



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2024,
Volumen 8, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4

**IMPORTANCIA DE CONOCER LOS CUIDADOS Y
MANEJO DE LA VOZ DE LOS DOCENTES DE LA
FACULTAD DE EDUCACIÓN EN EL CENTRO
REGIONAL UNIVERSITARIO DE COCLE AÑO 2023**

**IMPORTANCE OF KNOWING THE CARE AND
MANAGEMENT OF THE VOICE OF THE TEACHERS OF THE
FACULTY OF EDUCATION AT THE REGIONAL UNIVERSITY
CENTER OF COCLÉ YEAR 2023**

Celinda Aidee Martínez Cruz
Universidad de Panamá, Panamá

Ernesto Vásquez
Universidad de Panamá, Panamá

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12383

Importancia de Conocer los Cuidados y Manejo de la Voz de los Docentes de la Facultad de Educación en el Centro Regional Universitario de Coclé Año 2023

Celinda Aidee Martínez Cruz¹

celinda.martinez@up.ac.pa

<https://orcid.org/0000-0002-6252-1245>

Facultad Educación Ciencias Sociales

Universidad del Istmo

Facultad de Ciencias de la Educación

Universidad de Panamá

Panamá

Ernesto Vásquez

Panama.ernesto.vasquez@up.ac.pa

<https://orcid.org/0000-0003-4974-4986>

Facultad Educación Ciencias Sociales

Universidad del Istmo

Facultad de Ciencias de la Educación

Universidad de Panamá

Panamá

RESUMEN

El propósito de la investigación está enmarcado en; diseñar un manual de los cuidados y manejo de la voz para los docentes de la facultad de Educación en el Centro Regional Universitario de Coclé año 2023. En este sentido, la buena voz debe ser clara con buena proyección y su emisión no debe generar molestias al portador. Una voz puede ser normal, no mostrar sensaciones corporales molestas, no presentar ninguna alteración, pero, por medio del habla puede no ser capaz de expresar ideas y sentimientos, a través de sus inflexiones, prosodia y la entonación requerida para su expresión y pueda persuadir y proyectar la significancia de lo que se quiere expresar, considerando que parte importante del mensaje del emisor lo expresa la voz y para llegar a una emisión vocal o producción verbal de calidad es necesario que exista integración entre las condiciones anatómicas y fisiológicas del aparato fonarticulador. En efecto, la voz es el principal instrumento de comunicación entre las personas que varía de acuerdo a cada individuo y que se produce por la interacción de las estructuras que comprenden el aparato fonador, como la vibración de los pliegues vocales que se modifican por las cavidades. Desde esta perspectiva, la presente tesis constara con un diseño metodológico cuantitativo, descriptivo con una población y muestra estimada de (25) docentes que laboren en la facultad de Educación en el Centro Regional Universitario de Coclé. Y a su vez contando con sus conclusiones y recomendaciones finales.

Palabras claves: manual, cuidados, manejo, voz, docentes

¹ Autor principal

Correspondencia: celinda.martinez@up.ac.pa

Importance of Knowing the care and Management of the Voice of the Teachers of the Faculty of Education at the Regional University Center of Coclé Year 2023

ABSTRACT

The purpose of the investigation is framed in; design a voice care and management manual for teachers of the Faculty of Education at the Coclé Regional University Center in 2023. In this sense, a good voice must be clear with good projection and its emission must not cause inconvenience to the carrier. A voice can be normal, not show bothersome bodily sensations, not present any, but, through speech, it cannot be able to express ideas and feelings, through its inflections, prosody and the intonation required for its expression and can persuade and project the significance of what is to be expressed, considering that an important part of the sender's message is expressed by the voice and in order to achieve a quality vocal emission or verbal production it is necessary that there be integration between the anatomical and physiological conditions of the phono-articulatory apparatus. Indeed, the voice is the main instrument of communication between people that varies according to each individual and that is produced by the interaction of the structures that understand the vocal apparatus, such as the vibration of the vocal folds that are modified by the cavities. . From this perspective, this thesis will consist of a quantitative, descriptive methodological design with a population and estimated sample of (25) teachers who work in the Faculty of Education at the Regional University Center of Coclé. And in turn counting on their final conclusions and recommendations.

Keywords: manual, care, management, voice, teachers

Artículo recibido 26 junio 2024

Aceptado para publicación: 29 julio 2024



INTRODUCCIÓN

Partiendo de que la voz es el sonido que produce la laringe cuando el aire que proviene de los pulmones hace vibrar las cuerdas vocales, produciendo un habla inteligible. Las personas que hacen uso de su voz como elemento de trabajo y de interacción con los demás seres humanos, al ver un partido, presenciar un concierto, encontrarse en entornos acústicos no sanos, faltas de pausas activas, realizar mal uso o abuso del órgano fonador, trae consigo una serie de consecuencias que afectan el correcto funcionamiento de la laringe. Desde este enfoque, la voz es un canal de comunicación que le permite al docente universitario llevar a cabo sus actividades académicas, intercambiar información, experiencias, conocimientos, ideas, interacción con sus pares y estudiantes. El docente es un comunicador por excelencia que a través de ésta enseña, construye saberes y estimula la participación en el ámbito educativo, pero pocos del gremio le prestan la atención necesaria a esta herramienta de trabajo y olvidan tomar las acciones preventivas necesarias para cuidar su voz.

