

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA
Facultad de Educación



“Propuesta de un prontuario de estrategias de salud e
higiene de la voz, para mejorar el desempeño vocal de los
maestros del programa de inducción”

Trabajo de graduación en modalidad de trabajo profesional,
presentado por Edgar Pineda Franco,
para optar al grado académico de Maestría en
Liderazgo y Coaching Educativo

Guatemala,
2017

“Propuesta de un prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz, para mejorar el desempeño vocal de los maestros del programa de inducción”

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA
Facultad de Educación



“Propuesta de un prontuario de estrategias de salud e
higiene de la voz, para mejorar el desempeño vocal de los
maestros del programa de inducción”


Trabajo de graduación en modalidad de trabajo profesional,
presentado por Edgar Pineda Franco,
para optar al grado académico de Maestría en
Liderazgo y Coaching Educativo

Guatemala,
2017

Vo. Bo:

(f) 
M.A. Estuardo Guardia

Tribunal examinador:

(f) 

M.A. Maryoli Cuello

(f) 
M.A. María del Pilar Aldana

(f) 
M.A. Estuardo Guardia

Fecha de aprobación: Guatemala, 4 de diciembre de 2017.

PREFACIO

La elaboración del presente trabajo de investigación tuvo como objetivo profundizar el tema del uso de la voz hablada y los hábitos de salud e higiene vocal; desde la perspectiva de los docentes recién graduados. Como profesor de educación musical tenía las bases teórico-prácticas de los ejercicios necesarios para potenciar la voz cantada y los beneficios que estos producen en el aparato fonador. También manejaba algunos conocimientos de hábitos de salud e higiene vocal necesarios para prolongar el uso de la voz; razón por la cual consideré que era importante determinar si estas mismas bases eran funcionales o no para la voz hablada.

Conocer los beneficios que aporta el programa de inducción docente de una *institución educativa* a los maestros recién graduados y a su vez, las ventajas y beneficios que conlleva de hacer un uso correcto de la voz; se considera que la investigación podía convertirse en un aporte más para los maestros de dicho programa en lo referente al ámbito personal y profesional por lo que el reto de la investigación consistió en evidenciar las necesidades, fortalezas y debilidades de los maestros del programa de inducción, en cuanto al uso de la voz, la salud e higiene vocal.

Espero que este prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz pueda ser utilizado por los maestros del programa de inducción, como una herramienta que les permita generar cambios significativos en sus hábitos de higiene y salud vocal y que la práctica de estos hábitos prolongue la vida útil de su herramienta principal de trabajo - la voz -.

Es significativo agradecer a la *institución educativa*, por la confianza que otorgó para elaborar la investigación académica, al grupo de docentes del programa de inducción del año dos mil diecisiete, por su disposición y actitud proactiva para participar en el estudio, al M.A. Estuardo Guardia, por la asesoría que brindó, la confianza y el empoderamiento que logré a través de todos sus aportes; él es parte integral de este trabajo de graduación. A los catedráticos Martha Galindo de Beltrán, Ingrid de Álvarez, Armando Mazariegos, Mariela Zelada, Maryoli Cuello y María del Pilar Aldana, por el apoyo, sugerencias y recomendaciones realizadas a la presente investigación.

TABLA DE CONTENIDOS

	Página
PREFACIO	v
TABLA DE CONTENIDOS	vi
LISTA DE GRÁFICAS	xi
LISTA DE TABLAS	xiii
RESUMEN.....	xiv
CAPÍTULOS	
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. DESCRIPCIÓN GENERAL	2
A. La investigación.....	2
B. La propuesta	2
III. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA O SITUACIÓN	3
IV. JUSTIFICACIÓN.....	4
V. OBJETIVOS.....	5
A. Objetivo general.....	5
B. Objetivos específicos	5
VI. MARCO CONTEXTUAL	6
A. Descripción general	6
B. Descripción histórica.....	6
C. Filosofía de la institución	6
1. Visión	6

2. Misión.....	7
3. Valores.....	7
D. Población.....	7
E. Metodología.....	7
F. Infraestructura.....	8
G. Servicios.....	9
1. Programa de proyección social.....	9
2. Programa de becas.....	9
3. Escuela de laboratorio.....	10
4. Programa de inducción docente.....	10
VII. MARCO TEÓRICO.....	12
A. Empoderamiento.....	12
B. Liderazgo.....	13
1. Liderazgo educativo.....	13
2. Líder educativo.....	14
C. La comunicación.....	16
1. Tipos de comunicación.....	17
2. Barreras de la comunicación.....	19
3. Comunicación educativa.....	20
D. La voz.....	21
1. Aspectos teóricos básicos de la voz.....	21
E. Trastornos de la voz.....	30
1. Disfonías.....	30
F. Higiene y salud de la voz.....	33

1. Estrategias para mejorar los hábitos de higiene y salud vocal.....	33
2. Estrategias para cuidar la voz.....	37
G. Prontuario	38
1. ¿Qué es un prontuario?	38
2. Estructura de un prontuario	38
3. Tipos de prontuario	39
H. Estrategia.....	40
I. Desarrollo humano	41
1. Desarrollo biológico	41
2. Desarrollo cognitivo	42
3. Desarrollo social y de personalidad	42
VIII. MARCO METODOLOGICO	44
A. La investigación	44
1. Enfoque de la investigación	44
2. Unidad de análisis.....	44
3. Supuestos de la investigación	45
4. Técnicas de investigación.....	45
5. Descripción de instrumentos	46
6. Alcances y limitaciones	49
7. Validación de la investigación	50
B. La propuesta	51
1. Validación de la propuesta.....	51
2. Descripción de los instrumentos de la propuesta	52

IX. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO	55
A. Resultados del diagnóstico inicial	55
1. Instrumento No. 2: Encuesta a maestros de inducción.	55
2. Instrumento No. 3: Observación estructurada	62
B. Diseño y elaboración de la propuesta	72
C. Validación de la propuesta	73
1. Experto No. 1	73
2. Experto No. 2	73
3. Experto No. 3	73
4. Experto No. 4	74
5. Experto No. 5	74
X. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	75
A. Resultados del diagnóstico inicial	75
1. Instrumento No. 2: Encuesta a maestros de inducción	75
2. Instrumento No. 3: Observación estructurada a maestros	76
B. Verificación de los objetivos	80
C . Verificación de los supuestos	80
XI. CONCLUSIONES.....	82
XII. RECOMENDACIONES.....	84
XIII. REFERENCIAS	86
XIV. ANEXOS.....	96
A. Anexo 1: Cuadro comparativo de prontuarios.....	96
B. Anexo 2: Descripción de los tipos de prontuario	99

C. Anexo 3: Instrumento No. 2 - Encuesta a maestros de inducción	101
D. Anexo 4: Instrumento No. 3 - Observación estructurada.....	105
E. Anexo 5: Instrumento No. 1 - Acuerdo de confidencialidad.....	108
F. Anexo 6: Instrumento No. 4 - Validación de la propuesta. Carta	109
G. Anexo 7: Instrumento 5 - Validación de la propuesta. Lista de cotejo	110
H. Anexo 8: Tabla de resultados del Instrumento No. 2.....	112
I. Anexo 9: Tabla de resultados Instrumento No. 3.....	116

LISTA DE GRÁFICAS

Gráfica 1: Tensión en la espalda.....	56
Gráfica 2: Cansancio al final de la jornada laboral.....	56
Gráfica 3: Conoce cuál es la postura adecuada del cuerpo	57
Gráfica 4: Realiza algún tipo de relajación antes de impartir clases.....	58
Gráfica 5: Conoce el tipo de respiración idónea para los profesionales de la voz hablada	58
Gráfica 6: Toma bebidas muy frías	59
Gráfica 7: Le gusta cantar	59
Gráfica 8: Le gusta cantar en tonos diferentes al suyo	60
Gráfica 9: Duerme 8 horas diarias	60
Gráfica 10: Se expone con frecuencia a lugares con ventiladores	61
Gráfica 11: Ha padecido resfriados en los últimos 6 meses	61
Gráfica 12: Se encuentra en situación de estrés actualmente.....	62
Gráfica 13: Verticalidad del cuerpo	64
Gráfica 14: Flexión del cuello	64
Gráfica 15: Flexión de hombros	65
Gráfica 16: Postura de los pies	65
Gráfica 17: Realiza relajación.....	66
Gráfica 18: Tipo de respiración	66
Gráfica 19: Apoyo del aire	67
Gráfica 20: Coordinación fono- respiratoria	67
Gráfica 21: Tipo de resonancia	68
Gráfica 22: Impostación de la voz	68

Gráfica 23: Barreras humanas	69
Gráfica 24: Barreras físicas	69
Gráfica 25: Barreras semánticas	70
Gráfica 26: Comunicación kinésica	71
Gráfica 27: Comunicación proxémica	71
Gráfica 28: Paralenguaje	72

LISTA DE TABLAS

Tabla 1: Categorías de la voz	21
Tabla 2: Estrategias sobre el medio ambiente.....	34
Tabla 3: Estrategias sobre la voz.....	35
Tabla 4: Estrategias sobre la persona	36
Tabla 5: Estrategias específicas para la voz	37
Tabla 6: Descripción del instrumento No.1	47
Tabla 7: Descripción instrumento No. 2.....	48
Tabla 8: Descripción del instrumento No. 3	49
Tabla 9: Reseña profesional de los expertos que validaron la propuesta	52
Tabla 10: Descripción del instrumento No. 4	53
Tabla 11: Descripción del instrumento No. 5	54
Tabla 12: Categorización y priorización de las necesidades vocales.....	63

RESUMEN

La presente investigación se llevó a cabo en el programa de inducción docente de una *institución educativa* ubicada en la zona 15 de la ciudad de Guatemala; durante el período comprendido de julio a octubre del año dos mil diecisiete.

Objetivo: elaborar un prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz, para mejorar el desempeño vocal de los docentes del programa de inducción.

Metodología: El enfoque que se utilizó en el trabajo de investigación, fue el enfoque cualitativo, a través de la investigación basada en diseño (IBD), realizado con los docentes del programa de inducción de la *institución educativa* antes mencionada. Se aplicaron las técnicas de investigación: observación estructurada y encuesta escrita. Fue necesario identificar las fortalezas, necesidades de los docentes del programa de inducción en cuanto al uso de la voz, la categorización y la priorización de dichas necesidades.

Resultados: Después de tabular los datos de los instrumentos de investigación se evidenció que los docentes desconocen las estrategias de relajación, respiración, postura corporal, impostación, hábitos de higiene y salud de la voz; las cuales les impiden potenciar y prolongar el uso de la voz como una herramienta indispensable para su trabajo.

Conclusiones: Se sugiere implementar un prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz, para que los docentes del programa de inducción tengan una herramienta autodidacta de consulta, para mejorar su desempeño vocal.

DESCRIPTORES: programa de inducción, desempeño de la voz, salud e higiene vocal.

I. INTRODUCCIÓN

La investigación denominada “*Propuesta de un prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz, para mejorar el desempeño vocal de los maestros del programa de inducción*”, tiene como objetivo determinar si los docentes del programa de inducción presentan necesidades en lo referente al uso de la voz hablada, hábitos de higiene y salud vocal, para luego categorizarlas y diseñar un prontuario de estrategias de hábitos de higiene y salud de la voz, que les permita mejorar su desempeño vocal.

El estudio se realizó en una *institución educativa* ubicada en la zona 15 de la Ciudad de Guatemala, cuya trayectoria es de 72 años de labor. Los docentes que fueron objeto de la investigación son los que conforman el programa de inducción docente de dicha institución. La investigación se realizó de julio a octubre de dos mil diecisiete, periodo en el cual el investigador realizó la indagación de la base bibliográfica referente a los temas antes mencionados. Se elaboraron los instrumentos que permitieran determinar las necesidades de los docentes, priorizarlas y categorizarlas; y, por último, presentar la propuesta de un prontuario que les permita fortalecer la voz hablada como instrumento de trabajo.

Este trabajo de investigación permitió en conocer las necesidades y limitantes que tienen los docentes que ingresan al programa de inducción en lo concerniente al uso de su voz como medio de comunicación y proponer un prontuario que les sirva de apoyo para que puedan a través de los ejercicios y sugerencias que se les presenta, cuidar, proyectar y adquirir hábitos que les permita convertir su voz en un verdadero medio orgánico donde puedan expresar y exponer sus ideas y conceptos educativos. Es así como esta investigación verificó las necesidades de los docentes del programa de inducción y se concretizó a presentar ejercicios y sugerencias para alcanzar un nivel óptimo y hábitos de salud para el cuidado de la voz hablada. El propósito de la investigación fue proponer una recopilación de material didáctico que sirva de consulta y no abarca las fases de experimentación y obtención de resultados sobre el uso del prontuario.

Con este estudio se estableció que es necesario instruir a los docentes en cuanto al uso adecuado de su voz, proponer técnicas que les permitan proyectar su voz de forma correcta y a la vez sugerir hábitos de higiene y salud vocal que les ayuden a prolongar la vida de dicha herramienta de trabajo.

II. DESCRIPCIÓN GENERAL

A. La investigación

La investigación surgió del interés de establecer si los docentes recién graduados de los diferentes Bachilleratos en Ciencias y Letras cuentan con la formación teórico-práctica que les permita desarrollar hábitos de higiene y salud vocal para mejorar el desempeño de su voz a lo largo de su vida profesional.

El estudio se llevó a cabo en una *institución educativa* ubicada en la zona 15 de la ciudad capital de Guatemala; específicamente en el programa de inducción docente, el cual estaba conformado por 16 docentes recién graduados de los Bachilleratos en Educación con especialidad en Educación Física, Educación Musical y Educación.

La investigación se orientó a determinar las fortalezas y necesidades en relación con los hábitos de higiene y salud vocal, a categorizar y priorizar cada una de ellas para establecer las directrices que orientaran el diseño del prontuario y que las estrategias de salud e higiene de la voz coadyuvaran a mejorar el desempeño vocal de los maestros del programa de inducción de esta *institución educativa*.

B. La propuesta

Tomando en consideración los hallazgos revelados en la investigación de campo, se comprobó la necesidad de diseñar un prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz, para mejorar el desempeño vocal de los docentes del programa de inducción.

La propuesta pretendió en primera instancia que el docente conociera su aparato fonatorio y la forma en que este funciona, después, que adquiriera el conocimiento elemental de los hábitos de higiene para mejorar la salud y el bienestar de su voz.

El prontuario fue elaborado con base en las necesidades y debilidades que presentaron los docentes durante la fase del diagnóstico inicial y la teoría concerniente a los temas – la voz, salud, hábitos e higiene de la voz hablada – y las estrategias, fueron validadas por los expertos para que se pudieran alcanzar los objetivos.

III. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA O SITUACIÓN

En la actualidad los alumnos que egresan de los Bachilleratos en Ciencias y Letras en sus distintas especialidades desconocen sobre su aparato fonatorio, hábitos de higiene y salud vocal necesarios para mejorar y prolongar la vida útil de su herramienta de trabajo.

La labor de los docentes está determinada por una serie de condiciones, entre ellas, el número de estudiantes que tiene a su cargo, las condiciones físicas del salón de clases y las situaciones internas y externas que puedan afectar al docente, incidiendo en el esfuerzo vocal que deben realizar para atraer la atención de sus alumnos y para controlar los factores ambientales (ruido, acústica, ventilación, iluminación) que les afectan al momento de impartir clases.

Las enfermedades causadas por el mal uso o abuso de la voz inciden en la productividad del docente, ya que muchas veces, aunado al tratamiento farmacológico, es necesario que el docente se ausente de sus labores por un período de tiempo para descansar su voz y mejorar su condición de salud. Dicha situación repercutirá negativamente tiene efecto en el rendimiento académico de los alumnos que tiene a su cargo.

De acuerdo con una publicación realizada por La Gaceta de la Protección Laboral (2015: párr. 4) según la Organización Internacional del Trabajo (OIT); los docentes son los profesionales de la voz más propensos a adquirir enfermedades del aparato fonador. En Guatemala, el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social en el acuerdo No. 1401; realizó una tipificación de las enfermedades profesionales, sin embargo, en ninguna de ellas se enmarcan las enfermedades propias de los profesionales de la voz.

Debido a que en Guatemala no existe un programa curricular que permita una formación integral de los nuevos profesionales en el uso de la voz, hábitos de higiene y salud vocal, se plantea la necesidad de diseñar un prontuario de estrategias que permita a los docentes adquirir dichos conocimientos, practicar hábitos de higiene y salud vocal, mejorar la proyección de la voz, disminuir las enfermedades y por ende prolongar la vida útil de tan valiosa herramienta de trabajo.

IV. JUSTIFICACIÓN

Se revisó el Currículo Nacional Base de Guatemala (2017), específicamente la malla curricular de los Bachilleratos en Ciencias y Letras con orientación en Educación, Educación Física y Educación Musical; para verificar si dentro de los contenidos hubiese alguna materia que tratara sobre el uso de la voz hablada como herramienta de trabajo de los docentes. Después de revisar las tres mallas curriculares, se estableció que los Bachilleratos en Educación y Educación Física, carecen de ese contenido y que en el de Bachillerato en Educación Musical; se aborda el tema de la voz, pero desde el punto de vista de la voz cantada. Asimismo, en ninguno de los tres currículos se aborda el tema de salud e higiene de la voz hablada.

De manera específica se analizaron las tres mallas curriculares del Bachillerato en Ciencias y Letras de Educación Física, Música y Educación debido a que los docentes que son seleccionados para formar parte del programa de inducción docente pertenecen a los tres bachilleratos mencionados anteriormente.

La ausencia en la formación académica de los docentes en cuanto a la voz hablada, hábitos de salud e higiene vocal; provoca un inadecuado desempeño vocal al impartir clases, lo cual afecta la salud de su voz y merma la vida útil de esta herramienta de trabajo.

La voz es considerada como un factor importante dentro de la comunicación, ya que esta influye directamente en la forma en cómo se dicen las cosas y en la habilidad que posee el docente como líder y comunicador social para transmitir su mensaje; es por ello por lo que es necesario adquirir los conocimientos pertinentes sobre hábitos de salud e higiene vocal, para mejorar el desempeño de la voz de los docentes y poner en práctica las estrategias para su cuidado.

Ante la falta de un material de apoyo didáctico que sirva al docente recién graduado como fuente de consulta para mejorar su voz hablada y como una forma de responder a dicha necesidad; surge la propuesta del presente trabajo de investigación; cuyo objetivo fue elaborar un prontuario de hábitos de higiene y salud de la voz, que permita mejorar el desempeño vocal de los docentes que forman parte del programa de inducción.

Esta propuesta lleva por nombre *“Prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz, para mejorar el desempeño vocal de los maestros del programa de inducción”*, en el cual se desarrollan una serie de teorías, ejercicios y técnicas específicas que en conjunto coadyuvan a educar la voz de los docentes.

V. OBJETIVOS

A. Objetivo general

Diseñar un prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz, para mejorar el desempeño vocal de los maestros.

B. Objetivos específicos

1. Identificar las fortalezas y necesidades de los docentes en cuanto al uso de la voz, hábitos de salud e higiene vocal

2. Categorizar y priorizar las necesidades vocales y de hábitos de salud e higiene vocal de los docentes

3. Diseñar un prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz, que les permita educar y fortalecer su voz para comunicar y liderar a sus alumnos

4. Validar a través de expertos el prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz para los maestros de inducción.

VI. MARCO CONTEXTUAL

A. Descripción general

La *institución educativa* donde se realizó el estudio se encuentra ubicada en la zona 15 de la ciudad de Guatemala, (para usos de esta investigación y para respetar la confidencialidad de la institución, en adelante se referirá a esta como la *institución educativa*). Tiene una trayectoria de 72 años preparando niños y jóvenes con altos estándares de calidad educativa, para que sus egresados puedan continuar estudios en cualquier universidad del país o del extranjero. La institución se preocupa por la capacitación profesional, personal y humana de su personal docente, contribuyendo de esta manera a que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea actualizado e innovador.

B. Descripción histórica

La *institución educativa* en donde se realizó el trabajo de campo se fundó en 1945, por iniciativa de un grupo de padres que querían proporcionar a sus hijos una educación bilingüe de calidad, y, con el objetivo de tener una institución perdurable, se elaboraron las bases legales para su fundación, se integró la junta directiva, se crearon los estatutos dándole un carácter no lucrativo, no confesional y no político, y se conformaron las bases para la toma de decisiones (separan las funciones administrativas y de junta). También se creó un programa de becas para los grados 11 y 12 (IV y V bachillerato para el sistema educativo guatemalteco); las cuales se otorgan a estudiantes con alta capacidad académica, que provengan de familias de recursos financieros limitados.

C. Filosofía de la institución

La visión, misión y valores que se encuentran en el sitio web de la *institución educativa*, son los siguientes:

1. Visión. “Un legado de vidas significativas que aportan valor a Guatemala y a las comunidades globales”.

2. **Misión.** “Conferir a los estudiantes el poder para alcanzar su máximo potencial e inspirarlos a llevar vidas significativas como miembros responsables en una sociedad global”.

3. **Valores.** *La institución educativa* se rige con base en los siguientes valores: honestidad, civismo, bondad, justicia, respeto, responsabilidad; estableciendo el programa de valores “*El carácter cuenta*” para fomentarlos en los alumnos y que estos los pongan en práctica. Cada mes se celebra un valor, realizando una serie de actividades extra-aulas y artísticas. Ese día los alumnos pueden llegar a estudiar con una playera del color que, según el programa, identifica ese valor: rojo, bondad; azul, honestidad; verde, responsabilidad; amarillo, respeto; anaranjado, justicia y morado, civismo. Con el propósito de fomentar el valor del mes se realizan actividades programadas durante todo el ciclo escolar para exponer a los alumnos a determinado valor.

D. Población

Según lo que indica la página web de la *institución educativa*, los estudiantes son originarios de diferentes países; quienes representan el 20% de su población estudiantil actual; el 80% de sus alumnos son guatemaltecos. Desde el 2001 se ha observado un incremento en las admisiones de estudiantes multinacionales, debido al cambio de calendario escolar (de agosto a junio).

La *institución educativa*, está dividida en cuatro escuelas: preprimaria, primaria, intermedia y bachillerato. Cada sección cuenta con un director, codirector, personal administrativo, técnico y profesores especializados, integrado por guatemaltecos y extranjeros con idioma inglés.

E. Metodología

La sección preprimaria, comprende los grados pre-kinder hasta el 1er grado. Para la *institución educativa* cada niño es un ser único, que necesita asumir la responsabilidad de sí mismo y su medio ambiente, mientras es tratado con respeto. Su metodología se fundamenta en el aprendizaje basado en proyectos, la cual está orientada a que el alumno experimente desarrolle sus habilidades y el bilingüismo.

La sección primaria comprende los grados 2 hasta grado 5, que, en el sistema nacional, corresponde a los grados de primero a cuarto primaria. El programa de aprendizaje de esta sección

incluye experiencias en áreas académicas, artes, tecnología, ingeniería, educación física y una serie de actividades extracurriculares, entre ellas: deportes: basquetbol, futbol, tenis de mesa, béisbol. Artes: coro, pintura, violín, cocina. Estas actividades, las reciben después del horario regular de clases.

La sección intermedia comprende los grados 6, 7 y 8, que, en el sistema nacional, corresponde a los grados de quinto primaria a primero básico. Es considerada como el puente entre la escuela primaria y secundaria. En esta sección, los estudiantes adquieren habilidades que le sirven para obtener éxito en la escuela y en la vida; los programas curriculares se enfocan en la excelencia académica, el desarrollo del carácter, la capacidad de respuesta al desarrollo y la relación y la construcción de la comunidad.

Cuando los estudiantes llegan a la escuela secundaria que comprende los grados 9 hasta 12, en el sistema nacional corresponde desde segundo básico a quinto bachillerato en Ciencias y Letras. Los alumnos continúan su educación mediante un enfoque holístico, el cual apoya su desarrollo como seres humanos completos. Los alumnos desarrollan habilidades que les permiten convertirse en adultos exitosos, que contribuyen positivamente al desarrollo del mundo que los rodea, de igual forma, trabajan para cumplir la misión escolar de la institución.

Los estudiantes se gradúan como personas bilingües y biculturales, personas que de por vida contribuirán a la comunidad a través de las habilidades de pensamiento independiente y crítico que han desarrollado a lo largo de su vida estudiantil en esta *institución educativa*.

Un grupo numeroso de estudiantes graduados han puesto en alto el nombre de la institución a través de sus aportes a la sociedad guatemalteca y a nivel internacional.

Esta metodología se apoya fuertemente con una infraestructura física de la institución que permite dar seguridad y cobertura a todas las actividades programadas tanto educativas, extra-aulas y deportivas, pues las autoridades consideran que la infraestructura es vital para desarrollar un programa educativo y deportivo coherente a la misión de la institución.

F. Infraestructura

La *institución educativa*, inició a impartir clases en una casa familiar ubicada en la zona 09 con treinta y cuatro estudiantes. El primer campus se estableció, en la zona 14, siendo la década de

1960 se adquirió el campus actual, en el cual a finales de la década de 1970 se construyó el auditorio y de 1985 a 1986 el gimnasio. En 1,995 comenzó la construcción de tres alas para aulas, se ampliaron y remodelaron la biblioteca, centro de recursos y los edificios que fueron construidos en 1960 se reforzaron para cumplir con los códigos de seguridad para construcciones en áreas sísmicas.

G. Servicios

La *institución educativa* cuenta con los siguientes servicios para uso de los alumnos y profesores: piscina, biblioteca, canchas deportivas, cafetería, bus escolar, auditorio y observatorio, un médico, un salvavidas en el área de la piscina, personal de seguridad, de limpieza, monitoras y choferes. También cuenta con un departamento de Relaciones Públicas, y de Recursos Humanos, con el propósito de dar un excelente servicio a los estudiantes, padres de familia y profesores.

Además, la *institución educativa* ofrece un programa de proyección social y de becas para apoyar a la comunidad guatemalteca.

1. **Programa de proyección social.** La institución como parte de su misión, fomenta y apoya a los alumnos a llevar una vida equilibrada, por lo que les brinda un trabajo académico intenso a través de un programa alineado desde pre-kínder hasta grado 12. Los motiva a emprender actividades creativas, físicas y proyectos de servicio social. La institución apoya diversos grupos de servicio social (grupos ecologistas, refugios de animales, entre otros), en los cuales se pueden involucrar los estudiantes como parte de su servicio a la comunidad.

Con estas actividades, la institución fomenta un compromiso con la comunidad, enriquece el aprendizaje a través de asociaciones recíprocas con organizaciones externas y promueve la responsabilidad social y ciudadanía global.

2. **Programa de becas.** Otro de los programas con los que cuenta el establecimiento, es el programa de becas para los alumnos de los grados 11 y 12 (relativo a cuarto y quinto bachillerato en el sistema educativo nacional), el cual otorga becas a estudiantes con alta capacidad académica procedentes de familias con recursos financieros limitados, los cuales tienen la oportunidad de formar parte como estudiantes regulares después de ser seleccionados al pasar las pruebas psicométricas.

3. **Escuela de laboratorio.** La institución educativa es considerada una escuela experimental o de laboratorio, dicho estatus le proporciona la libertad para desarrollar su propio plan de estudios y contratar maestros extranjeros para brindar instrucción en el idioma inglés. Asimismo, la institución adquiere un compromiso en desarrollar programas que contribuyan a mejorar la educación en el país.

Según lo indica Owen (1995:3), en su publicación "*Breve historia de la institución educativa*", la institución recibió la autorización para funcionar como escuela de laboratorio en 1948:

«El 29 de noviembre de 1948, después de un estudio realizado por las autoridades de educación de Guatemala, se emitió un decreto presidencial que autoriza a la institución educativa a operar como escuela laboratorio en la educación de Guatemala».

El gobierno de Guatemala ha renovado la condición de escuela de laboratorio en tres oportunidades, (en la publicación de Owen, se mencionan las dos primeras renovaciones: 1958, 1978 y en la página web de la *institución educativa* se menciona la última, que fue realizada en el 2006, nuevamente por 20 años).

Como aporte a la sociedad guatemalteca y dentro del marco de escuela laboratorio, la *institución educativa* creó el programa de inducción docente, el cual consiste en dar la oportunidad a un grupo de docentes recién graduados para que formen parte del personal de docentes durante un ciclo escolar, lo que les permite a los jóvenes profesores conocer nuevos programas de enseñanza y trabajar juntamente con profesores de vasta experiencia.

4. **Programa de inducción docente.** Uno de los aportes de la institución hacia la población guatemalteca, es el "Programa de Inducción", dicho programa en sus inicios se conoció como "Adiestramiento en servicio" y aunque el nombre del programa cambió, la esencia del programa sigue siendo la misma.

Owen (1995:4) indica en la publicación antes mencionada lo siguiente:

«Adiestramiento en servicio: se seleccionan recién graduados de las escuelas normales, con base en pruebas idóneas y se les contrata por un año de trabajo, orientado y supervisado por maestros experimentados, como preparación para su carrera en el sistema escolar nacional. Estos maestros del Programa de Adiestramiento en Servicio trabajan con los titulares en todas las actividades en el aula y reciben un salario mensual. Después del año de adiestramiento, continúan trabajando en el colegio como maestros regulares o se emplean en otros colegios».

El programa de inducción docente para el año 2017, estaba conformado por 16 docentes (todas mujeres), comprendidas en el rango de edades de 18 a 24 años. Catorce son egresadas del Bachillerato en Ciencias y Letras con orientación en Educación, una del Bachillerato en Ciencias y Letras con orientación en Educación Física y una del Bachillerato en Ciencias y Letras con orientación en Educación Musical. Las docentes fueron distribuidas dentro de la institución de la siguiente manera: siete en la sección primaria, ocho en preprimaria y una en intermedia.

Cada docente del programa de inducción es asignado a un grado para que trabaje con los maestros titulares de la institución, cada trimestre rota a otro grado, para tener la oportunidad de conocer otras formas de enseñanzas y contenidos. Al docente que ingresa al programa se le llama maestro-alumno; ya que además de colaborar con los maestros titulares durante la jornada matutina, también recibe cursos de desarrollo profesional en las áreas de matemática, ciencias, computación, sociales, durante la jornada vespertina, lo que equipara la práctica con la teoría.

Otra de las ventajas de este programa es que los docentes son apoyados con una beca para que continúen sus estudios universitarios en una de las universidades del país.

Este programa se desarrolla en tres fases: en la primera el maestro-alumno únicamente observa las clases impartidas por los maestros titulares, participan en la elaboración de materiales, planificación, sesiones y por la tarde reciben clases de desarrollo profesional. En la segunda etapa, son acompañantes de los maestros titulares; lo que implica que planifican, desarrollan y trabajan conjuntamente. En la última etapa se les asignan pequeños grupos de estudiantes para que pongan en práctica los nuevos conocimientos y aprendizajes adquiridos, trabajando juntamente con los profesores titulares.

VII. MARCO TEÓRICO

A. Empoderamiento

Una persona empoderada, es una persona capaz de tomar decisiones, aceptar retos personales y profesionales; plantear líneas de acción que le permitan concluir exitosamente cada reto; también, es alguien capaz de liderar un grupo para obtener un objetivo común. El empoderamiento otorga a las personas el poder para convertirse en protagonistas de su propia historia.

El docente empoderado, es una persona que toma decisiones tanto en los aspectos educativos y didácticos que le conciernen; se muestra segura de sí misma, capaz de guiar a sus alumnos, generar relaciones de confianza entre sus compañeros de trabajo, autoridades de la institución donde labora y padres de familia. Quintana, (2011: párr. 4), menciona que es imprescindible empoderar primero al profesor y después a la escuela, también indica que el empoderamiento se genera cuando se fomentan los siguientes aspectos:

«Autoconfianza, seguridad en sí mismo, asertividad, tener autoridad para tomar decisiones, realizar cambios y resolver problemas y la capacidad de organizarse con otras personas para alcanzar una meta común».

Por aparte; Silva (2015:72), indica que el empoderamiento y el liderazgo guardan una estrecha relación al decir que:

«La relación que existe entre el empoderamiento y liderazgo según Ávila (2003); es que el empoderamiento además de otorgar la autoridad y la responsabilidad de las actividades también facilita la retroalimentación pertinente sobre el desempeño de cada miembro y el reconocimiento de los logros, lo cual genera confianza en el equipo. El liderazgo permite plantear las estrategias que generen soluciones y propicien la capacitación del recurso humano y el trabajo en equipo».

Con lo expuesto anteriormente, se establece que es necesario que el maestro del programa de inducción docente desarrolle y potencie sus habilidades de liderazgo para fortalecer su empoderamiento, pues son estas habilidades las que le permiten encontrar soluciones a los retos, en beneficio de la comunidad educativa. Lograr empoderar, mejorar la autoestima y coadyuvar al desarrollo del liderazgo en los docentes a través del conocimiento que ellos obtengan sobre el cuidado y uso de su voz hablada, es el propósito de esta investigación.

B. Liderazgo

El liderazgo es una habilidad indispensable en estos tiempos de cambio; ya que tanto las empresas como las instituciones educativas necesitan personas que ejerzan un liderazgo positivo, personas que sean capaces de inspirar a otros, no solo por su forma de hablar, sino también, por su forma de actuar.

Respecto de ello, Rubio (2006:7) indica que el liderazgo es un proceso en el que se influyen recíprocamente los líderes y sus seguidores para alcanzar los objetivos de una organización; mientras que para Kotter (1999:75), el liderazgo es:

«... alcanzar una visión requiere motivar e inspirar, es decir, a pesar de los obstáculos que surjan mantener a la gente moviéndose en la dirección correcta, apelando a necesidades, valores y emociones humanas, que son comunes a todos los seres humanos, pero que generalmente no se aprovechan».

En el artículo denominado “Liderazgo del profesorado en las organizaciones educativas: temáticas para su análisis e investigación”, Coronel (2005:472) expone lo siguiente acerca del liderazgo:

«El liderazgo es una relación de influencia llevada a cabo por los líderes y colaboradores, que implica el propósito conjunto y común de llevar a la práctica cambios reales en la organización».

Los autores concuerdan que el liderazgo es una relación en la cual hay una influencia mutua entre líderes y colaboradores, con el que se motiva e inspira a otras personas a alcanzar un objetivo común y a mejorar su vida personal y profesional. En el ámbito educativo, esta influencia se da directamente en la relación docente-alumno e indirectamente en la relación docente-docente, docente-directores y docente-padres de familia. Es por ello por lo que se considera importante que el docente fortalezca su liderazgo, pues en su labor profesional además de ser maestro, se convierte en un agente multiplicador de líderes.

1. Liderazgo educativo. El liderazgo educativo es el liderazgo que se ejerce en una organización educativa, con el cual se motiva a la comunidad a trabajar en equipo para alcanzar los objetivos comunes de la institución.

En el artículo “*Liderazgo educativo*”, publicado en Eurosidentes.com (2017: párr. 4); se indica que el liderazgo educativo es el que brinda las herramientas que enseñan y estimulan a aprender, es decir; que es el que genera en el alumno la curiosidad y deseo de aprender, sin llegar a

presentarle el qué o el cómo hacerlo, por lo que es el alumno quien decide y elige la forma en que quiere hacerlo. El artículo también menciona que los valores del liderazgo educativo son los siguientes (2017: párr.5):

- Desarrollar una competencia e independencia en la persona que lo convierta en un individuo completo y autosuficiente
- Promover la toma de decisiones propias por parte de la persona (que la persona sea capaz de elegir cómo hacerlo, sin que tenga una forma concreta como la correcta)

En el artículo titulado, “¿Qué es el liderazgo educativo?” (2013: párr. 2), se explica que el liderazgo educativo se refiere al acto de tomar responsabilidades dentro de una institución educativa, con el propósito de formar a los individuos para alcanzar un objetivo común y que adquieran el conocimiento que les permita alcanzar sus metas personales y realización profesional.

Por lo anteriormente expuesto, el propósito del liderazgo educativo es formar a las personas, para que a través del trabajo en equipo alcancen los objetivos de la institución y sean capaces de tomar decisiones acertadas que los conduzcan hacia el éxito personal y profesional. Es por eso por lo que resulta indispensable que los docentes aprendan sobre la importancia del cuidado y uso de la voz hablada ya que esto, les permitirá adquirir las habilidades y destrezas que faciliten su trabajo y les otorgue el empoderamiento para transformarse en líderes educativos.

2. Líder educativo. A pesar de que son muchos los profesionales que se desenvuelven dentro del ámbito educativo son muy pocos los que se pueden considerar como líderes educativos, pues para ser considerado como tal, es necesario que el docente sea capaz de conocer sus necesidades y a él mismo, pues esto le da la capacidad de generar empatía con las necesidades de las otras personas (que para este caso serán: alumnos, maestros, autoridades de la institución educativa y padres de familia).

También, es una persona que actúa como mediador ante los conflictos que resultan dentro y fuera del salón de clases y por último es una persona que toma decisiones acertadas y las comunica de forma asertiva.

