad y la validez de la lucha contra ella, sino que tiene una nueva perspectiva sobre la relación salud-enfermedad a la que considera un proceso. Ve a "la salud como futuro estado natural del hombre y a la enfermedad como excepción" (Aldereguía,1993).

La salud ha preocupado siempre al hombre. Su culto alcanzó dimensiones inconmensurables en la sociedad griega clásica. El lema "mente sana en cuerpo sano", trascendió los tiempos y en pleno siglo XXI perdura en la cultura colectiva. Durante el teocentrismo de la Edad Media , se le idealizó como un regalo de Dios, alcanzando en los siglos posteriores una legitimación social, existiendo actualmente el derecho a la salud y la responsabilidad de los Estados de ofrecer un servicio accesible que debiera ser de orientación no discriminatoria.

Para la SANOLOGIA, el proceso salud-enfermedad humano es una categoría socio-psico-biológica, medioambiental y médica e individual-social, que considera al hombre en su totalidad como individuo vital, pero también enfrenta el estado de salud de la población (dualidad individual-social).

Este es un enfoque renovado que está siendo considerado en algunos países de la parte SUR del tercer mundo, el que tiene sus ojos puestos en la realidad de los países del NORTE como modelos sociales. La Sanología aspira a crear un nuevo conocimiento desde el SUR

¹ Organización Mundial de la Salud: Ginebra, OMS, 1960.

para ser aplicado en el NORTE (Aldereguía, 1993). Como una nueva cultura humanista, pretende prolongar al siglo XXI lo mejor de las ideas humanistas universales.

La Sanología debiera estar íntimamente vinculada a la pedagogía, porque su enfoque es eminentemente educacional, pues en él opera la transmisión de conocimientos; la formación de habilidades; el refuerzo y la reeducación de conductas individuales y grupales, pero también, **la transmisión de valores.**

Por tener una dimensión ética y estética, además de la científica, este enfoque debe encontrar su lugar en los nuevos sistemas educacionales, incluida la enseñanza universitaria. Así se podrá promover la formación de profesionales más cultos y humanistas, siendo los educadores sus representantes emblemáticos, guardas y custodios de los valores de mayor trascendencia de toda sociedad. Ellos han sido históricamente los transmisores de las tradiciones culturales utilizando principalmente la voz hablada.

Estos profesionales de la educación, que ocupan la voz hablada como instrumento de trabajo, parecen no estar preocupados de la salud de su aparato vocal hasta que adolecen patologías, la mayoría de ellas prevenibles y algunas, invalidantes y que se traducen hasta en retiros obligados y prematuros, con todas las consecuencias que esto involucra, tanto en lo personal, económico y emocional, por la frustración y stress que esta situación produce. La **salud**, en este sentido, es sinónimo de **libertad**, pues una persona que tiene enferma una parte de su cuerpo, no es libre de realizar lo que desea y para lo que está preparada. Está cautiva por los malestares, los tratamientos, las medicinas y la lástima de los demás.

En nuestro país, y entre los alumnos que estudian Pedagogía en Educación Básica, Diferencial y Parvularia, se debe desarrollar la conciencia y responsabilidad sobre la salud de su voz. Como se ha planteado en artículos e informes anteriores, se declara la importancia de la voz para su desempeño profesional futuro y se maneja las definiciones y conocimientos empíricos sobre el cuidado y hábitos saludables, pero es necesario planificar estrategias para la incorporación del concepto a sus modos de vida, y de esta manera, evitar infringir las normas más elementales, propias de una conducta saludable.

En nuestro país, y en general en la América de origen latino, existe una fuerte inclinación por la medicina de raigambre popular empírica, que muchas veces, produce más daño que salud. Es responsabilidad nuestra educar a los alumnos para evitar el suministro de medicamentos caseros, que deterioran los órganos productores de la emisión vocal. Asimismo, favorecer la erradicación de los malos hábitos de salud, aplicando los conocimientos teóricos declarados por ellos como conocidos. Y no menos importante, la automedicación, un hábito muy difundido en nuestra población.

