



**Autopercepción y Cuidado Vocal en
Docentes entre 20 y 55 años de la
Sede Bogotá de la Universidad
Antonio Nariño**



Autopercepción y Cuidado Vocal en Docentes entre 20 y 55 años de la Sede
Bogotá de la Universidad Antonio Nariño

Autora
Yuly De Jesús Romero Coley

Universidad Antonio Nariño
Facultad De Enfermería
Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo
Bogotá D.C.
2020



Autopercepción y Cuidado Vocal en Docentes entre 20 y 55 años de la Sede
Bogotá de la Universidad Antonio Nariño

Autora

Yuly De Jesús Romero Coley

Tutor

Edgardo Hernando Ortega Ramírez

Universidad Antonio Nariño
Facultad de Enfermería
Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo
Bogotá D.C.
2020



Tabla de Contenido

1. Resumen	6
2. Abstract.....	7
3. Contexto	8
4. Justificación	10
5. Objetivos.....	11
5.1 Objetivo General.....	11
5.2 Objetivos Específicos.....	11
6. Metodología.....	12
7. Identificación de los Involucrados	13
7.1 Análisis, Clasificación y Posicionamiento de los Involucrados	14
8. Análisis del Problema	16
8.1 Árbol del Problema.....	16
8.2 Descripción del árbol de problema.....	17
9. Árbol de Objetivos	18
9.1 Descripción del Árbol de Objetivos	19
10. Selección de Estrategia Óptima	20
11. Estructura Analítica del Proyecto.....	21
12. Resumen Narrativo del Proyecto.....	22
13. Indicadores.....	23
13.1 Lista de Indicadores.....	23
14. Supuestos	25



15.	Matriz de Marco Lógico	27
16.	Desarrollo del Proyecto	28
16.1	Desarrollo de la Estrategia # 1	28
16.1.1	Encuesta de Autopercepción Vocal para Docentes.....	28
16.1.2	Validación de la de encuesta.....	29
16.2	Docentes Participantes	30
17.	Resultados	31
17.1	Resultados en el desarrollo de la estrategia #2	40
17.1.1	Creación de la guía para el cuidado de la voz en docentes.....	40
17.1.2	Análisis de los resultados	41
18.	Conclusiones.....	44
19.	Recomendaciones.....	45
20.	Referencias	46
21.	Anexos	47
	Anexo 1. Cronograma.....	47
	Anexo 2. Formato de validación para jueces expertos de la encuesta de autopercepción vocal para docentes	50
	Anexo 3. Encuesta de Autopercepción Vocal para Docentes.....	56
	Anexo 4. Guía para el cuidado de la voz en docentes.....	70



1. Resumen

Introducción: Uno de los grupos más importantes en el uso profesional de la voz son los docentes, quienes dependen en gran medida de una buena y permanente calidad vocal para poder entregar los conocimientos necesarios.

Objetivo General: Promover la salud vocal en docentes entre 20 y 55 años de la Universidad Antonio Nariño en la ciudad de Bogotá D.C, por medio de una guía práctica para el cuidado de la voz. **Metodología:** Se implementó la metodología de marco lógico donde inicialmente se determinaron los involucrados, pasando al árbol de problema, árbol de objetivos, selección de las estrategias optimas, llevando a la estructura analítica del proyecto, los respectivos indicadores y dos supuestos, dando paso al desarrollo de la matriz de marco lógico. **Resultados:** A partir de los datos arrojados por la encuesta de autopercepción con 195 docentes, reporto un Índice de Discapacidad Vocal en el 85.6% en discapacidad leve y el 10.3 % en discapacidad moderada, insumo con el cual se realizó la creación de la guía para el cuidado de la voz en docentes. **Conclusión:** La creación del producto del proyecto, la guía para el cuidado de la voz en docentes, fue el punto de partida para que esta población tenga pautas favorables para el cuidado vocal, previniendo así desordenes vocales que puedan afectar su salud comunicativa.

Palabras Claves: Docentes, trastornos vocales, voz.