El Módulo Liderazgo del programa “*Formación en competencias para la gestión escolar en contextos de pobreza*” (2004:6); publicado por el Ministerio de Educación de Guatemala, se indica que para que una persona se desarrolle en su rol de líder educativo es necesario:

«Mantener un cierto equilibrio interno, regular las actividades y los esfuerzos individuales, promover sistemas de participación e implicación de los docentes, crear equipos de trabajo en torno a tareas específicas, generar canales de comunicación, establecer sistemas de monitoreo y apoyo y administrar los conflictos».

En este mismo sentido, Rosa (2015: párr. 9); indica que el líder educativo es un elemento esencial en la educación y es necesario que este considere que hay dos aspectos indispensables en su rol:

«Hay dos máximas que se deben respetar siempre: La primera “Hacer y dejar hacer”, la segunda “Si hacemos todo lo que podemos no estamos obligados a hacer más” ...».

Rosa (2015) también indica que una de las tareas del líder es lograr que los intereses personales desemboquen en un objetivo común como: la diversidad, la empatía, la solidaridad y generar espacios que permitan el entendimiento de todos los involucrados, en beneficio del centro educativo como de los docentes y alumnos.

Por lo que se ha expuesto; se establece que un líder educativo es una persona cuyo objetivo es promover un ambiente de confianza entre los diversos actores (docentes, alumnos y padres de familia), que les permita unir sus esfuerzos para alcanzar los objetivos de la *institución educativa*.

a. Cualidades del líder educativo. Para que un docente sea considerado como líder educativo es necesario que este desarrolle ciertas características; al respecto, en el artículo “*Perfil del líder educativo. Promotor del cambio inclusivo*” (2016: párr. 5), se menciona que las características de un líder educativo son:

- Actitud proactiva, persuasiva y carismática
- Planifica objetivos alcanzables a largo plazo
- Promueve un ambiente de respeto
- Gestiona la presión, es capaz de guiar en los momentos de crisis
- Organiza su tiempo y planifica reuniones eficaces
- Actúa como mediador, buen comunicador, se expresa clara y asertivamente
- Su pensamiento es flexible
- Promueve ideas innovadoras, es un líder pedagógico
- Es curioso.

Por su parte Jiménez (s.f.: párr. 4), en su artículo “*Soy docente, maestro y profesor*”; menciona que las características de un líder son las siguientes:

- Genera confianza
- Siempre dice “nosotros”
- Es un ejemplo de cómo se debe proyectar una carrera
- Se apoya en la cooperación
- Guía a los demás
- Capaz de solucionar errores y arreglar errores
- Trabaja hombro a hombro con las personas que cooperan
- Promueve y aumenta el entusiasmo
- Hace interesante su labor
- Mira en los problemas una oportunidad de crecimiento y superación para el equipo.

Por lo que para el docente es imprescindible desarrollar y fortalecer su liderazgo educativo, ya que le permite mejorar el clima dentro del salón de clases, aportar calidad al proceso enseñanza-aprendizaje y convertirse en un agente multiplicador de líderes. El docente como líder educativo también necesita fortalecer su comunicación, ya que esta competencia lo faculta para comunicarse de forma asertiva, promover el diálogo dentro y fuera del salón de clases y provoca que el proceso enseñanza-aprendizaje sea de mejor calidad.

C. La comunicación

Como se ha dicho anteriormente, la comunicación es otro factor imprescindible para el líder educativo, pues le permite transmitir sus ideas y pensamientos de forma clara, concisa y asertiva.

De acuerdo con lo expresado en el artículo *“El proceso de comunicación. Tipos de comunicación”* (2001:3), elaborado por el Centro Comunitario de Aprendizaje; la comunicación constituye uno de los procesos más importantes que realiza el hombre, para ello es necesario tomar conciencia y lograr el control de lo que se comunica para ser eficientes.

Del mismo modo Fernández-Espada (s.f.:1), expresa que la comunicación eficaz, necesita de las habilidades sociales, por ejemplo:

«Escuchar empáticamente, transmitir claramente las ideas propias, entender y debatir acerca de las ajenas, negociar o mediar evitando que los desacuerdos se conviertan en conflictos irresolubles. La escuela brinda a docentes y a estudiantes el escenario ideal para aprender dichas habilidades sociales».

Finalmente, Garay (2010: 65), indica que para que la comunicación del líder sea resonante en sus colaboradores; es necesario que este maneje las competencias de la inteligencia emocional expuestas por Goleman (2002), las cuales son:

- Conciencia emocional de uno mismo: la cual permite hacer conciencia de las emociones propias; ya que influyen directamente en los colaboradores
- Autogestión emocional: después de conocerlas es necesario desarrollar la habilidad y la capacidad para manejar las emociones, lo que contribuye a que el líder se comunique eficazmente con sus colaboradores
- Conciencia social: permite desarrollar la empatía, debido a que se tiene la capacidad de sentir las emociones de otras personas y comprender su forma de ver la situación que le aqueja
- Gestión de relaciones: es la capacidad que tiene el líder de percibir el clima emocional de los colaboradores y la habilidad para que a través de un mensaje esas emociones sean llevados a un estado positivo y compartido mostrando así la eficacia del mensaje.

Con respecto al liderazgo y la comunicación, Garay (2010: 70) hace mención que, si un líder quiere promover el cambio, es necesario que elimine cualquier modelo mental que distorsione sus mensajes; que desarrolle la empatía social; la confiabilidad, la credibilidad y la integridad. También indica que un líder se convierte en un buen comunicador, en la medida en que trabaje su credibilidad y se transforme en una fuente confiable.

Puesto que la comunicación verbal se expresa mediante la voz hablada, es ineludible abordar el tema dentro de esta investigación. Hay otros tipos de comunicación, sin embargo, en esta investigación se hace énfasis en la comunicación verbal y no verbal por ser los dos tipos que más utiliza el docente en su labor.

1. Tipos de comunicación. Hay muchos tipos de comunicación, sin embargo, los que generalmente utilizan los docentes en su labor diaria, son: comunicación verbal, comunicación no verbal y comunicación gráfica. A continuación, se detalla cada una de ellas.

a. **Comunicación verbal.** La comunicación verbal tiene como característica principal utilizar las palabras para comunicar; es por ello por lo que para el docente y líder educativo resulta necesario aprender la forma idónea de comunicarse.

Fernández-Espada (s.f.: párr.11); se refiere a la comunicación verbal como la comunicación que utiliza la palabra para dar el mensaje. La cual se considera como la principal forma de

comunicación; esta se clasifica en oral y escrita (conversaciones, juntas, entrevistas, memorandos, cartas, tablero de avisos, correo electrónico, páginas de internet, entre otros).

De modo similar Corbín (s.f.: párr. 11), indica lo siguiente de la comunicación verbal:

«La comunicación verbal se caracteriza por el uso de las palabras en la interacción entre el emisor y el receptor. Existen dos tipos, pues, las palabras o el lenguaje puede ser expresado de manera hablada o escrita: Comunicación oral: se realiza a través de signos orales o palabras habladas. Los gritos, el llanto o la risa también son comunicación oral. Comunicación escrita: se realiza a través de códigos escritos. Los jeroglíficos, alfabetos y logotipos también pertenecen a este tipo de comunicación».

Por lo tanto, se concluye que la comunicación verbal puede ser oral (la expresada con palabras, gritos, llantos, risa) y la escrita (la expresada mediante carta, memos, correos electrónicos, etc.).

b. Comunicación no verbal. La comunicación no verbal tiene más influencia que la comunicación verbal en el interlocutor, pues este está más atento al mensaje que se transmite, a través de gestos, movimientos, tono de voz, postura, entre otros; por lo que para el docente es importante conocer los aspectos que componen la comunicación no verbal, para que sea consciente de ella y principalmente para que el mensaje que exprese con palabras sea coherente con el expresado con las señales no verbales.

Al respecto de la comunicación no verbal, Hellriegel (1998: 420), explica que la comunicación no verbal está compuesta por demostraciones humanas que no tienen relación con la palabra (movimientos y rasgos físicos) y también con efectos ambientales del lugar donde se lleve a cabo la comunicación (oficina grande o pequeña). Asimismo, señala que el silencio y la inactividad son una forma de comunicación no verbal, la cual envía un mensaje (aburrimiento, temor, enojo o depresión).

Para Corbín (s.f.: párr. 13); la comunicación no verbal es el lenguaje que se produce sin utilizar palabras; únicamente se usan movimientos corporales, posturas, miradas, forma de andar o sentarse (estos se pueden hacer de forma inconsciente).

Por su parte Hellriegel (1998:421) considera que los tipos básicos de señales no verbales son: movimientos del cuerpo, rasgos personales (cuerpo, físico, postura, olores corporales, altura, peso, color de la piel), paralenguaje (cualidades de la voz, volumen, postura, tono, risa, bostezo, falta de fluidez), uso del espacio, entorno físico, tiempo.

El obtener conocimiento de la comunicación no verbal y conciencia de los gestos que se realizan para expresar o comunicar un mensaje, permite que el mensaje transmitido sea coherente (palabras-gestos) y evita crear confusión en el interlocutor.

c. Comunicación gráfica. Existe un tercer tipo de comunicación, que el docente utiliza muy a menudo para la enseñanza-aprendizaje, y es la comunicación gráfica; esta es la comunicación que, para transmitir un mensaje, hace uso de apoyos gráficos (mapas, logotipos, íconos, fotografías, pinturas).

Calderón (2012: párr.1); menciona lo siguiente de la comunicación gráfica:

«La comunicación gráfica, trata de ese mensaje que se envía de manera visual, ya que la imagen es un elemento de percepción primaria y comunicativo, para que una imagen que acompaña un mensaje transmita algo, no es suficiente con la imagen sino además debe ir respaldada por un significado para ser así un objeto de comunicación».

En educación se utiliza la comunicación gráfica cuando se elaboran carteles, mapas mentales, mapas conceptuales, gráficas, collage, entre otros.

2. Barreras de la comunicación. Al comunicarse hay factores que impiden que el mensaje emitido por el emisor sea comprendido tal cual, por el receptor de este, a estas se les denominan barreras de la comunicación. A continuación, se exponen los conceptos de algunos autores.

Espada, (2015: párr. 7) indica que las barreras de la comunicación pueden ser:

- Ambientales: provienen del ambiente o entorno
- Verbales: provienen de los emisores o receptores del mensaje
- Interpersonales: percepción e interpretación del mensaje.

Mientras que Chiavenato (1999:93); proporciona una definición más amplia de las barreras de la comunicación, las cuales divide en:

- Personales: estas se refieren a las limitantes, emociones y valores humanos de cada persona. Entre ellas se pueden mencionar: las emociones, la escucha deficiente, las motivaciones, las preocupaciones y los sentimientos

- Físicas: son las interrupciones que se evidencian en el lugar donde se está produciendo la comunicación (ruidos, la distancia entre las personas, paredes que se interponen entre la fuente y el destino, fallas mecánicas, sucesos locales)
- Semánticas: son las barreras o alteraciones que surgen de los símbolos que se utilizan en la comunicación. Por ejemplo: interpretación de las palabras, traslación del lenguaje, significado de las señales, significado de los símbolos, decodificación de los gestos, sentido de los recuerdos.

Por lo expuesto por los autores se concluye que existen barreras propias del emisor y receptor, barreras que se originan en el lugar donde se realiza la comunicación y barreras que surgen por la interpretación que se les da a las expresiones lingüísticas. En el ámbito educativo, estas barreras impiden y/o dificultan la comunicación del docente con su entorno (alumnos, colegas, autoridades, padres de familia).

3. Comunicación educativa. La comunicación educativa es la que tiene como finalidad alcanzar objetivos educativos. Según lo expuesto por Medina (2010: 5), la comunicación educativa es un proceso mediante el cual se genera un clima que permite optimizar el proceso enseñanza-aprendizaje y las relaciones docente-alumno, así también, entre un grupo que puede ser o no estudiantil.

En el artículo “*Comunicación Educativa*”, publicado por Ecured (2017: párr. 1), se explica que en la comunicación educativa es necesario promover una comunicación que permita la interacción alumno-docente y que contribuya a generar un ambiente psicológico positivo y el desarrollo de la personalidad.

Por lo expuesto anteriormente, se establece que es necesario que el docente desarrolle y perfeccione su habilidad para comunicarse; y esto le permite mejorar y optimizar el proceso de enseñanza – aprendizaje, crear lazos de confianza y credibilidad con todas las personas con las que se relaciona dentro y fuera del establecimiento educativo.

Para comunicarse, una de las herramientas que más utiliza el docente es la voz, es por ello por lo que resulta imprescindible que este, conozca los aspectos esenciales que le permitan mejorar su desempeño vocal.

D. La voz

La voz es el sonido que emiten las personas, haciendo uso de las cuerdas vocales para hablar, cantar, reír o llorar, gemir, gritar, entre otras cualidades. A continuación, se detallan una serie de aspectos que conforman la voz.

1. Aspectos teóricos básicos de la voz. Para conocer la voz, es necesario estudiar cada uno de los aspectos teóricos que contribuyen a una mejor comprensión de esta, entre ellos están: el concepto voz, el sistema de la producción vocal y los factores de la voz.

a. La voz. Es un recurso dado únicamente a las personas, es una herramienta que sirve para transmitir emociones, sentimientos e ideas. Bustos (2003:13), indica que la voz es el soporte sonoro de la palabra, la cual surge, se proyecta, se modifica en nosotros a través de todo nuestro ser.

Es importante mencionar que la voz es diferente entre una persona y otra, asimismo, que, en una sola persona la voz adopta diversos aspectos. Es por ello por lo que Le Huche (2003:10), indica que es necesario catalogar las manifestaciones vocales de la siguiente manera (ver Tabla 1).

Tabla 1: Categorías de la voz

No.	Categorías de la voz
1	Voz hablada, voz cantada, voz gritada y voz inspiratoria (denominada voz al revés)
2	Voz alta (en voz alta) y voz baja (voz cuchicheada)
3	Voz de registro agudo y voz de registro grave
4	Voz femenina, masculina e infantil
5	Voz de soprano, de bajo, de tenor y de contralto
6	Voz fuerte, débil, forzada, retenida, blanca y chillona
7	Voz clara, velada, sorda, bien timbrada, ronca y de carraspera

Fuente: Elaboración propia a partir de Le Huche (2003).

Para desempeñar su labor, los docentes utilizan la voz hablada como herramienta de trabajo, es por ello por lo que esta investigación se enfoca en este tipo de voz y en los hábitos de higiene y salud que permitan mejorar el desempeño vocal de los maestros.

La voz se produce mediante la interacción y coordinación de varios aparatos los cuales emiten y proyectan la voz, por lo que resulta importante que los profesionales de la voz (entre ellos, los docentes), los conozcan para que mediante el uso adecuado de cada uno de ellos puedan potenciar el desempeño vocal, previniendo de esta forma enfermedades y/o lesiones en el aparato fonador.

b. Sistema de la producción vocal. La voz es producida por el aparato respiratorio (pulmones y diafragma), aparato fonador (cuerdas vocales, dientes, lengua, paladar, labios y mejillas) el cual se encarga de emitir la voz y por último el aparato resonador (cavidades que están en cabeza y pecho) estas amplifican el sonido.

Al respecto, Noriega (2002: 4-7), indica que el sistema de producción vocal está constituido por el sistema fonatorio (laringe con todas sus estructuras externas), el sistema respiratorio (pulmones, diafragma y músculos costales) y el sistema resonatorio (garganta, nariz, boca, paladar blando y los senos craneales que son las cavidades del cráneo).

Mientras que Dosal (2003:7) considera que para estudiar la voz humana es necesario hacerlo de la siguiente forma:

«Para su estudio se dividen en tres regiones llamadas fuelles, vibrador y resonadores. Los fuelles comprenden todas las estructuras del aparato respiratorio situadas por debajo de la glotis, infragloticas, especialmente los pulmones y la caja torácica. El vibrador, formado por la laringe como principal órgano de la voz, contiene los pliegues vocales. Los resonadores son todas las cavidades de los aparatos respiratorio y digestivo que se encuentran por encima de la glotis, también llamadas estructuras supragloticas. Los articuladores son los elementos que participan en la modulación del sonido, para generar los diferentes fonemas del habla humana y son fundamentalmente tres, la lengua, los dientes y los labios».

Por lo anterior, se establece que los tres aparatos encargados de emitir la voz son: el aparato fonador, respiratorio y resonador; también que su trabajo conjunto permite que se produzca la voz. Asimismo, la voz posee características propias que la hacen diferente de una persona, estos se denominan factores internos y factores externos que influyen la forma en que esta se proyecta.

c. Factores de la voz. La voz está definida por factores internos (altura, timbre, intensidad, resonancia), que son los que le dan la identidad propia e irreplicable a la voz de cada persona y por factores externos (la postura, relajación, respiración, resonancia, articulación, emisión, fonación y la higiene vocal) que influyen en la forma en que se emite y proyecta el sonido (la voz).

1) Factores internos. La voz posee ciertas características que hacen que la voz de cada persona sea única. En este sentido Noriega (2002:8), puntualiza que la voz tiene cuatro cualidades que son:

- **Altura o tono:** Esta es la cualidad que, a través de la entonación, permite que las palabras adquieran matices, intensidades diferentes para hacer que una frase sea más notoria, clara y precisa que otra. La altura es la que determina que el sonido sea agudo, medio o grave.
- **Timbre:** Esta cualidad otorga a la voz una característica especial que la vuelve única, la cual diferencia una voz de otra. Por el timbre se reconoce quién es la persona que está hablando.
- **Intensidad:** Esta se refiere a la capacidad de hablar débil o fuerte, aumentar o bajar el sonido de la voz.
- **Resonancia:** Noriega indica que en la actualidad la resonancia también es considerada como una cualidad vocal, puesto que permite proyectar la voz; haciéndola bella, armoniosa y melodiosa.

Mientras tanto, Otal (2012: párr.23); considera que la voz tiene las siguientes cualidades: Intensidad, que es la que representa la extensión que tienen las ondas sonoras. El tono; es la cualidad que lleva la voz de un sonido agudo a un sonido grave, y por último el timbre; que es la característica que permite diferenciar una voz de otra.

Con base en lo expuesto por estos autores se concluye que las principales características o cualidades de la voz son: el tono, el timbre, la intensidad o volumen y la resonancia; las cuales permiten que la voz adquiera matices, volumen, armonía e intensidades distintas, de acuerdo con lo que cada persona quiera expresar con palabras.

2) Factores externos. Son los factores ajenos a los sistemas que producen la voz, entre ellos están: postura, relajación, respiración, apoyo del aire, coordinaciones fono-respiratoria, resonadores, impostación de la voz, ritmo y articulación.

a) **Control de la postura.** La postura corporal es otro elemento importante, ya que forma parte del lenguaje del docente, la cual envía un mensaje de seguridad y empoderamiento al receptor del mensaje (alumnos, compañeros de trabajo, autoridades y padres de familia). La postura correcta, no solo evita lesiones en la columna vertebral; sino que, contribuye a una buena proyección de la voz; debido a que la postura erguida (hombros rectos y cabeza derecha (alineada con la columna vertebral)) son el mejor soporte para la voz.

Veiga (2004:19); indica que la ausencia de una postura correcta provoca la pérdida de la riqueza del timbre de voz. Asimismo, menciona que:

«El objetivo de una postura correcta es el alineamiento de las partes del cuerpo para lograr un mejor rendimiento vocal».

Para Álvarez (2011: párr.3), menciona que es importante corregir la postura hasta llegar a la verticalidad, la cual puede practicarse de pie o sentado, conservando siempre una postura relajada.

Para obtener la postura correcta, también es importante considerar el uso correcto del calzado; puesto que un zapato con tacón muy bajo o muy alto incide en la postura corporal del docente (ya sea hombre o mujer). Según lo expuesto en el texto del curso *“Taller Postural para Docentes”* (2011:19); se sugiere que estos usen zapatos con tacón ancho de 1.5 a 3 cms. de alto y que eviten el uso de zapatos de tacón más alto que la medida indicada o sin tacón, pues esto, afecta su postura.

De acuerdo con lo expuesto por los autores, la única forma de adquirir una buena postura es practicándola frente al espejo tantas veces como sea necesario, hasta que se convierta en un hábito; asimismo es necesario observar que además de la postura idónea también se conserven los músculos relajados, pues los músculos tensos pueden ocasionar lesiones en el cuerpo del docente.

b) Relajación. Otro factor externo importante es la relajación, existen dos tipos de relajación: la activa y la pasiva. Para el contexto de esta investigación, cuando se habla de relajación se hace referencia a la relajación activa (la cual es un estado natural de alerta, que activa ciertas partes del cuerpo y las predispone a trabajar de una forma adecuada).

Para ello Cobeta (2013:448), recomienda hacer ejercicios de relajación que involucren todos los sistemas encargados de producir la voz: lengua, labios y cara (esta relajación se conoce como relajación específica). También sugiere estirar el cuerpo y hacer sacudidas parciales y generales a distintas velocidades, ya que lo que se busca es llegar a un tono óptimo para producir la voz (relajación general). Asimismo, señala que el propósito de realizar ejercicios de relajación en el entrenamiento vocal es para:

«Eliminar el trabajo muscular excesivo, disociación muscular y lograr el tono muscular adecuado para cada actividad».

Por lo que en la Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología; «Calentamiento vocal en profesionales de la voz» (2010:105), se menciona que los profesionales de la voz (los docentes), necesitan considerar el calentamiento vocal en cuatro áreas: relajar y estirar el cuerpo, ejercicios de respiración, ejercicios articulatorios y vocalizaciones que trabajen fonación y resonancia.

La relajación y la postura correcta guardan una estrecha relación, pues al estar los músculos relajados es más fácil lograr la postura adecuada y mantenerla por más tiempo, sin que esto represente esfuerzo alguno para el cuerpo. Estos dos factores permiten a su vez que se pueda tener más conciencia y control de la respiración que se utiliza al hablar.

c) **Respiración.** La respiración también necesita ser educada; para ello es necesario conocer los tipos de respiración que existen, identificar la respiración idónea para los docentes y practicar la respiración consciente.

Ayarza (2012: párr.4), menciona que toda persona que utilice la voz como una herramienta de trabajo necesita entrenar su voz en dos áreas específicas que son: la respiración y la relajación. Asimismo, indica que la respiración que se utiliza en la voz hablada es la costo-diafragmática, ya que se utiliza la zona costal inferior y el diafragma.

Según texto publicado por el IES Eduardo Blanco Amor, "*Tema 2: La voz hablada y cantada*" (2013: párr. 6). Existen varios tipos de respiración, los cuales se detallan a continuación:

- **Diafragmática.** Es la que se realiza utilizando el diafragma como soporte. Se coloca una mano en aire, se toma aire por la nariz, se inspira lenta, silenciosa y profundamente; llevando el aire al vientre, hasta que este se vea abultado. Para espirar el aire, los labios se colocan en forma de "u".
- **Costo-lateral.** Colocar las manos en las costillas flotantes (las últimas cuatro costillas), tomar aire por la nariz, inspirar, lenta, silenciosa y profundamente. Sentir cómo se ensanchan las costillas laterales. Exhalar de la misma forma que en los ejercicios anteriores.
- **Completa.** En este tipo de respiración se combina la respiración diafragmática y la respiración costo-lateral. Se realiza primero la diafragmática y luego la costo-lateral.

De acuerdo con lo expuesto por los autores, se establece que la respiración costo diafragmática es la ideal para los docentes y que esta debe practicarse hasta que se convierte en un hábito.

Otro factor complementario a la respiración es el apoyo del aire, pues este contribuye a obtener un buen manejo vocal, evitando así el esfuerzo de la laringe y por ende enfermedades laríngeas.

d) Apoyo del aire: El apoyo del aire o apoyo diafragmático se refiere a la capacidad de apoyar el aire en el diafragma y la capacidad de prolongar la espiración. El apoyo diafragmático es necesario cuando se emiten sonidos agudos, de baja intensidad o en frases largas; lo cual permite que la fuerza que se necesita para emitirlos sea dirigida hacia el diafragma y no a la laringe.

Al respecto del tema, Piñeros (2003:61), dice que el apoyo es el acto de sostener un sonido vocal con la presión del aire apoyándose en los músculos del cuerpo; que permitan mantener por más tiempo la inhalación y que la exhalación se realice a la velocidad que la persona disponga.

Cobeta (2013:451), concluye lo siguiente con respecto al apoyo diafragmático:

«El apoyo diafragmático (...) consiste en una inspiración de tipo costo diafragmática (desplazamiento costal y descenso del diafragma). La espiración se realiza manteniendo la posición inspiratoria, con la presión ejercida desde la musculatura abdominal. El mantenimiento del diafragma descendido produce una fuerte presión en el aire subglótica, que es la que va a dar firmeza al sonido emitido. Este tipo respiratorio es indispensable para el profesional de la voz hablada o cantada, es lo que le va a permitir que todo el esfuerzo recaiga sobre la musculatura abdominal y no sobre la laringe».

Ayarza (2012:15) considera que es necesario que el profesional de la voz proyectada aprenda a utilizar el apoyo o respiración costo-diafragmática, ya que esta permite desarrollar una técnica vocal correcta. Dentro de los beneficios de este tipo de apoyo se encuentran:

- Aumenta la capacidad torácica
- Desarrolla un mayor dominio y calidad del soplo fonatorio
- Facilita el aumento del sostén o apoyo para la voz con disminución del esfuerzo laríngeo en fonación.

Por lo anterior expuesto, se determina que el beneficio de una correcta técnica de apoyo de aire se plasma en la calidad del sonido vocal, ya que cuando el apoyo está equilibrado, el sonido es expresado de forma natural y sin esfuerzo.

Después de educar la voz en cuanto al apoyo del aire, es necesario educarla en lo relacionado con la coordinación fono-respiratoria; para dosificar el aire que se inhala y el aire que se exhala al momento de hablar.

e) Coordinación fono-respiratoria. La coordinación respiratoria proporciona la capacidad de utilizar el aire al hablar, haciendo que este se prolongue más y sin esfuerzo.

Para Rodríguez (2005:22), la coordinación fono-respiratoria, representa la medida que establece si una persona mantiene el equilibrio entre el aire que inspira y el aire que expira al hablar. El sugiere que la persona que desee utilizar bien la voz debe saber cuánto tiempo puede hablar con la inspiración que realiza. También menciona que las respiraciones lentas y profundas, permiten prolongar el tiempo fonatorio y regular mejor la coordinación fono-respiratoria.

Bustos (2003:52), considera que esta habilidad pone en práctica todas las funciones que producen la voz. En tal sentido, establece que una adecuada técnica vocal es la que domina de forma armoniosa la relajación, respiración y resonancia; adaptándolas a la voz que se desea emitir (hablada o cantada); la cual se obtiene a través de la práctica cotidiana.

Es importante que el docente sea capaz de educar su voz hasta lograr la coordinación fono-respiratoria, ya que esto, le permite desarrollar una técnica vocal adecuada y por ende mejorar su desempeño vocal. Después que domine esta habilidad, es necesario que el docente eduque sus resonadores, pues estos le permiten amplificar la voz.

f) Resonadores. Los resonadores son los encargados de proyectar y amplificar la voz, lo cual permite al docente emitir su voz de forma clara, impidiendo que la laringe se esfuerce.

Con respecto a los resonadores, Noriega (2002:88) considera que el sistema resonatorio es el encargado de la calidad y riqueza de la voz, también de la profundidad y pronunciación de las vocales y las consonantes. Asimismo, indica que existen tres tipos de resonancia:

- Resonancia pectoral: Se produce en el pecho, generalmente por sonidos graves.
- Resonancia faringobucal: Se produce en la garganta y boca y
- Resonancia nasocraneal: Producida en la nariz y cabeza por sonidos medios.

El autor también indica que la resonancia constituye el éxito de la voz hablada, debido a que es a través de esta que los sonidos se convierten en sonidos más claros, brillantes y melodiosos, proyectándose con gran amplitud y evitando el esfuerzo.

Torres (2013:52), menciona que la voz es modificada en las cavidades de resonancia y que es necesario acomodar las cavidades de resonancia al sonido que produce. El timbre de la voz depende de la forma y el volumen que tengan estas cavidades.

En este sentido, Bustos (2003:188); opina que las cavidades de resonancia son tres: la cavidad nasal, la cual está ubicada en la nariz y hacia la parte interna; por encima del paladar. La cavidad bucal, es la que tiene más movimiento. Por último, el paladar blando o velo del paladar, este, define que, debe ejercitarse adecuadamente para evitar que se escape aire por la nariz cuando sea innecesario hacerlo.

En tal sentido, aprender a utilizar los resonadores de la voz, se convierte en un factor de éxito para la voz hablada; la forma que tengan las cavidades de los resonadores son las que le dan el timbre a cada persona, el cual es único e irrepetible. Para optimizar el uso de los resonadores, es necesario que el docente aprenda a impostar la voz, ya que esta técnica le permite producir la voz adecuadamente sin llegar a esforzarse.

g) **Impostación.** La impostación de la voz se refiere al acto de colocar la voz en los resonadores adecuados, para que esta se reproduzca con mayor volumen.

Romero (2013: párr. 2); indica que la impostación es:

«La colocación de la voz en las cuerdas vocales y en los resonadores o sistemas de resonancia, para obtener una tesitura natural, de manera que permita lucir todas las variables de tonos y riqueza sonora, sin vacilación ni temblor, logrando su emisión con mejor calidad, alcance y timbre».

Por aparte, Rodríguez (2005:59) menciona que la impostación se obtiene cuando se logra proyectar la voz (aumentar el volumen), sin forzar las cuerdas vocales. También considera que, para impostar la voz, es indispensable lograr una coordinación entre relajación, respiración, control postural y articulación, y que todo esto, conlleva a la utilización de la técnica correcta para producir la voz.

Impostar la voz permite que el docente proyecte su voz a puntos de distancia media, además, permite el uso adecuado de la voz y evita la tensión innecesaria. Cuando ya se manejan todos los factores anteriormente citados, es primordial que el docente desarrolle la habilidad de darle ritmo a sus palabras y pausas de acuerdo con la intención que desee darle al mensaje que está expresando o comunicando.

h) Ritmo. El ritmo de la voz es la medida que indica que tan rápido o lento habla una persona; lo que influye directamente en la intención que se le quiere dar al mensaje.

Una definición de ritmo es la que se encuentra en "*EscuchaActiva.com*", en su artículo «Las características de la voz» (2017: párr. 7), la cual indica que el ritmo de la voz se refiere a la cantidad de palabras que se dicen en una emisión de voz (siendo el ritmo normal de 2 palabras por segundo); de igual manera, menciona que los ritmos pueden ser rápidos y enérgicos o deliberados y lentos.

En ese sentido, Cobeta (2013:142); menciona lo siguiente:

«El ritmo y la velocidad son dos parámetros conectados con la articulación y representan mecanismos de control neural muy refinados. En las disfonías neurológicas son habituales las alteraciones del ritmo y de la velocidad».

Todas las personas tienen un ritmo propio para hablar; pero es necesario que el ritmo esté acorde con lo que se está diciendo y con la intención del mensaje; de lo contrario, el interlocutor percibe un mensaje monótono y puede perder el interés en lo que escucha. El ritmo está íntimamente ligado con la articulación, que es la capacidad de pronunciar adecuadamente las palabras.

i) Articulación. La articulación es otra habilidad necesaria para el uso adecuado de la voz hablada, pues articular correctamente las vocales y las consonantes; permite que el mensaje se emita de forma clara y que sea entendido por el interlocutor.

Según Bustos (2003:53); la articulación es:

«...la pronunciación exacta de las vocales y consonantes producidas por una modificación del tubo vocal».

Otro concepto de articulación es el que da Cobeta (2013:455); quien indica que la articulación se manifiesta cuando los órganos fono-articulatorios se mueven para transformar el sonido en palabras. Asimismo, menciona que articular es por definición:

«Pronunciar distintivamente las consonantes, ya que las vocales son los sonidos producidos por las cuerdas vocales y amplificados por los resonadores, pero que no son modificados de manera sustancial por los órganos articulatorios. Por otro lado, una articulación clara mantiene y desarrolla el interés del oyente».

Para los docentes es imprescindible aprender a articular adecuadamente las vocales y consonantes, pues esto permite que su mensaje sea emitido de forma clara y comprensible, también contribuye a mantener el interés en sus alumnos.

Que el docente conozca los aspectos internos y externos de la voz y por consiguiente desarrolle las habilidades y capacidades que le permitan potenciar y mejorar el desempeño, representan una oportunidad para empoderarse como líder educativo, pues debido al conocimiento y práctica que tiene de todo lo concerniente a la voz, adquiere la capacidad de enseñar a sus alumnos la forma correcta de utilizar su voz hablada.

Después de aprender los aspectos de la voz, es oportuno que el docente se eduque en cuanto a los trastornos de la voz que pueden provocarse debido al mal uso o abuso de esta.

E. Trastornos de la voz

Debido a que los profesionales de la voz (en este caso los docentes) exponen su voz a largas horas de trabajo, se ven expuestos a padecer trastornos de la voz, lo cual merma no solo su desempeño vocal, sino, su desempeño profesional por no poder desempeñarse y expresarse en condiciones físicas óptimas, llegando a provocar en algunos casos enfermedades psicológicas, tales como: sensación de malestar, ansiedad, depresión, estrés, entre otras. Estos trastornos se conocen como disfonías.

1. Disfonías. Las disfonías son alteraciones que se presentan en la voz. De acuerdo con Chaves (2015:8), la disfonía es un cambio anómalo de la voz, la cual puede afectar el timbre, la frecuencia y su intensidad de la voz; también puede ir acompañado de tos, opresión en el cuello, ardor en el pecho o dolor al tragar.

Cuando las disfonías son diagnosticadas a tiempo, pueden ser tratadas con medicamento y terapia logopédica o del lenguaje (es la disciplina que se ocupa de prevenir, evaluar los trastornos que se manifiestan por medio de enfermedades y alteraciones de la voz, el habla, el lenguaje y las funciones orofaciales); pero también hay casos en los que, debido al daño ocasionado, la única opción es la intervención quirúrgica; por lo que es imprescindible aumentar los cuidados para prevenir las disfonías y evitar estas situaciones extremas.

a. Causas de las disfonías. Existen varios factores que originan las disfonías; según Noriega (2002:128), estas pueden ser ocasionadas por:

- Causas repentinas: psicológica (estrés, malos hábitos de vida); funcional (realizar malas técnicas vocales) y traumáticas (heridas),
- Causas progresivas: estas son pequeñas alteraciones a las que no se les presta la atención, cuidado y tratamiento pertinente; convirtiéndose poco a poco en daños irreversibles, que inclusive pueden llevar a la muerte.

De acuerdo con lo expuesto por Bustos (2003:73) las causas de las disfonías pueden ser:

- Las enfermedades: laringitis y procesos virales
- El estómago y la acidez: reflujo
- Las hormonas: tiroideas (provoca trastornos vocales), síndrome premenstrual
- Las alergias: al polen, ácaros, polvo, animales, entre otros

Para Chaves (2015:9), entre las causas de las disfonías se encuentran: laringitis aguda, nódulos cordales, reflujo gastroesofágico, tabaco, tumores, hipotiroidismo, parálisis de los nervios faríngeos y enfermedades neurológicas.

Por lo expuesto, se establece que las causas de las disfonías pueden ser diversas, pero que la falta de cuidado y atención médica puede ocasionar daños irreversibles en la voz.

b. Tipos de disfonías. Para una mayor comprensión de las disfonías estas pueden clasificarse en:

- Disfonías causadas por el abuso de la voz
- Disfonías causadas por el mal uso vocal

1) Disfonías causadas por el abuso de la voz. Este es el tipo de disfonía que se ocasiona por uso excesivo de la voz, sin tener los cuidados necesarios. Según Noriega (2002:128), las disfonías causadas por el abuso de la voz; son las que se dan cuando la fonación se produce bajo condiciones de excesiva tensión, tanto en la laringe como en los músculos internos y externos; provocando alteraciones de la masa, elasticidad y tensión en las cuerdas vocales. Ese tipo de disfonías se caracterizan por producir ronquera, soplo y/o tono grave.

El autor también indica que entre los docentes las disfonías por abuso vocal más comunes se producen por hablar excesivamente, aclarar excesivamente la garganta, inhalar polvo, hablar demasiado cuando las cuerdas vocales se encuentran afectadas por alergias o infecciones.

Estas disfonías pueden evitarse creando hábitos de higiene y salud vocal que permitan hacer uso adecuado de la voz.

2) Disfonías causadas por el mal uso de la voz. Las disfonías por el mal uso vocal; se producen por el uso inadecuado del tono y la intensidad con la que se produce la voz (hablar demasiado fuerte o con un tono alto, para hacerse escuchar; puede provocar daño en el aparato fonador); también por el inadecuado uso de la respiración y cavidades de resonancia.

Bustos (2003:76): señala que la disfonía por mal uso vocal se produce cuando se le exige mucho a la voz, produciendo esfuerzo que afectan la laringe. Para el autor los esfuerzos más comunes, son los siguientes:

- Esfuerzo sobre la respiración: se refiere al incremento de la presión del flujo aéreo por debajo de las cuerdas vocales, las cuales, para compensar la fuerza de la espiración, aumentan su fuerza de cierre.

- Esfuerzo sobre los resonadores: se da cuando la altura del sonido se produce por la vibración de las cuerdas vocales y esta es amplificada por los órganos resonadores.