“Los maestros son profesionales de la voz y su responsabilidad es procurar una cierta calidad de producción y/o calidad vocal específica para desarrollar su profesión” (Behlau, 2005). Una voz sana, fuerte, bien emitida y armoniosa, garantiza la permanencia del profesor en la vida laboral. En una voz cuidada, bien trabajada, el aparato fonatorio no sufre



N°22

"LA SALUD DE LA VOZ SANA:
UNA PERSPECTIVA RENOVADA"

DELMA RIQUELME A.
ANA MARÍA XANDRE R.

con las adaptaciones a las que se ve obligado por las necesidades expresivas. Como producto, no se provocan quiebres en la emisión vocal ni excesos de aire en la voz.

No es extraño oír en las aulas de clase a los alumnos de las Carreras que atienden niños, hacer un uso muy inadecuado de su voz. Hablan gritando, tienen respiración bucal y no respetan hábitos de higiene ni técnicas vocales deseables. Un profesional de la educación con una buena y adecuada proyección vocal, tendrá una excelente performance en sus clases. A diferencia de una voz poco armoniosa y estridente, que es muy agresiva y estresante de escuchar diariamente, afectando directamente el clima emocional del aula. Por lo tanto, es fundamental otorgar a estos futuros profesores, herramientas para el manejo apropiado y reconocimiento precoz de las alteraciones vocales.

Nuestra Institución, principal formadora de profesores en el país, se ha sensibilizado y está iniciando algunas gestiones académicas a través de la inclusión de cursos sobre Educación de la Voz en algunos Departamentos y cursos facultativos (electivos) con el mismo objetivo. El compromiso relacionado con el cambio en el comportamiento vocal de los futuros maestros, ha sido asumido, por las autoras de este artículo, a través de la creación y puesta en marcha del Laboratorio de Comunicación y Lenguaje, dependiente de los Departamentos de Educación Básica y Diferencial de la Facultad de Filosofía y Educación, cuyo funcionamiento ha dado origen a una línea de investigación centrada en el tema. Para el logro de los objetivos planteados en esta línea, las profesionales responsables de estas iniciativas han gestionado, además, insistentemente, la posibilidad de incluir el adecuado uso de la voz como requisito de titulación, por considerar que es una competencia ineludible e indispensable para el desempeño docente.

Paralelamente, se está trabajando con los alumnos de la Facultad de Educación que en el futuro serán docentes que atenderán niños, para despertar en ellos, a través de motivaciones extrínsecas, el grado de interés y sensibilización necesarios para el logro de una actitud positiva, y la generación de esquemas que guíen su comportamiento en el tema de la salud y en el uso y cuidado de la voz, con el fin de aprovechar todas las instancias que se ponen a su disposición con este propósito. Este cambio positivo generará el compromiso social con las nuevas generaciones de quienes serán modelos.

En el año 2006 se incorporó, con este propósito, una nueva estrategia, que está más cercana a las generaciones actuales. Se trata de la **informática**, fuente multicomunicacional, que permite a los usuarios, grados de **libertad** para el empleo de su tiempo y espacio.

La creación de una plataforma virtual con la modalidad de educación a distancia, permitirá incentivar y generar la motivación intrínseca, dirigida a promover el autoaprendizaje y la autoevaluación. Las características de esta nueva estrategia permitirán que los usuarios asuman una actitud responsable frente a sus aprendizajes y al rol de formadores modelo.

Esta nueva modalidad de trabajo mueve a la acción mediante la generación de una fuerza interior, la que impulsa a la toma de conciencia de las responsabilidades como individuo y su pleno desarrollo. Esta motivación personal, promueve el espíritu indagativo, la búsqueda

de lo nuevo y lo desconocido, el acceso inmediato a este mundo virtual y a un cúmulo infinito de información disponible, indispensable en un espacio globalizado como es el que se está viviendo hoy. El usuario desarrolla, también, el pensamiento crítico, que lo lleva a una contrastación inmediata al ser poseedor de múltiples informaciones con orientaciones convergentes o divergentes que enriquecen su formación cultural.

Es, también, un recurso facilitador de aprendizajes. Además, tiene la virtud de favorecer la atención de un mayor número de alumnos, en un mismo tiempo y con un mínimo espacio. A juicio de las autoras, el quehacer académico e investigativo orientado hacia el cuidado de la voz sana, constituye un nuevo eslabón para lo que ya, en el siglo XIX, vislumbró el cubano José Martí, adelantando ideas contemporáneas para su época, al exhortar a sus compatriotas a prever los males, curarlos en sus raíces y combatir los daños causados por su propia culpa. Pedía que cada cual fuera un poco "médico de sí mismo" (Aldereguía, 1993).