2. Abstract

Introduction: One of the most important groups in the professional use of the voice are the teachers, who depend to a great extent on a good and permanent vocal quality to be able to deliver the necessary knowledge. **General Objective:** Promote vocal health in teachers between 20 and 55 years of age at the Antonio Nariño University in the city of Bogotá D.C, through a practical guide for voice care. **Methodology:** The logical framework methodology was implemented where initially those involved were determined, moving to the problem tree, objectives tree, selection of the optimal strategies, leading to the analytical structure of the project, the respective indicators and two assumptions, giving way to the development of the logical framework matrix. **Results:** From the data provided by the self-perception survey with 195 teachers, report a Vocal Disability Index in 85.6% in mild disability and 10.3% in moderate disability, input with which the creation of the care guide was made of the voice in teachers. **Conclusion:** The creation of the project's product, the guide for voice care in teachers, was the starting point for this population to have favorable guidelines for voice care, thus preventing vocal disorders that may affect their communicative health.

Keywords: Teachers, Vocal disorders, voice.

3. Contexto

La voz humana se considera como el sonido emitido por las cuerdas vocales, el cual depende de la intencionalidad del hablante, puede considerarse como un instrumento de expresión que favorece a la eficacia comunicativa. Los parámetros acústicos de esta son tono, timbre e intensidad, los cuales le atribuyen características únicas a la voz. (1)

Uno de los grupos más importantes en el uso profesional de la voz son los docentes, quienes dependen en gran medida de una buena y permanente calidad vocal para poder entregar los conocimientos necesarios, según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) los docentes son considerado como la primera categoría profesional con riesgo de padecer enfermedades laborales de tipo vocal, pues el tipo de voz más proclive a dañar los órganos vocales es la “voz proyectada”, es decir, la que se utiliza para ejercer una influencia sobre otras personas. (2)

En cuanto al ámbito nacional, en Colombia, la salud de los educadores jóvenes y en edades intermedias se deteriora aceleradamente, debido a factores personales como falta de educación vocal, de prevención, desconocimiento, pero además porque en estas edades los hábitos de vida suelen ser menos saludables, son comunes los sobreesfuerzos sin los cuidados necesarios para sobreponerse, el consumo de cigarrillo y alcohol que provocan deterioro en las cuerdas vocales, la falta de preocupación por la salud, todo esto con el paso del tiempo y con el ejercicio de la profesión lleva a la voz sufrir daños que se verán reflejados posteriormente y



si no se tratan a oportunamente podrían ser determinantes en el futuro profesional y personal. (3)

Por lo anterior mencionado es importante tener en cuenta que la voz sufre un deterioro de manera natural a partir de los 55 años de edad tanto en hombres como en mujeres, este envejecimiento fonatorio es llamado presbifonia y es relevante puesto que en los años venideros el uso de la voz se debe mesurar y utilizar de manera más consiente entre los docentes. (4)

De esta manera que se considera relevante promover el cuidado de la voz de los docentes entre 20 y 55 años de la Universidad Antonio Nariño de la ciudad de Bogotá, inicialmente por medio de una encuesta de autopercepción, analizando el estado vocal en los educadores y a partir de esto recopilar la mejor evidencia científica para la creación de material educativo propicio para dar pautas y medidas de prevención a los docentes que favorezcan su salud comunicativa.

4. Justificación

Los profesionales de la voz son aquellos trabajadores que hacen uso de esta como herramienta principal para ejecutar su actividad laboral, dentro de este grupo se encuentran los docentes, ya que ellos requieren usar su voz por períodos prolongados de tiempo para ejecutar su labor, por lo que están más expuestos a padecer desórdenes vocales.

La sintomatología vocal en los docentes puede ocurrir por elevadas demandas en el uso de la voz en las más variadas situaciones comunicativas: explicando, preguntando, dando instrucciones, entre otras, dándose de forma común en educadores que llevan más de 5 años ejerciendo esta profesión en comparación a los que recién la inician.

Este proyecto por ende, se consideró importante en primer lugar por la población objeto establecida, los docentes de la Universidad Antonio Nariño, teniendo en cuenta que estos deben contar con una referencia en cuanto al buen uso de la voz, ya que esta se considera el instrumento esencial para el desarrollo óptimo del contenido temático de sus áreas de experticia, y en segundo lugar en el marco de la seguridad y salud en el trabajo de la institución es fundamental identificar los factores de riesgo que puede ocasionar trastornos vocales en los docentes para posteriormente hacer promoción y prevención de estos.

5. Objetivos

5.1 Objetivo General

Promover la salud vocal en docentes entre 20 y 55 años de la Universidad Antonio Nariño en la ciudad de Bogotá D.C, por medio de una guía práctica para el cuidado de la voz.