- Esfuerzo sobre la laringe: es la inestabilidad que existe ente la contracción y la relajación de los músculos, provocando tensión en las cuerdas vocales.

Mientras que Noriega (2002:129); indica que estas disfonías se refieren al uso inadecuado del tono y la intensidad de la voz. Las causas más habituales de las disfonías por mal uso de voz son:

«Hablar mientras: conduce algún vehículo; se está cerca o se trabaja con máquinas pesadas o equipamiento de fábricas; se utilizan equipos motorizados; se escucha música con alto volumen; se está en los estadios deportivos».

Noriega también indica que las causas más comunes de disfonías por mal uso vocal en los docentes son:

- La respiración incorrecta e insuficiente
- Emitir la voz con una postura corporal inadecuada
- Tensión en el cuello, mandíbula y cavidad oral

- Utilizar un tono vocal menor al tono vocal óptimo, lo que produce cansancio en la laringe
- Problemas para colocar la voz en las cavidades de resonancia, ocasionando tonos roncacos que generan demasiado esfuerzo de las cavidades de resonancia laringo-faríngeas
- Dificultad para dominar la intensidad de la voz, lo que provoca un excesivo esfuerzo vocal

Después de lo expuesto por los autores se establece que las disfonías por mal uso de la voz, se pueden evitar en la medida en que el docente mejore su técnica vocal, lo que a su vez permite un mejor desempeño de la voz.

F. Higiene y salud de la voz

El docente como profesional de la voz, utiliza su voz como herramienta de trabajo durante varias horas al día, por lo que, es necesario que desarrolle hábitos de higiene y salud de la voz que le permitan: mejorar el desempeño de la misma y evitar enfermedades y lesiones de la voz que puedan mermar su desempeño a largo plazo.

Al respecto Cobeta (2013:483), indica que el objetivo primordial de un programa de higiene vocal es identificar y eliminar los factores que causan el mal uso o abuso de la voz; para después crear conductas adecuadas y sanas.

En el apartado "*Prevención e higiene vocal*" (s.f.: párr.1) del Curso en línea de seguridad y salud en el trabajo, publicado por la Universidad de Valencia; se menciona lo siguiente:

«Los profesionales de la voz utilizan de forma exhaustiva y reiterativa los músculos laríngeos, y por tanto deben ajustarse a unos hábitos y condiciones de vida que permitan mantener dichos músculos en forma».

Por lo expuesto, se sugiere que los docentes se eduquen en relación con los hábitos de higiene y salud de la voz, que les permitan mejorar la salud vocal y potenciar el desempeño de la misma.

1. Estrategias para mejorar los hábitos de higiene y salud vocal

A continuación, se detallan algunas estrategias generales de hábitos de higiene y salud vocal, necesarios para mantener la voz en óptimas condiciones. Es fundamental que los docentes practiquen diariamente estas estrategias, pues estas contribuirán a que su voz se mantenga

saludable y a evitar lesiones o traumatismos que puedan ocasionar daños irreversibles, afectando su vida profesional y personal.

a. Estrategias sobre el medio ambiente. En estas estrategias se hace referencia a los aspectos que conviene que el docente considere dentro y fuera del salón de clases, en beneficio de su salud vocal (ver Tabla 2).

Tabla 2: Estrategias sobre el medio ambiente

No.	Recomendación	Consecuencia	Estrategia a seguir
1	Evitar cambios bruscos de temperatura	Afectan el sistema respiratorio, en especial la laringe.	Utilizar ropa o accesorios adecuados.
2	Evitar hablar en ambientes muy secos	Afectan la laringe.	Utilizar un humidificador, hidratarse (tomar agua a temperatura ambiente) y hablar poco.
3	Evitar inhalar olores fuertes o químicos	Estos causan irritación y secan la mucosa.	Utilizar mascarillas.

Fuente: Elaboración propia a partir de Cobeta (2013).

b. Estrategias sobre la voz. En estas estrategias se incluyen los hábitos de higiene y salud que son necesarios para conservar la salud vocal (ver Tabla 3 en la siguiente página).

Tabla 3: Estrategias sobre la voz

No.	Recomendación	Consecuencia	Estrategias a seguir
1	Evitar hablar en ambientes ruidosos	El ruido ocasiona que se pierda el control auditivo de la voz; provocando que se aumente el volumen de la misma para poder oírlo.	Reducir la distancia entre emisor-receptor, de ser necesario.
2	Evitar chillar o gritar	Esta conducta de esfuerzo daña la salud vocal	Sustituir los gritos de atención por otras técnicas que contribuyan a captar la atención de los alumnos, como: dar palmadas o sonar alguna campana o cascabel.
3	Evitar carraspear o toser fuerte	Causa lesiones en las cuerdas vocales.	Es mejor tragar saliva, beber agua por sorbos.
4	Evitar hablar en exceso	Este comportamiento provoca disfonía por abuso de la voz	Por cada hora hablada es necesario descansar un par de minutos. Descansar la voz haciendo períodos de 15-20 minutos de silencio 2 o 3 veces al día.
5	Hablar en el tono óptimo (ni más agudo, ni más grave)	El tono óptimo permite obtener el máximo rendimiento de la voz con el menor esfuerzo.	Ir con un profesional para que le ayude a determinar cuál es el tono de voz óptimo.
6	Hidratarse correctamente	Para que las cuerdas vocales puedan vibrar eficientemente, es necesario que la laringe esté lubricada.	Consumir 2 litros de agua (a temperatura ambiente) diarios. Mantener cerca una botella de agua, tomar pequeños sorbos cada media hora. Evitar los caramelos de menta o mentol porque resecan la garganta
7	Evitar la tensión en la lengua o mandíbula o apretar los dientes	Produce excesivo esfuerzo vocal.	Realizar ejercicios de relajación previo a impartir clases.

Fuente: Elaboración propia a partir de Cobeta (2013).

c. Estrategias sobre la persona. Estas estrategias mencionan los aspectos personales que los docentes necesitan evitar, si desean mantener su voz saludable y en óptimas condiciones (ver Tabla 4).

Tabla 4: Estrategias sobre la persona

No.	Recomendaciones	Consecuencia	Estrategias a seguir
1	Evitar fumar	El tabaco irrita la laringe	Si fuma por estrés o ansiedad, haga ejercicio y manténgase activo.
2	Evitar bebidas como café, té y alcohol	Provocan deshidratación en las cuerdas vocales El alcohol irrita y congestiona la mucosa laríngea	Tomar bebidas sin cafeína y beber agua pura o bebidas isotónicas
3	Descansar correctamente	La falta de descanso se refleja en la voz Disminución en el tono muscular	Dormir 8 horas diarias y descansar antes de utilizar mucho la voz
4	Evitar bebidas muy frías o muy calientes	Irritan la faringe y afectan la resonancia de la voz	Evitar las bebidas con temperaturas extremas
5	Evitar alimentos que sean pesados de digerir, las comidas muy picantes o condimentadas	Provocan que las digestiones sean más pesadas y tardadas Producen reflujo	Mantener una alimentación sana, preferir alimentos que se digieran fácilmente y comer 1.5 o 2 horas antes de usar la voz.
6	Ir al especialista si se padece una disfonía de más de 15 días	La falta de atención vocal oportuna puede ocasionar lesiones graves y consecuencias irreversibles	Realizar controles periódicos con el otorrinolaringólogo
7	Evitar posturas inadecuadas	Producen compensaciones en los músculos que afectan la laringe y el cuello	Practicar diariamente la postura corporal idónea y utilizar zapato adecuado.
8	Evitar la automedicación	Algunas medicinas producen sequedad de la mucosa de la laringe.	Consultar a un especialista.

Fuente: Elaboración propia a partir de Cobeta (2013).

2. Estrategias para cuidar la voz

Debido a que los docentes hacen uso intenso de este recurso, son más sensibles a padecer enfermedades correspondientes al mismo, por lo que es necesario que redoblen esfuerzos para cuidar la salud e higiene de su voz. De acuerdo con lo expuesto por Cobeta (2013:485), estos son los cuidados que todo docente debe realizar (ver Tabla 5 en la siguiente página).

Tabla 5: Estrategias específicas para la voz

No.	Recomendaciones	Beneficios
1	Recibir clases de técnica vocal y respiratoria.	Utilizar la técnica vocal adecuada, evitar el esfuerzo vocal y preserva la salud de la laringe.
2	Calentar la voz antes impartir clases. Realizar ejercicios durante 10 – 15 minutos, incluir ejercicios de relajación de todo el cuerpo, respiración, vocalizaciones y ejercicios de articulación.	Permite mayor flexibilidad en las cuerdas vocales. Mejora la proyección y la intensidad de la voz. Mejora la articulación, timbre y control de la voz.
3	Cuando se dirija a audiencias grandes, utilizar amplificación idónea. Aprender a proyectar la voz.	Evita el uso excesivo de la voz a un volumen fuerte.
4	Descansar adecuadamente, evitar salidas nocturnas antes de la utilización profesional de la voz.	Permite mejorar el desempeño vocal.
5	Conocer los límites y capacidades vocales y respetarlos.	Evita lesiones en la voz.
6	Articular bien las palabras, sin omitir letras o los finales.	Permite que el mensaje se escuche y entienda bien.
7	Evitar el uso de yeso y hablar mientras escribe o borra en la pizarra.	Se evitan disfonías provocadas por el polvo de la tiza o yeso.
8	Encontrar formas de mantener la disciplina sin utilizar la voz.	Evita un esfuerzo de la voz.
9	Desarrollar sistemas de enseñanza alternativos para lograr periodos de reposo vocal.	Permite que la voz se recupere después de un largo periodo de utilizarla. Se evitan lesiones.

Fuente: Elaboración propia a partir de Cobeta (2013).

G. Prontuario

1. ¿Qué es un prontuario? El prontuario es un material en el que se reúnen una serie de registros de un tema específico, para que sean consultados de forma fácil y rápida al momento de necesitar dicha información. En este sentido López (2009:2) indica lo siguiente:

«Prontuario es un resumen de algo que se desea recordar. Su objetivo es agrupar distintas anotaciones, generalmente breves, respecto de alguna materia de interés, para disponer de una fuente privilegiada de consulta. Es una forma de reunir información y puede ser utilizada con cualquier tipo de contenido».

Por su parte, Paredes (2005:13); indica que es necesario que el prontuario cumpla con la siguiente función:

«...cumple en forma cabal con esta importante función de material de consulta, de verdadero valor. En forma rápida, precisa y suficiente proporciona al lector información tan útil y actual que resulta la herramienta imprescindible...»

De acuerdo con los autores; un prontuario es un conjunto de anotaciones que se pueden consultar de forma rápida y precisa.

Para ampliar el tema se buscó información que permitiera establecer cuál es la estructura u orden lógico necesario para un prontuario; la cual se detalla a continuación.

2. Estructura de un prontuario. Al revisar la literatura sobre el tema, se dificultó encontrar un autor que identificara la estructura de un prontuario; por lo que se realizó una comparación de diez prontuarios.

Del análisis que se realizó, se concluye que los aspectos en común son: índice (este es una Tabla de contenidos, pero en el prontuario aparece con el nombre de índice) contenido, y bibliografía. Mientras que otros autores incluyen: descripción del producto, glosario, iniciación al prontuario, prólogo, presentación, uso del prontuario, apéndice, qué es el prontuario, resumen, manual de uso, anexos, introducción, conclusiones, consejo consultivo, directorio, testimonios abreviaturas e índice de conceptos (ver anexo 1, pág. 96).

Para fines de la investigación, el autor consideró pertinente crear su propia estructura de prontuario, utilizando únicamente las propiedades comunes a los 10 prontuarios consultados y agregando aspectos relevantes para la consulta de los docentes.

3. Tipos de prontuario. Al consultar literatura concerniente a los diferentes tipos de prontuarios que existen, se encontró que el único prontuario tipificado es el prontuario penal, el cual es una recopilación de los antecedentes penales de una persona. Por lo que después de analizar varios prontuarios, se realizó una clasificación, tomando en consideración las características de los prontuarios consultados (ver anexo 2, página 99):

- Prontuario autodidacta
- Prontuario de asistencia judicial internacional
- Prontuario de cursos
- Prontuario de ortografía y/o gramática
- Prontuario de productos
- Prontuario de una materia específica
- Prontuario histórico familiar
- Prontuario informático
- Prontuario penal
- Prontuario topónimos

Para efectos de este trabajo de investigación se tomó como base el prontuario autodidacta, el cual se describirá a continuación:

a. Prontuario autodidacta. Debido a la característica del prontuario que se propone en esta investigación, que es de carácter autodidacta y al no haber encontrado ninguna bibliografía sobre este, se aclara que para este trabajo de investigación, específicamente, el prontuario de carácter autodidacta se define como: una fuente rápida y útil de consulta sobre una recopilación de estrategias sobre tema determinado de interés personal, donde el lector encuentra información y estrategias básicas de fácil comprensión para ponerlas en práctica por sí mismo, sin necesidad de requerir de un experto sobre el tema, en el cual encuentra apoyo audiovisual para lograr alcanzar el aprendizaje, realizándolos de una forma responsable, disciplinada y comprometido consigo mismo; el cual representa una oportunidad de crecimiento personal y profesional.

H. Estrategia

Las estrategias son parte fundamental de este trabajo de investigación, pues son estas las que permiten que los docentes mejoren el desempeño de su voz y adquieran hábitos de higiene y salud vocal.

De acuerdo con Koontz (1991:44), las estrategias son “programas generales de acción que llevan consigo compromisos de énfasis y recursos para poner en práctica una misión básica”. Mientras que para Rodríguez (2013:130), las estrategias son un conjunto de acciones que pretenden alcanzar un objetivo.

Existen varios tipos de estrategias, dependiendo el ámbito donde se desarrollen estas, pero para fines de esta investigación se considerarán únicamente las estrategias relacionadas con el ámbito de la educación; siendo estas las estrategias de enseñanza-aprendizaje.

De acuerdo con lo expuesto por Pimienta (2012:3), las estrategias de enseñanza-aprendizaje, son instrumentos que utiliza el docente para implementar y desarrollar las competencias de los estudiantes; las cuales se implementan en una secuencia didáctica que incluye inicio, desarrollo y cierre. Existen estrategias que se pueden utilizar en las tres fases; pero este autor las divide en: estrategias para indagar sobre los conocimientos previos, estrategias que promueven la comprensión mediante la organización de información y estrategias grupales.

Mientras tanto, para Díaz (2003: 141), indica que las estrategias de enseñanza son los instrumentos que maestro o “agente de enseñanza”, utiliza de manera reflexiva y flexible para lograr el aprendizaje significativo de los alumnos.

El autor (2003: 234), también menciona que las estrategias de aprendizaje son los procedimientos que un principiante (niño o adulto), utiliza de forma consciente, controlada e intencional para aprender significativamente y resolver problemas.

Este tipo de estrategias requiere que el aprendiz las aplique de forma controlada, que utilice y haga uso selectivo de sus capacidades, habilidades y recursos; por último, que incluya técnicas de aprendizaje, destrezas y habilidades.

En esta investigación se tomaron en consideración las estrategias de aprendizaje, para que sean empleadas por los docentes, tomando como punto de partida sus propios aprendizajes, habilidades, destrezas y necesidades.

I. Desarrollo humano

El desarrollo humano, hace referencia a los aspectos físicos, cognitivos, de desarrollo social y de personalidad que caracterizan a los docentes del programa de inducción del año 2017, que participaron en la investigación. Tomando en consideración que la edad de los docentes estaba comprendida entre los 18 a 24 años, se establece que los docentes están en la etapa de la vida denominada: adultez emergente. A continuación, se detallarán los factores que determinan este tópico.

1. **Desarrollo biológico.** Las personas que se encuentran en la adultez emergente se caracterizan por estar en la cumbre de la salud, fuerza y energía. Los factores que determinan su desarrollo biológico están influenciados por la genética y por los factores de conducta (la alimentación, si duermen 8 horas diarias, la cantidad de actividad física que realizan, si fuman, beben alcohol o consumen drogas).

Papalia (2010:424), expone que este tipo de personas son más propensos a padecer depresión, como consecuencia del estrés; a tener sobrepeso, debido a la poca o nula actividad física; a consumir tabaco y a abusar del alcohol. También explica que otro factor relevante es el sueño, pues, en esta etapa de la vida las personas no duermen lo suficiente y las personas universitarias pueden llegar a padecer insomnio.

Es muy común que las mujeres padezcan el síndrome premenstrual, lo cual les ocasiona malestares físicos que pueden durar hasta dos semanas (fatiga, jaquecas, náuseas, aumento de peso, ansiedad, depresión, irritabilidad, dificultad para concentrarse o recordar, entre otras).

Debido a todos estos cambios físicos por los que atraviesa el adulto emergente es importante que este se rodee de personas que influyan positivamente en su bienestar físico y emocional (familiares y amigos); ya que ellos pueden brindarle apoyo material, emocional, psicológico y de información.

Además de los cambios a nivel físico que experimenta, también se generan cambios a nivel cognitivo los cuales permiten el desarrollo del pensamiento maduro.

2. Desarrollo cognitivo. El adulto emergente ingresa a una etapa de cognición superior denominada; pensamiento postformal, según Labouvie-Vief (2006); esta se da debido a la exposición a la educación universitaria. De igual forma, es importante mencionar que de acuerdo con lo expuesto por Schale (2000); los adultos jóvenes se encuentran en una etapa de logro, lo que indica que ellos adquieren el conocimiento para alcanzar una meta establecida (una carrera o una familia).

Otro cambio que se genera es el desarrollo de la inteligencia emocional, la cual le permite gestionar sus emociones y la de los demás con el fin de conseguir sus metas. La inteligencia emocional es un factor que incide en la eficacia del trabajo que desempeña.

En cuanto al razonamiento moral, los adultos emergentes cuestionan de manera crítica su fe y creencias; dejando atrás la influencia de la autoridad externa y las normas del grupo.

Los adultos emergentes experimentan la transición a la universidad; la cual les permite el crecimiento personal e intelectual, pasando de un pensamiento rígido a uno más reflexivo; esta transición les permite incorporarse a un trabajo, el cual conlleva, por una parte, satisfacción por las metas y el desempeño alcanzado y por otro estrés por las nuevas responsabilidades adquiridas y el nuevo rol que desempeña.

3. Desarrollo social y de personalidad. En esta etapa de la vida, la relación con los padres se transforma en una relación más madura; (tienen una relación estrecha con sus padres, pero conservan su autonomía). Papalia (2010:454), menciona que los adultos emergentes necesitan del apoyo de sus padres, la aceptación y la empatía; lo cual les genera bienestar para el adulto emergente. En esa misma línea, hace referencia que según Aquilino (2006), el apoyo económico que reciban de sus padres aumenta la posibilidad de que se conviertan en adultos exitosos.

En relación con la personalidad, los adultos emergentes experimentan cambios que les permiten crecer y madurar. De acuerdo con Roberts y Mroczek (2008), las personas que desarrollan carreras exitosas y prósperas en la adultez emergente son personas con una mayor estabilidad emocional, escrupulosidad, asimismo son más sociables y afectuosas; mientras que las personas agresivas

en el trabajo o que se rinden fácilmente manifiestan una disminución en sus rasgos de personalidad.

Los adultos emergentes desarrollan amistades que giran en torno a su trabajo y a compartir confidencias, esto de acuerdo con lo expuesto por Hartup y Stevens, (1999). Otro aspecto importante, es que ellos consideran que antes de casarse es necesario que sean capaces de mantenerse económicamente y desarrollarse exitosamente en una profesión.

VIII. MARCO METODOLÓGICO

A. La investigación

En este apartado se abordan los temas vinculados con la realización de la investigación: enfoque, unidad de análisis, supuestos, técnicas de investigación, diagnóstico inicial, descripción de los instrumentos utilizados, alcances y limitaciones y, por último, la validación de la investigación.

1. Enfoque de la investigación. En el trabajo de investigación se utilizó el enfoque cualitativo, ya que se tomaron en cuenta los puntos de vista, interpretaciones y significados que los docentes del programa de inducción le otorgan al desempeño de su voz como una herramienta de trabajo. Tal y como menciona Hernández (2014:9), en su libro *“Metodología de la Investigación”*;

«El enfoque cualitativo puede concebirse como un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo “visible”, lo transforman y convierten en una serie de representaciones en forma de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos. Es naturalista (porque estudia los fenómenos y seres vivos en sus contextos o ambientes naturales y en su cotidianidad) e interpretativo (pues intenta encontrar sentido a los fenómenos en función de los significados que las personas les otorguen)».

Debido a que el propósito de la investigación fue el de establecer las estrategias que permitieran mejorar el desempeño vocal de los docentes, a través de la puesta en práctica de hábitos de higiene y salud vocal, le da fundamentos razonables para hacer uso de este enfoque. El método cualitativo que se utilizó, el de la Investigación Basada en Diseño (IBD), el cual tiene como objetivo diseñar y explorar innovaciones educativas, tomando en consideración la elaboración de algún tipo de software, que permite una mejor comprensión del aprendizaje. (Bell, 2004; citado por Rodríguez, David 2007).

Tomando en consideración lo anterior, la investigación se enfocó en el diseño de un prontuario de estrategias de hábitos de higiene y salud vocal, que permitan a los docentes del programa de inducción mejorar el desempeño de su voz y como apoyo audiovisual se grabó un CD, en el cual se explican cada una de las estrategias, para poder lograr los objetivos.

2. Unidad de análisis. Para fines de esta investigación con enfoque cualitativo y basada en diseño (IBD), la unidad de análisis fueron los 16 docentes del programa de inducción de la *institución educativa*, pues son ellos quienes proporcionaron la información para llevar a cabo la investigación; tal y como lo menciona Hernández (2014:183), la unidad de análisis son los sujetos que van a ser estudiados.

Para esta unidad de análisis se utilizó el muestreo intencional o por conveniencia, puesto que eran los casos a los cuales tenía acceso el investigador. Los criterios que se tomaron en cuenta para el muestreo intencional son los siguientes: pertenecer al programa de inducción de la institución, querer colaborar en la investigación y firmar el acuerdo de confidencialidad.

3. Supuestos de la investigación. Para fines de esta investigación se plantearon tres supuestos, los cuales fueron validados por los expertos; a continuación, se detalla cada uno de ellos.

a. Los temas que se abordan en el prontuario satisfacen las necesidades de los docentes del programa de inducción.

b. Las estrategias desarrolladas en el prontuario, son adecuadas para la edad de los docentes del programa de inducción (adultos emergentes), que participaron en la investigación.

c. Las estrategias que se plantearon en el prontuario permiten el desarrollo de hábitos de higiene y salud de la voz para mejorar el desempeño vocal de los docentes de inducción.

4. Técnicas de investigación. Para la investigación se utilizaron los siguientes instrumentos para la recolección de los datos:

a. Encuesta escrita: La encuesta recoge la información referente a la voz (aspectos físicos, enfermedades, hábitos de higiene y salud vocal) la cual consta de preguntas mixtas, cuya opción de respuesta es sí o no; otras además de responder sí o no, tienen la opción para que los docentes especifiquen su respuesta. Según Arias (2012:72), las encuestas son una técnica cuyo objetivo es obtener la información suministrada por un grupo o muestra de sujetos acerca de sí mismos, en relación con un tema en particular. La encuesta que se realizó a los docentes del programa de inducción, tuvo como objetivo identificar las fortalezas, necesidades y/o debilidades en cuanto al uso de la voz, hábitos de salud e higiene de la voz, (ver anexo 3 pág. 101).

b. Técnica de observación estructurada: El investigador realizó observaciones estructuradas a los docentes del programa de inducción, determinando las características para establecer e identificar los aspectos más relevantes con respecto al uso que le dan a su voz y fijar las estrategias para mejorar el desempeño de la misma. Según Arias (2012:70), la observación estructurada es la que se realiza tomando en consideración los objetivos previamente establecidos, haciendo uso de una guía en la que se detallan los elementos que serán observados. La información fue recolectada

y registrada, mediante una lista de cotejo que permitió analizar los hábitos de higiene y salud. Como menciona Arias (2012:70), la lista de cotejo constituye un instrumento que muestra la presencia o ausencia de un aspecto o conducta a ser observada, (ver anexo 4 pág. 105).

c. Diagnóstico inicial: La investigación se validó con los 16 docentes del programa de inducción a quienes se les realizaron dos encuestas para determinar cuáles eran sus necesidades en cuanto a los hábitos de higiene y salud vocal, categorizarlas y priorizarlas. A su vez, se realizó una observación estructurada, la cual incluyó las áreas de la evaluación vocal (postura, respiración y aspectos vocales) y comunicación (barreras de comunicación y comunicación no verbal); esto con el objetivo de cotejar la información proporcionada en las encuestas y determinar la veracidad de la información.

5. Descripción de instrumentos. A continuación, se describen los instrumentos que se utilizaron para recolectar y tabular la información de la investigación.

a. Descripción del instrumento No. 1. El Instrumento No. 1, es el acuerdo de confidencialidad que se les entregó a los docentes de inducción, previo a participar en la investigación (ver Tabla 6, en la siguiente página).

Tabla 6: Descripción del instrumento No.1

Instrumento	Instrumento No. 1: Acuerdo de confidencialidad
Objetivo	<p>Generar un compromiso entre investigador y docentes de inducción que conlleve el uso confidencial de la información que se proporcione.</p> <p>Garantizar que la información facilitada se usará únicamente con fines académicos.</p>
Descripción	<p>Consta del encabezado, en el cual está el nombre y número de instrumento.</p> <p>Después sugiere un espacio donde es necesario que el docente escriba su nombre completo. Seguidamente, está un párrafo donde se acepta participar en la investigación (se indica el nombre del investigador y el nombre de la investigación).</p> <p>Luego, hay otro párrafo donde el docente reconoce que su participación es voluntaria y que los datos proporcionados serán utilizados de forma confidencial, acepta que se realice cualquier tipo de material audio visual, el cual será utilizado con fines académicos. El maestro de inducción autoriza al investigador recolectar la información necesaria y divulgarla según sea necesario; también indica que su nombre no será ser utilizado en ningún reporte, únicamente se va a utilizar un código como referencia.</p> <p>Luego aparece lugar, día, mes y año y un espacio para que el maestro nuevamente escriba su nombre y firma.</p>
Procedimiento	<p>Para aplicar el instrumento No. 1 se citó a los docentes del programa de inducción en un día y hora específico. Al estar reunidas se procedió a explicarles la intención del investigador de realizar una investigación académica con relación a la voz y las estrategias que pueden realizarse para potenciar el desempeño de la misma. Los docentes manifestaron su interés por participar en el estudio; se procedió a explicarles y leerles el acuerdo de confidencialidad, en este documento se les indica que en los diferentes instrumentos se les solicitará que escriban su nombre, el cual únicamente sirve para cruzar información. Se les informa que también se realizarán grabaciones de audio y video; que es parte de la investigación académica por lo que será de carácter confidencial.</p>
Anexo	<u>Anexo 5, ver página 108</u>

Fuente: Elaboración propia.

b. Descripción del instrumento No. 2. El Instrumento No. 2, es la encuesta que se les pasó a los docentes con temas referentes a la voz y hábitos de higiene y salud vocal (ver Tabla 7 en la siguiente página).

Tabla 7: Descripción instrumento No. 2

Instrumento	Instrumento No. 2: Encuesta a los docentes de inducción. La voz.
Objetivo	Identificar las fortalezas, necesidades y/o debilidades de los docentes del programa de inducción en cuanto al uso de la voz.
Descripción	En el encabezado se identifica el número, nombre y hacia quién va dirigido el instrumento. Después se describe el objetivo específico y las instrucciones del mismo, también se les hace saber que este es parte de una investigación académica relacionada con el desempeño vocal. Se les solicita leer y contestar cada una de las preguntas, colocar su nombre con el fin de cruzar información con otros instrumentos que se pasarán en su debido momento. El instrumento se divide en cuatro partes: la autoevaluación del uso de la voz; consta de 10 preguntas cerradas, cuyas opciones de respuesta son: sí o no. Y 3 preguntas abiertas donde además de contestar sí o no; es necesario especificar lo que se les pide en cada una de las preguntas. La segunda parte es la que se refiere a los hábitos de salud, está compuesta por 12 preguntas, a las cuales pueden responder sí o no; en 4 de esas preguntas se les requiere que amplíen la información. La tercera parte hace mención de los factores ambientales y le corresponden 4 preguntas, a las que pueden responder sí o no. La última parte es la que se refiere a las enfermedades que han padecido durante los últimos 6 meses; está compuesta por 6 preguntas, pueden responder sí o no; en 5 de esas preguntas se les solicita que especifiquen algunos aspectos relevantes.
Procedimiento	Después de firmar el acuerdo de confidencialidad se les leyó el instrumento No. 2 y dieron las directrices para llenar la encuesta; se les indicó la llenaran con lapicero y que tendrían un tiempo de 30 minutos, contados desde que el investigador les diera la pauta para iniciar. Si terminaban antes del tiempo estimado, que entregarán su encuesta y regresarán nuevamente a su lugar. Cuando se cumplieron los treinta minutos y habiendo recibido todas las encuestas, se procedió a agradecerles a los docentes su colaboración y disposición. Con lo cual se dio por terminada la sesión.
Anexo	<u>Anexo 3, ver página 101</u>

Fuente: Elaboración propia.

a. Descripción del instrumento No. 3

El Instrumento No. 3, es la observación estructurada que se les realizó a los docentes de inducción para establecer si lo escrito en la encuesta sobre los temas de la voz y hábitos de higiene y salud, lo ponían en práctica al momento de impartir clases (ver Tabla 8 siguiente página).

Tabla 8: Descripción del instrumento No. 3

Instrumento	Instrumento No. 3: Observación estructurada
Objetivo	<p>Identificar las fortalezas, necesidades y/o debilidades de los docentes del programa de inducción en cuanto al uso de la voz.</p> <p>Categorizar y priorizar las necesidades de los docentes.</p>
Descripción	<p>En el encabezado se indica el número y nombre del instrumento, los objetivos específicos que se pretenden alcanzar al aplicar el mismo y las instrucciones, donde indica tanto al observador como al docente que va a ser sujeto de la observación; que el presente instrumento permite analizar los hábitos de higiene y salud de los docentes antes, durante y después de impartir sus clases; para luego priorizar las necesidades. Se les solicita que hablen de un tema educativo de su interés, durante 5 minutos e indica que la observación será grabada para su posterior análisis. El observador llenará la lista de cotejo que se presenta se le indica colocar el nombre del observador y datos personales del observado. Después que marquen con una "X" la opción que corresponda al aspecto observado; dicha lista se divide en 4 partes; la primera evalúa la postura y consta de 5 aspectos a evaluar. En la segunda parte se observa la respiración, hay 4 aspectos a observar, 3 de ellos tienen tres opciones para elegir y 1, dos opciones. La tercera parte es la que analiza los aspectos vocales del docente que está siendo observado; en este apartado hay 7 aspectos a considerar; 6 de ellos tienen tres opciones y 1 tiene dos opciones para elegir. Luego está la parte de comunicación donde se observan las barreras de comunicación: humanas, (7 aspectos); físicas y semánticas (6 aspectos a evaluar). La comunicación no verbal: Kinestésica, (consta de 4 aspectos); proxémica (2 aspectos); paralenguaje (5 aspectos) y simbólica (2 aspectos).</p>
Procedimiento	<p>Para aplicar el instrumento No. 3, se reunió a los docentes del programa de inducción y se les explicó el propósito del instrumento, después se realizó una cita en un día y horario específico para observar a cada una de ellos. Antes de iniciar la observación con cada docente, el observador, les explicó que además de observar la clase de 5 minutos que preparó el docente y llenar la lista de cotejos; el observador realizaría la grabación de dicha clase para tener evidencia de la observación y analizarla posteriormente. Se utilizó una tableta electrónica para grabar la clase al finalizar se le agradeció por su colaboración. Posteriormente el investigador procedió a observar la grabación y completar el Instrumento No. 3.</p>
Anexo	<p><u>Anexo 4, ver página 105.</u></p>

Fuente: Elaboración propia.

6. Alcances y limitaciones

a. Alcances:

- Se establecieron las necesidades teórico-prácticas de los docentes en relación con los hábitos de salud e higiene vocal.
- Se realizó la propuesta del Prontuario de estrategias para mejorar el desempeño vocal de los maestros del programa de inducción.
- El prontuario fue validado por expertos en educación, liderazgo, música y entrenamiento vocal, quienes además de validarlo, también realizaron sugerencias para enriquecer el contenido del mismo.

b. Limitaciones:

- Falta de cooperación de los docentes del programa de inducción al suministrar la información: debido a que las reuniones que realizó el investigador con los docentes eran al terminar su horario de trabajo en la *institución educativa* (por así convenir a ambas partes). Los docentes se mostraron y eventualmente con poca disposición a proporcionar la información solicitada.
- La suspensión de actividades en la *institución educativa*, los días en que se programaron las actividades de la investigación: se cancelaron en dos oportunidades las reuniones programadas la primera vez debido a un feriado que coincidió con la reunión y la segunda por una actividad que tenía la institución, en donde era imprescindible el apoyo de los docentes del programa de inducción.

7. Validación de la investigación

a. Validación por juicio de expertos. Los instrumentos de investigación fueron aprobados mediante un proceso de validación por juicio de experto, en donde se le entregó a un profesional del campo educativo (a este experto se le asignó el No. 1. ([ver Tabla No. 9 pág. 52](#)), quien posee un título de Maestría en Educación y cuenta con experiencia como educador, curriculista y coach; para que proporcionara su opinión profesional y retroalimentación de forma escrita de aspectos a mejorar de cada uno de los instrumentos.

b. Validación del instrumento No. 1: Acuerdo de confidencialidad. El acuerdo de confidencialidad se presentó para su validación al experto en educación, quien después de leer el

Instrumento No. 1; indicó que estaba bien redactado y fue aprobado sin hacerle ninguna sugerencia (ver anexo 5, pág. 108).

c. Validación del instrumento No. 2: Encuesta a maestros de inducción. En este instrumento sugirió eliminar el encabezado en donde indicaba el nombre de la universidad, facultad y carrera. Además, propuso agregar al título el número de instrumento y a quién va dirigido dicho instrumento. También indicó que era necesario agregar el objetivo específico al cuál respondía el instrumento.

En lo referente a la información que se esperaba recolectar; sugirió separar algunos ítems para una mayor veracidad de la información; en donde decía ¿Necesita carraspear y toser para limpiar la garganta? sugirió redactar dos preguntas, una para ¿Necesita carraspear...? y otra para ¿Necesita toser...? También propuso agregar la pregunta ¿Le gusta cantar? antes de ¿Le gusta cantar en tonos diferentes al suyo?, por último, realizó algunas sugerencias en cuanto a redacción y ortografía.

Después de elaborar todos los cambios sugeridos el instrumento fue aprobado, (ver anexo 3, pág. 101).

d. Validación del instrumento No. 3: Observación estructurada a maestros de inducción. En el Instrumento No. 3; el experto sugirió, omitir del título la palabra pre-diagnóstico, sustituir en un ítem la palabra alterada por poca; también que se agregaran las instrucciones de la actividad, donde se especificara qué tipo de actividad realizarían los docentes, el tiempo de duración y que dicha actividad iba a ser grabada con fines didácticos. Además, indicó que era necesario agregar el nombre del observador. Luego de hacerle los cambios pertinentes el instrumento fue aprobado. (ver anexo 4, pág. 105).

B. La propuesta

Después de realizar la investigación, se procedió a la elaboración de la propuesta y posteriormente a la validación de la misma. A continuación, se detallan los aspectos de la validación de la propuesta y los instrumentos que se utilizaron para validarla.

1. Validación de la propuesta. La propuesta se validó por juicio de expertos; la cual fue entregada a cinco expertos para que emitieran su opinión profesional al respecto, para mejorar la propuesta presentada por el investigador.

Para resguardar la confidencialidad de los expertos, se les asignó un número con el cual serán identificados y la información que se presenta es únicamente con fines educativos.

A continuación, se presenta un cuadro donde se encuentra el número asignado a cada profesional, los títulos académicos que posee y su experiencia laboral (ver Tabla 9).

Tabla 9: Reseña profesional de los expertos que validaron la propuesta

Experto	Título académico	Experiencia laboral
Experto 1 Estuardo Guardia	M.A. especialidad en Currículo.	Educador, curricularista, coach. Docente universitario. Colaborador en procesos curriculares. Consultor para organizaciones privadas y gubernamentales e internacionales en el área de educación.
Experto 2 Martha Beltrán de Galindo	M.A. especialidad en Currículo. B.A. Education. ICT Teacher &TIS in Elementary school.	Candidata a Magister en Tecnología Educativa en proyecto de Tesis Tecnológico de Monterrey. Consultora educativa. Co-coordinadora del Depto. Tecnología educativa. Maestra asesora y docente titular del posgrado en competencias docentes. CIE/UVG. Ex catedrática de cursos de la maestría en currículo y tecnología educativa.
Experto 3 Mariela Zelada Ochoa	Maestría en Medición, Evaluación e Investigación Educativa. Maestría en Liderazgo Instruccional con énfasis en Estudios de Política Educativa. Licenciada en Educación.	Experiencia docente en todos los niveles educativos y con experiencia en gestión de proyectos con cooperantes internacionales.
Experto 4 Armando Mazariegos	Maestría en Música especializada en Pedagogía de Jazz. Licenciado en Música UVG.	Educador musical. Catedrático de la UVG. Asesor y creador de la Licenciatura en Composición y Producción Musical. Maestro de piano y tutor en distintos temas musicales.
Experto 5 Ingrid de Álvarez	Ingeniera en Sistemas.	Entrenadora vocal, fundadora y creadora de "Estrategia & Música". Organizadora de conciertos. Entrenadora de artistas nacionales. Jurado en concursos de canto.

