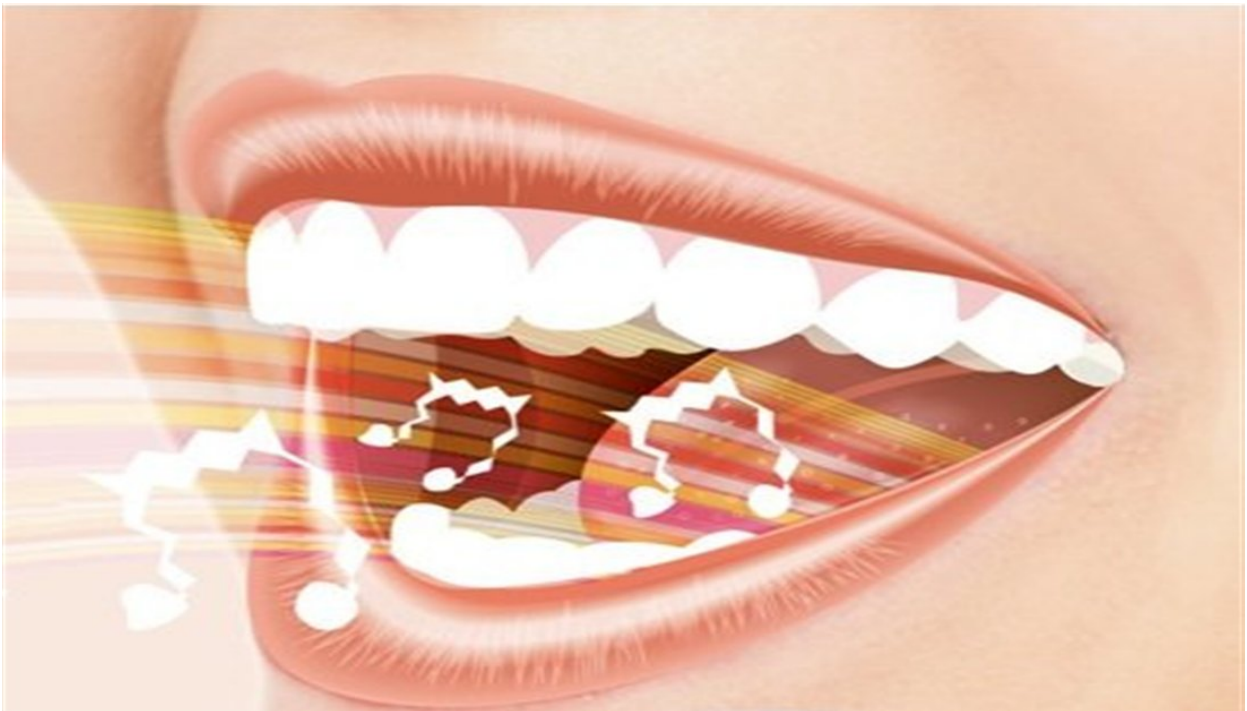


## Uso y manejo de la voz en docentes

La voz sufre diferentes cambios a través del tiempo. En la primera infancia no aparecen cambios significativos.

En los niños la función respiratoria es la que vemos más alteradas (respiradores bucales o procesos inflamatorios).

En la segunda infancia las alteraciones de la voz más comunes son la laringitis, fonastenia o cansancio vocal, nódulos, etc.



Cuando entramos en la pubertad, encontramos mutaciones de la voz por los cambios hormonales que se producen descenso del tono en 1 o 2 octavas. En el adulto joven juega las emocionales y esto se transfiere a la voz. En adulto mayor de 35 años las disfonías más frecuentes son de origen orgánico como procesos inflamatorios afecciones precoplásticas laríngeas, tumores, parálisis cordal.

En la población docente algo muy frecuente es las fonastenia. Por lo tanto queda muy claro la importancia de una visita oral ante la menor sensación de cuerpo extraño en la garganta, disfonía, prolongada, dolor en la garganta, al llegar la aparición de la menopausia en la mujer. A través de los cambios hormonales que afectan de lleno los cambios hormonales afectan la laringe.

Los maestros jardinero, preescolares de primer grado. Ellos deben hacer uso de múltiples tonos, variadas frecuencias y timbres vocálicos diferentes (imitaciones, títeres y cantos, etc.). Por otro lado deben trabajar en lugares con ruidos ambiente que va entre 70 y 90 db., las

constantes que provocan las voces de los niños provocan que el capital vocal se agote y claudique su voz por enfermedades vocales.