5.2 Objetivos Específicos

- Analizar por medio de una encuesta de autopercepción el estado vocal de los docentes entre 20 y 55 años de la institución.
- Diseñar a partir los hallazgos y evidencia científica una guía práctica para el cuidado de la voz docente

6. Metodología

Este proyecto fue realizado con la metodología basada en el marco lógico CEPAL, los pasos que se siguieron fueron:

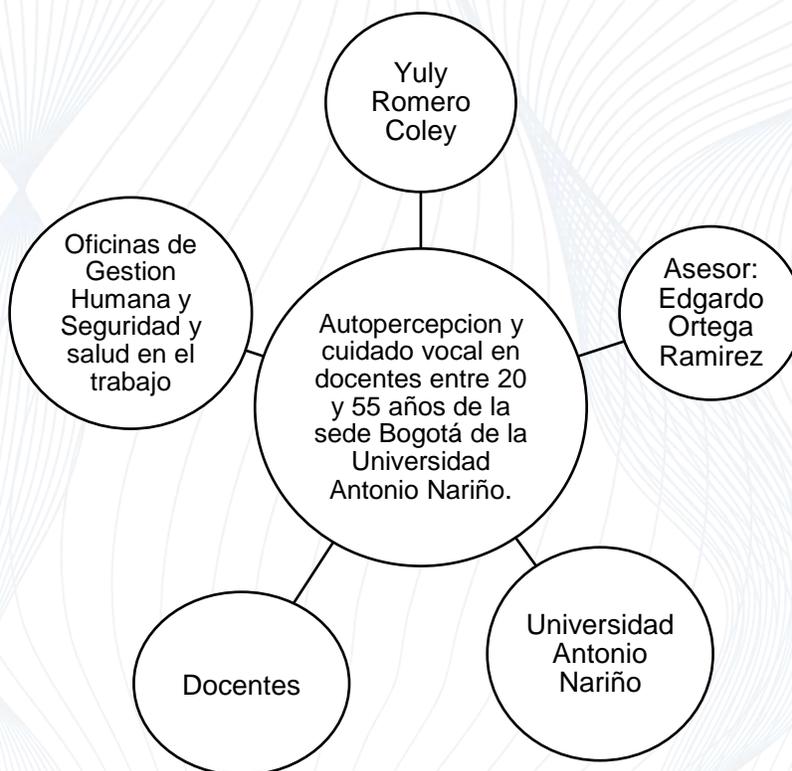
Inicialmente se realizó la identificación y análisis de los involucrados, se diseñó el árbol de problema y a partir de este el realizó del árbol de objetivos, después de contar con los objetivos, se dio paso a la selección de las estrategias óptimas del proyecto, se realizó la estructura analítica del proyecto, el resumen narrativo, se eligieron los indicadores y los supuestos para el proyecto, finalizando así con la matriz de marco lógico la cual sintetiza los puntos plasmados.

Teniendo en cuenta los resultados arrojados por la encuesta, como último propósito y como producto agregado al proyecto se realizó el diseño y distribución de una guía práctica para el cuidado de la voz de los docentes de la institución el cual se hizo llegar a los profesores por medio electrónico, con el objetivo de orientarlos de una manera sencilla a mejorar, mantener y potencializar el cuidado de su voz.

7. Identificación de los Involucrados

En esta figura se pueden apreciar las personas y/o entidades que harán parte del proyecto, se dan a conocer los nombres y algunas de sus funciones.

Figura 1: *Identificación de Involucrados del proyecto aplicado Autopercepción y Cuidado Vocal en Docentes entre 20 y 55 años de la Sede Bogotá de la Universidad Antonio Nariño*



Fuente: Elaboración propia basado en Ortégón E, Pacheco JF, Prieto A. Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas [Internet]. 1a ed. CEPAL, editor. Santiago de Chile; 2015 [citado el 16 de noviembre de 2020]. Disponible en: www.cepal.org/es/suscrip

7.1 Análisis, Clasificación y Posicionamiento de los Involucrados

La clasificación de los involucrados en el presente proyecto se ejecutó teniendo en cuenta la necesidad de preservar y favorecer la salud vocal de los docentes de la Universidad Antonio Nariño, esto a partir del apoyo de la institución y diferentes oficinas de recursos humanos, seguridad y salud en el trabajo de la institución, así como la asesoría por parte del tutor encargado. Todo ello para que la investigación a realizar sea productiva y de beneficio colectivo.