Fuente: Elaboración propia.

2. Descripción de los instrumentos de la propuesta. El Instrumento No. 4 corresponde a la carta que se les proporcionó a los expertos para validar la propuesta, en la cual se les informaban los aspectos más relevantes de la propuesta que evaluarían, (ver Tabla 10).

Tabla 10: Descripción del instrumento No. 4

Instrumento	Instrumento No. 4: Carta a expertos
Objetivo	<p>Proporcionar un breve contexto en el que se desarrolló la investigación y en el que se realizó la propuesta <i>“Prontuario de estrategias de hábitos de salud e higiene para mejorar el desempeño vocal de los maestros del programa de inducción”</i>.</p> <p>Garantizar al experto que la información personal y sugerencias profesionales proporcionadas, serán utilizadas con fines educativos.</p>
Descripción	<p>La carta a expertos contiene la siguiente información:</p> <p>Lugar y fecha de entrega de la carta.</p> <p>Saludo al profesional a quien se dirige la carta.</p> <p>En el cuerpo de la carta, se menciona el nombre del trabajo de graduación y el objetivo de este. Se hace del conocimiento del experto que sus aportes contribuirán a dar validez a la propuesta que se le presenta. Se le informa que es necesario calificar la propuesta de acuerdo con la lista de cotejo que se adjunta a la carta y que anote las observaciones que considere pertinentes. También que si él o ella consideran que la propuesta es una herramienta válida y útil que firme la lista de cotejo y proporcione la información que se le solicita. Por último, se le garantiza que la información profesional y las recomendaciones que proporcione, serán utilizadas con fines educativos y que su nombre puede aparecer dentro de la investigación.</p> <p>Agradecimiento por la colaboración.</p> <p>Despedida</p> <p>Nombre y firma del investigador</p>
Procedimiento	<p>Se buscó personalmente a cada uno de los expertos para solicitar sus servicios profesionales para validar la propuesta del trabajo de graduación en cuestión.</p> <p>Después de explicarle verbalmente el objetivo de la propuesta y de que el experto aceptara revisarla para emitir su opinión y recomendaciones; se procedió a entregarle la carta a expertos.</p>
Anexo	<u>Anexo 6, ver pág. 109.</u>

Fuente: Elaboración propia.

El instrumento 5, es la lista de cotejos que utilizaron los expertos para evaluar y dar validez a la propuesta (ver Tabla 11).

Tabla 11: Descripción del instrumento No. 5

Instrumento	Instrumento No. 5: Lista de cotejo
Objetivo	Proporcionar a los expertos una guía para evaluar cada uno de los aspectos de la propuesta a validar.
Descripción	<p>La lista de cotejo para validar la propuesta consta de un encabezado, donde se especifica la siguiente información: Validación de la propuesta, lista de cotejo y el nombre de la propuesta.</p> <p>Presenta un apartado de instrucciones, donde se le informa que, para evaluar la propuesta, es necesario colocar una “x” en la casilla de la categoría que de acuerdo con su criterio describa mejor el aspecto a evaluar.</p> <p>La lista de cotejo también tiene una ficha técnica donde se coloca la información personal y profesional del experto (nombre, ocupación, profesión, No. de colegiado activo y correo electrónico).</p> <p>La siguiente parte es donde se detallan los aspectos a evaluar, la valoración que se le da a cada aspecto (los valores a considerar son: muy adecuada, adecuada, medianamente adecuada, poco adecuada y nada adecuada) y los comentarios del experto si fuesen necesarios.</p> <p>Por último, hay un espacio para colocar la fecha en que se realizó la validación de la propuesta y la firma del experto que está validando.</p>
Procedimiento	<p>Después de entregar la carta a cada experto se hace entrega de una copia de la propuesta <i>“Prontuario de estrategias de hábitos de salud e higiene para mejorar el desempeño vocal de los maestros del programa de inducción”</i> y de la lista de cotejo para que sea evaluada.</p> <p>Ese mismo día se establece el día y la hora en que el experto entregará al investigador la lista de cotejo con todas las observaciones emitidas.</p> <p>Después de recibir la lista de cotejo de los cinco expertos, se procedió a realizar las recomendaciones realizadas por cada uno de ellos.</p>
Anexo	<u>Anexo 7, ver pág. 110.</u>

Fuente: Elaboración propia.

IX. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO

A continuación, se describen los hallazgos más relevantes que se evidenciaron al realizar la investigación con los docentes del programa de inducción en relación con los hábitos de higiene y salud vocal.

A. Resultados del diagnóstico inicial

En este apartado se presentan los resultados más relevantes del diagnóstico inicial, por lo que únicamente aparecen las gráficas de las preguntas cuyas respuestas están relacionadas con los objetivos planteados en la investigación. A continuación, se presentan los resultados de los instrumentos 2 y 3.

1. Instrumento No. 2: Encuesta a maestros de inducción. La voz. El Instrumento No. 2: es una encuesta que se realizó a los maestros de inducción; para identificar fortalezas, necesidades y/o debilidades en cuanto al uso de la voz; la cual consta de las siguientes áreas: autoevaluación, hábitos de salud, factores ambientales y enfermedades.

El objetivo de este instrumento era identificar las fortalezas, necesidades y/o debilidades de los docentes del programa de inducción en cuanto al uso de la voz.

A continuación, se presentan las respuestas más relevantes de la encuesta, expresan el número de docentes que indicaron sí y el número de docentes que indicaron no, a cada una de las preguntas realizadas; (ver anexo 8, pág. 112).

a. Autoevaluación de la voz. En lo referente a la autoevaluación del uso de la voz, se les solicitó a los docentes que identificaran cuál de las sensaciones descritas en la encuesta sentían al impartir clases.

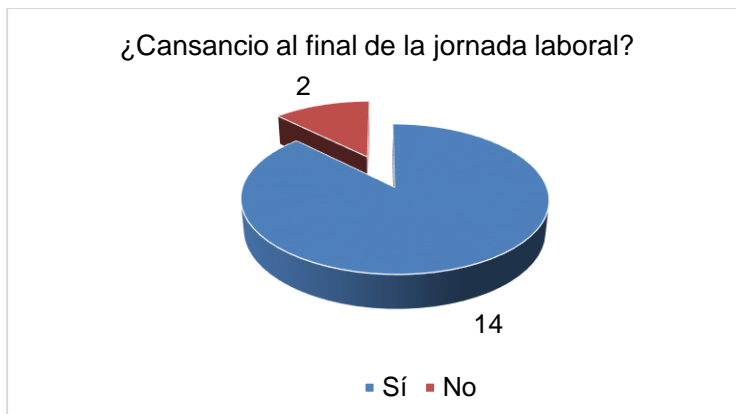
- Cuando se les preguntó si sentían tensión en la espalda, 8 docentes indicaron que sí y 8 indicaron que no (ver Gráfica 1, en la siguiente página).

Gráfica 1: Tensión en la espalda
Instrumento No. 2 - Encuesta a maestros de inducción.
La voz. Autoevaluación



- A la pregunta, ¿Cansancio al final de la jornada laboral? 14 docentes respondieron que sí y 2 que no (ver Gráfica 2).

Gráfica 2: Cansancio al final de la jornada laboral
Instrumento No. 2 - Encuesta a maestros de inducción.
La voz. Autoevaluación

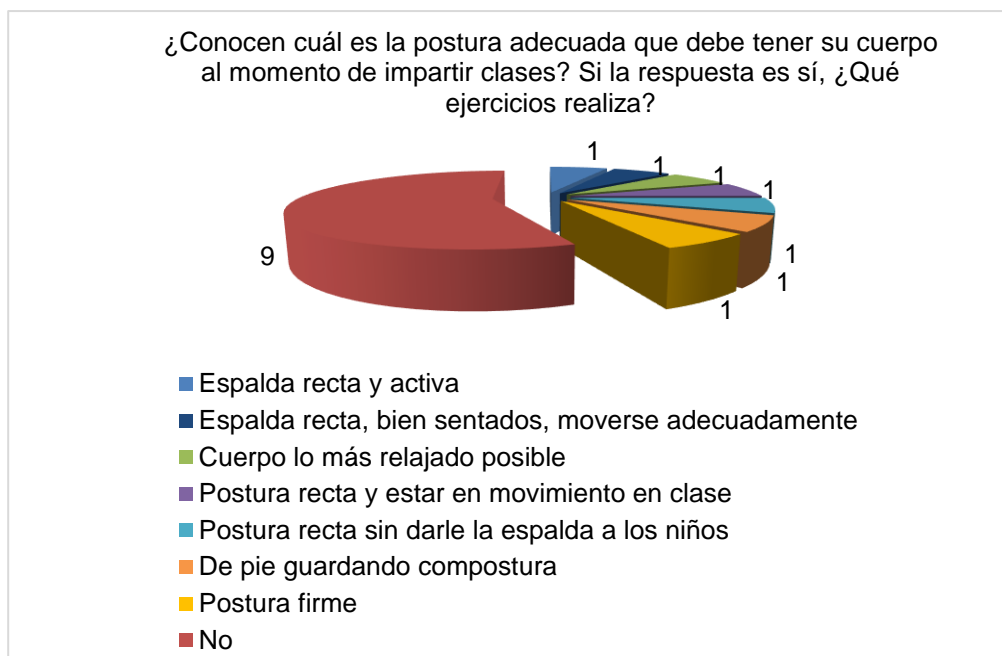


- En la pregunta, ¿Conocen cuál es la postura adecuada que debe tener su cuerpo al momento de impartir clases? Si la respuesta es sí, ¿Qué ejercicios realiza?; 9 docentes indicaron que no y 7 indicaron que sí conocían la postura adecuada, sus respuestas fueron: espalda recta y activa; espalda recta y bien sentados, moverse adecuadamente; cuerpo lo más relajado posible; postura recta y estar en movimiento en clase; postura recta sin darle la espalda a los niños, de pie guardando compostura y postura firme (ver Gráfica 3 en la siguiente página).

Gráfica 3: Conoce cuál es la postura adecuada del cuerpo

Instrumento No. 2 - Encuesta a maestros de inducción.

La voz. Autoevaluación

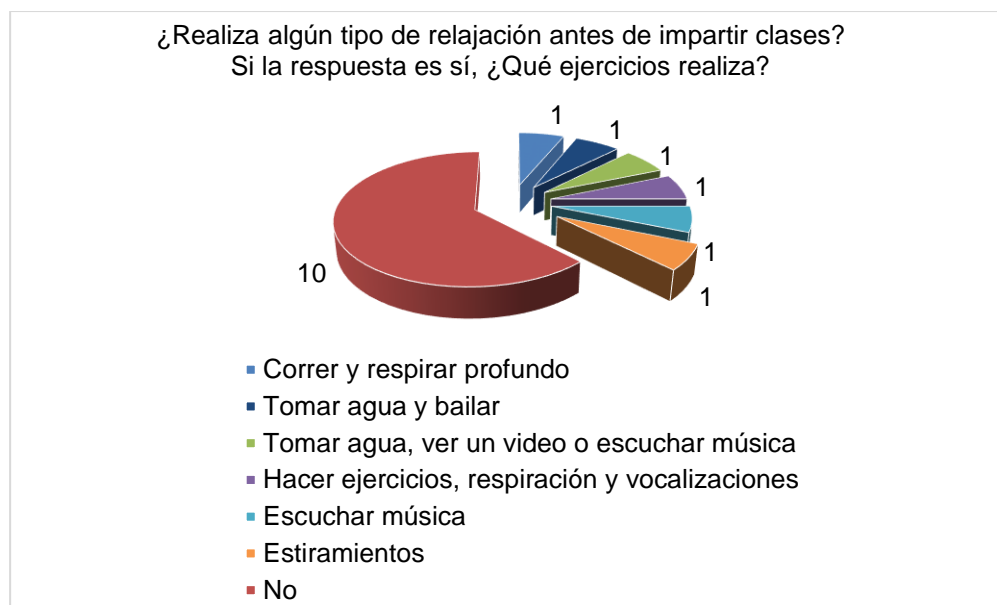


• Cuando se les preguntó, ¿Realiza algún tipo de relajación antes de impartir clases? Si la respuesta es sí, ¿qué ejercicios realiza? 10 docentes indicaron que no y 6 docentes dijeron que sí, cada uno dio una respuesta diferente, las cuales se detallan a continuación: correr, respirar profundo; tomar agua y bailar; tomar agua, ver un video o escuchar música 3 minutos antes de la clase; hacer ejercicios, respiración y vocalizaciones; escuchar música y por último estiramientos (ver Gráfica 4 en la siguiente página).

Gráfica 4: Realiza algún tipo de relajación antes de impartir clases

Instrumento No. 2 - Encuesta a maestros de inducción.

La voz. Autoevaluación

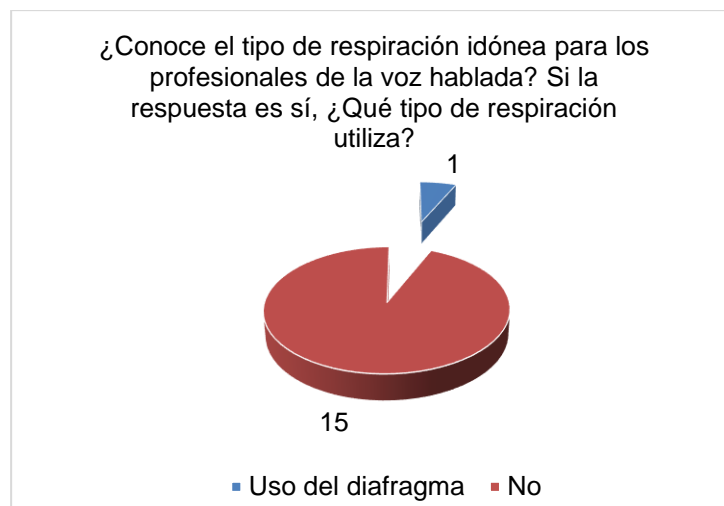


- Con respecto de la pregunta: ¿Conoce el tipo de respiración idónea para los profesionales de la voz hablada? Si la respuesta es sí, ¿Qué tipo de respiración utiliza? Únicamente un docente contestó que sí, e indicó que la respiración era la diafragmática (ver Gráfica 5 en la siguiente página).

Gráfica 5: Conoce el tipo de respiración idónea para los profesionales de la voz hablada

Instrumento No. 2: Encuesta a maestros de inducción.

La voz. Autoevaluación



b. Hábitos de higiene y salud de la voz. Con relación a los hábitos de higiene y salud de la voz, las respuestas fueron las siguientes:

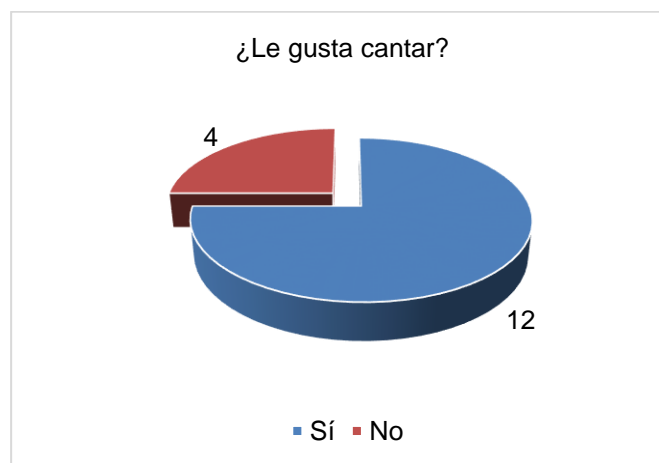
- A la pregunta, ¿Toma bebidas muy frías? 9 docentes respondieron que sí y 7 que no (ver Gráfica 6).

Gráfica 6: Toma bebidas muy frías
Instrumento No. 2 - Encuesta a maestros de inducción.
La voz. Hábitos de higiene y salud



- En la pregunta ¿Les gusta cantar?, 12 docentes indicaron que sí y 4 contestaron que no (ver Gráfica 7).

Gráfica 7: Le gusta cantar
Instrumento No. 2 - Encuesta a maestros de inducción.
La voz. Hábitos de higiene y salud



- Y al preguntarles ¿Le gusta cantar en tonos diferentes al suyo (muy agudos o muy bajos)? 8 docentes indicaron que sí y 8 que no (ver Gráfica 8).

Gráfica 8: Le gusta cantar en tonos diferentes al suyo
Instrumento No. 2 - Encuesta a maestros de inducción.
La voz. Hábitos de higiene y salud



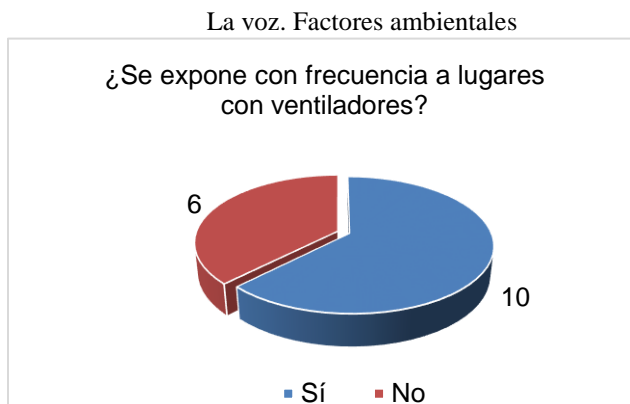
- Otro aspecto relevante a mencionar, es que cuando se les preguntó ¿Duerme 8 horas diarias? Si la respuesta es no, ¿cuántas horas diarias duerme? Únicamente 2 maestros indicaron que dormían 8 horas diarias, el resto de docentes dijo que no, mencionando que el rango de horas que duermen es el siguiente: 4 docentes duermen de 4 a 5 horas, 5 duermen de 5 a 6 horas y por último 5 duermen de 6 a 7 horas diarias (ver Gráfica 9).

Gráfica 9: Duerme 8 horas diarias
Instrumento No. 2 - Encuesta a maestros de inducción.
La voz. Hábitos de higiene y salud



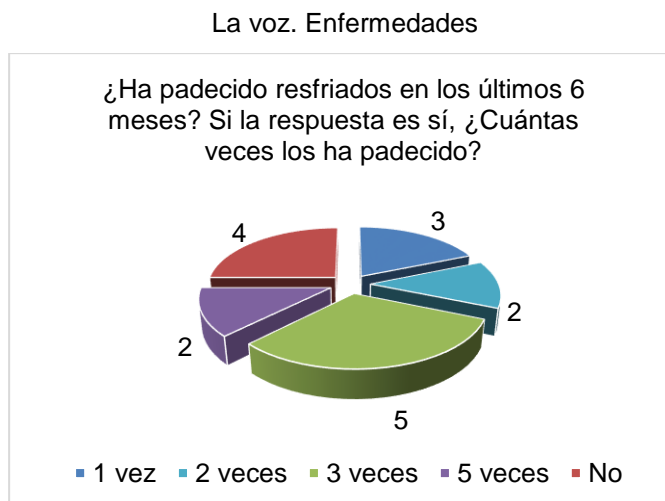
c. Factores ambientales. En el área de factores ambientales los docentes manifestaron lo siguiente: cuando se les preguntó ¿Se exponen con frecuencia a lugares con ventiladores? 10 contestaron que sí y 6 contestaron que no (ver Gráfica 10).

Gráfica 10: Se expone con frecuencia a lugares con ventiladores
Instrumento No. 2 - Encuesta a maestros de inducción.



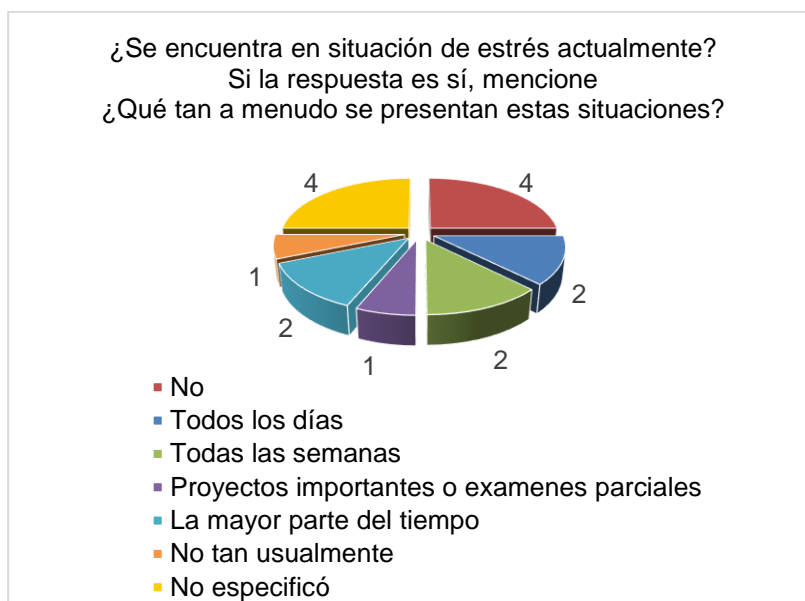
d. Enfermedades. En lo referente a las enfermedades, se les preguntó ¿Ha padecido resfriados en los últimos 6 meses? Si la respuesta es sí: ¿Cuántas veces los ha padecido? 3 docentes indicaron que los habían padecido una vez en los últimos seis meses, 2 docentes los padecieron dos veces en el semestre, 5 docentes tres veces, 2 docentes cinco veces y únicamente 4 docentes no padecieron resfriados (ver Gráfica 11 en la siguiente página).

Gráfica 11: Ha padecido resfriados en los últimos 6 meses
Instrumento No. 2 - Encuesta a maestros de inducción.



• A la pregunta, ¿Se encuentra en situación de estrés actualmente? Si la respuesta es sí, mencione ¿Qué tan a menudo se presentan estas situaciones?, 4 docentes contestaron que no y 12 que sí; quienes indicaron que la frecuencia con la que se encuentran en situaciones de estrés es la siguiente: 2 docentes todos los días, otros 2 todas las semanas, 1 únicamente en proyectos importantes o exámenes parciales, 2 la mayor parte del tiempo, 1 no tan usualmente y por último 4 no especificaron (ver Gráfica 12).

Gráfica 12: Se encuentra en situación de estrés actualmente
Instrumento No. 2 - Encuesta a maestros de inducción.
La voz. Enfermedades



2. Instrumento No. 3: Observación estructurada a maestros de inducción. El instrumento tres es una observación estructurada que se realizó a los maestros de inducción; para identificar las fortalezas, necesidades y/o debilidades de los docentes del programa de inducción en cuanto al uso de la voz y categorizar y priorizar las necesidades de los docentes del diagnóstico inicial. La observación se realizó en las áreas de evaluación vocal (postura, respiración y aspectos vocales) y comunicación (barreras de la comunicación y comunicación no verbal), (ver anexo 9, pág. 116).

El primer objetivo de este instrumento era identificar las fortalezas, necesidades y/o debilidades de los docentes del programa de inducción en cuanto al uso de la voz y el segundo objetivo era categorizar y priorizar las necesidades de los docentes. A continuación, se presentan los resultados más relevantes que se obtuvieron (ver Tabla 12, en la siguiente página).

Tabla 12: Categorización y priorización de las necesidades vocales

Categorización y priorización de las necesidades de vocales de los docentes del programa de inducción		
No.	Lo que hacen	Lo que necesitan
1	Toman bebidas muy frías	Mejorar los hábitos de higiene y salud vocal para conservar la salud de la voz
2	Cantan en tonos más agudos o graves en relación con el tono propio	Instruir sobre los efectos del mal uso y abuso de la voz.
3	Duermen menos de 8 horas diarias	Educar sobre los hábitos de sueño y descanso idóneos para los profesionales de la voz.
4	Se exponen a ambientes con ventiladores	Educar con relación a los hábitos de higiene y salud que deben practicarse en el ambiente donde se desenvuelven.
5	Han padecido resfriados en los últimos 6 meses	Enseñar hábitos de higiene y salud que les permitan evitar enfermedades y lesiones en la laringe
6	Se encuentran en situaciones de estrés diariamente	Dar a conocer los efectos físicos y emocionales que provoca el estrés en la voz y el cuerpo en general.
7	La mayoría práctica la postura correcta de pie	Reforzar la postura idónea de pie y sentados, así como la utilización del calzado adecuado.
8	Mantienen una postura relajada en cuello y hombros	Reforzar los beneficios de la postura corporal relajada, principalmente en cuello y hombros.
9	No realizan ejercicios de relajación activa	Educar en lo referente a los ejercicios de relajación pertinentes para evitar futuras lesiones
10	Realizan respiración superior	Instruir y educar con relación a la respiración costo – diafragmática.
11	Coordinación fono – respiratoria alterada	Aprender ejercicios que potencien la coordinación fono-respiratoria para mejorar la técnica vocal
12	Utilizan la resonancia faringo bucal y pectoral	Enseñar a los docentes los diferentes resonadores de la voz para mejorar la calidad del mensaje que expresa con palabras.
13	Ninguno utiliza la impostación	Proporcionar adiestramiento sobre la correcta técnica de impostación

Fuente: Elaboración propia.

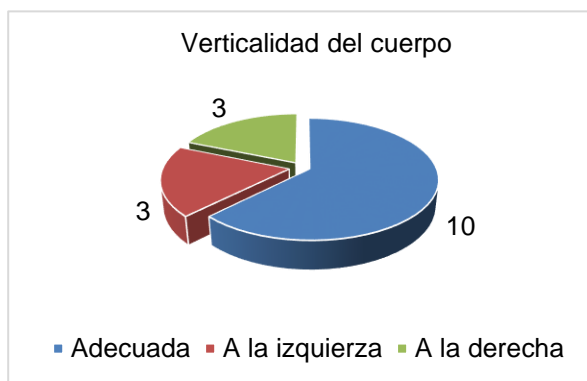
a. Evaluación vocal – Postura

Cuando se realizó la observación de la verticalidad del cuerpo, la mayoría de docentes mostraron una postura adecuada de su cuerpo, 3 tenían una postura hacia la izquierda y tres hacia la derecha (ver Gráfica 13).

Gráfica 13: Verticalidad del cuerpo

Instrumento No. 3 - Observación estructurada a maestros de inducción.

Evaluación vocal. Postura

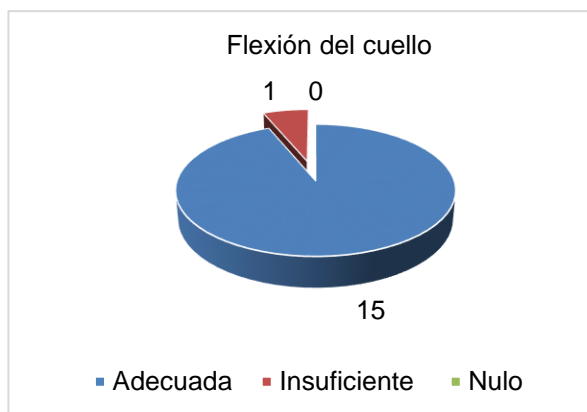


- Con relación a la flexión de cuello, 15 docentes mantuvieron el cuello flexionado de manera adecuada (ver Gráfica 14 en la siguiente página).

Gráfica 14: Flexión del cuello

Instrumento No. 3 - Observación estructurada a maestros de inducción.

Evaluación vocal: Postura

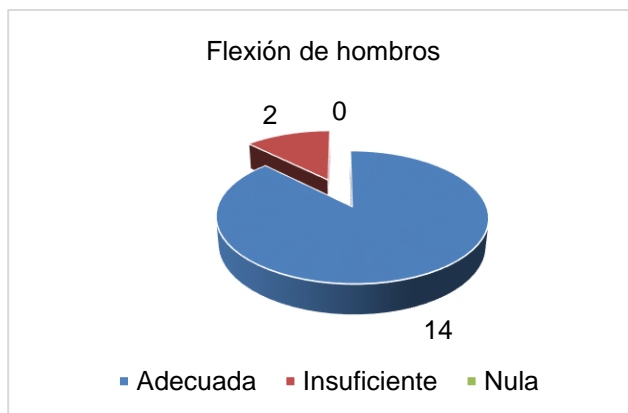


- Al observar la flexión de hombros, la mayoría de los docentes mostró una flexión adecuada en sus hombros (ver Gráfica 15, en la siguiente página).

Gráfica 15: Flexión de hombros

Instrumento No. 3 - Observación estructurada a maestros de inducción.

Evaluación vocal: Postura

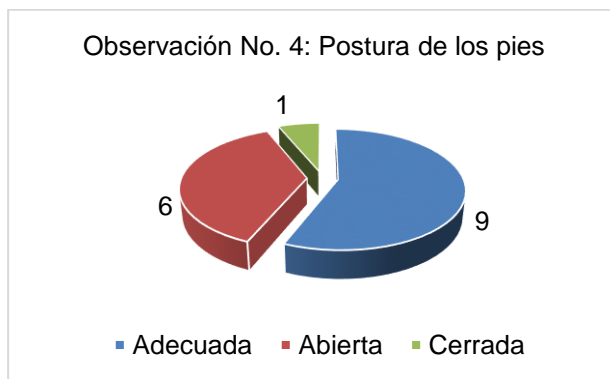


- En relación con la postura de los pies, 9 de los docentes tenían una postura adecuada, 6 muy abierta y 1 muy cerrada (ver Gráfica 16).

Gráfica 16: Postura de los pies

Instrumento No. 3 - Observación estructurada a maestros de inducción.

Evaluación vocal: Postura



- Se observó si los docentes realizaban ejercicios de relajación previo a iniciar sus clases, pero ninguno de ellos realizó dichos ejercicios (ver Gráfica 17, en la siguiente página).

Gráfica 17: Realiza relajación

Instrumento No. 3 - Observación estructurada a maestros de inducción.

Evaluación vocal: Postura



b. Respiración

- Con relación a la respiración; todos los docentes hicieron uso de la respiración superior (ver Gráfica 18).

Gráfica 18: Tipo de respiración

Instrumento No. 3 - Observación estructurada a maestros de inducción.

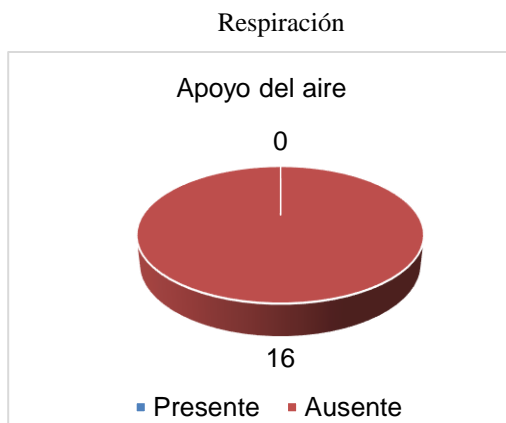
Respiración



- Al observar si los docentes utilizaban el apoyo del aire para mejorar la proyección de su voz se evidenció que ninguno lo hacía (ver Gráfica 19, en la siguiente página).

Gráfica 19: Apoyo del aire

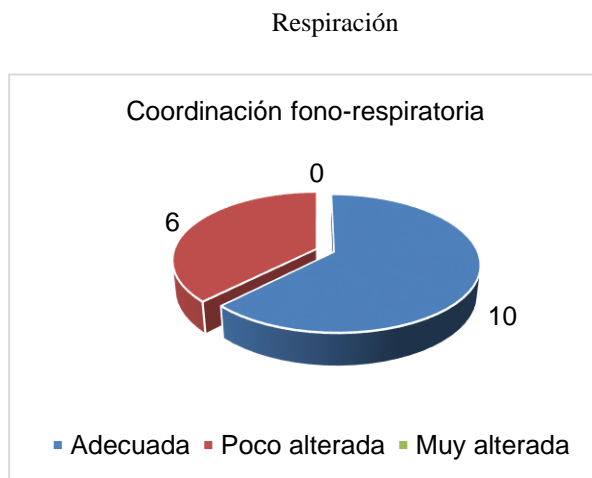
Instrumento No. 3 - Observación estructurada a maestros de inducción.



- En la coordinación fono-respiratoria, los docentes mostraron que 10 de ellos tenían una adecuada coordinación, 6 de ellos la tenían poco alterada (un poco acelerada), (ver Gráfica 20).

Gráfica 20: Coordinación fono- respiratoria

Instrumento No. 3 - Observación estructurada a maestros de inducción.

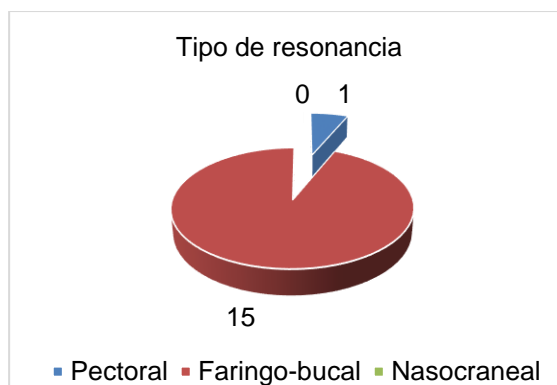


- El tipo de resonancia que se observó en los docentes fue la faringo-bucal (15 docentes) y la pectoral (un docente) (ver Gráfica 21, en la siguiente página).

Gráfica 21: Tipo de resonancia

Instrumento No. 3 - Observación estructurada a maestros de inducción.

Respiración



c. Aspectos vocales

- El aspecto vocal más relevante que se observó, fue que al impartir clases los docentes no impostaban la voz (ver Gráfica 22).

Gráfica 22: Imposta la voz

Instrumento No. 3 - Observación estructurada a maestros de inducción.

Aspectos vocales



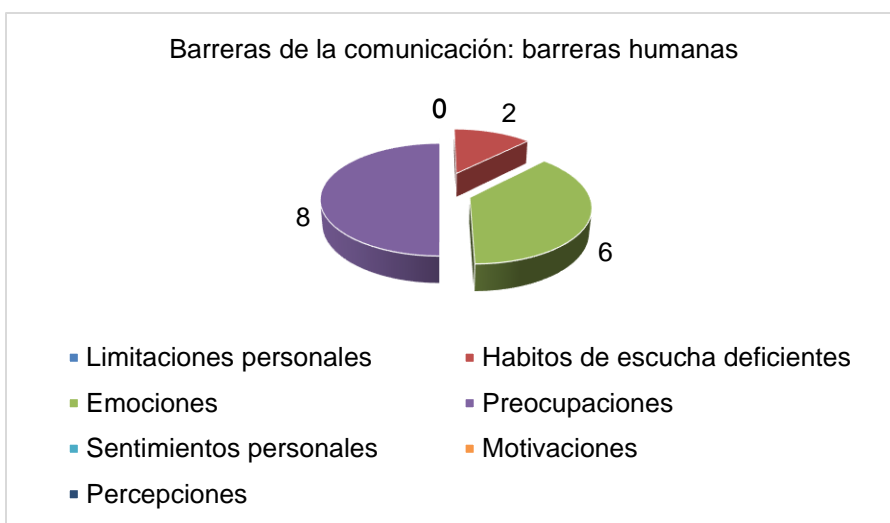
d. Barreras de la comunicación. Cabe mencionar que no todos los docentes evidenciaron diferentes barreras de comunicación y que en algunos se evidenció más de una barrera.

- Dentro de las barreras de la comunicación personales; se evidenciaron las siguientes barreras personales de la comunicación en los docentes: dos docentes mostraron hábitos de escucha deficiente, 6 docentes emociones, 8 docentes preocupaciones (ver Gráfica 23, en la siguiente página).

Gráfica 23: Barreras humanas

Instrumento No. 3 - Observación estructurada a maestros de inducción.

Comunicación - Barreras humanas de la comunicación

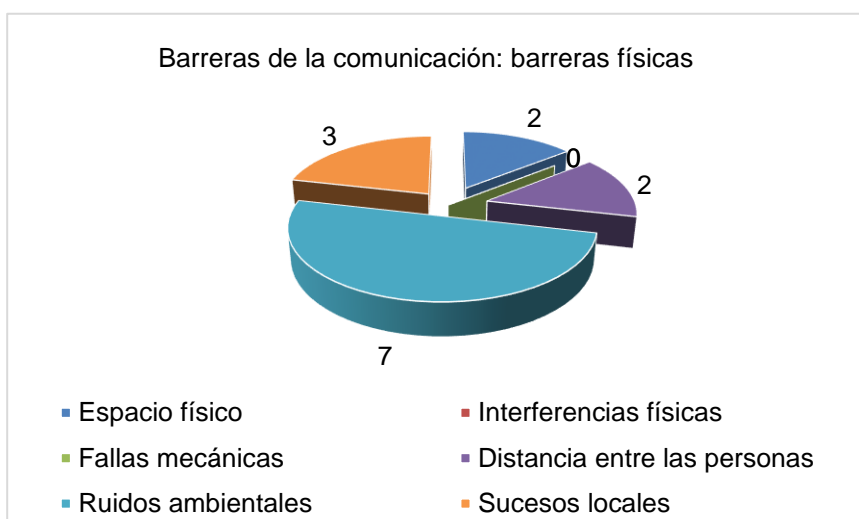


- Las barreras físicas de la comunicación que se observaron con 2 docentes se produjeron en el espacio físico; 2 docentes en la distancia que había entre ellos y los alumnos; ruidos ambientales en el salón de clases, 7 docentes y con 3 docentes se dieron sucesos locales (ver Gráfica 24).