### **Uso y manejo de la voz**

Influye mucho no sólo lo que se dice sino como se dice, si una voz es agradable, cálida, amigable y bondadosa. En algunos casos, la mala calidad de la voz obedece a una enfermedad que ha dañado la laringe o a un defecto estructural heredado. La calidad de la voz suele mejorar cuando aprendemos a utilizarla adecuadamente los órganos del hablar. Hay dos factores – control del volumen de aire. Los mejores resultados se consiguen al mantener un volumen adecuado de aire y controlar bien la respiración. Sino la voz suena débil y el discurso entrecortado.

La zona más amplia de los pulmones no se halla en la parte superior del pecho, que parece mayor debido a los huesos de los hombros, son justo encima del diafragma. Este músculo está sujeto a las costillas inferiores y separa la cavidad torácica de la abdominal. Si al inspirar sólo consigue llenar de aire la parte superior de los pulmones pronto se quedará sin aliento, a la voz le faltará potencia y usted se cansará con facilidad. Para respirar correctamente siéntese o póngase cómodo de pie erguido y eche los hombros hacia atrás. Procure no ensanchar la parte superior del tórax cuando inspire para hablar. Primero llene de aire la parte inferior de los pulmones de modo que la parte inferior de la caja torácica se ensancha hacia los lados al mismo tiempo el diafragma bajará, desplazará con suavidad al estómago y los intestinos y usted sentirá en el abdomen la presión del cinturón o cualquier otra prenda. Pero los pulmones no llegan hasta allí, se mantiene en la cavidad torácica para determinar si lo hace bien, coloque una mano a cada lado de la parte inferior de la caja torácica, ahora inspire profundamente si lo hace como es debido no encogerá.

### **Manejo adecuado de la voz**

La producción de la voz depende de la relación equilibrada entre las fuerzas ejercidas por los músculos laríngeos y la presión de aire que sale desde los pulmones.

El gritar, hablar excesivamente, el mal uso vocal con niveles alto de ruido ambiental ocasionan alteraciones a nivel de los pliegues vocales como nódulos y pólipos vocales, laringitis crónica. Los ejercicio de relajación ayudan a disminuir la tensión muscular ir a restaurar el tono normal.

### **La voz**

Instrumento de comunicación es el sonido que se produce cuando el aire expedido desde los pulmones pasa por la laringe y permite que vibren las cuerdas vocales.

Gracias a la voz, las personas se dan a entender y entienden a las otra.

### **El sonido**

Instrumento que ayuda al ser humano a interpretar el mundo que lo rodea, es energía que se

produce cuando la voz atraviesa un medio (o canal) elástico e invisible: el aire, las moléculas que lo contemplan al ocurrir dicha situación, chocan entre sí y transmiten energía. Para que las ondas sonoras lleguen hasta las zonas de audición de los hemisferios cerebrales, deben atravesar el pabellón y el canal auditivo del oído, en esa área, se encuentran con el tímpano, el que cuando es golpeado por las ondas sonoras vibra igual que un tambor o irradia esas vibraciones al martillo, yunque y estribo al oído.

Las vibraciones son trasladadas al cerebro mediante un canal llamado cóclea.

### **Las cuerdas vocales**

Es energía producida por objetos que vibran en el ser humano, las cuerdas vocales cumplen esta tarea. Son un par de pliegues de la mucosa de la laringe, que abren o cierran la glotis y vibran para producir la voz. ¿cómo se produce el aire expelido en voz? los labios, los dientes, la lengua y el paladar transforman el aire aspirado en vocales y consonantes. De esta manera, se conforman las palabras.

### **Cambiar el timbre de la voz**

No es posible cambiar el timbre de la voz. No obstante, sí se pueden mejorar, algunos elementos trascendentes de la expresión verbal oral o fónica: el volumen, la dicción, la articulación, la entonación, la expresividad vocal, la modulación y el acento.

### **La respiración y el volumen de la voz**

El volumen de la voz es la propiedad que la hace sonar con mayor o menor intensidad. En otras palabras, es el grado de fuerza o energía con que se emite la voz.

¿Cómo regular el volumen de la voz? Se regula mediante la potencia con que se exhala el aire de los pulmones. Para incrementar el volumen es preciso llenar los pulmones con una mayor cantidad de aire y aumentar la frecuencia de la respiración. Es probable que una variación en el volumen de la voz pudiera traer como consecuencia una modificación del tono y la voz se transforme en un grito, generalmente más agudo.

Gritar es elevar el volumen o intensidad de la voz más allá de lo acostumbrado. Esta fórmula no es la que corresponde para hacerse oír en un auditorio que carece de micrófono, porque el grito es desagradable al oído. La idea es aumentar el volumen, manteniendo el tono de la voz y no permitiendo que varíe el registro de ésta. El chillido, en tanto, es un sonido inarticulado de la voz. Se caracteriza porque es agudo y desapacible o no grato.