A partir de los involucrados mencionados anteriormente, fue diseñado un esquema de clasificación la cual dependerá de la expectativa, fuerza e intensidad de cada uno frente al proyecto, utilizando una puntuación de 1 a 5, donde el 1 indica el menor grado o posición del involucrado para el proyecto y 5 el mayor grado del involucrado en la investigación.

Tabla 1. Clasificación y posicionamiento de los involucrados del proyecto aplicado Auto percepción y Cuidado Vocal en Docentes entre 20 y 55 años de la Sede Bogotá de la Universidad Antonio Nariño

Involucrado	Clasificación	Expectativa	Fuerza	Intensidad	Total
Oficina de gestión humana y oficina de seguridad y salud en el trabajo	2	3	3	3	11
Universidad Antonio Nariño	3	3	4	5	15
Edgardo Ortega Ramírez	3	3	4	5	15
Docentes	4	4	4	5	17
Yuly Romero Coley	5	5		5	20

Fuente: Elaboración propia basado en Ortegón E, Pacheco JF, Prieto A. Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas [Internet]. 1a ed. CEPAL, editor. Santiago de Chile; 2015 [citado el 16 de noviembre de 2020]. Disponible en: www.cepal.org/es/suscrip

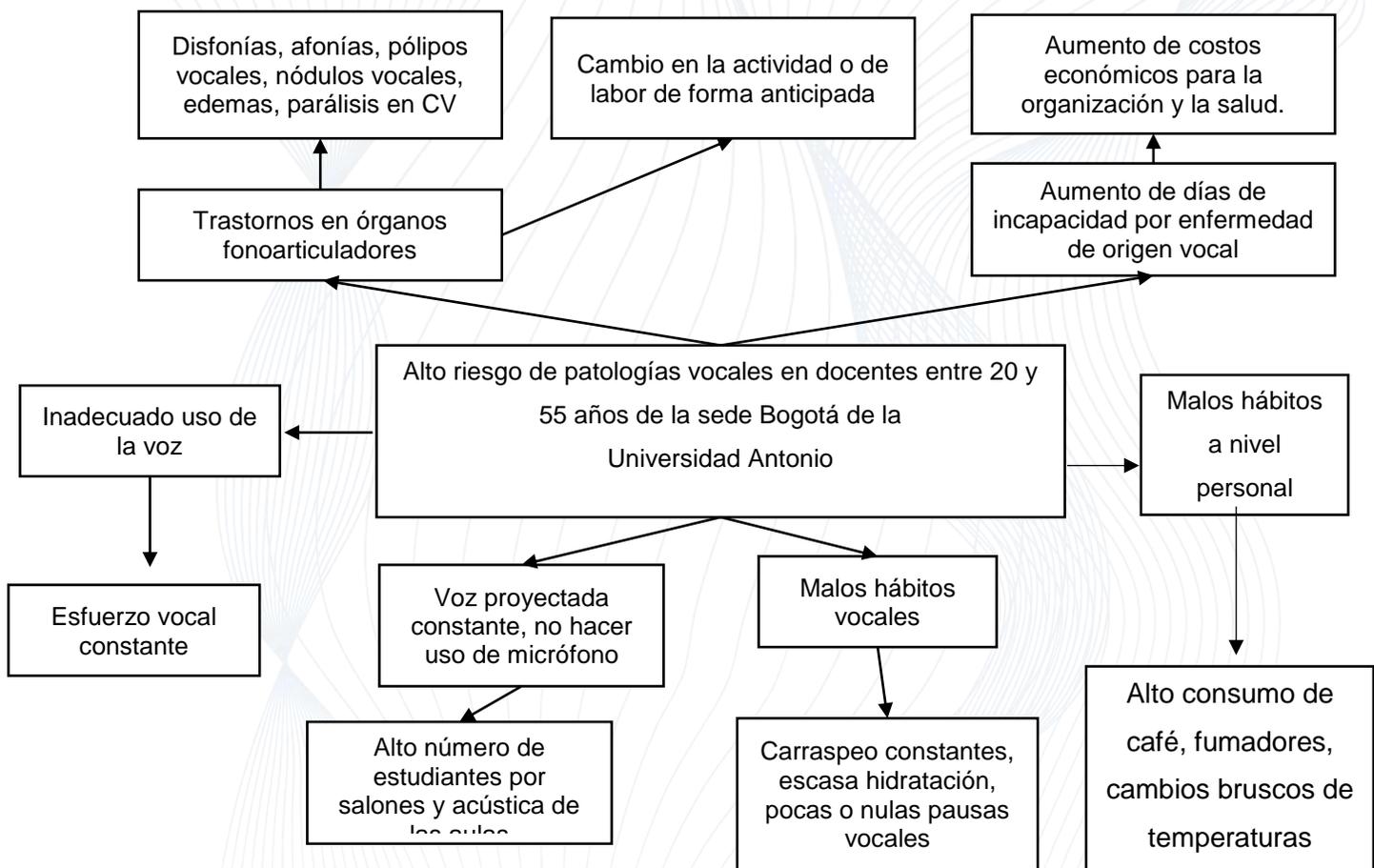
Al observar la tabla anterior, la persona con un mayor grado de expectativa, fuerza e intensidad en el proyecto es la estudiante de Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo, Yuly Romero Coley puesto que es la responsable y encargada de llevar a cabo de ejecución del proyecto en su totalidad.