Gráfica 24: Barreras físicas

Instrumento No. 3 - Observación estructurada a maestros de inducción.

Comunicación - Barreras físicas de la comunicación

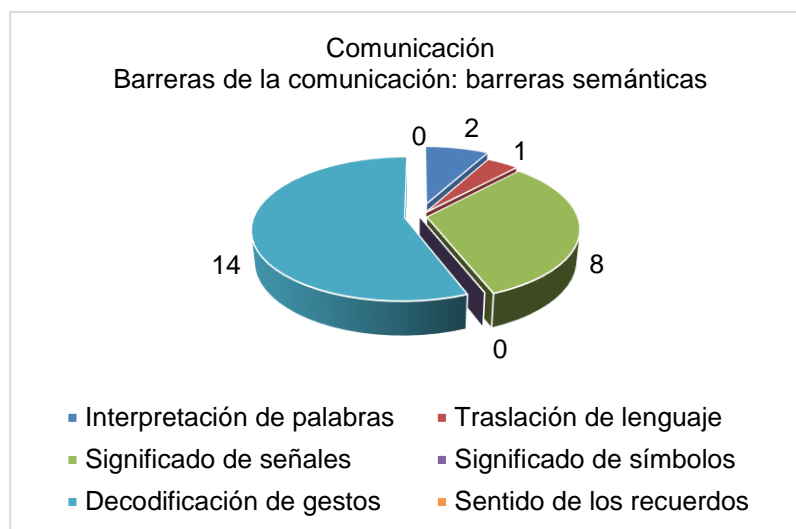


• Las barreras semánticas de la comunicación que se observaron en los docentes fueron: la interpretación de las palabras 2 docentes; traslación del lenguaje 1 docente; significado de señales 8 docentes y decodificación de gestos 14 docentes (ver Gráfica 25 en la siguiente página).

Gráfica 25: Barreras semánticas

Instrumento No. 3 - Observación estructurada a maestros de inducción.

Comunicación - Barreras semánticas de la comunicación



e. Comunicación no verbal. Al igual que en las barreras de comunicación, no en todos los docentes se observó practicar la comunicación no verbal, pero hubo docentes que manifestaron más de un tipo de esta comunicación.

• Por otra parte, la comunicación no verbal (kinésica) observada en los docentes fue: movimientos corporales (11 docentes), expresiones faciales (14 docentes), la mirada (12 docentes) y el tacto (4 docentes) (ver Gráfica 26).

Gráfica 26: Comunicación kinésica

Instrumento No. 3 - Observación estructurada a maestros de inducción.

Comunicación - Comunicación no verbal: Kinésica



- Con relación a la comunicación no verbal proxémica se evidenció lo siguiente: relación de conducta (6 docentes) y espacio interpersonal (11 docentes) (ver Gráfica 27, en la siguiente página).

Gráfica 27: Comunicación proxémica

Instrumento No. 3 - Observación estructurada a maestros de inducción.

Comunicación - Comunicación no verbal: Proxémica

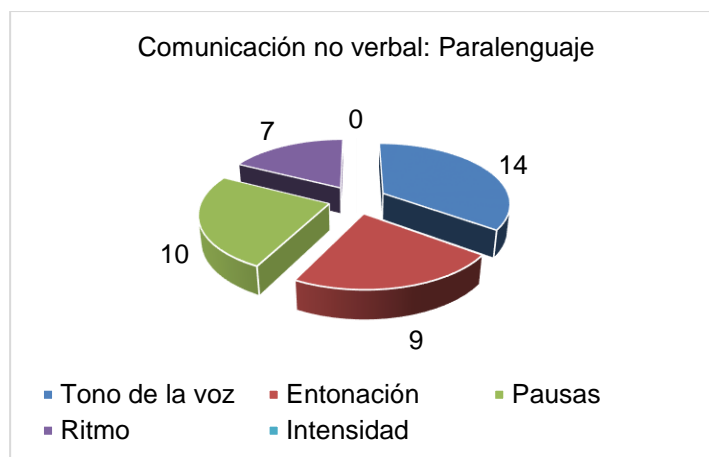


- Con relación al paralenguaje se observó que los docentes utilizaban las siguientes: tono de voz (14 docentes), entonación (9 docentes), pausas (10 docentes) (ver Gráfica 28).

Gráfica 28: Paralenguaje

Instrumento No. 3 - Observación estructurada a maestros de inducción.

Comunicación - Comunicación no Verbal: Paralenguaje



B. Diseño y elaboración de la propuesta

Después de tabular la información, establecer y categorizar las necesidades de los docentes del programa de inducción, se procedió a diseñar la propuesta del *“Prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz, para mejorar el desempeño vocal de los docentes del programa de inducción”*, se procedió a determinar los temas que se incluirían en la propuesta, tomando en consideración las necesidades de los docentes y las estrategias que les permitan mejorar su desempeño vocal.

Los primeros tres temas que se eligieron fueron: prontuario, liderazgo y comunicación, esto como un aporte a su conocimiento y acervo cultural; siendo el tema principal de la propuesta, la voz, tema que se subdividió en dos sub temas, siendo el primero: técnica vocal, donde se abordan todo lo relacionado con aspectos que permiten la correcta y adecuada emisión de la voz (postura, relajación, respiración, coordinación, resonancia e impostación) y por último hábitos de higiene vocal que deben observarse en el medio ambiente donde se desenvuelve el docente, los hábitos de la voz, hábitos de la persona y hábitos específicos de los docentes.

Se consideró que en cada tema se desarrollaran preguntas de reflexión y estrategias o ejercicios que permitieran mejorar el desempeño vocal y una autoevaluación, que se incluyera un link para consultar en línea los videos donde se muestra la forma correcta de realizar los ejercicios. Después de que se realizó la propuesta, se presentó a los expertos para su validación.

C. Validación de la propuesta

La propuesta del prontuario se presentó a expertos en educación, liderazgo, música y entrenamiento vocal, para que validaran la propuesta, emitieran su juicio profesional y sugerencias.

1. Experto No. 1. El experto especialista en Educación y Currículo indicó que era necesario realizar las siguientes modificaciones:

- Revisar la puntuación a la carátula del prontuario.
- Agregar a la presentación una oración donde se indique la forma en que está constituido el prontuario.
 - En cuanto al contenido y estrategias; indicó que era adecuado, que sugería acomodar de primero el contenido de los temas del prontuario.
 - Que en el apartado de anexos se agregaran todas las estrategias.

2. Experto No. 2. El experto en Educación y Currículo revisó el prontuario y sus sugerencias fueron:

- Dejar la redacción del prontuario en tercera persona.
- Agregar a las tablas las referencias según los requisitos APA.
- Que se omitieran la frase “estilo de vida”, puesto que no se abordaba en el prontuario.
- Si las palabras en inglés eran necesarias, que las colocara con letra cursiva.
- Que los párrafos iniciaran con una oración de autoría propia.
- Luego se introdujera la cita del autor como sustento.
- Sugirió que después de hacer todas las modificaciones pertinentes, que subiera la propuesta a la nube, para que más docentes pudieran tener acceso a este material y obtener los beneficios especificados en el prontuario.

3. Experto No. 3. El experto especialista en Liderazgo e Investigación Educativa realizó las siguientes observaciones:

- Reflexionar sobre el título de la propuesta y que lo platicara con el asesor, ya que desde su punto de vista el contenido del prontuario era muy extenso.

- Otra de las sugerencias fue que el entrelineado del texto del prontuario se quedara en 1.5 como mínimo, para facilitar la lectura de este.

- Indicó que las estrategias le parecían apropiadas, ya que animaban la reflexión en los docentes.

4. Experto No. 4. El experto en Música y Pedagogía del Jazz; indicó que:

- El contenido y las estrategias le parecían adecuadas.
- En cuanto al contenido sugirió revisar los trabalenguas, ya que él consideraba que estos resultaban fáciles.

5. Experto No. 5. El experto en entrenamiento vocal consideró que:

- La propuesta, el contenido, coherencia, aplicabilidad, formato y secuencia del prontuario eran adecuadas.

- En lo relacionado con la extensión expresó que era muy explicativo a pesar de lo condensado.
- También indicó que esta propuesta invita a la investigación a las personas que así lo requieran.

- En cuanto a las imágenes sugirió que fueran de mayor tamaño para una mejor comprensión anatómica. Sobre las preguntas de reflexión opinó que dan la oportunidad de análisis e interiorización del proceso físico de la voz.

- Lo más relevante de la validación es que como experto en canto y entrenamiento vocal considera que las estrategias propuestas en el prontuario las ha podido comprobar personalmente y las ha aplicado al proceso de entrenamiento vocal.

X. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

A. Resultados del diagnóstico inicial

A continuación, se presentan los resultados de la encuesta y la observación que se realizó a los docentes del programa de inducción; los cuales evidencian la necesidad de realizar el prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz para mejorar el desempeño vocal de los maestros del programa de inducción.

1. Instrumento No. 2: Encuesta a maestros de inducción. En la sección denominada autoevaluación de la voz, correspondiente al Instrumento No. 2; se evidenció que 50% de los docentes, presentan tensión en la espalda y el 88% padece cansancio al final de la jornada laboral; lo cual es consecuencia de una postura incorrecta y el estrés al que se enfrentan diariamente; lo que afecta tanto la salud física como emocional. Otro aspecto importante por mencionar es que el 44% de los docentes expresaron conocer la postura corporal idónea al momento de impartir clases, pero a pesar de ello la mayoría se limitó a describir que la postura correcta era mantener recta la espalda. Por lo expuesto, se evidencia la necesidad de educar a los docentes en los aspectos relacionados con la postura corporal correcta, para prevenir lesiones leves, severas y/o permanentes en la columna vertebral.

Para poder mantener la postura idónea durante el desempeño de su labor docente, es necesario que el cuerpo esté relajado; por lo que se les preguntó si realizaban ejercicios de relajación al iniciar sus labores, a lo que el 38% respondió que sí los realizaban; pero al analizar sus respuestas; se evidenció que la mayoría desconocían los ejercicios adecuados para relajar el aparato vocal y su cuerpo; demostrando así, su necesidad en cuanto al aprendizaje de la relajación activa, que involucra el calentamiento del cuerpo, el aparato fonador y el aparato resonador.

Debido a que es necesario complementar la relajación con la respiración; se les preguntó a los docentes si conocían cuál era la respiración idónea para los profesionales de la voz y el 6% contestó que la respiración idónea es la respiración diafragmática; dicha respuesta comprueba que la mayoría desconocen cuál es la respiración que necesitan usar para mejorar la potencia y proyección de su voz sin esforzar la laringe.

En la sección de hábitos de higiene y salud de la voz de este mismo instrumento, el 56% de los docentes indicaron que tomaban bebidas muy frías, lo cual evidencia la falta de instrucción en

cuantos hábitos de salud y las consecuencias de este; pues este hábito, retarda el proceso de vaciamiento gástrico, lo cual provoca síntomas digestivos que comprometen su rendimiento vocal.

Después se procedió a evaluar otros hábitos de los docentes, entre ellos: el gusto por cantar, evidenciándose que al 75% de los docentes les gusta cantar. Luego, el gusto por cantar en tonos diferentes al suyo (muy agudos o muy graves), en donde se comprobó que al 50% les gusta cantar en tonos distintos al suyo. Estos dos hábitos aunados al desconocimiento de su rango de voz comprometen la salud vocal del docente, pues exponen al aparato fonador a cantar fuera de sus límites físicos de tono e intensidad; razón por la cual es necesario que los docentes busquen la asesoría de un profesional para determinar el rango de su tesitura y con ello conocer la extensión de sonidos que es capaz de emitir su voz. Por último, se evaluó si los docentes duermen 8 horas diarias y se determinó que el 88% de ellos, duermen menos de 8 horas; aspecto que merma la salud del cuerpo y la voz, así como también el desempeño vocal. Por lo antes mencionado se pudo comprobar que los docentes necesitan mejorar sus hábitos de salud e higiene vocal para mejorar el desempeño de su voz y por ende prolongar la vida útil de la misma.

En el apartado de factores ambientales se demostró que el 63% de los docentes se exponen frecuentemente a lugares con ventiladores, lo cual evidencia el desconocimiento de las consecuencias de exponerse a este tipo de ambientes y cuáles son las medidas que pueden tomar para evitar enfermedades.

Al evaluar la sección de enfermedades de este instrumento, se observó que el 75% de los docentes han padecido resfriados en los últimos seis meses; también, que el 75% se encontraban en situaciones de estrés; estos dos factores afectan la salud del cuerpo (le ocasionan trastornos digestivos, dificultad para respirar, rigidez muscular y alteraciones del sueño) y la salud del aparato fonador (falta de precisión para hablar, hablar rápido, tartamudeo y el aumento del riesgo de padecer una disfonía ocasionada por el esfuerzo que se realiza).

Todos los elementos antes mencionados reflejan la necesidad de los docentes de ser instruidos en lo referente a la técnica vocal adecuada (que les permita mejorar y potenciar el uso de su voz), también en lo relacionado con los hábitos de higiene y salud vocal que les permitan prolongar la salud y la vida útil de su herramienta de trabajo (voz).

2. Instrumento No. 3: Observación estructurada a maestros de inducción. En esta observación, la primera sección la constituyó la evaluación vocal, en la cual se evaluó la postura, respiración y aspectos vocales. En lo referente a la postura se evidenció que el 63% de los docentes

mantuvo una postura adecuada al impartir clases; el 19% tenía una postura orientada hacia la izquierda y otro 19% la tenía orientada hacia la derecha; sin embargo, al contrastar esta información con la encuesta, se comprobó que a pesar de que únicamente el 44% indicó conocer la postura idónea, en la práctica la mayoría mantiene la verticalidad de su cuerpo. Un factor que resaltó en esta observación fue la mayoría de los docentes utilizó zapato con tacón mayor a 3 cms. de alto; lo cual incide en la verticalidad del cuerpo, la salud de la columna vertebral y el rendimiento vocal.

Después se observó que en lo referente a la flexión del cuello el 94% de los docentes mantuvo una flexión adecuada y el 6% tenía una flexión insuficiente; así también, que el 88% mantuvo una flexión adecuada en los hombros y el 12% conservó una flexión insuficiente. Estos dos aspectos demostraron que los docentes se sentían relajados y sin estrés, a pesar de la observación a la que fueron expuestos.

Con relación a la postura de los pies se observó que el 56% de los docentes conservó una postura adecuada, el 38% una postura abierta y el 6% una postura cerrada. La postura adecuada de los pies contribuye a mantener el equilibrio en el cuerpo y a mejorar la proyección de la voz; es por ello por lo que se hace necesario educar a los docentes sobre los beneficios que aporta la postura adecuada de los pies al desempeño de la voz; así como también en lo relacionado al tipo de calzado que necesita utilizar para sentirse cómodo y mantener la verticalidad del cuerpo.

El último aspecto que se evaluó de la postura fue la relajación y se comprobó que el 100% de los docentes no realizaba ejercicios de relajación previo a impartir clases; lo cual refleja contradicción con lo que indicaron en la encuesta, ya que el 38% manifestó que realizaba ejercicios de relajación. La ausencia de ejercicios de relajación corporal y vocal expone a los docentes a una lesión en sus músculos y principalmente en una lesión en su aparato fonador, lo cual perjudica considerablemente su desempeño vocal, por eso es necesario que los docentes tengan la instrucción de teórico-práctica sobre el tema, que les permita prevenir dichas lesiones.

El segundo aspecto que se observó dentro de la evaluación vocal fue la respiración; en donde se comprobó que el 100% de los docentes realizaba una respiración superior, así como también que el 100% carecían de la técnica de apoyo de aire. Esto demostró la ausencia de formación en lo referente a la respiración costo diafragmática y el apoyo del aire, situación que expone al aparato fonador a sufrir lesiones debido al excesivo trabajo al que se somete a la laringe; esto también impide el óptimo desempeño de la voz de los docentes.

También se evidenció que el 63% de los docentes tenía una coordinación fono-respiratoria adecuada y que el 37% la tenía un poco alterada; lo cual se manifestó en la forma acelerada en la

que hablaban los docentes, la falta de aire para hablar y las inspiraciones rápidas que realizaban (a veces las hacían por la boca). Esto manifiesta que ellos necesitan aprender este mecanismo (coordinación fono-respiratoria), para desarrollar la capacidad de mantener el equilibrio entre el aire que inspiran y el aire que espira, lo cual les permite mejorar la técnica vocal.

En lo relacionado a la resonancia, se observó que el 94% de los docentes utilizó la resonancia faringo-bucal y el 6% la resonancia pectoral, aunque la primera resonancia es la más utilizada, es importante que los docentes aprendan a utilizar la resonancia pectoral y nasocraneal, pues la primera les permite proyectar los sonidos graves y la segunda proyectar los sonidos medios y agudos; otro beneficio es que contribuye a evitar la fatiga y los esfuerzos innecesarios al hablar; así como también a que lo que se exprese sea entendido por las personas; esto debido a la claridad con la que se expresa el docente.

El tercer ítem observado en este instrumento fue el que correspondía a los aspectos vocales, aquí se comprobó que el 100% de los docentes no impostan la voz; lo cual refleja que los docentes necesitan ser instruidos sobre la técnica de impostación; puesto que, al impostar la voz, el docente puede modular el volumen de la voz (aumentarlo o disminuirlo) sin forzar las cuerdas vocales y a su vez le permite proyectar una voz más sonora y firme.

El último aspecto observado fue la comunicación, al observar las barreras de comunicación humanas, se comprobó que el 12% de los docentes manifestaron hábitos de escucha deficientes (cuando lo que decían los alumnos era ignorado por los docentes, esto a pesar de que ellos habían pedido la palabra para hablar y lo que habían hablado era relacionado con el tema de la clase); el 38% manifestaron emociones que les impidieron comunicarse, entre ellas enojo y ansiedad (cuando se presentaron desacuerdos con los alumnos y principalmente cuando ellos querían hacer algo diferente a la instrucción que estaba dando el docente); también, el 50% de los docentes, evidenció preocupación (esta la mostraron cuando perdían el control del grupo y necesitaron desarrollar otra estrategia para que los alumnos siguieran las instrucciones que se les habían dado).

Dentro de las barreras físicas se demostró que el 12% correspondía al espacio físico (el espacio que tenían para trabajar los alumnos les resultaba insuficiente, imposibilitando su libre locomoción. Las barreras referentes a la distancia fueron del 12% y se evidenciaron cuando los docentes ampliaban la distancia que había entre ellos y los alumnos. Las barreras provocadas por ruidos ambientales (44%), se manifestaron como ruidos de máquinas y alumnos que pasaban afuera de los salones. Por último, las barreras producidas por sucesos locales estuvieron representada por

19% (se observó que otros docentes entraban y salían del salón, lo que provocó que los alumnos se desconcentraran en el tema impartido por el docente).

Las barreras semánticas observadas en los docentes fueron: la interpretación de las palabras (12%), se evidenció cuando los docentes utilizaron modismos que los alumnos no lograron comprender; la traslación del lenguaje (6%), se manifestó cuando el docente utilizó una metáfora de la historia de su niñez para explicar el tema a los alumnos; el significado de las señales (50%); los docentes utilizaron las siguientes señas para hablar: extendieron el brazo derecho y colocaron su pulgar hacia arriba para mostrar su aprobación a los alumnos; levantaban la mano como señal de que pidieran la palabra o colocaban el dedo índice sobre los labios para indicarle a los alumnos que hicieran silencio. Finalmente, la decodificación de los gestos (88%) se evidenció ya que los docentes realizaban muchas gesticulaciones, como si hablaran con todo su cuerpo.

En lo relacionado con la comunicación no verbal kinésica, se pudo observar que el 69% de los docentes realizaron movimientos corporales, el 88% mostraron expresiones faciales, el 75% se comunicaban mediante la mirada y el 25% de los docentes lo hizo a través del tacto; todos los docentes comunicaban sus emociones (enojo, confusión, alegría, satisfacción, ente otras).

La comunicación no verbal proxémica que se evidenció en el 38% de los docentes fue la relación de la conducta, la cual mostraron cuando daban un trato más amable a ciertos alumnos. La comunicación no verbal relacionada con el espacio interpersonal se evidenció en el 69% de los docentes (se desplazaban dentro del área considerada como zona personal (75 a 120 cms. de distancia entre las personas), se observó también que cuando los docentes percibían que los alumnos reducían esa distancia entre ellos, el maestro inmediatamente daba unos pasos hacia atrás para retomar nuevamente la distancia original).

Por último, en relación con la comunicación no verbal que se refiere al paralenguaje se evidenció que el 88% de los docentes hicieron uso del tono de voz; el 56% utilizaron la entonación; el 63% emplearon las pausas y el 44% el ritmo. En relación con el paralenguaje, fue especial observar cómo los docentes hablaban en tonos más agudos al suyo (parecía que estaban fingiendo su voz, a veces la voz era chillona y estridente) al hacer eso, todos los tonos de voz parecían iguales. La forma en que entonaban las palabras y las pausas que realizaban eran muy parecidas. Era como si a todos los docentes les hubiesen dado un patrón para hablar, el cual debían replicar idénticamente.

B. Verificación de los objetivos

Después haber hecho el análisis de los resultados de las encuestas y observaciones se comprobó que los objetivos específicos se cumplieron al 100%.

1. Dicho objetivo se pudo comprobar, ya que en los resultados de la encuesta se identificaron las fortalezas y necesidades específicas de los docentes que pertenecen al programa de inducción, indicando las siguientes: mejorar hábitos de higiene y salud vocal (hábitos de sueño, alimentación, condiciones del medio ambiente donde labora) y adiestramiento sobre la técnica vocal (impostación, resonancia, coordinación fono-respiratoria, relajación, postura corporal), por lo tanto, el objetivo específico número uno, se verifica en un 100%.

2. De acuerdo con los resultados de la encuesta, las categorías y necesidades que se priorizaron fueron las siguientes: técnica vocal: factores internos (resonancia) y factores externos (postura corporal, relajación, respiración diafragmática, coordinación fono-respiratoria, impostación); hábitos de higiene y salud vocal: hábitos de alimentación, sueño, factores ambientales del lugar donde se desenvuelve. Por lo tanto, el objetivo específico número dos se verifica en un 100 %.

3. El prontuario se basó en las características de la población contempladas en el libro de Desarrollo Humano (Papalia 2010), el cual abarca la parte cognitiva, fisiológica, social y de personalidad; por lo que las categorías y las prioridades que se integran en el prontuario, responden a las necesidades específicas de la población y se verifica en un 100% el cumplimiento de dicho objetivo.

4. El prontuario fue validado por cinco expertos, lo cuales tienen experiencia en currículo, liderazgo, música y entrenamiento vocal; las sugerencias realizadas por ellos se mencionan en la página 100, por lo tanto la validación de que es pertinente y cumple con los requisitos específicos para ser un prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz, se cumplen en un 100%.

C. Verificación de los supuestos

La verificación de los supuestos se realizó en función de los resultados y las recomendaciones realizadas por los expertos; para efectos de esta investigación se plantearon los siguientes supuestos:

1. De acuerdo con el proceso de validación por juicio de expertos, los expertos indicaron que el prontuario satisface las necesidades de los docentes, ya que de acuerdo con los resultados de la encuesta los docentes necesitan recibir adiestramiento en los temas relacionados a técnica vocal, hábitos de higiene y salud, por lo tanto, se verifica el supuesto número uno.

2. De acuerdo con lo que indicaron los expertos, las estrategias que se abordan en el prontuario satisfacen las necesidades específicas de los docentes del programa de inducción que según Papalia (2010), se encuentran en la etapa de desarrollo humano de la adultez emergente; por lo que se verifica el supuesto número dos.

3. El supuesto número tres fue verificado de acuerdo con la opinión de los expertos en educación musical, que indicaron que a través de este tipo de ejercicios se pueden desarrollar hábitos para el cuidado de la voz de los docentes.

XI. CONCLUSIONES

1. De acuerdo con la información tabulada, se determinó que los docentes no realizan ejercicios de relajación activa; y que a pesar de tener conocimiento de ellos no los ponen en práctica; lo que ocasiona que el cuerpo y el aparato fonador carezca de la preparación idónea para desarrollar sus labores profesionales como profesionales de la voz.

2. Se establece que, aunque los docentes dijeron desconocer la postura corporal idónea, sí la practican, constituyendo este un punto a favor para el buen desempeño vocal.

3. Asimismo, se determinó que carecen del conocimiento de la técnica de respiración ideal para los profesionales de la voz (docentes); lo que limita la potencia y la proyección de su voz; y los expone a lesiones en la laringe.

4. Los docentes carecen de conocimiento de la impostación de la voz, el cual resulta indispensable para su labor, pues el impostar la voz les permite aumentar el volumen de la voz y proyectarla sin dañar sus cuerdas vocales.

5. Por aparte, se comprobó que con relación a los hábitos de salud e higiene de la voz; la mayoría de los docentes toman bebidas muy frías, duermen menos de ocho horas diarias, se exponen a ambientes con ventiladores durante períodos prolongados y que algunos cantan en tonos distintos al suyo (en tonos muy agudos o muy graves). Es necesario desarrollar adecuados hábitos de higiene y salud de la voz, pues estos contribuyen a mejorar el desempeño vocal de los docentes y a prevenir lesiones propias de la voz.

6. Algunos docentes evidenciaron barreras de comunicación: físicas y semánticas; las cuales impiden que su mensaje llegue claramente a su interlocutor (alumnos) y sea comprendido por estos.

7. Se observó en los docentes el uso excesivo de la comunicación no verbal: kinestésica, proxémica y paralenguaje, la mayoría de los docentes hablaban en un tono muy parecido, lo cual resulta contraproducente para la voz, pues no todos los docentes cuentan con el mismo timbre de voz, lo que ocasionaba que algunos hablaran en tonos muy altos o muy bajos a su propio timbre.

8. Por lo anterior se concluye que los docentes carecen de instrucción adecuada sobre los aspectos más relevantes de la voz, hábitos de higiene y salud vocal, que les permitan conservar la

salud de su voz y mejorar el desempeño de esta, lo que hace necesario el diseñar y elaborar un prontuario de estrategias de hábitos de higiene y salud vocal, que sirva a los docentes como un medio de consulta y una herramienta para potenciar el desempeño de su voz, a través de la puesta en práctica de ejercicios vocales y estrategias para la salud vocal.

9. Debido a las limitaciones que se observaron en el desarrollo de la investigación, esta puede servir como referencia a otros investigadores que tengan interés en validar, ampliar o refutar el presente trabajo de investigación.

XII. RECOMENDACIONES

1. Es necesario enseñar ejercicios de relajación activa a los docentes, puesto que estos les permitirá relajar su cuerpo y aparato fonador; con lo cual potenciarán su rendimiento vocal.

2. Es preciso que los docentes del programa de inducción aprendan la postura corporal de pie y sentadas, lo que les permitirá disminuir la tensión en la espalda y su cansancio al final del día.

3. Los docentes también requieren adquirir el conocimiento teórico-práctico de respiración costo-diafragmática, ya que este conocimiento les permitirá darle un mayor apoyo a su voz y evitar posibles traumatismos y/o disfonías.

4. Es imprescindible enseñarles a los docentes cómo impostar su voz, lo que dará como resultado que puedan emitir su voz con mejor calidad, alcance y timbre. A su vez hablar en su tesitura natural; evitando así que fuercen su voz hablando en tonos diferentes al suyo (como pretendiendo emular la voz de otra persona).

5. Se recomienda instruir a los docentes, en relación con los hábitos de higiene y salud vocal; con el fin de disminuir la incidencia de enfermedades tales como: resfriados, alergias y principalmente para que su herramienta de trabajo (la voz) pueda ser utilizada en óptimas condiciones a lo largo de su vida laboral como docente y comunicador social.

6. Los docentes requieren instrucción en el área de barreras de la comunicación, ya que les permitirá ampliar su conocimiento acerca del tema, y también auto conocerse y establecer cuáles son las barreras que actualmente realizan (ya sea de manera consciente o inconsciente) y puedan trabajar en ellas para potenciar su habilidad como comunicadores sociales.

7. Como docentes y comunicadores sociales es vital que se desarrollen las competencias de liderazgo, comunicación y empoderamiento; que les permitirán mejorar la calidad de la educación y de los aprendizajes; promover el diálogo con sus alumnos, compañeros de trabajo y padres de familia.

8. Los eventos que se evidenciaron corresponden específicamente a los docentes que fueron parte del programa de inducción del año 2017, lo que implica que el prontuario puede ser utilizado por otros grupos de docentes, sin embargo, es necesario que establezcan cuáles son sus

prioridades y necesidades y después que determinen cuáles son los ejercicios idóneos para practicar.

9. Se sugiere que antes de darles el prontuario a los nuevos grupos de inducción, se realice una categorización de las necesidades vocales de los docentes, luego que se determinen las estrategias idóneas para dicho grupo de docentes.

10. A los investigadores cuyo interés sea profundizar en la investigación del tema, pueden tomar como referencia la presente investigación, tomando en cuenta que los resultados presentados corresponden específicamente a los docentes del programa de inducción 2017, de la institución en cuestión; quienes se desarrollaron en condiciones de trabajo específicas a la institución y al ámbito educativo donde se desempeñaban.

10. Los docentes ajenos al programa de inducción que consideren útil este prontuario, se les recomienda que primero lean el prontuario y establezcan una lista de necesidades y prioridades, después que seleccionen las estrategias que les permitan mejorar su desempeño vocal y que las practiquen diariamente para obtener los resultados esperados.

XIII. REFERENCIAS

Agrupación de Personas Sordas de Zaragoza y Aragón. 2012. «Taller 3. Técnicas de Voz y Foniatría». XII Jornada de Orientación Profesional. 21 pág.

Alemañy Martínez, Cristina 2009. «La docencia: enfermedades frecuentes de esta profesión». Cuadernos de Educación y Desarrollo. Revista académica semestral. 1 (1). Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/ced/02/cam6.htm>. 26/09/2017.

Álvarez Jiménez, Ma. Del Carmen. 2011. «Coordinación Fono respiratoria». [Mensaje en Blog]. Mi Logopeda. Recuperado de <https://sites.google.com/site/esmilogopeda/trastornos-de-la-voz/evaluacion/tratamiento/coordinacion-fono-respiratoria> [24/08/2017].

_____ «Verticalidad». 2011. [Mensaje en Blog]. Mi Logopeda. Recuperado de <https://sites.google.com/site/esmilogopeda/trastornos-de-la-voz/evaluacion/tratamiento/verticalidad> 24/08/2017

_____ 2012 a. «La práctica respiratoria: ejercicios [Mensaje en Blog]. _Logopedia y formación. Recuperado de: <https://logopediayformacion.blogspot.com/2012/09/la-practica-respiratoria-ejercicios.html> 03/09/2017.

_____ 2012 a. «La respiración en la terapia de voz [Mensaje en Blog]. _Logopedia y formación. Recuperado de: <https://logopediayformacion.blogspot.com/2012/09/la-respiracion-en-la-terapia-de-voz.html> 03/09/2017.

Arias, Fidas G. 2012. «El proyecto de investigación». 6ª. Ed. República Bolivariana de Venezuela.

Ayarza Madueño, Marcela. 2012 «La relajación en la terapia de voz: ejercicios» [Mensaje en Blog]. Logopedia y formación. Recuperado de: <https://logopediayformacion.blogspot.com/2012/06/la-relajacion-en-la-terapia-de-voz.html>. 03/09/2017.

Benítez Reyes. Felipe. «Prontuario Provisional».2008. págs. 67-75.

«Breve prontuario de clasificación». 2011. Revista digital para profesionales de la enseñanza. (13): 1-7.
Recuperado de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd8326.pdf>.

Buireu Guarro, Jorge. 2008. «Prontuario Contable de Pymes». España. 277 págs.

Bustos Sánchez, Inés. 2003. «La Voz. La técnica y la expresión». Barcelona. 421 págs.

Calderón Madrid, Angie. 2012. «Características de la comunicación gráfica». [Mensaje en Blog]. Poder Visual. Recuperado de <http://el-poder-de-la-comunicacion-grafica.blogspot.com/2012/09/caracteristicas-de-la-comunicacion.html>. 24/09/2017.

«Calentamiento vocal en profesionales de la voz 2010». Revista de Logopedia, foniatría y Audiología. Escuela de Fonoaudiología, Facultad de Medicina, Universidad de Chile. Santiago, Chile. 30 (2):105.

«Características del líder educativo». 2014. Social Diactiva. Recuperado de:
<http://adiactiva.com.mx/social/?p=9596>. 18/09/2017

Centro Comunitario de Aprendizaje. 2001. «El proceso de la comunicación. Tipos de Comunicación». Recuperado de:
http://www.cca.org.mx/lideres/cursos/redaccion/comunicacion/principal_com.htm. 23/09/2017.

Centro de Profesores José Callillejo de Ciudad Real. 2011. «Curso "Taller Postural para Docentes Fisioterapeutas Educativos de Ciudad Real. [España]. 19 págs.

Cháves, María Belén. 2015. «Disfonías y mal uso de la voz. Enfermedad en el ámbito de la educación». Universidad de la Fraternidad de Agrupaciones Santo Tomas de Aquino. 188 págs.

Chiavenato, Idalberto. 1999. «Administración de recursos humanos». Bogotá, Colombia. 5a. ed. 699 págs.

Cobeta Ignacio, Núñez Faustino, Fernández, Secundino. 2013. «*Patología de la Voz Barcelona*. 476 págs.

«*Comunicación Educativa 2017* [Mensaje en Blog]._Didáctica de la comunicación. Recuperado de:
<https://didacticaeducacion.wikispaces.com/Comunicaci%C3%B3n+Educativa>. 24/09/2017.

Le Huche, F. A. (2003). *La voz. Anatomía y fisiología de los órganos de la voz y del habla* (2a. ed., Vol. 1). París , Francia. Recuperado el 2017

Corbín, Juan Armando. 2017. «*Los 28 tipos de comunicación y sus características*». Recuperado de:
<https://psicologiymente.net/social/tipos-comunicacion-caracteristicas>. 24/09/2017.

Coronel Llamas, José Manuel. 2005. «*Liderazgo del profesorado en las organizaciones educativas: temáticas para su análisis e investigación*». Revista Española de Pedagogía. LXIII. (232):471-490.

Del Barrio, José Antonio. Borragán Alfonso. Borragán Victor. 2007. «*Curso virtual de oratoria eficaz. Atraer Hablando. Practicas generales del curso. Técnica vocal el ritmo de las palabras* Universidad de Cantabria. Recuperado de:
<https://ocw.unican.es/mod/book/view.php?id=455&chapterid=20>. 26/08/2017.

Díaz Barriga, F. y Hernández G. 2013. «*Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: una interpretación constructivista*» México. 476 págs. 2ª. Ed.

Dosal González; Raquel. 2013. «*Producción de la voz y el habla. Fonación*» Trabajo fin de grado. Escuela Universitaria de Enfermería Casa de Salud Valdecilla. 27 págs.

EduVoz Formación. 2011. «*Cualidades de la voz*». Eduvoz. Recuperado de:
<http://www.eduvoz.com/cualidades-de-la-voz/> 3/09/2017.

EscuchaActiva.com. «*Las características de la voz* (s.f.) EscuchaActiva.com. Recuperado de:
http://www.escuchaactiva.com/articulo_caracteristicas_voz.htm. 07/09/2017.

- Espada, Blanca. 2015. «*La voz herramienta de trabajo para los docentes*» Recuperado de: <https://depsicologia.com/barreras-en-la-comunicacion>. 28/10/2017.
- Feliciteca. «¿*Qué es el liderazgo educativo?*». 2013-2014. Recuperado de: <http://feliciteca.com/que-es-el-liderazgo-educativo/>. (20/09/2017).
- Feliciteca. 2017. «*Qué es el liderazgo educativo*». Recuperado de: <http://feliciteca.com/que-es-el-liderazgo-educativo/>. 30/10/2017.
- Fernández-Espada Ruiz, Carlos. (s.f.) «*La comunicación docente-alumno. Una comunicación eficaz de docentes y alumnos*». Recuperado de: www.eduinnova.es/mar2010/COMUNICACION_DOCENTE.pdf
- Futuro fonoaudiólogo. 2015. «*Higiene vocal: pautas generales*». Recuperado de: <https://futurofonoaudiologo.wordpress.com/2015/04/16/higiene-vocal-pautas-generales-de-cuidado-de-la-voz-para-cada-grupo-de-riesgo/>.
- Garay Madariaga, Marcelino. 2010. «*Comunicación y liderazgo: sin comunicación no hay líder*» Centro de Estudios en Diseño y Comunicación. Cuaderno 33. págs. 61-72.
- García Márquez, Gabriel. (2011)- «*Vivir para contarla*». California, USA. Pág. 71.
- Gatti Ventilación. (s.f.). «*Guía para una correcta ventilación*». Recuperado de: www.gattisa.com.ar/archivos/COMO%20VENTILAR. 8 págs. 26/09/2017.
- Gómez Estrada, Juan Pablo. 2015. «*El empoderamiento docente: una opción para la apropiación de la práctica educativa del profesor de matemáticas*». Tesis del Tecnológico de Monterrey. Santiago de Querétaro, Querétaro. México. 75 págs.
- Hellriegel, Don. Slocum, John W. Jr. Woodman, Richard W. 1998. «*Comportamiento Organizacional* 8ª. ed. México. Liderazgo Fundamentos. 635 págs.