Preciado López (2020) presenta la tesis “Estudio de Prevalencia de los Trastornos de la voz en el personal docente de Logroño”, Universidad de Navarra-España. Toma una muestra de 64 casos controles de docentes, aplicó un cuestionario para recabar información de los participantes y la prueba GRBAS, posteriormente evaluó la calidad vocal de los docentes, realizó video-estroboscopias de los pliegues y espectrogramas vocales. Concluyendo que prevalece las patologías nodulares, seguida de las disfonías y deficiencias de cierre glótico. No existió diferencia significativa entre mujeres y varones que presentaron trastornos de la voz, puesto que hay mayor porcentaje de mujeres dentro de la población docente y las patologías de la voz se asociaron al ruido del salón.

Según González, (2020) en su trabajo “Diseño de un programa de promoción de la salud vocal en docentes”. El estudio busca diseñar un programa virtual de promoción de la salud vocal para los docentes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Colombia sede Bogotá. Se aplicó el instrumento de índice de incapacidad vocal (VHI-30) en su versión (VHI-10), en español, posteriormente se diseñó una página web donde se les indicó qué ejercicios a seguir de acuerdo al diagnóstico obtenido. Participaron 5 docentes, manifestaron los síntomas de las disfonías y la necesidad de participar en acciones pedagógicas para un correcto uso de la voz.



Reconoce que las enfermedades de la voz en los docentes se relacionan con el sobre esfuerzo durante sus actividades laborales es originada por el estrés, el cambio climático, la jornada laboral, el número de estudiantes por aula, la mala acústica, el ruido, la deficiente ventilación e iluminación, el bajo auge para el uso de equipos amplificadores.

En este sentido, según Mora (2019) realizan una investigación desde el “contexto ocupacional, mal uso y abuso vocal en los docentes de la Ciudad de Iquique”, se constató que el 80% de los encuestados declara no poseer ningún tipo de entrenamiento vocal formal y el 20% restante refiere que el entrenamiento vocal que poseen es producto de búsqueda personal y de charlas realizadas por las compañías administradoras del seguro social. Así mismo, el consumo periódico de irritantes laríngeos como cafeína (café, té y mate); siendo el té es el más frecuente, seguido por bebidas gasificadas y ajo. En hábitos diarios que ayudan a cuidar la voz se encuentra que los profesores beben entre 3 y 5 vasos de agua al día y duermen entre 6 a 8 horas. En cuanto a los síntomas vocales que perciben al finalizar la jornada laboral diaria, sienten sequedad (64,2%) y cansancio a nivel laríngeo (42,8%); en menor medida se percibe dolor al hablar (15,7%).

Castejón, (2018). Efectúa la investigación titulada “Prevención de disfonías funcionales en el profesorado universitario: tres niveles de acción preventiva”. Con el fin de realizar una intervención preventiva a nivel universitario, puesto que las disfonías funcionales son frecuentes en esta población. En el estudio se hace una revisión de datos epidemiológicos; descripción de la carga vocal y el proceso de instauración de una disfonía en el profesor universitario. Permitiendo reconocer que la disfonía funcional del profesor es una enfermedad profesional y se debe implementar acciones para prevenirla. Propone tres niveles de actuaciones preventivas: el nivel conceptual, que ofrece una base sobre el funcionamiento y la higiene vocal; el nivel procedimental, centrado en la enseñanza de la técnica vocal y el nivel ecológico, referente al uso de la voz en el aula. De acuerdo a la experiencia del autor se puede concluir que las acciones preventivas que integran acciones del nivel ecológico son más eficaces.

Según Yevenes, (2018). En su estudio titulado “Parámetros acústicos, percepción y autopercepción vocal antes y después de la exposición al uso prolongado de la voz en profesores de Universidad del Desarrollo, Sede Concepción”, tuvo como fin evaluar los parámetros acústicos, la percepción y la autopercepción vocal antes y después de la exposición al uso prolongado de la voz en profesores,



participaron 11 docentes entre 32 y 59 años, se aplicó un breve cuestionario “Autopercepción de Fatiga Vocal Parte A”, La evaluación se realiza antes y después del uso prolongado de la voz, con la emisión de una /a/ sostenida por 5 segundos para análisis acústico con el software PRAAT y evaluación audio perceptual de la voz según la escala RASATI, completando con el cuestionario “Autopercepción de Fatiga Vocal Parte B”.

