

# **LA EDUCACION DE LA VOZ: UNA JUSTIFICADA NECESIDAD PARA LA PROFESION DOCENTE**

*M<sup>a</sup> Elena RUIZ RUIZ*

Profesora del Dpto. de Didáctica y O. Escolar  
E. U. de Educación de Palencia  
Universidad de Valladolid

*“La verdadera elocuencia se burla de la elocuencia, pero nadie puede ser elocuente o, simplemente, expresarse claramente, si no sabe ante todo servirse del aparato que constituye el sistema vocal.” (F. GAUQUELIN)*

## **INTRODUCCION**

En general, es constatable en cualquier ámbito profesional un empeño, a nivel individual, por dar respuesta eficiente y satisfactoria a las exigencias que la profesión demanda. Sobre todo en aquellas profesiones (y profesionales) en las que la “vocación” se hace presente de manera especial. Una de ellas es la profesión de maestro. Y, en este caso, no sólo ya por el interés personal de ser un “buen maestro” sino también por otro interés menos individual que lleva a este colectivo a luchar por el reconocimiento social de su carácter técnico y profesional (no están lejanos los tiempos en los que se decía y se pensaba que “para maestro vale cualquiera”).

En este intento de reclamar la dignidad profesional que cada colectivo se merece —en nuestro caso el de Magisterio— no hay que olvidar, además de los esfuerzos personales, el empeño que también ponen algunas instituciones, en este caso, las Escuelas Universitarias de Magisterio.

Este objetivo, además de otros muchos, entre ellos, el de dar respuesta adecuada y ajustada a las necesidades que la sociedad plantea, justifica la Reforma, ya en marcha, de los planes de Formación Inicial del Profesorado.

Era ésta una buena ocasión para que los maestros en ejercicio se hicieran oír y plantearan sus necesidades y lagunas detectadas en su formación inicial. Pero, una vez más, las prisas y los conflictos de intereses han dado al traste con buena parte de los principios e intenciones con los que esta reforma fue planteada. Y encontraremos, de nuevo, caminos divergentes para un único fin: formar buenos profesionales de la educación; con la consiguiente dispersión de fuerzas y recursos que esto supone.

¿Por qué este preámbulo? Para reclamar, en el cúmulo de asignaturas troncales, obligatorias, optativas, de libre elección,... que conforman los planes de Formación de Maestros, un lugar para la Educación de la Voz. Dentro del montante de créditos que integran los Planes de Formación Inicial de Maestros bien podría haberse incluido este aspecto, ya que los maestros utilizan como herramienta de trabajo esencial, además de otras, la palabra hablada. Es, por tanto, uno de los colectivos de profesionales de la voz.

El hecho de que la gran mayoría utilicemos la voz hablada como condición natural del ser humano no quiere decir que lo hagamos de forma correcta. Al igual que otros aspectos del ser humano, es susceptible de mejora y educación; y no ya sólo porque ello evitaría serios problemas y limitaciones entre aquellos que, como los maestros, utilizan la voz como instrumento de trabajo, sino también porque si en la escuela hemos de ofrecer una educación integral al niño, ésta no será tal si descuidamos las posibilidades expresivas de la voz en la comunicación. De ahí, pues, que reclamemos un espacio para esta didáctica por su importancia tanto en lo referente a la formación del futuro maestro como en lo referente a la educación integral del niño en edad escolar.

## **LA VOZ COMO VEHICULO DEL MENSAJE ORAL**

“A los hombres se les gobierna con palabras” dijo DISRAELI. Saber hablar bien ha sido siempre un factor de éxito social. En el mundo antiguo, la elocuencia pública era muy cotizada. Por ello, su

aprendizaje ocupaba un lugar importante en la educación de los jóvenes distinguidos.

Esta enseñanza, que siguió estando de moda hasta poco antes de la Revolución Francesa —fueron los enciclopedistas los primeros que la criticaron— ha dejado paso a otros procedimientos donde la técnica de la retórica ya no ocupa un lugar fundamental. Hoy se busca menos el arte que la eficacia de la expresión.