### **La dicción**

El vocablo "dictio" en latín significa acto de decir, expresar y pronunciar. La dicción es el modo de hablar o escribir, la cual puede ser considerada como buena o mala. La dicción es consecuencia del empleo acertado o no de las palabras o vocablos y sus construcciones (sintaxis).

El dominio de la dicción consiste en el conocimiento correcto de las palabras (competencia lingüística y patrimonio léxico) y su correcta pronunciación (Prosodia).

### **La dicción referida a la voz**

Rigurosamente y en lo referido a la voz, la dicción es la manera de pronunciar las palabras, especialmente en público.

En la dicción referida a la voz siempre están presentes:

- La correcta pronunciación de las palabras;
- la respiración adecuada; y
- la apropiada posición de la lengua.

Errores frecuentes de dicción son: “intervalo” en vez de intervalo, “adecúa” en vez de adecua, “síndrome” en vez de síndrome, “sinergia” en vez de sinergia, “especimen” en vez de espécimen, “cónyuge” en vez de cónyuge, “domínico” en vez de dominico.

### **La articulación**

La articulación es la pronunciación clara y distinta de las letras y las palabras. Articular es pronunciar todas las letras de las palabras, tal como lo establecen las reglas gramaticales y fonéticas de cada lengua (sistema de signos orales y escritos basado en la palabra). En rigor, una adecuada articulación implica:

- No suprimir vocales o consonante de algunas palabras (la amistad).
- No agregar letras donde no existen (“nadien”).

### **Disciplina y ejercicio para la voz**

La mayoría de las personas hablan sin haber aprendido técnicas en el hablar bien. Hablan con demasiado volumen o de igual forma disminuye ese volumen. Es importante conocer los principales cuidados que se debe tener para un buen uso y manejo de la voz con el fin de prevenir alteraciones en su producción y preservar así su funcionamiento.

A partir de ahora daremos inicio aplicando una disciplina rigurosa para mantener nuestra voz en un buen estado:

- Eliminar o disminuir el consumo de cigarrillos y licores
- Controlar la ingestión de alimentos muy calientes o muy fríos, especialmente cuando se está trabajando.
- Evite lugares con mucho polvo o humo.
- Tenga cuidado con los cambios bruscos de temperatura.
- Trate de expresarse con su registro tonal normal.
- Recuerde que su voz depende del uso óptico de los músculos de la cara.
- Emplee un volumen adecuado en todas las situaciones del día.

- Evite gritar cuando tenga las emociones alteradas.
- Prevenga usos impropios de la voz.
- Evite hablar mientras levanta algo pesado o hace ejercicios fuertes.
- Evite hablar por encima de ruidos ambientales.
- Gesticule un poco más de lo normal cuando trabaja en su ambiente laboral.
- Consuma bastante agua para evitar el garaspeo de la voz.

La voz es el primer instrumento para poder expresar sentimientos y sensaciones, timbre, color, sonidos y efectos. Es importante hacer conciencia sobre el uso que le damos a nuestra voz como profesionales. Porque una voz bien educada capta y adquiere atención en la audiencia. Es importante realizar los siguientes ejercicios y además recordar mantener una alimentación balanceada.

### **Ejercicios de respiración**

- De pie frente al espejo concéntrese en los latidos del corazón, tape su fosa nasal izquierda y aspire 7 veces al ritmo de la vida.
- Detenga el aire cerrando las 2 ventanas nasales con su dedo pulgar e índice, ahí mismo destape la fosa nasal izquierda y expire mediante la misma por 2 latidos, haga una pausa por cada 2 latidos, hágalo 4 veces al día.
- De pie frente a un espejo, inspire lenta y profundamente sin levantar los hombros y sin que se escuche la respiración, expire poco a poco hasta vaciar la caja torácica. Repita el ejercicio 4 veces más.

### **Ejercicios de vocalización**

- Abra la boca lo más que pueda durante 10 segundos, cierre lentamente. Repita el ejercicio 9 veces más.
- Inspire y diga A-E-I-O-U abriendo mucho la boca y sosteniendo cada vocal. Repita el ejercicio 9 veces más.
- Inspire y diga AAAAAA.... de forma sostenida y abriendo mucho la boca, repita el ejercicio con cada vocal.

### **Ejercicios de labialización**

- Hay que pararse frente al espejo, respiramos profundamente en cada repetición, ponga los labios en forma de círculo, luego extiéndalos en forma horizontal lo más ancho posible como si sonriera, repita el ejercicio 9 veces más.
- Apriete firmemente los labios y suéltelos rápidamente, que suenen las consonantes: P o B.