Según Cuadros, (2020). En su investigación titulada “La voz y el habla en el desempeño profesional del docente universitario en la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina del Cusco”, tenía como finalidad identificar y evidenciar el grado de producción de la voz y el habla en el desempeño profesional de los docentes, identificar el conocimiento y los hábitos que tienen los docentes acerca del cuidado y uso de su voz y el habla durante su trabajo.

En este sentido, la formación resulta decisiva en la concienciación de necesidad permanente a lo largo de la vida laboral del individuo y, por tanto, de la búsqueda de una mejora como medida de mejora y previsión. Entre las destrezas comunicativas. Según Castillo, (2020) “destaca la dicción, la entonación vocálica y el juego tímbrico que se consiguen tras un trabajo continuo y prolongado y cuyo uso y control, resulta esencial para una transmisión eficiente”. El recurso principal en el proceso enseñanza-aprendizaje lo constituye el habla, que sin un trabajo específico y con cualidades personales variables, constituyen un riesgo de futuras patologías vocales laborales.

La voz es un instrumento muy especial; ya que se gesta en nuestro interior y todo cuanto nos suceda le va a afectar. Ella refleja todo lo que nos pasa en cada momento y está íntimamente relacionada con el estado físico, mental y emocional del ser humano. Esto lleva a los autores de este trabajo a intentar dar una definición de voz, y así la podemos definir como el medio de comunicación más completo, bello e interesante que se posee sin menester de gastar en ello para utilizarla y disfrutarla. O, dicho de otra manera: es un medio privilegiado que identifica el comportamiento humano mediante la comunicación verbal.

Según el autor Méndez, (2020) en su estudio Factores que provocan alteraciones de la voz, indica que: “Existen factores muy dañinos como el tabaquismo, el alcoholismo, la ingestión excesiva de café o cola que provocan irritación de las cuerdas vocales.



Asimismo, los accidentes y otras circunstancias pueden producir trastornos del habla. Pero, nuestras negligencias, descuidos y en algunos casos desconocimientos afectan directa e indirectamente nuestro organismo y nos llevan a hacer uso incorrecto de la voz o simplemente, no cuidarla. La afonía y la disfonía son consecuencias de las alteraciones de la voz y por su importancia deben tratarse con extremo cuidado por cuanto descuidarlas puede trascender con riesgos fatales para la salud física de los profesores o profesionales de la voz. La afonía es la alteración máxima de la disfonía, que sería la pérdida total de la voz; mientras que la disfonía es la alteración en cualquiera de las cualidades de la voz: tono, timbre e intensidad” (pag.45).

Hay dos tipos de disfonías: funcionales y orgánicas. La primera aparece cuando la causa del trastorno se debe a sobre esfuerzos vocales, causas psicógenas, mala técnica de la voz, fatiga, entre otras. Las orgánicas, por el contrario, son causadas por lesiones dentro de la laringe como pólipos y quistes, nódulos en las cuerdas vocales, parálisis de las cuerdas vocales, laringitis aguda, reflujo gastroesofágico, entre otras. Cuando estamos impartiendo las clases tendemos a elevar el tono de la voz más de lo requerido y llegamos casi al grito, lo que fuerza las cuerdas vocales y causa su irritación. En ocasiones, se habla muy rápido y esto, al final, afecta la función respiratoria y provoca que las cuerdas vocales se resequen, ya que no se traga la saliva necesaria.

Ante todo, es importante enfatizar que la voz es uno de los medios de comunicación que tiene el ser humanos. En esta ocasión hablaremos de la voz en el docente universitario, que le permite desempeñar su labor, intercambiar información, experiencias, conocimientos, ideas, permitiendo mayor interacción docente y estudiantes. Muchas veces, la voz se ve alterada por el desconocimiento, malos hábitos o abuso vocal, por ejemplo, gritar y hablar en sitios ruidosos, llorar, hablar por tiempos extensos, no tomar pausas vocales, entre otros, produciendo una variación en la calidad de la voz, conocida como “ronquera o disfonía”.

Basado en ello, la disfonía se le llama a los cambios negativos en las cualidades acústicas de la voz, que se relaciona con el mal uso y abuso vocal. Pueden alterarse una o varias cualidades de la voz, Jackson Menaldi, (2022). “Menciona la Resonancia: me permite percibir entre una voz armónica, voz hiponasal e Hipernasal”. El Tono: es la capacidad de cambiar la entonación y la prosodia de la voz. El Timbre:



Cualidad propia de la voz, que identifica al hablante y finalmente la Intensidad: es la intensidad o volumen de la voz.