No obstante, en el ámbito educativo, la palabra es el instrumento básico que configura todo acto didáctico, por más que, en muchos casos, se acompañe de otros recursos que la complementan. El soporte físico de esta palabra es la voz, de ahí su importancia, en la formación del maestro, desde dos vertientes:

- como recurso didáctico: una voz extensa, rica en matices y sugerencias es capaz de hacer llegar más satisfactoriamente los contenidos y el significado del mensaje que el maestro transmite al alumno, y consecuentemente, su labor será más eficaz;
- como instrumento de trabajo: como herramienta esencial de la actividad docente, es imprescindible un buen uso de ella, tanto en su aspecto cualitativo como cuantitativo, para evitar la aparición de problemas que dificulten el desempeño profesional del maestro.

Me centraré en este segundo aspecto, ya que el primero ha sido y es objeto de consideración por parte de los didactas en sus análisis sobre el discurso en el aula. En cualquier caso, son muchas y variadas las razones que justifican la necesidad de la formación y cuidado de la voz, por parte de los profesionales de la enseñanza, para una mayor eficacia en su tarea.

## **EL MECANISMO DE LA FONACION. GENERALIDADES**

Ya Cicerón se maravillaba de la variedad de sonidos que puede producir la voz humana: puede ser sonora o sorda, dulce o agria, grave o aguda, flexible o ruda; puede variar por su altura, su intensidad, su timbre. Esta variedad es debida, fundamentalmente, a tres elementos:

- El órgano laríngeo, en cuyo interior se encuentran alojadas las cuerdas vocales, y es el lugar donde se forman los sonidos. Además de esta función fonatoria, tiene otra función primaria que es la respiratoria y esfinteriana.
- Los pulmones, que actuando a modo de fuelle, proporcionan un flujo de aire más o menos poderoso que hace resonar las cuerdas vocales de la laringe (para hablar fuerte es conveniente tener pulmones amplios y musculosos, ya que es la cantidad de aire espirado por cada sonido emitido lo que da a la voz su volumen).
- El aparato resonador, constituido por las cavidades buconasales y sus diferentes órganos móviles y fijos, que forman una caja de resonancia en la que se modula el sonido. Aquí adquiere "color" y timbre el tono fundamental producido en las cuerdas vocales.

El numeroso conjunto de órganos puestos en juego por la palabra necesita una coordinación compleja al nivel del cerebro que no vamos a exponer aquí porque escapa al objeto de estas líneas.

## **PROBLEMAS DEL MAL USO Y ABUSO DE LA VOZ: LAS DISFONIAS**

No voy a entrar en precisiones terminológicas ni etiológicas relacionadas con las alteraciones de la voz, cuya profundización es más relevante para foniatras y logopedas que para educadores. No obstante sí voy a apuntar algunas generalidades para evitar dispersiones en la terminología.

Entendemos por patología vocal toda perturbación de la voz en cualquiera de sus tres cualidades, ya sea en la altura, en la intensidad o el timbre. Las alteraciones más frecuentes son las que afectan al timbre vocal y las causas pueden ser múltiples (orgánicas, funcionales o mixtas).

Los trastornos vocales más comunes son:

- *Afonía*: Pérdida total de la voz como consecuencia de un estado agudo inflamatorio (gripe, laringitis,...), en cuadros de índole psíquica (histeria...) y en parálisis laríngeas producidas por alteraciones nerviosas.

- *Disfonía*: Alteración de la voz en cualquiera de sus cualidades a causa de trastornos orgánicos localizados en la cuerda vocal, o, muy frecuentemente, por incoordinaciones musculares —vocales— respiratorias que sobrevienen por el empleo de una mala técnica vocal (alteraciones funcionales). Estas últimas son las que constituyen el centro de interés de estas líneas y sobre las que abundaremos un poco más.
- *Disodia*: Es la alteración de la voz cantada como consecuencia de afecciones que inciden directamente sobre las cuerdas vocales o por factores que actúan a distancia y en forma negativa para la función vocal entonada. Hay pequeñas modificaciones orgánicas o funcionales del aparato fonorespiratorio que pueden no perturbar la voz hablada pero sí la emisión cantada.

Atendiendo a la etiología que provoca el trastorno vocal podría presentarse una clasificación más exhaustiva, pero de escasa relevancia para nuestro propósito. Así pues, me centraré en aquellas alteraciones de la voz producidas por el mal uso o abuso del mecanismo vocal, esto es: la **disfonía funcional**.