Un ser humano sano, vital, es racionalmente libre, es el verdadero constructor de su salud. Los jóvenes estudiantes deben aprovechar, en todas sus dimensiones y capacidades, las oportunidades que se les ofrecen. Deben saber hacer uso de la libertad y los espacios que se les otorgan. Pueden crear su propio programa de asistencia a los talleres e inscribirse y participar, con la modalidad *b learning*², en la plataforma virtual, y así acceder a los módulos con material interactivo relativo al cuidado de su voz, conocimientos sobre al aparato fonoarticulatorio y desarrollo de hábitos sanos para prevenir futuras perturbaciones.

El trabajo con esta modalidad mixta, es personal, sin controles y optimizado por los monitores para un mejor aprovechamiento. Los resultados de avances serán constatados y contrastados con la evaluación objetiva de los parámetros fonético acústicos (MDVP)³. Los estudiantes deberán hacerse responsables de la construcción de su propia bitácora de progreso, porque esta libertad, es a su vez responsabilidad. De este modo, se espera que no aparezcan problemas de disfonía, afonía, nódulos en las cuerdas vocales u otras patologías, que limiten su libertad profesional, permitiendo que la docencia sea una actividad que los satisfaga.

Un ser sano es una persona feliz y la felicidad le permite ser responsable y realizar con agrado y libertad la profesión o trabajo elegido.

² B-learning se define como una modalidad de enseñanza-aprendizaje semipresencial. Es una combinación entre la formación presencial y e-learning. Se plantea como una solución para el desafío creciente de proporcionar entornos adaptados a las necesidades de los potenciales usuarios, integrando herramientas tecnológicas que faciliten la personalización, el acceso desde distintos lugares y en diferentes momentos a material de aprendizaje, en los más diversos formatos de información, junto con actividades participativas que se desarrollan presencialmente (Thorne, 2003).

³ MDVP: (Multi Dimensional Voice Program) software especializado en el análisis fonético acústico de la voz, ampliamente utilizado en la evaluación de características vocales en el ámbito médico de la especialidad otorrino - laringológica y fonoaudiológica con propósitos de apoyo diagnóstico y terapéutico. Actualmente está en desarrollo su uso frecuente en el ámbito de la medicina forense. A partir de la captura del sonido vocal, otorga gráficas específicas de distintos parámetros fonético acústicos de valor predictivo de patologías y potencial vocal.



N°22

"LA SALUD DE LA VOZ SANA:
UNA PERSPECTIVA RENOVADA"

DELMA RIQUELME A.
ANA MARÍA XANDRE R.

Pareciera ser que los jóvenes de hoy viven el momento. Lo circundante y cercano sería, entonces, lo vital. La inmediatez rige sus propósitos. Frente al deterioro físico y mental no se proyectan. Para ellos es un futuro muy lejano que se enfrentará más adelante... La época como estudiantes, no es el momento; hay otros que están velando por ellos. Aquel que no valora la importancia de la salud, con el tiempo se transforma en una carga para sí mismo y los demás. La educación debe desarrollar en los jóvenes una dimensión valórica que produzca cambios que se expresen en beneficio para todos y cada uno de los individuos. Hay que estimular responsablemente el auto-conocimiento, el cuidado de la naturaleza y del hombre y las responsabilidades de la libertad. Esta es una situación compleja, de gran envergadura, que no puede ser resuelta en forma rápida, y por tanto, hay que darle un largo tiempo, un período de incubación, de metamorfosis. Las personas cambian positivamente en medio de estos estados de indefinición.

No podemos ignorar que estamos inmersos en un mundo cambiante. La incertidumbre es la impronta del momento. Nuestra juventud no es ajena a lo que ocurre. Existe la necesidad imperiosa de crear esquemas para desarrollar valores permanentes como la responsabilidad consigo mismo, con su salud, su entorno y su calidad de vida. Se necesita la internalización de estos procesos para provocar los cambios.

Las autoras seguirán empeñadas en la labor de sensibilización, que es compleja debido a la multiplicidad de los factores intervinientes. La Universidad, como institución formadora de profesores, tiene la responsabilidad ética de avalar esta nueva modalidad de trabajo en todas las instancias.