Así mismo la disfonía o ronquera se puede presentar de dos formas, disfonía de origen funcional es ocasionada por los malos hábitos y en la disfonía de origen orgánico existe un daño a nivel anatómico en las cuerdas vocales. Los síntomas que se manifiestan los docentes son el agotamiento en la voz, la garganta seca y la sensación de un nudo en la garganta.

Teniendo en cuenta que la voz es de suma importancia para los docentes, éste trabajo de investigación busca diseñar una cartilla pedagógica con acciones preventivas sobre el cuidado de la voz en los docentes universitarios, que contribuya en el desempeño del docente durante el proceso educativo. Recordando que la voz tiene el papel de instrumento de trabajo y canal de intercambio de conocimientos, experiencias docente-estudiantes.

En efecto, los problemas de la voz ocurren normalmente cuando la vibración de las cuerdas vocales y la forma de los resonadores es anormal. Entre las causas hay, problemas orgánicos (enfermedades, herencia, envejecimiento) o cambios aprendidos (formas de hablar, hábitos personales). La terapia vocal, se compone de tres partes: 1) La médica, tratable con cirugía o medicamentos que pueden eliminar la causa, es muy importante saber todo acerca de los problemas vocales pasados ya que ayudará a desarrollar una mejor terapia vocal. 2) La ambiental, que hace referencia a todos los posibles escenarios de abuso vocal como trabajos ruidosos, trabajar en una escuela, entre otros.

Es aquí, donde surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Hace falta un manual que le sirva a los docentes como guía para las buenas prácticas fundamentado en la importancia del conocimiento del cuidados y manejo de la voz?

El estudio tiene como finalidad diseñar un manual de los cuidados y manejo de la voz para los docentes de la facultad de Educación en el Centro Regional Universitario de Coclé año 2023. Con acciones preventivas sobre el cuidado de la voz en los docentes universitarios, así mismo prevenir la disfonías y contribuir en la labor que desarrolla el docente en su proceso educativo, reconociendo que la voz es el canal de intercambio de conocimientos, enseñanza, experiencias.

Es importante fomentar el autocuidado de la voz con hábitos saludables, recordando que la voz es fundamental para el intercambio de información durante la jornada académica. Es decir que trabaja



sincrónicamente docente, la voz, el habla y el lenguaje, para que se lleve a cabo el intercambio de saberes, experiencias, necesarias en el proceso de enseñanza aprendizaje. La fonación se ve alterada por ausencia de medidas de autocuidado vocal, acompañada de factores negativos: cambios bruscos de temperatura, consumo de alcohol, malas condiciones acústicas, hablar excesivamente, entre otros.

MÉTODOS

Este trabajo se basó en una investigación cuantitativa de diseño no experimental, tipo campo y bajo el nivel descriptivo. Según autor, Sabino, (2020) la investigación de diseño no experimental es aquella que se efectúa sin la manipulación intencionada de variables, lo que aquí se realiza es la observación de fenómenos en su ambiente natural. Como fuentes materiales el investigador se apoyó en tesis, libros, leyes, entre otros documentos que propiciaron las fuentes escritas para orientar exitosamente el desarrollo del estudio actual. Como fuentes humanas se contará con el significativo valor del apoyo brindado por las respuestas emitidas de los supervisores de los centros educativos y docentes a su cargo, en la provincia de Bocas del Toro.

Para el referido autor, Arias (2019) “el instrumento de investigación son los recursos que el investigador puede utilizar para abordar problemas y fenómenos” y extraer información de ellos: formularios en papel, dispositivos mecánicos y electrónicos que se utilizan para recoger datos o información sobre un problema o fenómeno determinado. Cuestionario, termómetro, escalas, ecogramas.

En este sentido, la investigación cuantitativa asigna valores numéricos a las declaraciones u observaciones, con el fin de estudiar con métodos estadísticos las posibles relaciones entre variables y generalizar los resultados a una población determinada mediante técnicas de muestreo.

La investigación cuantitativa asigna valores numéricos a las declaraciones u observaciones, con el fin de estudiar con métodos estadísticos las posibles relaciones entre variables y generalizar los resultados a una población determinada mediante técnicas de muestreo. Por el contrario, la investigación cualitativa no insiste en la representación. “Enfrenta sus problemas de validez externa a través de diversas estrategias, entre ellas la permanencia prolongada en el campo, la triangulación de resultados o la adopción de representatividad estructural: incluir en la muestra a miembros de los principales elementos de la estructura social en torno al fenómeno del estudio” (Arias, 2020).



En el presente trabajo, la confiabilidad del instrumento de recolección de datos se determinó mediante la validación de dos docentes profesionales con conocimiento en el tema en estudio, además de la aplicación de la técnica de Alpha de Cronbach, la cual proporciona un Coeficiente de Fiabilidad. Este permite analizar las cuestiones de un test con el índice de dificultad de cada ítem. Así lo concibe (Sabino A. , 2020), al expresar que es el procedimiento más común para encontrar la consistencia interna entre variables.