8. Análisis del Problema

Se incluye los diferentes puntos a tratar y el árbol de problema a partir de la metodología de marco lógico.

8.1 Árbol del Problema

Figura 2: árbol de problema



Fuente: Elaboración propia basado en Ortegón E, Pacheco JF, Prieto A. Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas [Internet]. 1a ed. CEPAL, editor. Santiago de Chile; 2015 [citado el 16 de noviembre de 2020]. Disponible en: www.cepal.org/es/suscrip

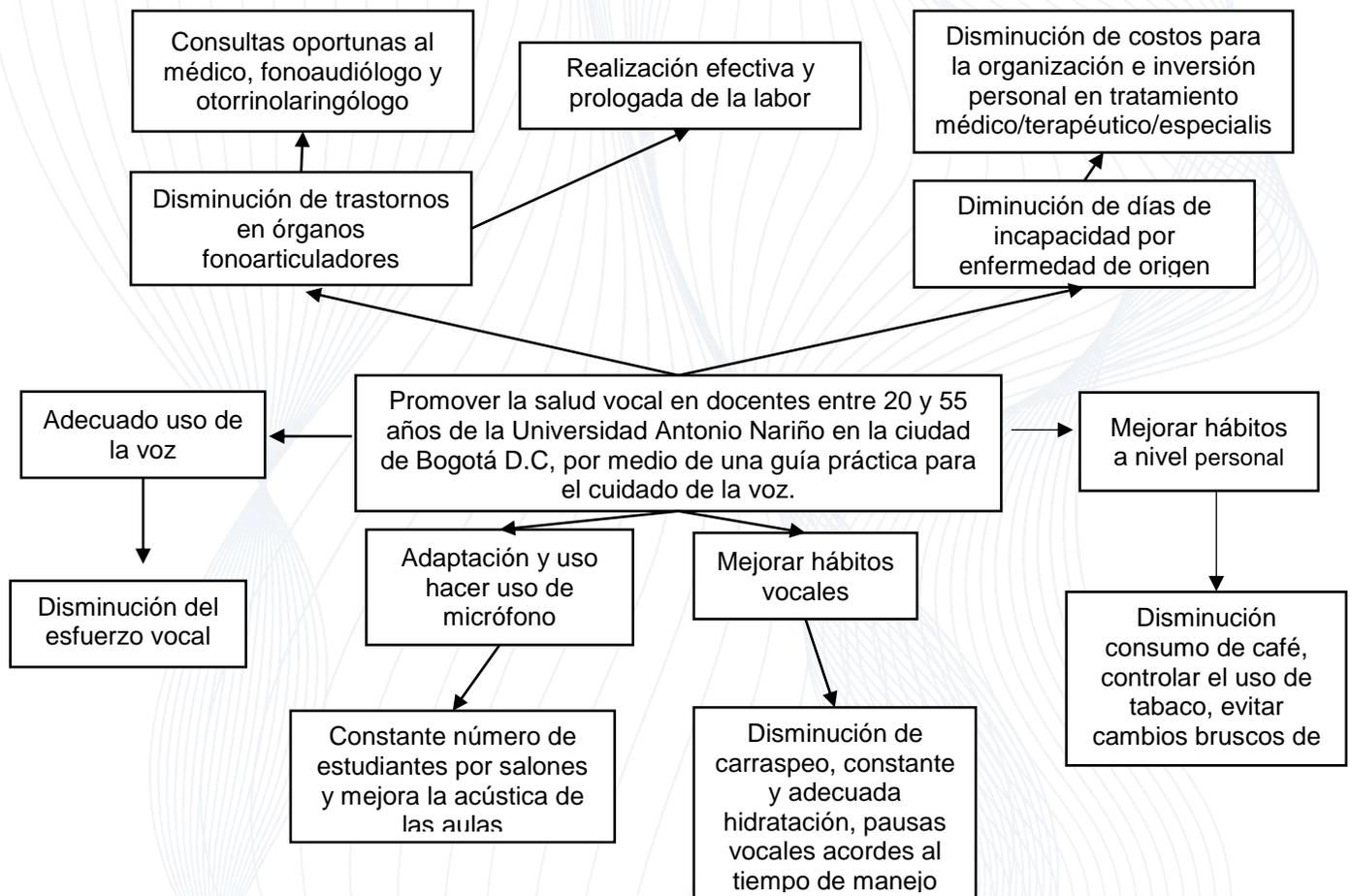
8.2 Descripción del árbol de problema

El alto riesgo de patologías vocales en docentes entre 20 y 55 años de la Universidad Antonio Nariño en Bogotá se puede dar por el inadecuado uso de la voz, el cual es producido por el esfuerzo vocal, uso de voz proyectada constante, no hacer uso de un micrófono, así como el alto número de estudiantes por salones y la acústica de las aulas, también, por los malos hábitos vocales, tales como carraspeo, escasa hidratación, pocas o nulas pausas y además por malos hábitos a nivel personal como el alto consumo de café, alcohol, ser fumadores activos y casusas externas como los cambios bruscos de temperatura.

Por otra parte, lo anterior mencionado puede causar trastornos en los órganos fonoarticuladores desencadenando así patologías como las disfonías, afonías, pólipos vocales, nódulos vocales, edemas, parálisis en cuerdas vocales y lo que puede conllevar el cambio de la actividad o de labor de forma anticipada, sumado a ellos respecto a la parte administrativa se da el aumento de días de incapacidad por enfermedad de origen la vocal lo que significa incremento de costos para la organización contratante y gastos extras en el trabajador por cuestiones de salud.

9. Árbol de Objetivos