- Hernández Blázquez, Benjamín. 2001. «*Técnicas estadísticas de investigación social* Madrid, España. 321 págs.
- Hernández Sampieri, Roberto. 2014. «*Metodología de la investigación* 6ª. ed. México.
- Holmes, Elizabeth. 2014. «*El bienestar de los docentes. Guía para controlar el estrés y sentirse bien personal y profesionalmente*». 179 Págs. España. Recuperado de:
https://books.google.com.gt/books?id=yJFuBgAAQBAJ&printsec=frontcover&redir_esc=yNo.v=onepage&q&f=false.
- IES Eduardo Blanco Amor 2013. «*Tema 2: La voz hablada y cantada*». Recuperado de
<https://www.edu.xunta.gal/centros/iesblancoamorculleredo/node/2994>.
- Instituto Guatemalteco de Seguridad Social. 1968. «*Acuerdo No. 1401*». Guatemala. 3 págs.
- Instituto para la Competitividad y el Comercio Exterior de Nuevo Laredo –ICCE-. 2016. «*Prontuario Socioeconómico de Nuevo Laredo, Tamaulipas, México*. 110 págs.
- Javier Rojas, Fernando. (2006). «Gramática y clases de palabras: en la lingüística venezolana de siglo XIX» Caracas, Venezuela. 201 págs.
- Jiménez, Alba. (s.f.). «*Soy docente, maestro y profesor* [Mensaje en Blog]. Soy docente maestro y profesor. Recuperado de <http://soydocentemaestroyprofesor.blogspot.com/2015/03/10-caracteristicas-de-un-lider-educativo.html> 23/09/2017.
- Julián Pérez Porto y María Merino. (2014). «*Definición de prontuario*». Recuperado de:
(<https://definicion.de/prontuario/>).
- Kotter, John P. 1999. «*La verdadera labor de un líder*». Bogotá, Colombia. 233 pág.
- Koontz, Harold & Wehrich. 1991. «*Administración una perspectiva global*». New York. Editorial McGraw Hill.

La Universitat de Valencia. 2017. «*Prevención e higiene vocal*». Curso On line de seguridad y salud en el trabajo en la Universitat de Valencia. Recuperado de:
http://www.uv.es/sfpenlinia/cas/385_prevencin_e_higiene_vocal.html. 23/09/2017.

Le Huche, Francois. Allali, André. 2003. «*La voz. Anatomía y fisiología de los órganos de la voz y del habla 2ª*». Ed. París, Francia. 191 págs. Tomo 1.

«*Liderazgo educativo*». 2017. Euroresidentes...Vida inteligente. Recuperado de:
<https://www.euroresidentes.com/empresa/liderazgo/liderazgo-educativo>.

López Pérez, Ricardo. 2009. «*Prontuario de la creatividad*». 3ª. ed. Chile. 237 págs.

Medina Mayagoitia, Norma Isabel 2010. «*La comunicación educativa y su aplicación en línea*». Universidad de Guadalajara, México. 2 (2) 1-8.

Ministerio de Educación de Guatemala, (2004). «*Módulo de Formación en competencias para la gestión escolar en contextos de pobreza, "Liderazgo"*». Dirección General de Gestión de Calidad Educativa. -DIGECADE-. Guatemala. 82 págs.

Ministerio de Educación de Guatemala, (s.f.). «*Competencias docentes*». Dirección General de Currículo -DIGECUR-. Guatemala. 32 págs.

Ministerio de Educación y Ciencia de España. (s.f.). «*El arte de hablar: Oratoria eficaz*». Servicios de Formación del Profesorado. Madrid. 86 págs.

Miyara, Federico. (s.f.). «*La voz Humana* 10 págs.

Montserrat, Jaume de. Juanola Pages, Elena. Corselles Corbella, Carme & Mer SantaMaría, Maite. «*El uso profesional de la voz*». Departamento de Empresa y Empleo. 20 págs. Barcelona.

Naranjo Miguel, David. 2009. «*Liderazgo y comunicación*». [Mensaje en Blog]. Lideramos. Recuperado de: <http://lideramos.blogspot.com/2009/03/liderazgo-y-comunicacion.html> [29/07/2017]

National Institute on Deafness and Other Communication Disorders (NIDCD). 2013. «*Cuidando su voz*». 2 (5160 S). Recuperado de: <https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol/cuidando-su-voz> 26/09/2017.

Noriega, Eder. 2002. «*La Técnica Vocal Hablada y Cantada*». 1ª. ed. [Colombia]. 183 págs.

Oquendo Migdalia. 2004. «*Guía para la preparación de prontuarios* Universidad del Sagrado Corazón. [Puerto Rico] 5 págs.

Otal, Carlos. 2012. «*Voz hablada vs. O* [Mensaje Blog]. La voz y la técnica vocal. Recuperado de <http://vozytecnicavocal.blogspot.com/2012/12/voz-hablada-vs-voz-cantada.html>. 3/09/2017.

Owen Smith, F.W. & L. Michael. 1995. «*Breve Historia de la Institución*». 52 págs.

Oxaca V., Sergio (s.f.). «*Prontuario de Tuberías Tamsa* Recuperado de: https://www.academia.edu/25690402/Prontuario_de_Tuberias_TAMSA. 139 págs. 25/10/2017.

Oxford University Press. 2017. «*Español Oxford Living Dictionaries*». Recuperado de: <https://es.oxforddictionaries.com/definicion/prontuario>. 02/09/2017.

Papalia, D. E., Duskin Feldman, R., Martorell, G., Berber Morán, E., Vázquez Herrera, M., Ortiz Salinas, M. E., & Javier Dávila, J. F. 2010. «*Desarrollo humano*». 12a. ed. México D.F.

Paredes Chavarría, Elia Acacia. 2005. «*Prontuario de Lectura México*. 446 págs.

Pérez Soriano. Javier. (s.f.). «*Riesgos derivados del trabajo en el aula*». Recuperado de: <http://www.prevenciondocente.com/riesgosaula.htm>. 26/09/2017.

«*Perfil del líder educativo. Promotor del cambio inclusivo*». 2016. [Mensaje Blog]. Mon petit coin d'éducation. Recuperado de <https://coralelizondo.wordpress.com/2016/12/30/perfil-del-lider-educativo-promotor-del-cambio-inclusivo/> 23/09/2017.

Pimienta Prieto, Julio H. 2012. «*Estrategias de enseñanza aprendizaje*». México. 189 págs.

Piñeros Lara, María Olga. 2003. «*Introducción a La Pedagogía Vocal para Coros Infantiles* Bogotá, Colombia: Ministerio de Cultura. 151 págs.

«*Prontuario del Auxilio Judicial Internacional*». 2014. Recuperado de:
<https://es.scribd.com/document/213262807/Quesprontuario-Es>. 20 págs. 25/10/2017.

Quintana, Juan. 2011. «*El empoderamiento del docente*» Recuperado de:
<http://bblanube.blogspot.com/2011/05/el-empoderamiento-del-docente.html>. 24/09/2017.

Real Academia Española. (2017). «*Diccionario de la Real Academia Española*». Edición del Tricentenario. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=UMhs85n>.

Rincon Soriano, Zaida. 2013. «*Prontuario en Excel de hormigón armado*». Universidad Politécnica de Cataluña. [España]. 83 págs.

Rivas Reyes, Marisel. Bastanzuri, Manuel A. & Olivera, Maheli. 2013. «*El cuidado de la voz en la actividad docente*». Revista Habanera de Ciencias Médicas. 12(5). 74-81 pág. Recuperado de:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2013000500010. 26/09/2017.

Robson, Eddie. 2018. «*Artículo de canto. No dormir afecta al cantar*». [Mensaje de blog]. Recuperado de: <http://www.vocaltraining.com.mx/no-dormir-afecta-al-cantar>. 26/09/2017.

Rodríguez García, Lidia; de las Heras Mínguez, Gera 2005. «*Materiales para cuidar mi voz España*. 89 págs.

Rodríguez Gómez, David. Vallderiola Roquet, Jordi. 2007. «*Metodología de la investigación*». Cataluña, España. 82 págs.

Díaz Barriga, F. y Hernández G. 2013. «*Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: una interpretación constructivista*». México. 476 págs. 2ª. Ed.

Romero, Óscar Manuel. 2013. «*Impostación es calidad de voz* [Mensaje Blog]. Manual de Oratoria. Teoría y práctica de hablar en público. Recuperado

de: <http://manualoratoria.blogspot.com/2013/06/impostacion-es-calidad-de-voz.html>.
[25/08/2017].

Rosa, Miguel. 2015. «*Cómo ser un líder educativo y no morir en el intento*». Recuperado de:
<https://ined21.com/como-ser-un-lider-educativo-y-no-morir-en-el-intento/>. 20/09/2017.

Rubio Saavedra, Bibiana. 2006. «*Liderazgo en las organizaciones* 1ª. ed. Colombia. 120 págs.

Silva Peralta, Yamila Fernanda. 2015. «*Liderazgo docente y niveles de empoderamiento de los estudiantes en un seminario de prácticas comunitarias de una universidad pública argentina* Cuaderno de Administración. Universidad del Valle 54 (31): 68-79 [Argentina].

Son, David. 2010. «*Producción de la voz*». [Mensaje Blog]. Zonic Recursos en Línea. Recuperado en:
<https://sites.google.com/site/zonicstudio/canto/produccion-de-la-voz>. 25/08/2017.

Torres Gallardo, Begoña. 2013. «*La voz y nuestro cuerpo. Un análisis Funcional*» Revista de Investigaciones en Técnica Vocal 1 (1): 42-57

Universidad de Puerto Rico en Río Piedra. 2012. «*Prontuario vs. Sílabos: Diferencias de Enfoque*». Oficina de Evaluación del Aprendizaje Estudiantil Decanato de Asuntos Académicos. [San Juan, Puerto Rico]. 38 págs.

Universidad de Zaragoza. (s.f.). «*Guía para la elaboración del diario de campo*». Facultad de Ciencias Sociales y Humanas Teruel. 2 págs.

Universidad Nacional de Córdoba. (s.f.). «*Prevención A.R.T. Cuidado y conservación de la voz*». Facultad de Lenguas. Recuperado de: www.lenguas.unc.edu.ar/M/477. Córdoba, Argentina.

Vargas Hernández, Ana Sofía. 2008. «*Impostación de la voz* Ensayos Pedagógicos de la Universidad Nacional de Costa Rica. 4:(1). 79-100.

Veiga Liz, Mª. Purificación. 2004. «*Educación de la Voz, Anatomía, Patologías y Tratamiento* 1ª. ed. (España). 104 págs.

Verde; Elizabeth Miquilena. 2010. «*Comunicación Gráfica*». [Mensaje Blog]. Comunicación Gráfica. Recuperado de: http://comunicaciongraficaemv.blogspot.com/p/comunicacion-grafica_10.html. 24/09/2017.

Zuluaga Goyeneche, David. Moncayo Orjuela, Bibiana Carolina. 2014. «*Perspectivas del liderazgo educativo: mujeres académicas en la administración*» El Sevier Doyma. Suma de Negocios. 5 (11). 86:95.

XIV. ANEXOS

A. Anexo 1: Cuadro comparativo de prontuarios

Este cuadro es una recopilación de varios prontuarios consultados, para determinar la estructura del contenido de los mismos y establecer cuál sería la estructura del prontuario de la presente propuesta de investigación (ver cuadro en la siguiente página).

Cuadro comparativo de prontuarios

No.	Descripción	Prontuario de tuberías Tamsa	Prontuario Provisional Felipe Benítez Reyes	Prontuario de la Creatividad Ricardo López	Prontuario de Lectura Elia Acacia Paredes	Prontuario Auxilio Judicial Internacional	Prontuario en Excel de Hormigón Armado	Breve prontuario de clasificación vocal	Prontuario Socioeconómico Nuevo Laredo, Tamaulipas	Prontuario de introducción al estudio del derecho y nociones de derecho civil	Prontuario Contable de Pymes
1	Descripción del producto	X									
2	Contenido	X		X	X	X	X	X	X	X	X
3	Glosario		X								
4	Iniciación al prontuario			X							
5	Bibliografía			X				X			
6	Prólogo				X				X		
7	Presentación				X						
8	Uso del prontuario				X						
9	Apéndice				X						
10	¿Qué es el prontuario?					X					
11	Índice = Tabla de contenidos						X		X	X	X
12	Resumen						X				

No.	Descripción	Prontuario de tuberías Tamsa	Prontuario Provisional Felipe Benítez Reyes	Prontuario de la Creatividad Ricardo López	Prontuario de Lectura Elia Acacia Paredes	Prontuario Auxilio Judicial Internacional	Prontuario en Excel de Hormigón Armado	Breve prontuario de clasificación vocal	Prontuario Socioeconómico Nuevo Laredo Tamauilinas	Prontuario de introducción al estudio del derecho y nociones de derecho civil	Prontuario Contable de Pymes
13	Manual de uso						X				
14	Anexo						X				
15	Introducción							X			
16	Conclusiones							X			
17	Consejo consultivo (estructura)								X		
18	Testimonios								X		
19	Directorios								X		
20	Abreviaturas										X
21	Índice de conceptos										X

Referencias:

«Breve prontuario de clasificación». 2011. Revista digital para profesionales de la enseñanza. (13): 1-7. Recuperado de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd8326.pdf>

«Prontuario del Auxilio Judicial Internacional». 2014. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/213262807/Quesprontuario-Es>. 20 págs. 25/10/2017.

Benítez Reyes, Felipe. «Prontuario Provisional». 2008. págs. 67-75.

López Pérez, Ricardo. 2009. «Prontuario de la creatividad». 3ª. ed. Chile. 237 págs.

No.	Descripción
	Prontuario de tuberías Tamsa
	Prontuario Provisional Felipe Benítez Reyes
	Prontuario de la Creatividad Ricardo López
	Prontuario de Lectura Elia Acacia Paredes
	Prontuario Auxilio Judicial Internacional
	Prontuario en Excel de Hormigón Armado
	Breve prontuario de clasificación vocal
	Prontuario Socioeconómico Nuevo Laredo Tamauilias
	Prontuario de introducción al estudio del derecho y nociones de derecho civil
	Prontuario Contable de Pymes
<p>Paredes Chavarría, Elia Acacia. 2005. «Prontuario de Lectura». México. 446 págs.</p> <p>Rincon Soriano, Zaida. 2013. «Prontuario en Excel de hormigón armado». Universidad Politécnica de Cataluña. [España]. 83 págs.</p> <p>Universidad de Puerto Rico en Río Piedra. 2012. «Prontuario vs. Sílabos: Diferencias de Enfoque». Oficina de Evaluación del Aprendizaje Estudiantil Decanato de Asuntos Académicos. [San Juan, Puerto Rico]. 38 págs.</p>	

B. Anexo 2: Descripción de los tipos de prontuario

Este cuadro contiene la información de los tipos de prontuario que se establecieron de acuerdo la información consultada, por no encontrarse una clasificación referente a los prontuarios.

Descripción de los tipos de prontuario	
Tipo de prontuario	Descripción
Prontuario penal	Es una recopilación de antecedentes penales de una persona. Es utilizado en Argentina, Bolivia, Chile y Uruguay.
Prontuario topónimos (nombres propios de un lugar)	Contiene los topónimos italianizados del Tiro del Sur, publicado en 1916 por la Reale Società Geografica Italiana.
Prontuarios informáticos	Son páginas web especializadas en las herramientas o instrumentos necesarios para determinadas profesiones (arquitectos, ingenieros, médicos, entre otras).
Prontuario de Asistencia Judicial Internacional	Constituye una guía clara y funcional, cuyo objetivo es facilitar el trabajo a los profesionales del ámbito judicial, en relación con los casos que traspasan fronteras.
Prontuarios histórico familiar	Es una recopilación de anécdotas u hechos de una familia.
Prontuarios de ortografía y/o gramática	Es una compilación de normas de ortografía y/o gramática de un idioma.
Prontuarios de cursos	Es un resumen del contenido de un curso. En Guatemala estos prontuarios se conocen con el nombre de programas de cursos.
Prontuarios de una materia específica	Son los prontuarios que contienen concepto, definiciones, ejemplos, autores y cualquier información relevante de una materia específica (contabilidad, arte, música, entre otros).
Prontuario de productos	Son los que contienen las especificaciones, de forma, tamaño, volumen, etc. de los productos que ofrece una empresa.

Referencia:

«Breve prontuario de clasificación». 2011. Revista digital para profesionales de la enseñanza. (13): 1-7. Recuperado de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd8326.pdf>

«Prontuario del Auxilio Judicial Internacional». 2014. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/213262807/Quesprontuario-Es>. 20 págs. 25/10/2017.

Benítez Reyes, Felipe. «Prontuario Provisional». 2008. págs. 67-75.

Buitreo Guarro, Jorge. 2008. «Prontuario Contable de Pymes». España. 277 págs.

García Colomé, Ma. Constanza. (s.f.). «El trabajo editorial. Prontuario de normas y tipográfico». Secretaria de Relaciones Exteriores Instituto Matías Romero. 104 págs.

García Márquez, Gabriel. (2011)- «Vivir para contarla». California, USA. Pág. 71.

Instituto para la Competitividad y el Comercio Exterior de Nuevo Laredo –ICCE-. 2016. «Prontuario Socioeconómico de Nuevo Laredo, Tamaulipas, México». 110 págs.

Julián Pérez Porto y María Merino. (2014). «Definición de prontuario». Recuperado de: (<https://definicion.de/prontuario/>).

López Pérez, Ricardo. 2009. «Prontuario de la creatividad». 3ª. ed. Chile. 237 págs.

Oaxaca V., Sergio (s.f.). «Prontuario de Tuberías Tamsa». Recuperado de: https://www.academia.edu/25690402/Prontuario_de_Tuberias_TAMSA. 139 págs. 25/10/2017.

Paredes Chavarría, Elia Acacia. 2005. «Prontuario de Lectura». México. 446 págs.

Real Academia Española. (2017). «Diccionario de la Real Academia Española». Edición del Tricentenario. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=UMhs85n>.

Rincón Soriano, Zaida. 2013. «Prontuario en Excel de hormigón armado». Universidad Politécnica de Cataluña. [España]. 83 págs.

Universidad de Puerto Rico en Río Piedra. 2012. «Prontuario vs. Sílabos: Diferencias de Enfoque». Oficina de Evaluación del Aprendizaje Estudiantil Decanato de Asuntos Académicos. [San Juan, Puerto Rico]. 38 págs.

C. Anexo 3: Instrumento No. 2 - Encuesta a maestros de inducción

El instrumento es la encuesta que se les realizó a los docentes para evaluar aspectos referentes a la voz, hábitos de higiene y salud de la voz, factores ambientales y enfermedades.

Instrumento No. 2

Encuesta a maestros de inducción

La voz

Objetivo específico: Identificar las fortalezas, necesidades y/o debilidades de los docentes del programa de inducción en cuanto al uso de la voz.

Instrucciones: La presente encuesta es parte del trabajo final de graduación denominado *“Propuesta de un prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz, para mejorar el desempeño vocal de los maestros del programa de inducción”*; la cual tiene como objetivo analizar los hábitos de higiene y salud que practican los docentes recién graduados antes, durante y después de impartir sus clases.

Lea cuidadosamente las preguntas y responda. Sus respuestas son confidenciales. Se le solicita que escriba su nombre con la finalidad de cruzar información con la observación que realizará el profesional de la maestría.

Coloque una X en la opción que usted escoja.

Nombre de maestro de inducción docente: _____

No.	Autoevaluación: Identifique cuál de estas sensaciones siente en la garganta cuando imparte clases.	Sí	No
1	¿Garganta seca?		
2	¿Ardor en la garganta?		
3	¿Molestias al tragar?		
4	¿Necesita carraspear para limpiar la garganta?		
5	¿Necesita toser para limpiar la garganta?		
6	¿Falta de aire?		
7	¿Tensión en cuello?		
8	¿Tensión en hombros?		
9	¿Tensión espalda?		
10	¿Cansancio al final de la jornada laboral?		
11	¿Conoce cuál es la postura adecuada que debe tener su cuerpo al momento de impartir clases? Si la respuesta es sí, escríbala: _____		
12	¿Realiza algún tipo de relajación antes impartir clases? Si la respuesta es sí, ¿qué ejercicios realiza? _____		
13	¿Conoce el tipo de respiración idónea para los profesionales de la voz hablada? Si la respuesta es sí, qué tipo de respiración utiliza: _____		

No.	Hábitos de higiene y salud de la voz	Sí	No
1	¿Bebe dos litros de agua al día? Si la respuesta anterior es no, ¿cuál es la cantidad de agua que bebe al día? _____		
2	¿Bebe más de 2 tazas o vasos de bebidas estimulantes (café, té o aguas gaseosas)?		
3	¿Bebe licor? Si la respuesta es sí, con qué frecuencia: _____		
4	¿Toma bebidas muy calientes?		
5	¿Toma bebidas muy frías?		
6	¿Fuma? Si la respuesta anterior es sí, cuántos cigarros al día: _____		
7	¿Le gusta cantar?		
8	¿Le gusta cantar en tonos diferentes al suyo (muy agudos o muy bajos)?		
9	¿Utiliza sonidos estridentes (gritos, chillidos, silbidos) como mecanismo para llamar la atención de las personas?		
10	¿Infla globos con mucha frecuencia?		
11	¿Utiliza ropa apretada?		
12	¿Duerme 8 horas diarias? Si la respuesta es No, cuántas horas diarias duerme: _____		

No.	Factores ambientales	Sí	No
1	¿Se expone con frecuencia a lugares con demasiado ruido: (discotecas, fábricas, ruido de maquinaria pesada)?		
2	¿Se expone con frecuencia a lugares con aire acondicionado?		
3	¿Se expone con frecuencia a lugares con ventiladores?		
4	¿Se expone con frecuencia a ambientes con humo (fumador pasivo)?		

No.	Enfermedades	Sí	No
1	¿Ha padecido resfriados en los últimos 6 meses? Si la respuesta es sí: ¿cuántas veces los ha padecido: _____		
2	¿Padece de algún tipo de alergia? Si la respuesta es sí, especifique: _____		
3	¿Padece de algún tipo de enfermedad crónica? Si la respuesta es sí, especifique: _____		
4	¿Habla en exceso cuando siente la garganta irritada?		
5	¿Le han diagnosticado algún problema con la voz? Si la respuesta es sí, especifique: _____		
6	¿Se encuentra en situación de estrés actualmente? Si la respuesta es sí, mencione que tan a menudo se presentan estas situaciones: _____		

D. Anexo 4: Instrumento No. 3 - Observación estructurada

El Instrumento No. 3, corresponde a la observación que se realizó a los docentes del programa de inducción para determinar si los aspectos vocales indicados en el Instrumento No. 2, eran llevados a la práctica al momento de impartir clases.

Instrumento No. 3

Observación estructurada a maestros de inducción

Objetivos específicos:

- Identificar las fortalezas, necesidades y/o debilidades de los docentes del programa de inducción en cuanto al uso de la voz.
- Categorizar y priorizar las necesidades de la voz y de hábitos de salud e higiene vocal de los docentes.

Instrucciones: La lista de cotejo es parte del trabajo final de graduación denominado “Propuesta de un prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz, para mejorar el desempeño vocal de los maestros del programa de inducción”; tiene como objetivo analizar los hábitos de higiene y salud que practican los docentes recién graduados antes, durante y después de impartir sus clases y priorizar las necesidades.

La observación se realizará durante un tiempo de 5 minutos, en donde el docente de inducción hablará sobre algún tema educativo de su interés o bien contará un cuento infantil durante ese tiempo. El observador realizará una grabación de esta observación y llenará la lista de cotejos que se presenta a continuación.

Lea cuidadosamente las variables que se describen y marque la opción que se adapte a lo que usted está observando en el maestro de inducción. Sus observaciones son confidenciales. Se le solicita que escriba el nombre del maestro, con la finalidad de cruzar información con la encuesta que llenarán los docentes.

Coloque una X en la opción que usted escoja.

Nombre del observador: _____

"Observación estructurada a maestros de inducción"						
Lista de cotejo						
Maestro(a) de inducción:						
Grado que imparte:			Materia que imparte:			
Fecha de la observación:						
Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de aspectos a considerar con respecto al desempeño de la voz del maestro de inducción. Marque con una "x" la opción que más se ajuste.						
Evaluación vocal						
Postura						
1	Verticalidad del cuerpo	Adecuada		A la izquierda		A la derecha
2	Flexión del cuello	Adecuada		Insuficiente		Nula
3	Flexión de hombros	Adecuada		Insuficiente		Nula
4	Postura de los pies	Adecuada		Abierta		Cerrada
5	Realiza relajación	Activa		Pasiva		Ninguna
Respiración						
1	Tipo de respiración	Superior		Abdominal		Costo diafragmático
2	Apoyo del aire	Presente		Ausente		
3	Coordinación fono-respiratoria	Adecuada		Poco alterada		Muy alterada
4	Tipo de resonancia	Pectoral		Faringo-bucal		Nasocraneal
Aspectos vocales						
1	Apertura de la boca	Adecuada		Aumentada		Escasa
2	Imposta la voz	Sí		No		
3	Emisión de la voz	Normal		Disfónica		Afónica
4	Intensidad de la voz	Adecuada		Fuerte		Débil
5	Tono de la voz	Normal		Agudo		Grave
6	Articulación	Adecuada		Rápida		Lenta
7	Volumen de la voz	Alto		Medio		Bajo

Comunicación					
		Humanas	Físicas	Semánticas	
1	Barreras de la comunicación	Limitaciones personales	Espacio físico	Interpretación de palabras	
2		Hábitos de escucha	Interferencias físicas	Traslación de lenguaje	
3		Emociones	Fallas mecánicas	Significado de señales	
4		Preocupaciones	Distancia	Significado de símbolos	
5		Sentimientos personales	Ruidos ambientales	Decodificación de gestos	
6		Motivaciones	Sucesos locales	Sentido de los recuerdos	
7		Percepciones			
		Kinésica	Proxémica	Paralenguaje	
1	Comunicación no verbal	Movimientos corporales	Relación de conducta	Tono de la voz	
2		Expresiones faciales	Espacio interpersonal	Entonación	
3		La mirada		Pausas	
4		El tacto		Ritmo	
5				Intensidad	
		Simbólica			
1		Símbolo			
2	Emblema				

E. Anexo 5: Instrumento No. 1 - Acuerdo de confidencialidad

El acuerdo de confidencialidad es la carta que se les entregó a los docentes del programa de inducción, para explicarles el objetivo de la investigación y que para determinar si ellos aceptaban participar en la investigación. Todos los datos que proporcionaran serían tratados de forma confidencial y con fines académicos.

Instrumento No. 1

Encuesta a maestros de inducción

Yo, _____, docente del programa de inducción; acepto participar en el proyecto de investigación que está realizando el licenciado Edgar Pineda Franco, como parte de su trabajo final de graduación de la Maestría en Liderazgo y Coaching Educativo. El cual tiene como objetivo desarrollar la propuesta de un *“Propuesta de un prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz, para mejorar el desempeño vocal de los maestros del programa de inducción”*. Reconozco que mi participación es voluntaria y que los datos proporcionados en la presente investigación serán confidenciales y no podrán utilizarse para un objetivo diferente al de la investigación. Asimismo, acepto que como parte de la investigación se realice cualquier tipo de material audiovisual; entendiendo que esto se usará únicamente con fines académicos.

Por este medio otorgo autorización al investigador para recabar los datos necesarios y divulgarlos según sea necesario. Para lo cual mi nombre no será utilizado en ningún reporte, se utilizará solamente el código asignado.

Dado en la ciudad de Guatemala, el día _____ del mes de _____ año 2017.

Nombre: _____

Firma: _____

F. Anexo 6: Instrumento No. 4 - Validación de la propuesta. Carta a expertos

Esta carta se entregó a los profesionales a quienes se les solicitó validaran la propuesta del prontuario antes mencionado.

Instrumento No. 4 - Validación de la propuesta Carta a expertos

Guatemala, 09 de noviembre de 2,017.

Estimado (a) Profesional:

Me es grato dirigirme a usted, con el objetivo de solicitar su importante colaboración para validar la *“Propuesta de un prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz, para mejorar el desempeño vocal de los maestros del programa de inducción”*; la cual tiene como objetivo brindar las herramientas pertinentes para que los docentes del programa de inducción de una institución educativa ubicada en la zona 15 de la Ciudad de Guatemala, desarrollen hábitos de higiene y salud que les permitan optimizar el desempeño de su voz como herramienta de trabajo.

Sus aportes serán importantes para que esta propuesta tenga la validez necesaria y se logren los objetivos planteados. Su nombre y datos podrían usarse para la validez de la investigación.

Le solicito califique la propuesta con base a la lista de cotejos que le presento en la siguiente hoja, y realice las observaciones y comentarios que sean necesarias. Si usted considera que la propuesta es una herramienta válida y útil, le solicito que firme la lista de cotejo.

Desde ya agradezco su atención y colaboración.

Atentamente;

Lic. Edgar Pineda Franco

G. Anexo 7: Instrumento 5 - Validación de la propuesta. Lista de cotejo

La presente lista de cotejo fue la que se les entregó a los profesionales para que realizaran la validación de la propuesta.

Validación de la propuesta: Lista de cotejo

Validación de la Propuesta LISTA DE COTEJO						
Propuesta de un prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz, para mejorar el desempeño vocal de los maestros del programa de inducción.						
Instrucciones:				Ficha técnica del validador		
<p>Lea detenidamente la propuesta y emita su criterio a cerca de los aspectos a evaluar.</p> <p>Marque con una "x" la casilla correspondiente, utilice las siguientes categorías para calificar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Muy adecuada, no hay nada que mejorar 2. Adecuada 3. Medianamente adecuada 4. Poco adecuada 5. Nada adecuada 				<p>Nombre: _____</p> <p>Ocupación: _____</p> <p>Profesión: _____</p> <p>No. de colegiado activo: _____</p> <p>Correo electrónico: _____</p>		
Aspectos	Valoración					Comentarios
	Muy adecuada	Adecuada	Medianamente adecuada	Poco adecuada	Nada adecuada	
La propuesta es una buena alternativa y es funcional						
El contenido es pertinente, para el mejoramiento de la problemática.						

Validación de la Propuesta LISTA DE COTEJO						
Propuesta de un prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz, para mejorar el desempeño vocal de los maestros del programa de inducción.						
Existe coherencia en su estructuración.						
Su aplicabilidad dará cumplimiento a los objetivos propuestos.						
La extensión del prontuario es adecuada.						
El apoyo en los recursos visuales es idóneo.						
Las estrategias del prontuario son funcionales						
El formato del prontuario es atractivo para los profesionales						
La secuencia de los temas es coherente						
Fecha: _____						
_____ Firma del validador						

H. Anexo 8: Tabla de resultados del Instrumento No. 2

A continuación, se presenta la tabulación de los resultados de la encuesta realizada a los docentes de inducción, la cual se identifica como Instrumento No. 2.

Tabla de resultados del Instrumento No. 2

Encuesta a maestros de inducción. La voz

No.	Descripción de las preguntas	Sí	No
	Autoevaluación		
1	¿Garganta seca?	7	9
2	¿Ardor en la garganta?	2	14
3	¿Molestias al tragar?	0	16
4	¿Necesita carraspea para limpiar la garganta?	4	12
5	¿Necesita toser para limpiar la garganta?	3	13
6	¿Falta de aire?	4	12
7	¿Tensión en cuello?	6	10
8	¿Tensión en hombros?	4	12
9	¿Tensión espalda?	8	8
10	¿Cansancio al final de la jornada laboral?	14	2
11	¿Conoce cuál es la postura adecuada que debe tener su cuerpo al momento de impartir clases? Si la respuesta es sí, descríbala:	7	9
	Espalda recta y activa	1	0
	Espalda recta, bien sentados, moverse adecuadamente	1	0
	Cuerpo lo más relajado posible	1	0
	Postura recta del cuerpo, estar en movimiento en clase	1	0
	Recta sin dar la espalda a los niños	1	0
	De pie, guardando la compostura	1	0
	Postura firme	1	0

No.	Descripción de las preguntas	Sí	No
12	¿Realiza algún tipo de relajación antes impartir clases? Si la respuesta es sí, qué ejercicios realiza:	6	10
	Correr	1	0
	Respirar profundo, tomar agua y bailar	1	0
	Tomar agua, ver un video o escuchar música 3 minutos antes de la clase	1	0
	A veces hacer ejercicios, reparación y vocalizaciones	1	0
	Escuchar música	1	0
	Estiramientos	1	0
13	¿Conoce el tipo de respiración idónea para los profesionales de la voz hablada? Si la respuesta es sí, qué tipo de respiración utiliza.	1	15
	Uso del diafragma	1	0
Hábitos de salud			
1	¿Bebe dos litros de agua al día? Si la respuesta anterior es no, cuál es la cantidad de agua que bebe al día:	9	7
	Medio litro	0	2
	Un litro	0	3
	Un litro y medio	0	1
	Un litro y 3 vasos	0	1
2	¿Bebe más de 2 tazas o vasos de bebidas estimulantes (café, té o aguas gaseosas)?	7	9
3	¿Bebe licor? Si la respuesta es sí con qué frecuencia:	6	10
	Ocasiones especiales	1	0
	Reuniones especiales	1	0
	1 o 2 veces al mes	2	0
	2 o 3 veces al mes	1	0
	Cada 6 meses o más	1	0
4	¿Toma bebidas muy calientes?	3	13
5	¿Toma bebidas muy frías?	9	7

No.	Descripción de las preguntas	Sí	No
6	¿Fuma? Si la respuesta anterior es sí, cuántos cigarros al día: no indicaron cuántos cigarros fuman	2	14
		2	0
7	¿Le gusta cantar?	12	4
8	¿Le gusta cantar en tonos diferentes al suyo (muy agudos o muy bajos)?	8	8
9	¿Utiliza sonidos estridentes (gritos, chillidos, silbidos) como mecanismo para llamar la atención de las personas?	4	12
10	¿Infla globos con mucha frecuencia?	0	16
11	¿Utiliza ropa apretada?	4	12
12	¿Duerme 8 horas diarias? Si la respuesta es no, cuántas horas diarias duerme. 4 a 5 horas 5 a 6 horas 6 a 7 horas	2	14
		0	4
		0	5
		0	5
Factores ambientales			
1	¿Se expone con frecuencia a lugares con demasiado ruido (discotecas, fábricas, ruido de maquinaria pesada)?	3	13
2	¿Se expone con frecuencia a lugares con aire acondicionado?	7	9
3	¿Se expone con frecuencia a lugares con ventiladores?	10	6
4	¿Se expone con frecuencia a ambientes con humo (fumador pasivo)?	3	13
Enfermedades			
1	¿Ha padecido resfriados en los últimos 6 meses? Si la respuesta es sí: ¿Cuántas veces los ha padecido? 1 vez 2 veces 3 veces 5 veces	12	4
		3	0
		2	0
		5	0
		2	0

No.	Descripción de las preguntas	Sí	No
2	¿Padece de algún tipo de alergia? Si la respuesta es sí, especifique.	14	2
	No sabe	0	1
	Clima o aire frío	2	0
	Cambio climático	1	0
	Humedad	1	0
	Polvo	1	0
	Polvo y cambio climático	1	0
	Polvo, sol y su propio sudor	1	0
	Chocolate	1	0
	Carne, cerdo, grasa del pollo	1	0
	Camarones	1	0
	Insectos	3	0
	Hormigas rojas	1	0
3	¿Padece de algún tipo de enfermedad crónica? Si la respuesta es sí, especifique.	1	15
	Epilepsia	1	0
4	¿Habla en exceso cuando siente la garganta irritada? Si la respuesta es sí, especifique.	1	15
5	¿Le han diagnosticado algún problema con la voz? Si la respuesta es sí, especifique.	2	14
	Amigdalitis	1	0
	Laringitis	1	0
6	¿Se encuentra en situación de estrés actualmente? Si la respuesta es sí, mencione que tan a menudo se presentan estas situaciones.	12	4
	Todos los días, estado de ánimo bajo	2	0
	Todas las semanas	2	0
	Proyectos importantes, exámenes parciales	1	0
	Mayor parte del tiempo	2	0
	No tan usualmente	1	0
	No especificó	4	0

I. Anexo 9: Tabla de resultados Instrumento No. 3

El anexo 9, es la tabulación de los resultados del Instrumento No. 3 (Observación estructurada a maestros de inducción), los cuales sirvieron para cruzar información con el Instrumento No. 2.