La muestra de los centros educativos que participarán del estudio es de los 20 docentes de la facultad de Educación en el Centro Regional Universitario de Coclé año 2023. Los aspectos éticos en la investigación son fundamentales para garantizar que se lleve a cabo un estudio de manera justa, respetuosa y responsable. Aquí hay algunos de los aspectos éticos clave que deben considerarse en cualquier investigación:

Consentimiento informado: Los participantes deben dar su consentimiento voluntario y bien informado para participar en la investigación. Deben comprender completamente los objetivos, riesgos y beneficios del estudio antes de participar.

Confidencialidad: Los investigadores deben garantizar que la información proporcionada por los participantes se mantenga confidencial y no se divulgue a terceros sin el consentimiento expreso de los participantes, a menos que existan preocupaciones de seguridad o legales.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Ítems 1. ¿Qué edad posee?

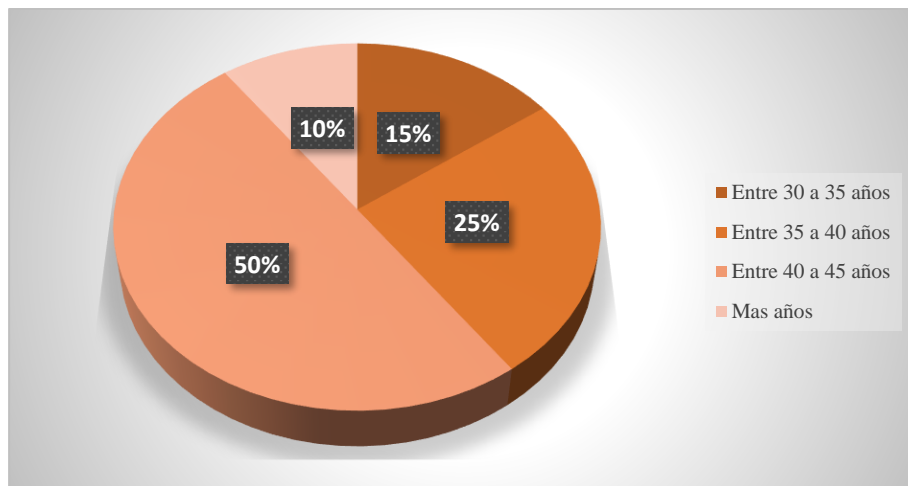
Cuadro 1. Edad

Descripción	Cantidad	Porcentaje
Entre 30 a 35 años	3	15%
Entre 35 a 40 años	5	25%
Entre 40 a 45 años	10	50%
Mas años	2	10%
Total	20	100%

Fuente: 20 docentes de la facultad de Educación en el Centro Regional Universitario de Coclé año 2023.



Grafica 1. Edad



Análisis: Por medio de la presente gráfica se logró observar que el 15% indicaron tener entre 30 a 35 años en continuidad el 25% indicó tener entre 35 a 40 años a su vez un 50% indicó tener entre 40 a 45 años y por último y 10% indicó tener más de 45 años en adelante.

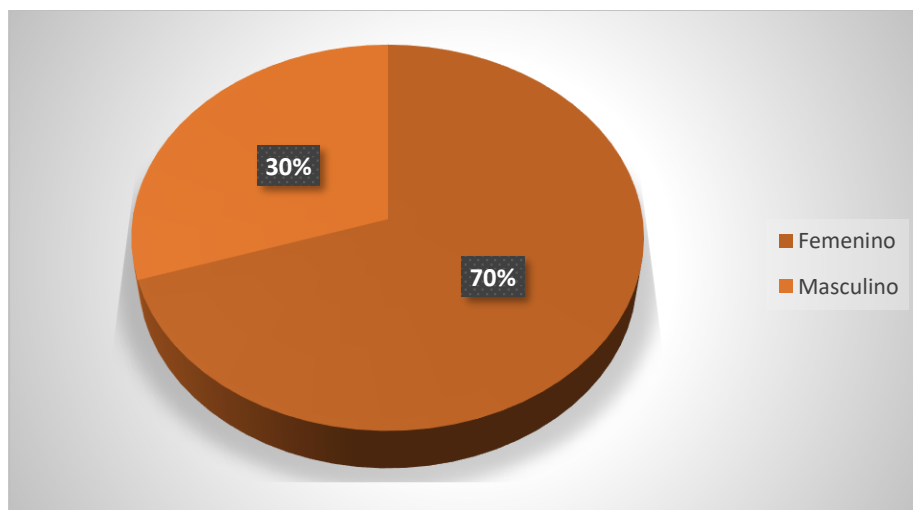
Ítems 2. ¿Qué género lo identifica?