Ya en 1600, GIROLAMO FABRIZIO, de Acquapendente, describió por vez primera la disfonía por exceso de trabajo, denominándola "la enfermedad de los predicadores". Desde entonces hasta hoy se ha venido observando y estudiando a otros colectivos profesionales para los que la voz es un elemento prevalente en su trabajo y se ha constatado la existencia de alteraciones en la fonación por un trabajo excesivo o mal ejecutado (VASILENKO y sus colaboradores, en una investigación realizada en 1973 encontraron que el 40% de los maestros en general y el 36% de los maestros de párvulos en particular sufrían disfonías a causa del mal uso de su voz).

No todos los autores están de acuerdo en situar el origen de las disfonías funcionales en el sobreesfuerzo o abuso del mecanismo vocal y apuntan causas psíquicas. Tampoco hay acuerdo en su adjetivación: disfonía ¿funcional o profesional? (en el primer caso habría que incluir otras enfermedades de la laringe producidas por el abuso vocal).

En cualquier caso, al margen de consideraciones etiológicas y semánticas nos interesa la alteración de la voz producida por una

defectuosa ejecución de la misma, denominada por un buen número de autores como “disfonía profesional” debido a que entre quienes la padecen se encuentran los profesionales de la enseñanza y todos aquellos que, por su ocupación, necesitan realizar un intenso trabajo vocal.

TARNEUD (1950) señala como característica más importante de este tipo de alteraciones las tres siguientes:

- Cuando no existe ningún estado inflamatorio en las vías aéreas superiores o inferiores.
- Si existen y concuerdan signos de orden fónico, subjetivos y objetivos, los unos explicando, y corroborando los otros.
- Cuando las condiciones de la fonación prueban que la alteración laríngea es de origen traumático por la utilización defectuosa de los medios vocales.

Por tanto, si la función está alterada y desaparece cuando se utiliza el órgano lo más correctamente posible (WEISS) habrá que tener en cuenta la necesidad de ejecutar una técnica vocal correcta que supere manifestaciones tales como:

- Excesiva intensidad de voz... (gritos, chillidos, sobreesfuerzos sin entrenamiento, son causas de posteriores disfonías).
- Ataque vocal defectuoso que ocasiona la pérdida de coordinación entre respiración y fonación.
- Respiración incorrecta (sustituir la típica respiración torácica por el tipo costo-diafragmático).
- Altura anormal del tono medio hablado habitual (tonos demasiado graves o demasiado agudos, imitación de voces... hacen trabajar a los músculos en condiciones inadecuadas).
- Articulación y resonancia inadecuadas (el ritmo de palabra demasiado rápido o demasiado acentuado constituye un sobreesfuerzo muy común en la práctica).

- Tendencia a hablar con espasticidad o contractura (mala tensión en el cuerpo, musculatura cervical, armazón laríngeo, órganos de la articulación...).

En definitiva, la voz humana es uno de los recursos más maravillosos que posee la persona para comunicarse, función vital sin la cual estaríamos bastante más desarmados para sobrevivir que la mayoría de las especies animales. Este recurso que nos permite expresar ideas, sentimientos, pensamientos y emociones, puede alterarse e incluso llegar a hacerse desagradable si lo mal utilizamos.

Por ello, todos los profesionales de la voz deben procurar una labor preventiva de estos problemas ya que el tratamiento de las alteraciones de la voz no siempre es fácil. La primera tarea preventiva, en el caso del maestro, tendría que iniciarse, a nivel de formación inicial, en las Escuelas Universitarias de Magisterio, dada la acusada propensión de estos profesionales a este tipo de trastornos; bien desde el área de Música o de Didáctica o de ambos, como ya ocurre en otros países. Tendrían que impartirse los conocimientos relacionados con una adecuada técnica vocal, así como los procedimientos para el perfeccionamiento y/o corrección de posibles alteraciones que pudieran aparecer.

## **LA EDUCACION DE LA VOZ EN EL NIÑO**

Esa maravillosa cualidad del ser humano que es la voz, no nos viene dada en toda su potencialidad en el momento del nacimiento, sino que está sometida a un interesante proceso evolutivo que es particularmente delicado en algunas etapas (niñez y pubertad). Precisamente en aquellas en las que la presencia del maestro se hace más patente. Por ello, desde esa educación integral que debe ofrecer la escuela al niño habrá que atender, para que sea tal, al desarrollo de la voz en el niño, tanto en su evolución natural como en los posibles defectos que puedan aparecer, algunos de los cuales son naturales y están ligados al desarrollo normal del habla, de la voz y el lenguaje.