Tabla de resultados del Instrumento No. 3

Tabla 5: Resultados del Instrumento No. 3
“Observación estructurada a maestros de inducción”

Evaluación vocal							
Postura							
1	Verticalidad del cuerpo	Adecuada	10	A la izquierda	3	A la derecha	3
2	Flexión del cuello	Adecuada	15	Insuficiente	1	Nula	0
3	Flexión de hombros	Adecuada	14	Insuficiente	2	Nula	0
4	Postura de los pies	Adecuada	9	Abierta	6	Cerrada	1
5	Realiza relajación	Activa	0	Pasiva	0	Ninguna	16
Respiración							
1	Tipo de respiración	Superior	16	Abdominal	0	Costo diafragmática	0
2	Apoyo del aire	Presente	0	Ausente	16		
3	Coordinación fonorespiratoria	Adecuada	10	Poco alterada	6	Muy alterada	0
4	Tipo de resonancia	Pectoral	1	Faringo-bucal	15	Nasocraneal	0
Aspectos vocales							
1	Apertura de la boca	Adecuada	14	Aumentada	0	Escasa	2
2	Imposta la voz	Sí	0	No	16		
3	Emisión de la voz	Normal	16	Disfónica	0	Afónica	0
4	Intensidad de la voz	Adecuada	14	Fuerte	1	Débil	1

5	Tono de la voz	Normal	13	Agudo	3	Grave	0
6	Articulación	Adecuada	16	Rápida	0	Lenta	0
7	Volumen de la voz	Alto	9	Medio	6	Bajo	1
Comunicación							
1 2 3 4 5 6 7	Barreras de la comunicación	Humanas		Físicas		Semánticas	
		Limitaciones personales	0	Espacio físico	2	Interpretación de palabras	2
		Hábitos de escucha	2	Interferencias físicas	0	Traslación de lenguaje	1
		Emociones	6	Fallas mecánicas	0	Significado de señales	8
		Preocupaciones	8	Distancia	2	Significado de símbolos	0
		Sentimientos personales	0	Ruidos ambientales	7	Decodificación de gestos	14
		Motivaciones	0	Sucesos locales	3	Sentido de los recuerdos	0
		Percepciones	0				
1 2 3 4 5 1 2	Comunicación no verbal	Kinésica		Proxémica		Paralenguaje	
		Movimientos corporales	11	Relación de conducta	6	Tono de la voz	14
		Expresiones faciales	14	Espacio interpersonal	11	Entonación	9
		La mirada	12			Pausas	10
		El tacto	4			Ritmo	7
						Intensidad	0
		Simbólica					
		Símbolo	0				
		Emblema	8				

Prontuario de estrategias de hábitos de higiene y salud de la voz, para mejorar el desempeño vocal de los maestros del programa de inducción



M.A. Edgar Pineda Franco

Imagen 1: Ilustración de la portada ¹



Prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz, para mejorar el desempeño vocal de los maestros del programa de inducción

¹ Ilustración de la portada: Milito Sportuno, Nora (2013). Higiene vocal. [Ilustración]. Recuperado de blog: <http://noramilitospoturno-fonoaudiologa.blogspot.com/2013/06/higiene-vocal.html>.

Presentación

El presente prontuario de estrategias, abarca aspectos teóricos y prácticos relacionados con la voz y los hábitos de higiene y salud vocal; cuyo fin primordial es mejorar y potencializar el desempeño de la voz de los maestros del programa de inducción docente.

El prontuario está desarrollado de tal forma que sea un apoyo para el docente del programa de inducción para que conozca, desarrolle y mejore el uso y cuidado de la voz hablada. La disciplina y constancia con que realice cada una de las estrategias y recomendaciones permitirán que los resultados se evidencien tanto en el desempeño de su voz como en la salud de la misma.

En este prontuario los docentes encontrarán temas y estrategias relacionados a la voz: disfonías, higiene y salud, la postura corporal correcta, relajación, respiración, el medio ambiente y recomendaciones sobre la voz y la persona, con el propósito de mejorar el uso correcto de la voz y prevenir enfermedades relacionadas a la misma.

Espero que este prontuario de estrategias, sea un aporte para su crecimiento y desarrollo profesional.

M. A. Edgar Pineda Franco

Tabla de contenido

	PÁGINA
PRESENTACIÓN.....	III
TABLA DE CONTENIDO.....	IV
TABLA DE ILUSTRACIONES	VI
TABLA DE VIDEOS.....	VII
INTRODUCCIÓN.....	1
AGRADECIMIENTOS	2
A. PRONTUARIO DE ESTRATEGIAS DE SALUD E HIGIENE DE LA VOZ	3
1. <i>¿Qué es un prontuario?</i>	3
B. ESTRATEGIAS.....	4
C. LA VOZ.....	4
1. <i>Aspectos básicos de la voz</i>	5
A. Sistema de la producción vocal.....	5
2. <i>Trastornos de la voz</i>	6
A. Disfonías.....	6
D. HIGIENE Y SALUD DE LA VOZ.....	8
E. CARACTERÍSTICAS DE LA VOZ.....	9
1. <i>Factores de la voz</i>	9
A. Factores internos.....	9
B. Factores externos.....	10
F. ESTRATEGIAS.....	16
1. <i>Estrategias para antes de iniciar la profesión de docente</i>	16
2. <i>Estrategias para impartir clases</i>	23
3. <i>Estrategias para después de impartir clases</i>	26

REFERENCIAS	29
REFERENCIAS DE LOS VIDEOS.....	33

Tabla de Ilustraciones

<i>Ilustración 1. Estrategias antes de iniciar la profesión de docente.</i>	<i>16</i>
<i>Ilustración 2. Estrategias para impartir clases.</i>	<i>23</i>
<i>Ilustración 3. Estrategias para después de impartir clases.</i>	<i>27</i>

Tabla de videos

<i>Video 1. Higiene postural.</i>	18
<i>Video 2. Respiración costo diafragmático</i>	18
<i>Video 3. Apoyo diafragmático</i>	19
<i>Video 4. Coordinación fono respiratoria</i>	19
<i>Video 5. Otros ejercicios de coordinación fono respiratoria</i>	19
<i>Video 6. Resonadores</i>	20
<i>Video 7. Impostación</i>	21
<i>Video 8. Ritmo.</i>	21
<i>Video 9. Articulación</i>	22
<i>Video 10. Ejercicios para mejorar la voz.</i>	22
<i>Video 11. Relajación</i>	25
<i>Video 12. Otro ejercicio de relajación</i>	25

Introducción

De acuerdo con la investigación realizada por el autor del presente prontuario, con los docentes del programa de inducción de una institución educativa de la ciudad capital, en relación con los hábitos de higiene y salud vocal que practicaban; se estableció que los docentes en su labor profesional hacen uso diario de su voz, sin embargo, carecen del conocimiento de las técnicas y hábitos de higiene y salud vocal, que les permitan utilizar su voz de forma adecuada, potenciar su desempeño vocal y evitar lesiones y/o enfermedades pertinentes al aparato fonador.

Como respuesta a esa necesidad imperante en los docentes de dicho programa, surge la “Propuesta de un prontuario de estrategias de salud e higiene de la voz, para mejorar el desempeño vocal de los maestros del programa de inducción”, herramienta con la cual el docente conoce paso a paso las estrategias que le permiten potenciar el desempeño de su voz para mejorar la calidad y claridad de sus mensajes, adquirir hábitos de higiene y salud que le permitan prevenir lesiones y/o enfermedades vocales y por ende prolongar la vida útil de su voz.

Otro de los beneficios del estudio de este prontuario de estrategias, es que el docente puede practicar con sus alumnos dichas técnicas.

“¿Qué sería de la vida si no tuviéramos el valor de intentar algo nuevo?”

(Vincent Van Gogh)

Agradecimientos

Agradezco a la institución que me brindó la oportunidad de realizar la investigación profesional cuyo resultado es este Prontuario de Estrategias; al grupo de docentes del programa de inducción, por la disposición y actitud proactiva que manifestaron en todo el proceso; al Magister Estuardo Guardia, por la asesoría que me brindó, la confianza y el empoderamiento que logré a través de todos sus aportes; él es parte integral de este programa de investigación.

A los catedráticos Martha Galindo de Beltrán, Ingrid de Álvarez, Armando Mazariegos, Mariela Zelada, Maryoli Cuello y María del Pilar Aldana, por el apoyo, sugerencias y recomendaciones realizadas a la presente investigación. A Laura Peralta y Silvana Ferrari por su amistad y apoyo incondicional.

Y en especial a cada una de las personas que lee el prontuario, gracias por ser agentes de cambio y principalmente por ser agentes multiplicadores de esta propuesta.

“El agradecimiento es la memoria del corazón”

(Lao Tsé).

A. Prontuario de estrategias de salud e higiene de la VOZ

Este prontuario surge como una respuesta a las necesidades en cuanto a hábitos de higiene y salud que evidenciaron los maestros del programa de inducción de una institución educativa, sin embargo, aunque fueron para estos docentes a quienes se les elaboró el prontuario, su utilización no se limita únicamente a ellos; pues, puede ser utilizado por cualquier docente que desee ampliar su conocimiento sobre los hábitos de higiene y salud vocal que les permitan mejorar su desempeño vocal.

Para el estudio del prontuario y aplicación de las estrategias que se plantean, es necesario leerlo primero, para conocerlo y familiarizarse con la terminología que se aborda. Después se sugiere que el docente determine cuáles son sus necesidades vocales y elija los ejercicios que desea practicar.

En el prontuario se abordan temas referentes a técnica vocal, hábitos de higiene y salud de la voz; por considerarse que todos aportan al docente la posibilidad de mejorar integralmente el desempeño de su voz.

1. ¿Qué es un prontuario?: El prontuario es un material en el que se reúnen una serie de registros de un tema específico, para que sean consultadas de forma fácil y rápida al momento de necesitar dicha información.

Otra definición indica que el prontuario es un resumen de algo que se desea recordar; en este se agrupan distintas anotaciones respecto a alguna materia de interés.

La última definición indica que, es necesario que el prontuario cumpla con la función de proporcionar al lector información útil y actual.

De acuerdo con estos autores, un prontuario es un conjunto de anotaciones que se pueden consultar de forma rápida y precisa.

Ahora que usted conoce lo que es un prontuario, continúe con la lectura del tema de la voz, donde aprenderá los factores internos y externos que influyen en la producción de la voz y las estrategias a través de las cuales usted puede mejorar el desempeño de su voz.

B. Estrategias

Las estrategias son parte fundamental de prontuario, pues estas permiten que los docentes mejoren el desempeño de su voz y adquieran hábitos de higiene y salud vocal.

Una definición de estrategias, menciona que son un conjunto de acciones que pretenden alcanzar un objetivo.

En el ámbito educativo se encuentran las estrategias de enseñanza (son los instrumentos que utiliza el maestro para lograr el aprendizaje significativo del alumno) y las estrategias de aprendizaje (que son los procedimientos que un (alumno o aprendiz) emplea de manera controlada, consciente e intencional para aprender y resolver problemas; tomando en consideración sus capacidades, habilidades y recursos).

En este prontuario se desarrollan estrategias de aprendizaje, ya que, es el docente quien, de acuerdo con sus necesidades, habilidades, destrezas y recursos, elegirá y decidirá qué estrategias utilizará para mejorar el desempeño de su voz y desarrollar hábitos de higiene y salud vocal.

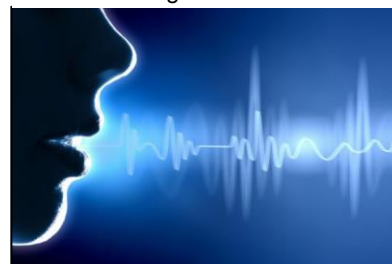
C. La voz

La voz, es un recurso dado únicamente a las personas, es una herramienta que sirve para transmitir emociones, sentimientos e ideas. Bustos, indica que la voz es el soporte sonoro de la palabra, la cual surge, se proyecta, y se modifica en nosotros a través de todo nuestro ser.

Para desempeñar su labor, los docentes utilizan la voz hablada como herramienta de trabajo, por lo que este prontuario se enfoca en ese tipo de voz y en los hábitos de higiene y salud que permitan mejorar el desempeño vocal de los maestros.

La voz se produce mediante la interacción y coordinación de varios aparatos, los cuales emiten y proyectan la voz, por lo que resulta importante que los profesionales de la voz (entre ellos, los docentes), los conozcan para que mediante el uso adecuado de cada uno de ellos puedan potenciar el desempeño vocal, previniendo de esta forma enfermedades y/o lesiones en el aparato fonador.

Imagen 2. La voz



San Diego, Servicios en Salud. (2017). Evaluación de voz. Imagen recuperada de: <https://sandiegoses.com/servicio/evaluacion-de-voz>

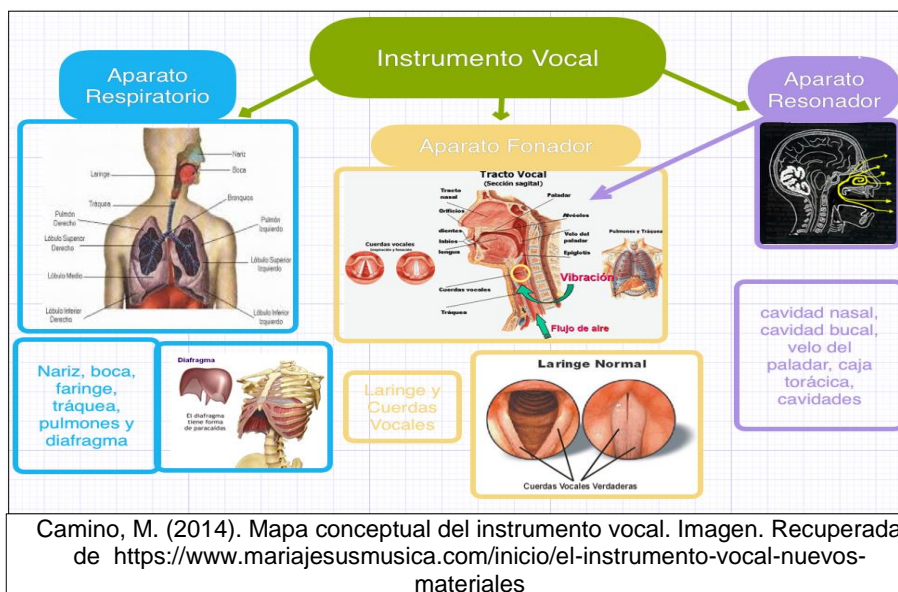
1. Aspectos básicos de la voz. Es

fundamental que el docente conozca y aprenda cómo se produce la voz y cuáles son los factores que la afectan; ya que esto permite hacer uso adecuado de la misma.

a. Sistema de la producción vocal. La voz es producida por el aparato respiratorio -pulmones y diafragma-, aparato fonador -cuerdas vocales, dientes, lengua, paladar, labios y mejillas- el cual se encarga de emitir la voz y por último el aparato resonador -cavidades que están en cabeza y pecho- el cual se encarga de amplificar el sonido.

El sistema de producción vocal está constituido por el sistema fonatorio (laringe con todas sus estructuras externas), el sistema respiratorio (pulmones, diafragma y músculos costales) y el sistema resonatorio (garganta, nariz, boca, paladar blando y los senos craneales (cavidades del cráneo)).

Imagen 3. Sistema de producción vocal



Entonces, se establece que los tres aparatos encargados de emitir la voz son: el aparato fonador, respiratorio y resonador; también que su trabajo conjunto permite que se produzca la voz.

2. Trastornos de la voz.

Debido a que los profesionales de la voz (en este caso los docentes) exponen su voz a largas horas de trabajo, se ven expuestos a padecer trastornos de la voz, lo cual merma no solo su desempeño vocal, sino que también su desempeño profesional por no poder desempeñarse y expresarse en condiciones físicas óptimas, llegando a provocar en algunos casos enfermedades psicológicas, tales como: sensación de malestar, ansiedad, depresión, estrés, entre otras. Estos trastornos se conocen como disfonías.

Imagen 4. Trastornos de la voz



Felipe, C. 2013. Cuidado con el abuso vocal. Imagen. Recuperada de: <http://chalfelipemusic.blogspot.com/2013/12/cuidado-com-o-abuso-vocal.html>

a. Disfonías. Las disfonías son alteraciones que se presentan en la voz. Estas son un cambio anómalo de la voz, las cuales pueden afectar el timbre, la frecuencia y la intensidad de la voz; también puede ir acompañado de tos, opresión en el cuello, ardor en el pecho o dolor al tragar.

Cuando las disfonías son diagnosticadas a tiempo, pueden ser tratadas con medicamento y terapia logopédica; pero también hay casos en los que, debido al daño ocasionado, la única opción es la intervención quirúrgica; por lo que es imprescindible aumentar los cuidados para prevenir las disfonías y evitar estas situaciones extremas.

1) Causas de las disfonías. Existen varios factores que originan las disfonías; según Noriega estas pueden ser ocasionadas por: causas repentinas: psicológica (estrés, malos

Imagen 5. Causas de las disfonías.



Rodriguez, A. 2016. Uso y manejo de la voz. Afonía y disfonía. Imagen. Recuperada de: <https://www.slideshare.net/ANARODRIGUEZ462/anarodriguez-ppt-final-silmax-69267279>

hábitos de vida); funcional (realizar malas técnicas vocales) y traumáticas (heridas) o causas progresivas: estas son pequeñas alteraciones a las que no se les presta la atención, cuidado y tratamiento pertinente; convirtiéndose poco a poco en daños irreversibles, que inclusive pueden llevar a la muerte.

Los autores, indican que las causas de las disfonías pueden ser: las enfermedades: laringitis y procesos virales; el estómago y la acidez: reflujo; las hormonas: tiroideas (provoca trastornos vocales), síndrome premenstrual y las alergias: al polen, ácaros, polvo, animales, etc.

Por lo expuesto se establece que las causas de las disfonías pueden ser diversas, pero que la falta de cuidado y atención médica puede ocasionar daños irreversibles en la voz.

2) Tipos de disfonías. Para una mayor comprensión de las disfonías estas pueden clasificarse en: disfonías causadas por el abuso de la voz y disfonías causadas por el mal uso vocal.

a) Disfonías causadas por el abuso de la voz. Este es el tipo de disfonía que se ocasiona por uso excesivo de la voz, sin tener los cuidados necesarios. Las disfonías causadas por el abuso de la voz; son las que se dan cuando la fonación se produce bajo condiciones de excesiva tensión, tanto en la laringe como en los músculos internos y externos; provocando alteraciones de la masa, elasticidad y tensión en las cuerdas vocales. Ese tipo de disfonías se caracterizan por producir ronquera, soplo y/o tono grave.

Entre los docentes las disfonías por abuso vocal más comunes se producen por hablar excesivamente, aclarar excesivamente la garganta, inhalar polvo, hablar demasiado cuando las cuerdas vocales se encuentran afectadas por alergias o infecciones.

Estas disfonías pueden evitarse creando hábitos de higiene y salud vocal que permitan hacer uso adecuado de la voz.

b) Disfonías causadas por el mal uso de la voz. Las disfonías por el mal uso vocal; se producen por el uso inadecuado del tono y la intensidad con la que se produce la voz (hablar demasiado fuerte o con un tono alto, para hacerse escuchar; puede provocar daño en el aparato fonador); así como también por el inadecuado uso de la respiración y cavidades de resonancia.

Estas disfonías se refieren al uso inadecuado del tono y la intensidad de la voz. Las causas más habituales de las disfonías por mal uso de voz son: hablar mientras conduce algún vehículo; se está cerca o se trabaja con máquinas pesadas o equipamiento de fábricas; se utilizan equipos motorizados; se escucha música con alto volumen; se está en los estadios deportivos.

Las causas más comunes de disfonías por mal uso vocal en los docentes son: la respiración incorrecta e insuficiente, emitir la voz con una postura corporal inadecuada, tensión en el cuello, mandíbula y cavidad oral, utilizar un tono vocal menor al tono vocal óptimo, lo que produce cansancio en la laringe, problemas para colocar la voz en las cavidades de resonancia, ocasionando tonos roncós, que generan demasiado esfuerzo de las cavidades de resonancia laringo-faríngeas y dificultad para dominar la intensidad de la voz, lo que provoca un excesivo esfuerzo vocal.

Las disfonías por mal uso de la voz, se pueden evitar en la medida en que el docente mejore su técnica vocal, lo que a su vez permite un mejor desempeño de la voz.

D. Higiene y salud de la voz

El docente como profesional de la voz, utiliza su voz como herramienta de trabajo durante varias horas al día, por lo que es necesario que el docente desarrolle hábitos de higiene y salud de la voz que le permitan: mejorar el desempeño de la misma y evitar enfermedades y lesiones de la voz que puedan mermar su desempeño a largo plazo.

El objetivo primordial de un programa de higiene vocal es identificar y eliminar los factores que causan el mal uso o abuso de la voz; para después crear conductas adecuadas y sanas.

En el apartado “Prevención e higiene vocal” del Curso online de seguridad y salud en el trabajo, publicado por la Universidad de Valencia; se menciona que debido a que los profesionales de la voz utilizan de forma exhaustiva los músculos de la laringe, es necesario adaptarse a hábitos y condiciones de vida que permitan mantener dichos músculos en forma.

Por lo expuesto, se sugiere que los docentes se eduquen en relación con los hábitos de higiene y salud de la voz, que les permitan mejorar la salud vocal y potenciar el desempeño de la misma.

E. Características de la voz

Así mismo que, la voz posee características propias que la hacen diferente de una persona, estos se denominan factores internos y factores externos que influyen la forma en que esta se proyecta.

1. Factores de la voz. La voz está definida por factores internos (altura, timbre, intensidad, resonancia), que son los que le dan la identidad propia e irreplicable a la voz de cada persona y por factores externos (la postura, relajación, respiración, resonancia y articulación, emisión y la fonación y la higiene vocal) que influyen en la forma en que se emite y proyecta el sonido (la voz).

a. Factores internos. La voz posee ciertas características que hacen que la voz de cada persona sea única. En este sentido Noriega, puntualiza que la voz tiene cuatro cualidades que son:

- **Altura o tono.** Es la cualidad que, a través de la entonación, permite que las palabras adquieran matices, intensidades diferentes para hacer que una frase sea más notoria, clara y precisa que otra.

- **Intensidad.** Se refiere a la capacidad de hablar débil o fuerte, aumentar o bajar el sonido de la voz.

- **Timbre.** Esta cualidad otorga a la voz un timbre ronco, apagado, fuerte o claro, lo cual diferencia una voz de otra.

- **Resonancia.** En la actualidad la resonancia es considerada como una cualidad vocal, puesto que permite proyectar la voz; haciéndola bella, armoniosa y melodiosa.

Imagen 6. Altura

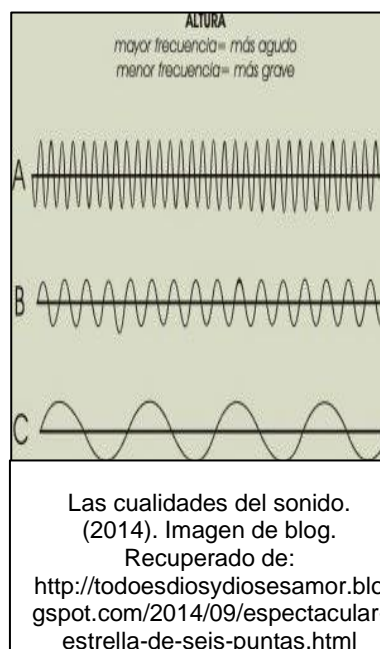
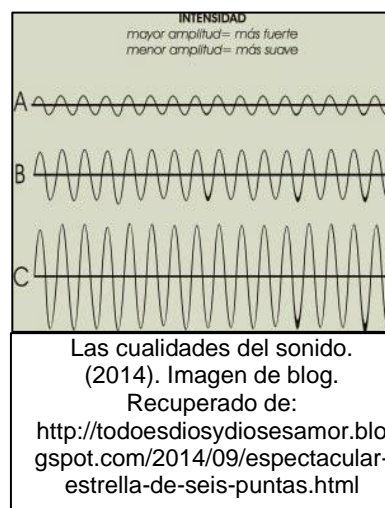


Imagen 7. Intensidad.



Con base a lo expuesto se concluye que las principales características o cualidades de la voz son: el tono, el timbre, la intensidad o volumen, y la resonancia; las cuales permiten que la voz adquiera matices, volumen, armonía e intensidades distintas, de acuerdo con lo que cada persona quiera expresar con palabras.

b. Factores externos. Estos factores son los que permiten una adecuada emisión de la voz.

1) Relajación. Otro factor externo importante es la relajación, existen dos tipos de relajación, la activa y la pasiva. Para el contexto de este prontuario, cuando se habla de relajación se hace referencia a la relajación activa (la cual es un estado natural de alerta, que activa ciertas partes del cuerpo y las predispone a trabajar de una forma adecuada).

Se recomienda hacer ejercicios de relajación que involucren todos los sistemas encargados de producir la voz: lengua, labios y cara (esta relajación se conoce como relajación específica).

También sugiere estirar el cuerpo y hacer sacudidas parciales y generales a distintas velocidades, ya que lo que se busca es llegar a un tono óptimo para producir la voz (relajación general).

La relajación y la postura correcta, guardan una estrecha relación, pues al estar los músculos relajados es más fácil lograr la postura adecuada y mantenerla por más tiempo, sin que esto represente esfuerzo alguno para el cuerpo.

2) Control de la postura. La postura corporal es otro elemento importante, ya que forma parte del lenguaje corporal del docente, la cual envía un mensaje de seguridad y

Imagen 8.
Relajación de cuello y hombros

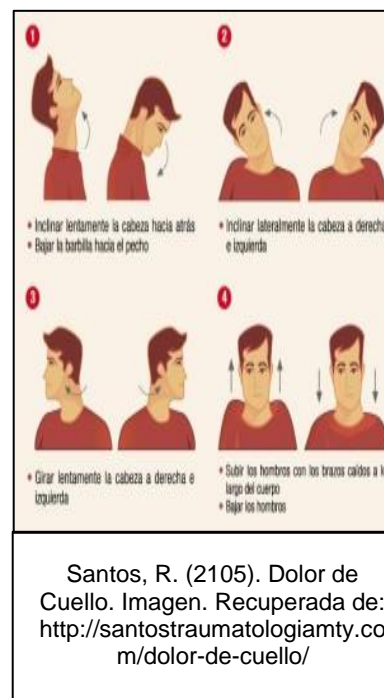
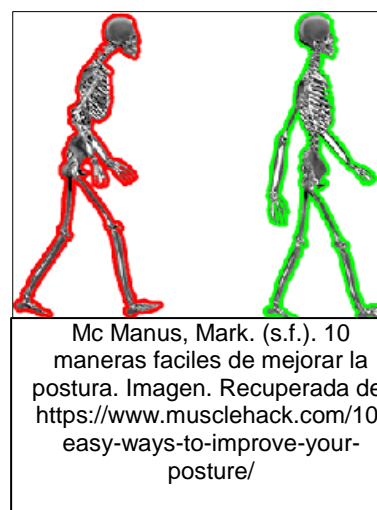


Imagen 9. Postura corporal.



empoderamiento al receptor del mensaje (alumnos, compañeros de trabajo, autoridades y padres de familia).

Otros de los beneficios de la buena postura es que permite respirar correctamente; aumenta la concentración y la capacidad de pensar; mejora la imagen, ya que irradia asertividad y atractivo; permite que la persona se sienta mejor consigo misma y por último se evitan enfermedades tales como: hernias discales, dolor de espalda, presión del pecho, mala circulación, entre otras.

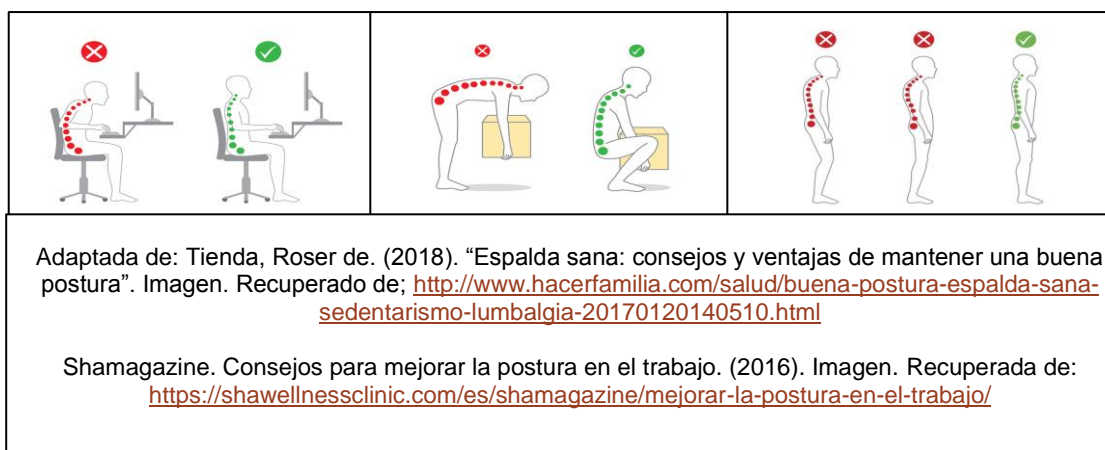
Imagen 10.
Calzado idóneo para los docentes



Para obtener la postura correcta, también es importante considerar el uso correcto del calzado adecuado; puesto que un zapato con tacón muy bajo o muy alto incide en la postura corporal del docente (ya sea hombre o mujer, se sugiere que los docentes usen zapatos con tacón ancho de 1.5 a 3 cms. de alto y que eviten el uso de zapatos de tacón más alto que la medida indicada o sin tacón, pues esto, afecta la postura del docente.

La forma de adquirir una buena postura es practicándola frente al espejo, tantas veces como sea necesario, hasta que se convierta en un hábito; así mismo es necesario observar que además de la postura idónea también se conserven los músculos relajados, pues los músculos tensos pueden ocasionar lesiones en el cuerpo del docente.

Imagen 11. Postura adecuada del cuerpo

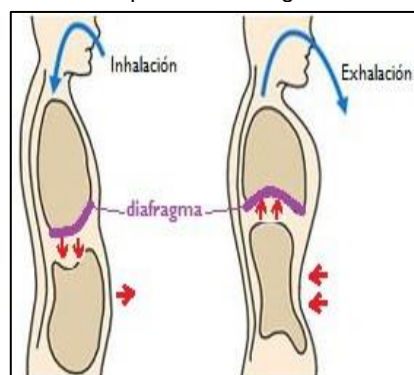


El cuerpo relajado y la postura corporal idónea permiten tener más conciencia y control de la respiración que se utiliza al hablar. Por lo que a continuación se aborda el tema de la respiración.

3) Respiración. La respiración también necesita ser educada, para ello es necesario conocer los tipos de respiración que existen, identificar la respiración idónea para los docentes y practicar la respiración consciente.

Toda persona que utilice la voz como una herramienta de trabajo (en este caso, el docente); necesita entrenar su voz en dos áreas específicas que son: la respiración y la relajación. Así mismo indica que la respiración que se utiliza en la voz hablada es la costo-diafragmática, ya que se utiliza la zona costal inferior y el diafragma.

Imagen 12.
Respiración diafragmática



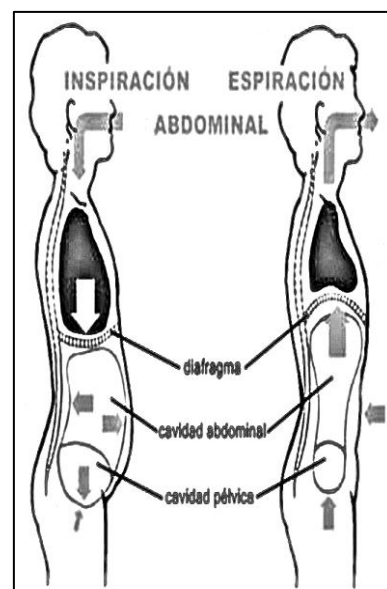
Respira técnicas de respiración. (2011). Imagen. Recuperada de: <http://tecnicasderespiracion.com/tecnicas/respiracion-abdominal/#comment-37211>

Otro factor complementario a la respiración es el apoyo del aire, pues este contribuye a obtener un buen manejo vocal, evitando así el esfuerzo de la laringe y por ende enfermedades laríngeas.

4) Apoyo del aire. El apoyo del aire o apoyo diafragmático, se refiere a la capacidad de apoyar el aire en el diafragma y la capacidad de prolongar la espiración. El apoyo diafragmático es necesario cuando se emiten sonidos agudos, de baja intensidad o en frases largas; lo cual permite que la fuerza que se necesita para emitirlos, sea dirigida hacia el diafragma y no a la laringe.

Algunos autores indican que el apoyo es el acto de sostener un sonido vocal con la presión del aire, apoyándose en los músculos del cuerpo; que permitan mantener por más tiempo la inhalación y que la

Imagen 13.
Apoyo diafragmatico



Regala tus canciones. (2016). El apoyo diafragmático. Imagen. Recuperada de: <http://www.regalatuscanciones.com/el-apoyo-diafragmatico/>

exhalación se realice a la velocidad que la persona disponga.

Otros consideran que es necesario que el profesional de la voz proyectada, aprenda a utilizar el apoyo o respiración costo diafragmática, ya que esta permite desarrollar una técnica vocal correcta.

La correcta técnica de apoyo de aire se plasma en la calidad del sonido vocal, ya que cuando el apoyo está equilibrado el sonido es expresado de forma natural y sin esfuerzo.

Después de educar la voz en cuanto al apoyo del aire, es necesario educarla en lo relacionado a la coordinación fono-respiratoria; para dosificar el aire que se inhala y el aire que se exhala al momento de hablar.

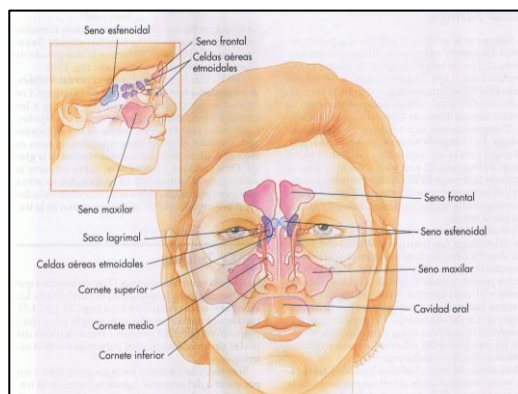
5) Coordinación fono-respiratoria. La coordinación respiratoria de la capacidad de utilizar el aire al hablar, haciendo que este se prolongue más y sin esfuerzo.

Esta habilidad pone en práctica todas las funciones que producen la voz. Así mismo establece una adecuada técnica vocal es la que domina de forma armoniosa la relajación, respiración y resonancia; adaptándolas a la voz que se desea emitir (hablada o cantada); la cual se obtiene a través de la práctica cotidiana.

Es importante que el docente sea capaz de educar su voz hasta lograr la coordinación fono-respiratoria, ya que esto le permite desarrollar una técnica vocal adecuada y por ende mejorar su desempeño vocal. Después que domine esta habilidad, es necesario que el docente eduque sus resonadores, pues estos le permiten amplificar la voz.

6) Resonadores. Los resonadores son los encargados de proyectar y amplificar la voz, lo cual permite al docente emitir su voz de forma clara, impidiendo que la laringe se esfuerce. La resonancia constituye el éxito de

Imagen 14. Resonadores



West, H. (2013). Definiendo el sonido. Imagen. Recuperada de: <http://www.drfrankensguitar.com/afianzando-nuestro-canto-1a-parte/>

la voz hablaba, debido a que es a través de esta que los sonidos se convierten en sonidos más claros, brillantes y melodiosos, proyectándose con gran amplitud y evitando el esfuerzo.

Las cavidades de resonancia son tres: la cavidad nasal, la cual está ubicada en la nariz y hacia la parte interna; por encima del paladar. La cavidad bucal u oral, es la que tiene más movimiento.

Por último, el paladar blando o velo del paladar, este debe ejercitarse adecuadamente para evitar que se escape aire por la nariz cuando sea innecesario hacerlo.

Para optimizar el uso de los resonadores, es necesario que el docente aprenda a impostar la voz, ya que esta técnica le permite producir la voz adecuadamente sin llegar a esforzarse.

7) Impostación. La impostación de la voz se refiere al acto de colocar la voz en los resonadores adecuados, para que esta se reproduzca con mayor volumen.

La impostación se obtiene cuando se logra proyectar la voz (aumentar el volumen), sin forzar las cuerdas vocales. También considera que, para impostar la voz, es indispensable lograr una coordinación entre relajación, respiración, control postural y articulación, y que todo esto conlleva a la utilización de la técnica correcta para producir la voz.

Impostar la voz permite que el docente proyecte su voz a puntos de distancia media, así mismo permite el uso adecuado de la voz y evita la tensión innecesaria. Cuando ya se manejan todos los factores anteriormente citados, es primordial que el docente desarrolle la habilidad de darle ritmo a sus palabras y pausas de acuerdo con la intención que desee darle al mensaje que está expresando o comunicando.

8) Ritmo. El ritmo de la voz, es la medida que indica que tan rápido o lento habla una persona; lo que influye directamente en la intención que se le quiere dar al mensaje.