Cuadro 2. Genero

Descripción	Cantidad	Porcentaje
Femenino	14	70%
Masculino	6	30%
Total	20	100%

Fuente: 20 docentes de la facultad de Educación en el Centro Regional Universitario de Coclé año 2023.

Grafica 2. Genero



Análisis: Por medio de la presente gráfica se logró observar que el 70% de los encuestados indicaron ser de género femenino en continuidad un 30% indicó ser de género masculino.

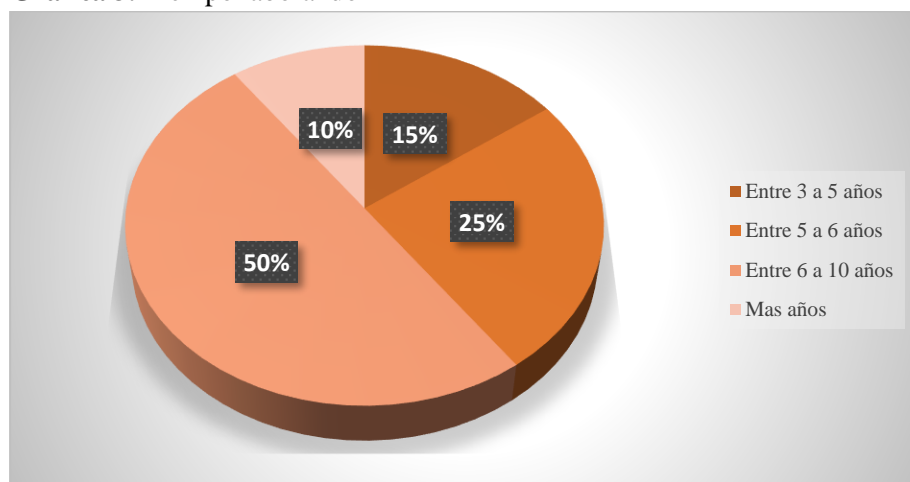
Ítems 3. ¿Cuánto tiempo tiene laborando dentro de la facultad de Educación en el Centro Regional Universitario de Coclé?

Cuadro 3. Tiempo Laborando

Descripción	Cantidad	Porcentaje
Entre 3 a 5 años	5	15%
Entre 5 a 6 años	6	25%
Entre 6 a 10 años	8	50%
Mas años	1	10%
Total	20	100%

Fuente: 20 docentes de la facultad de Educación en el Centro Regional Universitario de Coclé año 2023.

Grafica 3. Tiempo laborando



Análisis: Por medio de la presente gráfica se logró observar que 15% de los encuestados manifestaron tener entre 3 a 5 años laborando dentro de la Facultad de educación. En este sentido un 25% manifestó tener entre 5 a 6 años a su vez un 50% tener de 6 a 10 años laborando y un 10% identificó tener más años.

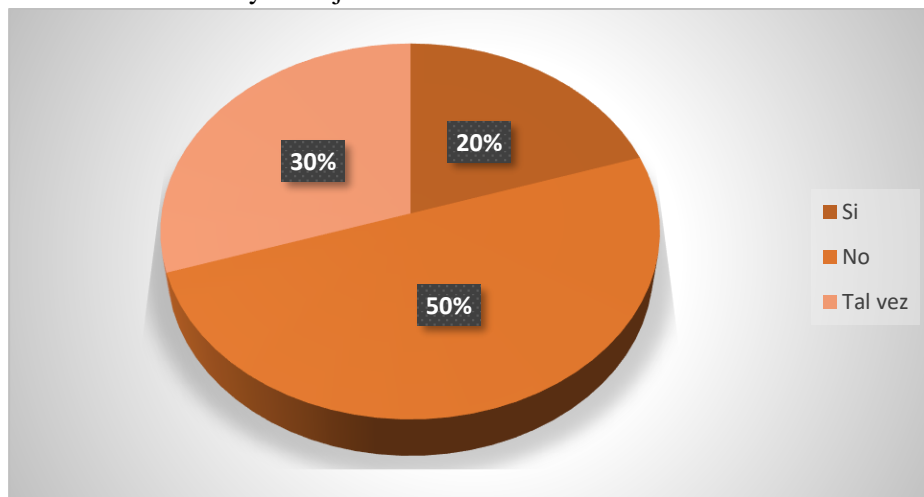
Ítems 4. ¿Tiene usted conocimiento acerca sobre el cuidado y manejo de la voz?

Cuadro 4. Cuidado y manejo de la voz

Descripción	Cantidad	Porcentaje
Si	4	20%
No	10	50%
Tal vez	6	30%
Total	20	100%

Fuente: 20 docentes de la facultad de Educación en el Centro Regional Universitario de Coclé año 2023.