Desde el primer llanto del recién nacido hasta que el niño es capaz de producir frases, el desarrollo y adquisición del lenguaje pasa por una serie de etapas, que sería muy largo enumerar y comentar aquí y ahora, en las que la imitación de modelos juega un papel fundamental.

Aunque esas alteraciones apuntadas anteriormente son naturales en el aprendizaje normal del lenguaje (dislalias fisiológicas), en parte por la imposibilidad funcional del aparato fonador del niño, y son superadas en el propio proceso evolutivo normal, es necesario ofrecer al niño ciertas técnicas y modelos que eviten la perpetuación de esas limitaciones o incorrecciones. De ahí que, para que el niño pronuncie bien, sea preciso que, tanto en la escuela como en la familia, se le ofrezcan modelos de dicción puros. El niño escucha y observa cómo hablamos, para imitarnos, aunque muchas veces no pueda hacerlo porque el desarrollo de sus órganos aún no se lo permite. Pero no sólo esto es suficiente, sino que para conseguir la perfecta dicción habrá que ofrecerle, además del ejemplo, una serie de ejercicios, adecuados a sus posibilidades fonéticas, que favorezcan el desarrollo de una correcta pronunciación. Sólo de esta manera podremos evitar que esas dislalias fisiológicas se conviertan en congénitas con los consiguientes problemas que ello originaría en la vida del niño (alteraciones en su autoestima, en su carácter, en sus relaciones interpersonales...)

Al igual que es fundamental la atención en los períodos críticos de conformación de la voz, de manera especial la muda de voz que se produce en el paso de la pubertad a la adolescencia, se producen una serie de cambios fisiológicos que dan lugar, a su vez, a modificaciones importantes en la voz (tono, timbre, intensidad...) y hasta que ésta se regulariza sus manifestaciones durante este proceso pueden originar importantes problemas en el muchacho si los educadores no prestan la atención adecuada a este período, y no ya sólo en cuanto a trastornos vocales se refiere sino también problemas de índole psicológica.

## **ALGUNAS CONSIDERACIONES PRACTICAS**

Está ya sobradamente justificada la necesidad de una didáctica para la educación de la voz, en todas sus vertientes, en orden a conseguir un mayor dominio de la comunicación y a cultivar una recta expresión mediante la palabra.

Aunque en nuestros ámbitos educativos las dificultades para alcanzar la perfección en este terreno son muchas, puede y debe hacerse algo al respecto que permita subsanar muchos de los errores

que se cometen, entre otras razones por un desconocimiento del tema.

Para aquellas personas que utilizan su voz como instrumento de trabajo nada hay más fatigoso (y poco agradable para quien escucha) que una voz monocorde, que lo dice todo en el mismo tono, incorrectamente modulada, mal timbrada, nasalizada o guturalizada, defectos estos bastante frecuentes que nos impiden aprovechar todas las posibilidades que el aparato vocal posee.

Por ello, sin ánimo de ofrecer un recetario, voy a apuntar algunas consideraciones de orden práctico, de interés para los profesionales de la voz, que son básicas para desarrollar una adecuada y eficiente técnica vocal (como cualquier aprendizaje, pasa por distintas etapas que van desde la concienciación de la técnica fonatoria correcta hasta el empleo de la misma de forma inconsciente y automática). Los pilares básicos que la sustentan son:

- 1.- Conocimiento de los principios básicos sobre el mecanismo fonatorio.
- 2.- Observar algunas pautas de higiene vocal:
  - No hacer uso prolongado de la voz en situaciones de labilidad (laringitis, procesos catarrales,...)
  - Eliminar focos infecciosos de las vías aéreas superiores (vegetaciones, amígdalas,...)
  - Modificar ciertos hábitos alimenticios (comidas muy condimentadas, excesivamente calientes o frías,...)
  - Evitar aquellos factores que actúan de manera irritativa sobre las cuerdas vocales: tabaco, alcohol, ambientes muy cargados, cambios bruscos de temperatura,...
  - Favorecer el autocontrol mental y el equilibrio personal para reducir al máximo las situaciones de estrés, agotamiento nervioso, descontrol emotivo...

De esta forma se previenen muchas de las causas (orgánicas y funcionales) que pueden lesionar la salud del aparato vocal.

- 3.- Adquirir una técnica respiratoria correcta.