Nuestro ideal es promover un "efecto diamante". Como sabemos, esta piedra está constituida por elementos carbonos, que por sí solos, no determinan ni la dureza ni la brillantez como propiedades sobresalientes que la hacen tan deseada. Deben actuar como un sistema relacionado, pues estos elementos por separado, no producen las características que lo hacen tan valioso. Lo importante para el diamante, son las relaciones entre los elementos. Ahí está su valor.

De la misma forma, nuestras unidades e instancias académicas deben funcionar como sistema, un ejemplo de ello es la implementación y soporte tecnológico, que pese a no ser la única sustentación de la intervención pedagógica, parte de su éxito descansa en estos dispositivos. Su mal funcionamiento podría afectar las motivaciones de los alumnos para participar en actividades que han sido planificadas para promover su bienestar y el cuidado de la salud personal.

Dijimos que la salud en esta perspectiva sanológica, es sinónimo de **libertad**, pues se aplica con el sentido de autodeterminación y decisión de buscar algo por uno mismo.

El mexicano Octavio Paz, considera esta actitud como un movimiento de la conciencia que lleva al ser humano, en ciertos momentos, a pronunciar dos monosílabos: sí o no. En la formación de los futuros maestros se debe estimular estas ideas para que los jóvenes



N°22

"LA SALUD DE LA VOZ SANA:
UNA PERSPECTIVA RENOVADA"

DELMA RIQUELME A.
ANA MARÍA XANDRE R.

estudiantes puedan adquirir, a través de la educación, **el poder de hacer lo que no hacen y de no hacer lo que hacen.**

Una de las razones para la elección de la modalidad "b learning", es precisamente lograr estos propósitos, para que los alumnos elijan, con conocimiento de causa, la actividad que favorezca la mejor solución de sus problemas de salud vocal, y realizarla en su tiempo, su espacio y a su ritmo. Lo importante es que se involucren responsablemente con el cuidado de su voz.

El poeta lírico griego Píndaro, también cantó y elogió la salud diciendo que esta era Felicidad y el pleno goce de la vida.

Tenemos la esperanza que en un futuro muy próximo, este compromiso nuestro, se haga realidad, cuando los alumnos vengan libremente a trabajar por la salud y prevención de su voz.

*"La libertad y la salud se asemejan:
su verdadero valor se conoce
cuando nos faltan"*

Henri Becque



N°22

"LA SALUD DE LA VOZ SANA:
UNA PERSPECTIVA RENOVADA"

DELMA RIQUELME A.
ANA MARÍA XANDRE R.

Bibliografía

1. Aldereguía, Henríquez J.: (1993) *La Sanología como Proyecto*. Publicación del CESDH Universidad de la Habana.
2. Aldereguía, Henríquez J.: (1990) *Problemas de Higiene Social y Organización de Salud Pública*. Editorial Ciencias Técnicas. Ciudad Habana.
3. Aldereguía Henríquez J. : (enero-junio,1995) *La medicina social y la salud pública ante los desafíos del siglo XXI*. Rev. Cubana Salud Pública.
4. Behlau, M. : (2005) *Voz o libro de especialista*, vol. II. Río de Janeiro, Ed. Revinter
5. Cardona J.: (1987) *El concepto de salud, enfermedad u salud pública según los diferentes medios de producción*. En Revista Centroamericana de Administración Pública, 103-136.
6. López Pérez, R. : (1999) *Prontuario de la Creatividad*. Stgo.-Chile, Universidad Educares.
7. Malebrán, M.C. : (2006) *Aspectos de la Resonancia y del Registro en la Voz Profesional*. En Revista de Fonoaudiología, Año 1, N° 1, novbre. 2006, Universidad de Valparaíso, 19-24.
8. Riquelme, D. y Xandre, A.M.: (2006) *Estudio Experimental de las modificaciones en la calidad de la emisión vocal producidas a través de una intervención fonopedagógica en la Formación Inicial Docente*



Nº 22

"LA SALUD DE LA VOZ SANA:
UNA PERSPECTIVA RENOVADA"

DELMA RIQUELME A.
ANA MARÍA XANDRE R.

Informe Final (Proyecto DIUMCE FIEDAP 34/05), Santiago,
Chile.

9. Thorne, K. (2003): Blended Learning. How to integrate on line & traditional learning. London, Kogan Page.
10. <http://es.wikipedia.org/wiki/libertad#concepto-filos.C3.B3fico>