Grafica 4. Cuidado y manejo de la voz



Análisis: Por medio de la presente gráfica se logró observar que el 20% de los encuestados manifestaron que si tienen conocimiento acerca del cuidado y manejo de la voz. En este sentido un 50% indicó que no tiene ningún tipo de conocimiento y por último un 30% manifestó que tal vez tenga ese conocimiento sobre lo que es el cuidado y el manejo de la voz en los docentes para brindar la enseñanza.

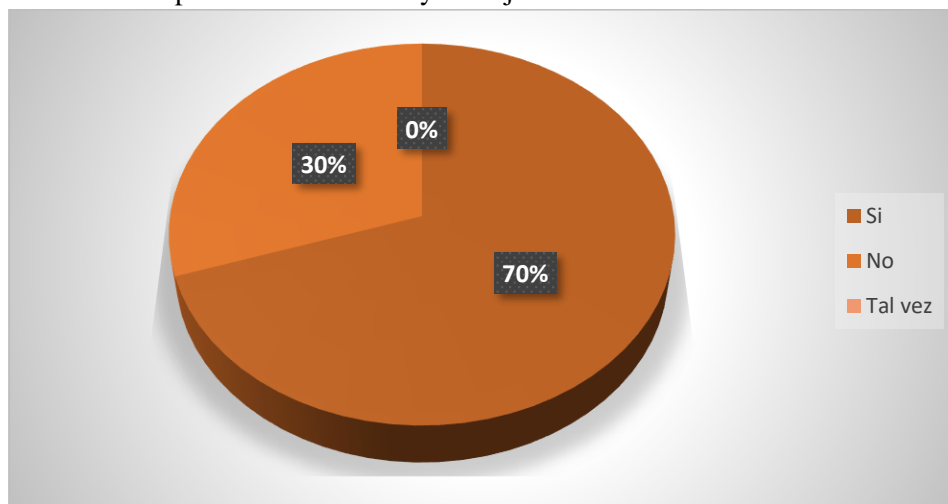
Ítems 5. ¿Considera importante el cuidado y manejo de la voz en la enseñanza?

Cuadro 5. Importancia el cuidado y manejo de la voz

Descripción	Cantidad	Porcentaje
Si	14	70%
No	6	30%
Tal vez	0	0%
Total	20	100%

Fuente: 20 docentes de la facultad de Educación en el Centro Regional Universitario de Coclé año 2023.

Grafica 5. Importancia el cuidado y manejo de la voz



Análisis: A través de la presente gráfica se logró observar que la mayoría de los encuestados como un 70% consideran que es importante el cuidado y manejo de la voz en la enseñanza sin embargo 30% manifestó que no están importante hechos que nos permitió evidenciar la debilidad a la hora de los docentes tener el conocimiento sobre lo que es el cuidado y manejo de la voz.

CONCLUSIONES

En conclusión, el manejo de la voz en los docentes es un tema de gran importancia para garantizar su salud vocal, su desempeño profesional y su bienestar general. A lo largo de los años, se han realizado numerosos estudios e investigaciones que han permitido comprender mejor los factores de riesgo, los problemas vocales comunes y las estrategias de cuidado preventivo.

Se ha demostrado que los docentes son una población propensa a desarrollar trastornos de la voz debido a la carga vocal constante, el uso prolongado de la voz en entornos ruidosos y otros factores de riesgo. Estos problemas vocales pueden tener un impacto negativo en la calidad de vida, la comunicación y el desempeño docente.

Para el buen manejo de la voz, es fundamental que los docentes adquieran conocimientos sobre la producción vocal, utilicen una técnica vocal adecuada, realicen ejercicios de calentamiento y enfriamiento vocal, controlen el entorno vocal, mantengan una hidratación adecuada y se cuiden de manera integral, incluyendo su salud física y emocional.

La prevención juega un papel fundamental en el cuidado vocal de los docentes. Es importante promover la conciencia sobre los riesgos y las estrategias de prevención, así como fomentar la educación y la capacitación en el manejo de la voz. Además, la colaboración con profesionales de la voz, como fonoaudiólogos o logopedas, puede ser de gran ayuda para evaluar y abordar problemas vocales específicos.

En resumen, el manejo de la voz en los docentes requiere de un enfoque integral que incluya la prevención, el cuidado vocal diario, la colaboración con profesionales y la concienciación sobre la importancia de mantener una voz saludable. Al implementar estrategias adecuadas de cuidado y manejo vocal, los docentes pueden optimizar su desempeño en el aula y preservar su salud vocal a largo plazo. Para finalizar, el manejo de la voz en los docentes es un aspecto esencial para garantizar su bienestar y su capacidad de ejercer su profesión de manera efectiva. Al tomar medidas preventivas, buscar apoyo