El dominio de una técnica respiratoria que facilite una correc-

ta fonación es uno de los primeros aspectos que debe cuidar el profesional de la voz. La respiración correcta es una rareza. Normalmente hacemos uso de un tipo de respiración (alta o costal superior) enormemente fatigoso para una fonación prolongada, ya que exige mucho consumo energético para obtener un mínimo provecho (no controlamos el ritmo por falta de aire, nos sofocamos en medio de una frase...). Es necesario interiorizar el tipo de respiración más conveniente que permita administrar la corriente aérea en concordancia con la emisión vocal, y este tipo es el costo-diafragmático o abdominal.

Los ejercicios para ayudar a interiorizar el esquema respiratorio adecuado son sencillos y muy variados, pero exigen cierta constancia y disciplina en el entrenamiento hasta llegar a su automatización.

#### 4.- Impostación de la voz correctamente.

Impostar una voz es colocarla en la caja de resonancia a fin de que con el mínimo esfuerzo se obtenga el máximo rendimiento fonatorio. Es la parte más complicada en la adquisición de una técnica vocal correcta ya que exige eliminar un buen número de "vicios" vocales que tenemos fuertemente arraigados: ataque vocal brusco, altura tonal por encima o por debajo de la correcta, identificar voz aguda con gritos y voz grave con baja intensidad... En definitiva se trata de evitar que las cuerdas vocales soporten excesivamente el esfuerzo de emisión. Para ello habrá que trabajar aspectos tales como:

- posición del velo del paladar
- posición de la lengua
- abertura de la boca y articulación de los diferentes fonemas
- la posición y movilidad laríngea
- la adquisición del "esquema corporal vocal" (percepción de las vibraciones sobre las mejillas y los huesos de la cara; uso de una intensidad vocal adecuada; ...)

En el caso de los niños habrá que cuidar:

- Los gritos y chillidos durante sus juegos y deportes que superen en extensión e intensidad a lo habitual de la voz corriente.
- Los cantos escolares sin ninguna enseñanza ni entrenamiento previo que les obligan a cantar fuera de sus posibilidades fisiológicas.
- La imitación de voces de sus personajes favoritos puede ser causa de disfonía.
- Inspiraciones estentóreas, durante el llanto y los chillidos forzados, alcanzan tonos fuera de la extensión fisiológica.
- El modelo fonatorio que se le ofrece desde el entorno familiar, escolar y/o social, en no pocas ocasiones, inverso al deseado.

Todo ello evitará la consiguiente fatiga vocal. No obstante, conviene señalar que hay otras causas (factores hereditarios, malformaciones congénitas, alteraciones hormonales...) que pueden originar problemas de voz en el niño. En estos casos, la labor ya no es la prevención del maestro sino la intervención por parte del foniatra.

En definitiva, pues, gracias a la moldeabilidad de la voz podemos reeducar algunas de sus cualidades alteradas y reconducirla hacia el equilibrio a través de una serie de ejercicios que nos permitirán lograr un mayor y mejor dominio de la pronunciación y articulación de la palabra hablada. Esta posibilidad se hace extensiva a cualquier persona que carezca de un rendimiento vocal óptimo sea por hábitos defectuosos, excesivo esfuerzo vocal, descompensaciones, etc.

Educar una voz es una tarea de enorme compromiso pero la compensación supera con creces el esfuerzo y tiempo dedicados, ya que redundará en beneficio de la personalidad humana (mayor dominio comunicativo, mayor seguridad en uno mismo,...).

## BIBLIOGRAFIA

BUSTOS SANCHEZ, I. (1986): *Reeducación de los problemas de la voz*. CEPE. Madrid.

CORREDERA SANCHEZ, T. (1973): *Defectos en la dicción infantil*. Kapelusz. Buenos Aires.

ESCUDERO, M<sup>a</sup> P. (1982): *Educación de la voz*. Real Musical. Madrid.

GAUQUELIN, F. (1980): *Saber comunicarse*. Mensajero. Bilbao.

JIMENEZ QUESADA, M. (1980): *La voz*. Prensa Española. Madrid.

PERELLO, J. (1980): *Fundamentos audiofonológicos*. Científico-Médica. Barcelona.

PERELLO, J. (1980): *Alteraciones de la voz*. Científico-Médica. Barcelona.

WILSON, K. (1984): *Problemas de la voz en los niños*. Panamerica. Buenos Aires.