Una definición de ritmo es la que se encuentra en “EscuchaActiva.com” en su artículo «Las características de la voz», la cual indica que el ritmo de la voz se refiere a la cantidad

Imagen 15.
Impostación de la voz



de palabras que se dicen en una emisión de voz (siendo el ritmo normal de 2 palabras por segundo); así mismo menciona que los ritmos pueden ser rápidos y enérgicos o deliberados y lentos.

Todas las personas tienen un ritmo propio para hablar; pero es necesario que el ritmo esté acorde a lo que se está diciendo y a la intención del mensaje; pues de lo contrario el interlocutor percibe un mensaje monótono y puede perder el interés en lo que escucha. El ritmo está íntimamente ligado con la articulación, que es la capacidad de pronunciar adecuadamente las palabras.

9) Articulación. La articulación es otra habilidad necesaria para el uso adecuado de la voz hablada, pues articular correctamente las vocales y las consonantes, permite que el mensaje se emita de forma clara y que sea entendido por el interlocutor; la articulación se manifiesta cuando los órganos fono-articulatorios se mueven para transformar el sonido en palabras.

Para los docentes es imprescindible aprender a articular adecuadamente las vocales y consonantes, pues esto permite que su mensaje sea emitido de forma clara y comprensible, así como también contribuye a mantener el interés en sus alumnos.

Que el docente conozca los aspectos internos y externos de la voz y por consiguiente desarrolle las habilidades y capacidades que le permitan potenciar y mejorar el desempeño representan una oportunidad para empoderarse como líder educativo, así mismo, debido al conocimiento y practica que tiene de todo lo concerniente a la voz, adquiere la capacidad de enseñar a sus alumnos la forma correcta de utilizar su voz hablada.

Después de aprender los aspectos de la voz, es oportuno que el docente se eduque en cuanto a los trastornos de la voz que pueden provocarse debido al mal uso o abuso de la voz.

Imagen 16.
Articulación de las palabras

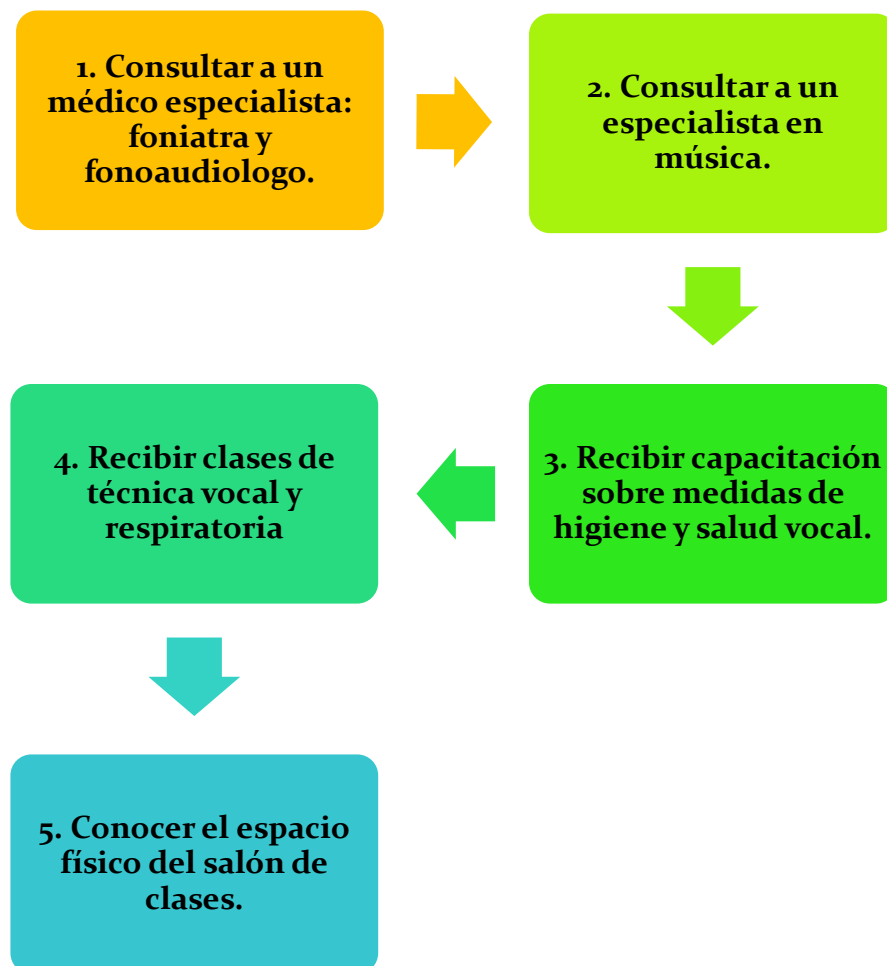


F. Estrategias

1. Estrategias para antes de iniciar la profesión de docente.

Estas estrategias se plantearon considerando que es fundamental que el docente cuide su voz desde el principio de su carrera profesional, lo cual le permite conocer las capacidades y límites de su aparato fonador y desarrollar los hábitos de higiene y salud vocal.

Ilustración 1: Estrategias antes de iniciar la profesión de docente.



Fuente: Fuente: Fuente: Elaboración propia.

1. Se consulta al médico especialista foniatra, para que diagnostique cualquier enfermedad relacionada con la voz e indique el tratamiento a seguir; o bien, para que indique las medidas de higiene y salud necesarias para prevenir estas patologías. Si es necesario se consulta al fonoaudiólogo para que diagnostique cualquier trastorno en el lenguaje y brinde la terapia de rehabilitación pertinente.

2. Se sugiere visitar a un especialista en música para que brinde la asesoría relacionada con voz (que determine cuál es el timbre de voz, el rango en el que puede hablar sin forzar las cuerdas vocales, entre otros). El conocer y respetar los límites y capacidades de su voz, evita las lesiones en esta.

3. La capacitación sobre medidas de higiene y salud vocal, ya que estas permiten conocer y desarrollar hábitos de higiene y salud de la voz.

4. Las clases de técnica vocal y respiratoria permiten al docente adquirir los conocimientos teórico-prácticos de este tema, así como también desarrollar las habilidades y destrezas que le permitan potenciar su voz.

A continuación, se detallan algunas estrategias que puede practicar para mejorar y potenciar la técnica vocal:

a. Postura corporal: recuerde mantener la verticalidad de su postura, para ello practique lo siguiente:

- Al estar de pie, el cuello y los hombros deben estar relajados, la espalda recta y los brazos relajados a un costado del cuerpo.

- La postura al estar sentado es la siguiente: cuello vertical, hombros relajados, brazos colgando a los lados, rodillas dobladas formando un ángulo recto y los pies apoyados en el suelo. Es necesario que los caballeros, antes de sentarse saquen de la bolsa trasera del pantalón la billetera (esto evita que la pelvis y la columna vertebral se estresen debido a la postura inadecuada). Así mismo si siente la sensación de cruzar las piernas o sentarse mal, lo ideal es pararse y caminar un momento para que el cuerpo se relaje.

Para reforzar esta estrategia puede ver el video que aparece en el siguiente link:
https://www.youtube.com/watch?v=a_J-VjC1cSY&t=510s.

Video 1. Higiene postural.



Laboratorio de Voz UMCE. 2016. Higiene vocal postural. Video. Recuperado de:
https://www.youtube.com/watch?v=a_J-VjC1cSY&t=510s

b. La respiración costo diafragmática: para realizarla, coloque las dos manos en el abdomen, inhale por la nariz (procurando llevar el aire hacia el diafragma. Sus manos empezarán a percibir la elevación del diafragma, ocasionado por el aire que está entrando). Retenga el aire 8 segundos y exhale por la boca realizando sonidos cortos de “S” (va a sonar como cuando se desinfla una pelota).

Puede utilizar también los ejercicios del video que se encuentra en el siguiente link:
<https://www.youtube.com/watch?v=X4c2SLFyILQ>.

Video 2. Respiración costo diafragmático



TRH lab. 2015. Respiración 2 - Respiración Costo-Diafragmática (2). Video. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=X4c2SLFyILQ>

c. Apoyo del aire: puede practicar el siguiente ejercicio; tome aire, reténgalo un par de segundos y expúlselo lentamente con la boca abierta concéntrese en mantener la misma posición de la laringe y la caja torácica que cuando el aire está entrando a los pulmones.

Para practicar más ejercicios puede consultar el siguiente link:
<https://www.youtube.com/watch?v=gjS2Vbym64>.

Video 3. Apoyo diafragmático

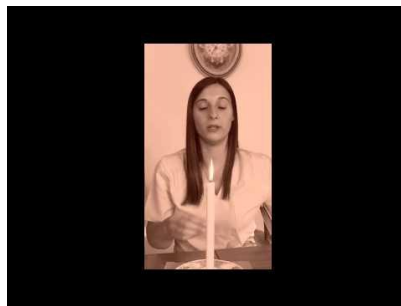


Herera, Sofia. 2013. Ejercicio para entrenar el diafragma. Video. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=gjIS2Vbym64>

d. Coordinación fono-respiratoria: esta se puede practicar realizando el siguiente ejercicio; inspire por la nariz, retenga el aire y espire emitiendo el sonido de las vocales (recuerde mantener el cuello relajado y el pecho desinflado).

También puede observar los videos que aparecen en los siguientes link y practicar los ejercicios que se realizan en éstos: <https://www.youtube.com/watch?v=YRvIzbauEvc>, <https://www.youtube.com/watch?v=aCrvPilmjU&t=30s>.

Video 4. Coordinación fono respiratoria



De la sangre al laurel. 2013. 2. Coordinación del aire fonatorio. Video. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=YRvIzbauEvc>

Video 5. Otros ejercicios de coordinación fono respiratoria



É – Saúde. 2017. Esclerosis múltiple: Ejercicios de coordinación fono-respiratoria. Video. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=aCrvPilmjU&t=30s>

e. Los resonadores: las estrategias que se proponen para ejercitar los resonadores son las siguientes:

- Resonadores del pecho: coloque sus manos en el tórax y emita sonidos graves, sentirá la vibración que producen éstos sonidos.
- Los resonadores de la máscara facial pueden ejercitarse a través del siguiente ejercicio: cierre la boca y emita el sonido de consonante “m”, note como vibran los labios y el puente de la nariz; si realiza este ejercicio por mucho tiempo sentirá picor en los labios.
- Resonadores de la cabeza: pronuncie la “m” con la boca cerrada, sentirá hormigueo en la cabeza.

También puede practicar los ejercicios del video del siguiente link:
<https://www.youtube.com/watch?v=61bEt8GIDdk>.

Video 6. Resonadores



Santa Marta, Rebeca. 2014. Resonadores – Ejercicios básicos. Video. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=61bEt8GIDdk>

f. Impostación: para ejercitar la impostación de la voz, puede realizar los siguientes ejercicios.

- Impostación de consonantes: pronuncie una “m sostenida, ahueque la boca por dentro para crear un espacio para el sonido. Sentirá las vibraciones que se producen en la cara y el paladar, lo cual indica que la resonancia es adecuada.

- Impostación de vocales: coloque la boca como si fuera a pronunciar una “u”, con la boca en esta posición, pronuncie las siguientes combinaciones de vocales: ai – oi – ui, después pronuncie ae – oe – oi. Repita el ejercicio 3 veces.

En el link que aparece a continuación encontrará más ejercicios para practicar la impostación:

<https://www.youtube.com/watch?v=s7llvdxXaEg&index=1&list=PLC3iay4nzHQgud4Fu0nPOA6WeHF898kKi&t=101s>.

Video 7. Impostación



Laboratorio de voz UMCE. 2016. La impostación de la voz. Video. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=s7llvdxXaEg&index=1&list=PLC3iay4nzHQgud4Fu0nPOA6WeHF898kKi&t=101s>

g. Ritmo de la voz: para establecer la velocidad a la que habla el docente, es necesario que; realice una grabación de una actividad que realice diariamente (hablar con alguien, impartir clases, leer un cuento etc.). Después es necesario contar las palabras que se expresaron durante un minuto; ese número es el que representa la velocidad a la que habla una persona. Lo ideal es que una persona hable entre 130 y 170 palabras por minuto.

A continuación, encontrará el link de un video que explica ampliamente cómo mejorar la velocidad a la que se habla. <https://www.youtube.com/watch?v=dfJJ4tLFBU0>,

Video 8. Ritmo.



Oratoria fácil. 2011. La Velocidad Adecuada - Técnicas para Hablar en Público. Video. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=dfJJ4tLFBU0>

h. Articulación: los ejercicios que permiten ejercitar la articulación son los siguientes:

- Coloque un lápiz entre sus dientes y lea un texto; luego lea el mismo texto a distintas velocidades.
- Practique trabalenguas, inicie con trabalenguas fáciles, luego con trabalenguas de dificultad media y terminar con trabalenguas difíciles. Este ejercicio permite que se ejerciten sus labios y lengua y por ende mejora la forma en que articula las palabras.

En los siguientes links encontrará ejercicios para mejorar la articulación de la voz:

- <https://www.youtube.com/watch?v=vNTZ216cNXQ>,
- https://www.youtube.com/watch?v=4IQoCP_wN6k.

Video 9. Articulación



Irapuato Activo. 2012. Ejercicios de articulación oral mp4. Video. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=vNTZ216cNXQ>

Video 10. Ejercicios para mejorar la voz.



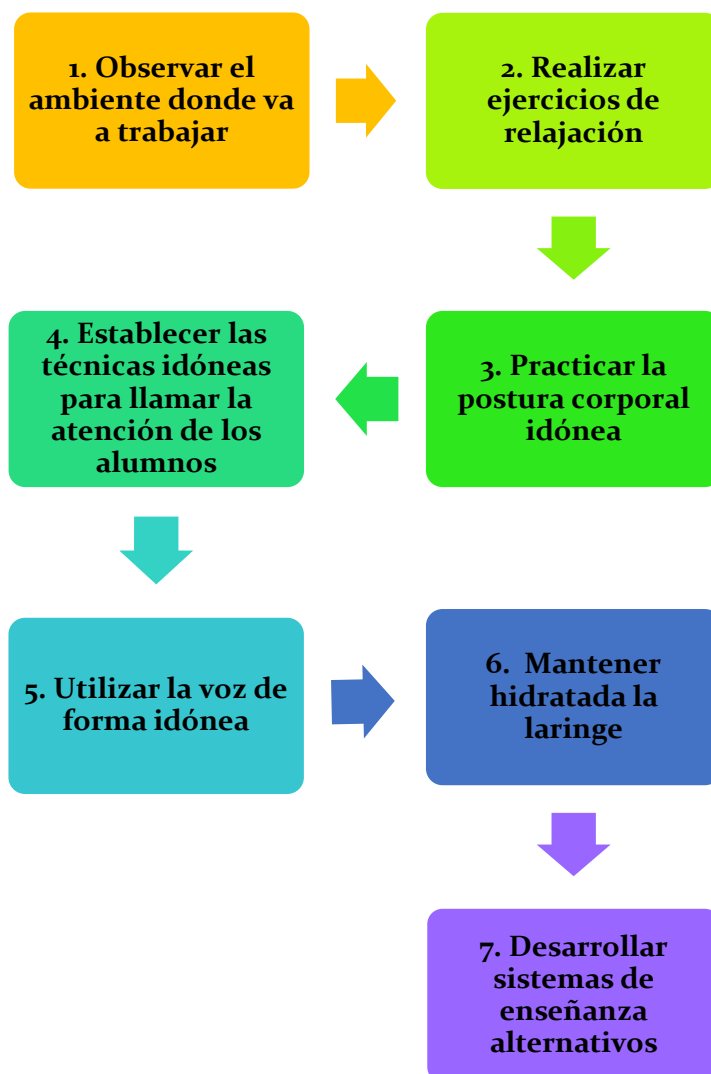
Victor Toscano TV. 2016. Oratoria, Curso para Hablar en Publico: 7 Ejercicios para Mejorar la Voz | Tecnicas de Volumen #147. Video. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=4IQoCP_wN6k

5. Es necesario que el docente conozca cuáles son las condiciones físicas y ambientales del salón de clases; esto le permite establecer si las condiciones son óptimas para la

enseñanza, o si es imprescindible que utilice algún accesorio (gorros, bufandas, mascarillas, entre otros) o prenda de vestir que contribuya a cuidar su voz. Si el ambiente del salón de clases es muy seco, es necesario que utilice humidificador, que se mantenga hidratado (tomar agua a temperatura ambiente) y que hable poco.

2. Estrategias para impartir clases. Después de conocer su aparato fonador, es imprescindible que el docente ponga en práctica las siguientes estrategias, las cuales le serán de utilidad al momento de impartir clases; ya que las mismas, contribuyen a mejorar el desempeño de su voz y por ende evitar lesiones en esta.

Ilustración 2. Estrategias para impartir clases.



Fuente: Fuente: Elaboración propia

1. Es necesario que compruebe si las condiciones ambientales del salón de clases se mantienen o si estas han variado. Recuerde que es necesario:

- Evitar los ambientes muy secos, pues afectan la laringe; si es inevitable trabajar en un lugar así, es necesario mantenerse hidratado.

- Evitar hablar en ambientes ruidosos, ya que el ruido ocasiona que se pierda el control auditivo de la voz; provocando que se aumente el volumen de la voz para poder oírla. Para contrarrestar esto, es mejor que se reduzca la distancia entre el emisor y el receptor.

- Evitar los olores fuertes o químicos, ya que éstos causan irritación y secan la mucosa. Si es necesario utilice una mascarilla.

2. Los ejercicios de relajación permiten mejorar la proyección y la intensidad de la voz, la articulación, timbre y control de la voz; así como también, mejora la flexibilidad de las cuerdas vocales. Para ello, puede realizar los siguientes ejercicios (recuerde hacerlos suave y lentamente):

- El cuello: incline el cuello hacia adelante y hacia atrás, luego muévelo de derecha a izquierda; después gire suavemente el cuello.

- Los hombros: suba los hombros, espere 5 segundos y bájelos de un solo golpe.

- La cara: realice masajes con las yemas de los dedos (éstos deben realizarse suavemente y de forma circular; preferentemente empiece en la barbilla y termine en la frente).

- La mandíbula; abra su boca hasta que genere un bostezo; repítalo como mínimo 3 veces. Estos ejercicios son fundamentales para evitar el excesivo esfuerzo vocal, el cual se caracteriza por la tensión en lengua, mandíbula y dientes.

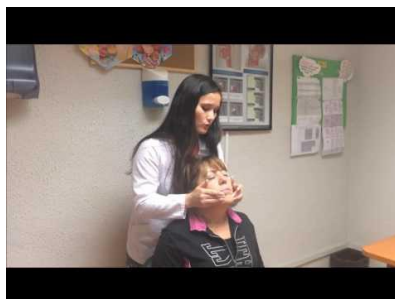
- Brazos y piernas: sacuda primero los brazos, luego las manos y por último las piernas. Coloque sus brazos estirados hacia el frente, abra y cierre las manos.

- Resto del cuerpo: coloque las manos en la cintura y mueva la cadera hacia adelante y hacia atrás como si estuviera dibujando círculos.

Puede consultar el video que aparece en los siguientes links:

- <https://www.youtube.com/watch?v=WbVgYtNm8OM>.
- <https://www.youtube.com/watch?v=WfY46lvF9c>.

Video 11. Relajación



Morales, Catalina. 2016. 2da. Sesión Terapia Vocal: Relajación. Video. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=WbVgYtNm8OM>

Video 12. Otro ejercicio de relajación



Hogarmanía. 2010. Ejercicios de relajación en el trabajo. Video. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=WfY46lvF9c>

3. Practique diariamente la postura corporal idónea (de pie y sentado); esto evitará que se produzca presión en los músculos que afectan la laringe y el cuello. Así mismo, utilice zapato adecuado para trabajar, recuerde zapato con tacón ancho, de 1.5 a 3 cms. de alto.

4. Es fundamental que el docente establezca las técnicas idóneas para llamar la atención de los alumnos; como, por ejemplo: tocar una campanita, dar dos o tres aplausos o crear un patrón rítmico para captar su atención); esto evita que el docente eleve su voz o grite, así como también; evita el sobreesfuerzo de la misma.

5. Para utilizar la voz de forma idónea es fundamental que tome las siguientes consideraciones:

- Por cada hora hablada, es necesario que tome un par de minutos de descanso, también es necesario realizar períodos de silencio que duren entre 15 y 20 minutos, 2 o 3 veces al día. Estos tiempos de descanso evitan la disfonía por abuso de la voz.

- Si siente molestias en la garganta, trague saliva o beba agua por sorbos. Evite carraspear o toser fuertemente para limpiar la garganta, esto causa lesiones en las cuerdas vocales.

- Hable en el tono de voz óptimo (ni más agudo, ni más grave); esto le permite obtener el máximo rendimiento de la voz con el menor esfuerzo.

- Aprenda a impostar la voz, esto le permite proyectar de forma adecuada la voz y evita el uso excesivo de la voz.

- Cuando hable a audiencias grandes utilice la amplificación idónea (utilice el micrófono).

- Articule bien las palabras, sin omitir letras a los finales, esto permite que el mensaje se escuche y entienda bien.

- Evite usar yeso y hablar mientras escribe o borra la pizarra; ya que el polvo del yeso ocasiona disfonías.

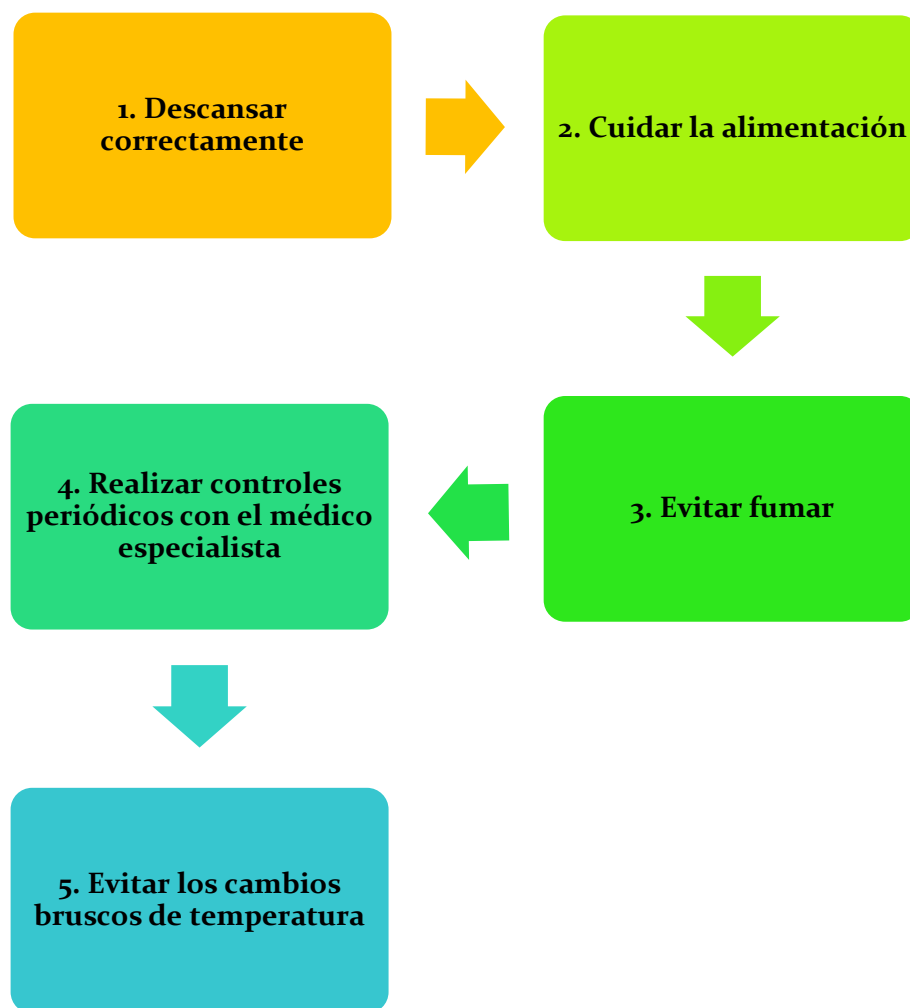
6. Consuma 2 litros de agua a temperatura ambiente diariamente; para recordarlo mantenga cerca una botella de agua y tome pequeños sorbos cada media hora. Esto permitirá que la laringe esté lubricada y por ende que las cuerdas vocales puedan vibrar eficientemente.

7. El desarrollar sistemas de enseñanza alternativos, permite lograr períodos de reposo vocal, esto con el objetivo de que la voz se recupere después de un largo período de utilizarla y evitar lesiones.

3. Estrategias para después de impartir clases

Al terminar su jornada laboral, es necesario que el docente continúe practicando hábitos de higiene y salud vocal, por lo que se proponen las siguientes estrategias.

Ilustración 3. Estrategias para después de impartir clases.



Fuente: Fuente: Elaboración propia.

1. Es fundamental que el docente duerma 8 horas diarias; ya que la falta de descanso produce una disminución en el tono muscular y esto se refleja en la voz. También, es necesario dormir y descansar antes de utilizar la voz por mucho tiempo.

2. Para mantener la salud vocal es necesario cuidar la alimentación, pues esta influye en la voz, para ello es pertinente:

- Evitar el consumo de bebidas estimulantes: el café y el té provocan deshidratación en las cuerdas vocales y el alcohol irrita y congestiona la mucosa laríngea. Es preferible tomar agua pura o bebidas isotónicas (rehidratantes).

- Evitar el consumo de bebidas con temperaturas extremas (muy frías o muy calientes); estas irritan la faringe y afectan la resonancia de la voz.

- Evitar alimentos que sean pesados de digerir, así como también las comidas muy picantes o condimentadas; pues provocan que la digestión sea más pesada y tardada; también pueden producir reflujo. Es preferible elegir alimentos sanos que se digieran fácilmente y comer 1.5 o 2 horas antes de usar la voz.

- Evitar el consumo de caramelos de menta, porque éstos producen resequedad.

3. El tabaco produce irritación en la laringe, por lo que es prudente evitar fumar y ejercitarse diariamente para evitar la ansiedad y el estrés.

4. Para mantener la salud vocal es necesario realizar controles periódicos con médico especialista (foniatra u otorrinolaringólogo, según sea el caso).

- Si se padece una disfonía por más de 15 días, es esencial recibir la atención médica oportuna, pues esto permite recibir el tratamiento idóneo.

- Evite auto medicarse, ya que, algunos medicamentos producen sequedad de la mucosa de la laringe; es mejor consultar a un especialista.

- Evite cambios bruscos de temperatura, pues éstos afectan el sistema respiratorio, en especial la laringe; para evitarlo utilice ropa y accesorios adecuados (bufanda, gorro, entre otros). También evite las salidas nocturnas antes de utilización profesional de la voz, esto permite mejorar su desempeño.

Referencias

- Chiavenato, Idalberto. 1999. «*Administración de recursos humanos*». Bogotá, Colombia. 5a. ed. 699 págs.
- Coba, Yenia 2011. «*Importancia de la voz en la profesión docente*». Recuperado de:
<https://es.slideshare.net/yenn0521/importancia-de-la-voz-en-la-profesion-docente-9063989>
- Cobeta Ignacio, Núñez Faustino, Fernández, Secundino. 2013. «*Patología de la Voz*». Barcelona. 476 págs.
- Corbín, Juan Armando. (s.f.) «*28 tipos de comunicación y sus características*». Psicología y Mente.
Recuperado de: <https://psicologiaymente.net/social/tipos-comunicacion-caracteristicas#>. 23/09/2017.
Cuaderno 33. págs. 61-72.
- Centro de Profesores José Callillejo de Ciudad Real. 2011. «*Curso "Taller Postural para Docentes"*.
Fisioterapeutas Educativos de Ciudad Real. [España]. 19 págs.
- «*Comunicación Educativa*». 2017 [Mensaje en Blog]._Didáctica de la comunicación. Recuperado de:
<https://didacticaeducacion.wikispaces.com/Comunicaci%C3%B3n+Educativa>. 24/09/2017.
- Del Barrio, José Antonio. Borragán Alfonso. Borragán Victor. 2007. «*Curso virtual de oratoria eficaz. Atraer Hablando*». Universidad de Cantabria. Recuperados de:
<https://ocw.unican.es/course/view.php?id=179§ion=3>. 26/08/2017.
- _____ 2007. «*Curso virtual de oratoria eficaz. Atraer Hablando. Practicas generales del curso. Técnica vocal el ritmo de las palabras.*». Universidad de Cantabria. Recuperados de:
<https://ocw.unican.es/mod/book/view.php?id=455&chapterid=20>. 26/08/2017.
- Eured. 2017. «*Comunicación educativa*». EcuRed. Recuperado de: https://www.ecured.cu/Comunicaci%C3%B3n_Educativa. 24/09/2017.
- Espada, Blanca. 2015. «*La voz herramienta de trabajo para los docentes*». Recuperado de:
<https://depsicologia.com/barreras-en-la-comunicacion>. 28/10/2017. Jiménez, Alba. (s.f.).

- Fernández-Espada Ruiz, Carlos. (s.f.) «*La comunicación docente-alumno. Una comunicación eficaz de docentes y alumnos*». Recuperado de:
www.eduinova.es/mar2010/COMUNICACION_DOCENTE.pdf
- Fernández Grez, Margarita. (s.f.) «*Educación de la voz. Guía práctica*». Recuperado de:
<https://es.slideshare.net/LARAESTUDIO/la-educacion-de-la-voz-margarita-fernandez-c45>. 174 págs.
- Garay Madariaga, Marcelino. 2010. «Comunicación y liderazgo: sin comunicación no hay líder». Centro de Estudios en Diseño y Comunicación.
- Hellriegel, Don. Slocum, John W. Jr. Woodman, Richard W. 1998. «Comportamiento Organizacional». 8ª. ed. México. Liderazgo Fundamentos. 635 págs.
- IES Eduardo Blanco Amor 2013. «Tema 2: La voz hablada y cantada». Recuperado de <https://www.edu.xunta.gal/centros/iesblancoamorculledo/node/2994>.
- Jiménez, Alba. (s.f.). «Soy docente, maestro y profesor». [Mensaje en Blog]. Soy docente maestro y profesor. Recuperado de <http://soydocentemaestroyprofesor.blogspot.com/2015/03/10-caracteristicas-de-un-lider-educativo.html> 23/09/2017.
- La Universitat de Valencia. 2017. «*Prevención e higiene vocal*». Curso On line de seguridad y salud en el trabajo en la Universitat de Valencia. Recuperado de:
http://www.uv.es/sfpenlinia/cas/385_prevencion_e_higiene_vocal.html. 23/09/2017.
- Le Huche, Francois. Allali, André. 2003. «*La voz. Anatomía y fisiología de los órganos de la voz y del habla*». 2ª. Ed. París, Francia. 191 págs. Tomo 1.
- López, Angeles. 2014. «*Recomendaciones para una correcta higiene vocal*». El Mundo.es / Salud. Recuperado de: http://www.elmundo.es/elmundosalud/2005/08/12/salud_personal/1123856082.html. 31/10/2017
- Medina Mayagoitia, Norma Isabel 2010. «*La comunicación educativa y su aplicación en línea*». Universidad de Guadalajara, México. 2 (2) 1-8.

- Ministerio de Educación de Guatemala, (2004). «*Módulo de Formación en competencias para la gestión escolar en contextos de pobreza, "Liderazgo"*». Dirección General de Gestión de Calidad Educativa. - DIGECADE-. Guatemala. 82 págs.
- Ministerio de Educación y Ciencia de España. (s.f.). «*El arte de Hablar: Oratoria eficaz*». Servicios de Formación del Profesorado. Madrid. 86 págs.
- Miyara, Federico. (s.f.). «*La voz Humana*». 10 págs.
- Noriega, Eder. 2002. «*La Técnica Vocal Hablada y Cantada*». 1ª. ed. [Colombia]. 183 págs.
- «*Perfil del líder educativo. Promotor del cambio inclusivo*». 2016. [Mensaje Blog]. Mon petit coin d'éducation. Recuperado de <https://coralelizondo.wordpress.com/2016/12/30/perfil-del-lider-educativo-promotor-del-cambio-inclusivo/> 23/09/2017.
- Quintana, Juan. 2011. «*El empoderamiento del docente*». Recuperado de: <http://bblanube.blogspot.com/2011/05/el-empoderamiento-del-docente.html>. 24/09/2017.
- Romero, Óscar Manuel. 2013. «*Impostación es calidad de voz*». [Mensaje Blog]. Manual de Oratoria. Teoría y práctica de hablar en público. Recuperado de: <http://manualoratoria.blogspot.com/2013/06/impostacion-es-calidad-de-voz.html>. [25/08/2017].
- Rosa, Miguel. 2015. «*Cómo ser un líder educativo y no morir en el intento*». Recuperado de: <https://ined21.com/como-ser-un-lider-educativo-y-no-morir-en-el-intento/>. 20/09/2017.
- Rodríguez García, Lidia; de las Heras Mínguez, Gera 2005. «*Materiales para cuidar mi voz*». España. 89 págs.
- Silva Peralta, Yamila Fernanda. 2015. «*Liderazgo docente y niveles de empoderamiento de los estudiantes en un seminario de prácticas comunitarias de una universidad pública argentina*». Cuaderno de Administración. Universidad del Valle 54 (31): 68-79 [Argentina].
- «*Soy docente, maestro y profesor*». [Mensaje en Blog]. Soy docente maestro y profesor. Recuperado de <http://soydocentemaestroyprofesor.blogspot.com/2015/03/10-caracteristicas-de-un-lider-educativo.html> 23/09/2017.

Son, David. 2010. «*Producción de la voz*». [Mensaje Blog]. Zonic Recursos en Línea. Recuperado en: <https://sites.google.com/site/zonicstudio/canto/produccion-de-la-voz>. 25/08/2017.

Suarez, Laura. 2014. «*La voz y sus resonadores*». Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/248205942/La-Voz-y-Los-Resonadores>. 4 pags. 26/08/2017.

«Trabalenguas fáciles» 2007. Chiquipedia.com Recuperado de <https://www.chiquipedia.com/trabalenguas/trabalenguas-faciles>.

«Trabalenguas difíciles» 2007. Chiquipedia.com Recuperado de <https://www.chiquipedia.com/trabalenguas/trabalenguas-dificiles>.

«Trabalenguas largos» 2007. Chiquipedia.com Recuperado de <https://www.chiquipedia.com/trabalenguas/trabalenguas-largos>.

Torres Gallardo, Begoña. 2013. «*La voz y nuestro cuerpo. Un análisis Funcional*» Revista de Investigaciones en Técnica Vocal 1 (1): 42-57

Vargas Hernández, Ana Sofía. 2008. «*Impostación de la voz*». Ensayos Pedagógicos de la Universidad Nacional de Costa Rica. 4:(1). 79-100.

Veiga Liz, M^a. Purificación. 2004. «*Educación de la Voz, Anatomía, Patologías y Tratamiento*». 1^a. ed. (España). 104 págs.

Verde; Elizabeth Miquilena. 2010. «*Comunicación Gráfica*». [Mensaje Blog]. Comunicación Gráfica. Recuperado de: http://comunicaciongraficaemv.blogspot.com/p/comunicacion-grafica_10.html. 24/09/2017.

Referencias de los videos

- Video 1. Higiene postural. Laboratorio de Voz UMCE. 2016. Higiene vocal postural. Video. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=a_J-VjC1cSY&t=510s
- Video 2. Respiración costo diafragmático. TRH lab. 2015. Respiración 2 - Respiración Costo-Diafragmática (2). Video. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=X4c2SLFyLQ>
- Video 3. Apoyo diafragmático. Herrera, Sofía. 2013. Ejercicio para entrenar el diafragma. Video. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=gyjS2Vbym64>
- Video 4. Coordinación fono respiratoria. De la sangre al laurel. 2013. 2. Coordinación del aire fonatorio. Video. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=YRvlzbauEVc>
- Video 5 Otros ejercicios de coordinación fono respiratoria. É – Saúde. 2017. Esclerosis múltiple: Ejercicios de coordinación fono-respiratoria. Video. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=aCrvPilmjU&t=30s>
- Video 6. Resonadores. Santa Marta, Rebeca. 2014. Resonadores – Ejercicios básicos. Video. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=61bEt8GIddk>
- Video 7. Impostación. Laboratorio de voz UMCE. 2016. La impostación de la voz. Video. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=s7lvdnXaEg&index=1&list=PLC3iay4nzHQgd4Fu0nPOA6WeHF898kKi&t=101s>
- Video 8. Ritmo. Oratoria fácil. 2011. La Velocidad Adecuada - Técnicas para Hablar en Público. Video. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=dfJJ4tLFBU0>
- Video 9. Articulación. Irapuato Activo. 2012. Ejercicios de articulación oral mp4. Video. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=vNTZ216cNXQ>
- Video 10. Ejercicios para mejorar la voz. Víctor Toscano TV. 2016. Oratoria, Curso para Hablar en Público: 7 Ejercicios para Mejorar la Voz | Técnicas de Volumen #147. Video. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=4IQoCP_wN6k

Video 11. Relajación. Morales, Catalina. 2016. 2da. Sesión Terapia Vocal: Relajación. Video. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=WbVgYtNm8OM>

Video 12. Otro ejercicio de relajación. Hogarmanía. 2010. Ejercicios de relajación en el trabajo. Video.
Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=WAFY46lvF9c>