profesional y cuidar su voz de manera regular, los docentes pueden mantener una voz saludable a lo largo de su carrera y brindar una educación de calidad a sus alumnos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Behlau, M. (2021). Salud vocal y prevención de trastornos de la voz: una guía práctica para profesores, escuelas y usuarios profesionales de la voz. Editorial Plural.
- Madazio, G. (2017). Trastornos de la voz en docentes: una revisión. *Revista de Voz*, 31(5), 623.e1-623.e11.
- Cantor L. (2019). Prevalencia de trastornos de la voz en docentes de instituciones educativas de Medellín (Colombia). *Biomédica*, 36(4), 547-555.
- Dehqan, A. (2020). Trastornos de la voz en docentes: una revisión de la prevalencia, los factores de riesgo y el tratamiento. *Revista de Voz*, 34(4), 590-600.
- Da Silva Santos , F., & López Vargas , R. (2020). Efecto del Estrés en la Función Inmune en Pacientes con Enfermedades Autoinmunes: una Revisión de Estudios Latinoamericanos. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 1(1), 46–59. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v1i1.9>
- Espinoza, V. (2017). Relación entre síntomas vocales y desempeño profesional en docentes universitarios. *Revista de Voz*, 31(1), 121.e1-121.e6.
- Fundación Voz. (2019). Cuidado de la voz profesional: una guía para el manejo de la voz para cantantes, actores y usuarios de voz profesional. Editorial Plural.
- Fernández C., F. (2024). Determinación De Erodabilidad En Áreas De Influencia Cuenca Poopo Región Andina De Bolivia. *Horizonte Académico*, 4(4), 63–78. Recuperado a partir de <https://horizonteacademico.org/index.php/horizonte/article/view/19>
- Hunter, E. (2018). Los efectos de la experiencia docente en la producción de la voz de los profesores. *Revista de Voz*, 29(5), 618.e9-618.e17.
- Mehl, M. (2017). ¿Son realmente las mujeres más habladoras que los hombres? *Ciencia*, 317(5834), 82.
- Morris, L. (2018). Trastornos de la voz y la comunicación en las escuelas: comprensión del impacto en el aprendizaje, el rendimiento y el bienestar. Editorial Plural.
- Mendoza Martinez , C. C. (2024). Los introyectos sociales en la crianza en madres tradicionales mexicanas. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(1), 325–345.



<https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i1.97>

- Medina Nolasco, E. K., Mendoza Buleje, E. R., Vilca Apaza, G. R., Mamani Fernández, N. N., & Alfaro Campos, K. (2024). Tamizaje de cáncer de cuello uterino en mujeres de una región Andina del Perú. *Arandu UTIC*, 11(1), 50–63. <https://doi.org/10.69639/arandu.v11i1.177>
- Niebudek E.(2022). Hábitos vocales autoinformados y calidad de la voz en estudiantes de conservatorio. *Revista de Voz*, 26(6), 812.e13-812.e22.
- Orellana-Alvear, B., Calle-Jiménez, T., & Yulán, L. (2024). Herramientas de apoyo al Ordenamiento Territorial: Propuesta de indicadores de Gentrificación aplicado a ciudades intermedias del Ecuador. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica* , 4(1), 536–569. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i1.106>
- Orellana-Alvear, B., Calle-Jiménez, T., & Yulán, L. (2024). Herramientas de apoyo al Ordenamiento Territorial: Propuesta de indicadores de Gentrificación aplicado a ciudades intermedias del Ecuador. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica* , 4(1), 536–569. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i1.107>
- Ramig, L. (2021). Eficacia del tratamiento: Trastornos de la voz. En *The Oxford Handbook of Voice Perception* (Págs. 555-574). Prensa de la Universidad de Oxford.
- Roy, N. (2022). Trastornos de la voz en docentes y la población en general: efectos en el desempeño laboral, la asistencia y futuras opciones de carrera. *Revista de investigación del habla, el lenguaje y la audición*, 47(3), 542-551.
- Gray, S. (2018). Prevalencia de trastornos de la voz en docentes y población en general. *Revista de investigación del habla, el lenguaje y la audición*, 47(2), 281-293.
- Ruotsalainen, J.. (2021). Intervenciones para la prevención de los trastornos de la voz en adultos. *Base de datos Cochrane de revisiones sistemáticas*, (6).
- Simberg, S. (2019). Carga vocal en maestras de preescolar: aumento de problemas de voz entre maestras. *Revista de Voz*, 18(2), 236-243.
- Rönnemaa, A. (2020). Síntomas vocales entre docentes: la importancia de la formación pedagógica, la experiencia laboral y los rasgos de personalidad. *Revista de Voz*, 20(1), 116-124.
- Simberg, S. (2020). Síntomas vocales y calidad de la voz entre maestras: el papel del ruido y el estrés. *Folia Phoniatica et Logopaedica*, 62(4), 166-171.
- Titze, I (2018). La teoría aerodinámica mioelástica de la fonación. *Centro Nacional de la Voz y el Habla*.