Figura 3: Arbol de objetivos del proyecto



Fuente: Elaboración propia basado en Ortegón E, Pacheco JF, Prieto A. Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas [Internet]. 1a ed. CEPAL, editor. Santiago de Chile; 2015 [citado el 16 de noviembre de 2020]. Disponible en: www.cepal.org/es/suscrip

9.1 Descripción del Árbol de Objetivos

Promover la salud vocal en docentes entre 20 y 55 años de la Universidad Antonio Nariño en la ciudad de Bogotá D.C, por medio de una guía práctica para el cuidado de la voz, disminuyendo así el esfuerzo vocal por la adaptación y manejo de micrófonos lo que ayudaría a la mejora de la acústica de los salones, de igual manera la regulación del número de estudiantes es importante así como mejorar los hábitos vocales, con una buena hidratación, pausas durante el transcurso de la clase, sumándole además la mejora de los hábitos a nivel personal, disminución del consumo de café , alcohol, tabaco y por último evitar factores externos como como los cambios bruscos de temperatura.

A lo ya dicho cabe añadir, que con las medidas ya mencionadas pueden disminuir los trastornos en los órganos fonoarticuladores lo que es directamente proporcional a un menor número de patologías vocales como las disfonías, afonías, pólipos vocales, nódulos vocales, edemas, parálisis en cuerdas vocales, evitando así el cambio de la actividad o de labor de forma anticipada, sumado a ellos respecto a la parte administrativa se disminuyen los días de incapacidad por enfermedad de origen la vocal lo que significa una disminución de costos para la organización contratante y de igual forman aminoran los gastos extras en el trabajador por cuestiones de salud.

10. Selección de Estrategia Óptima

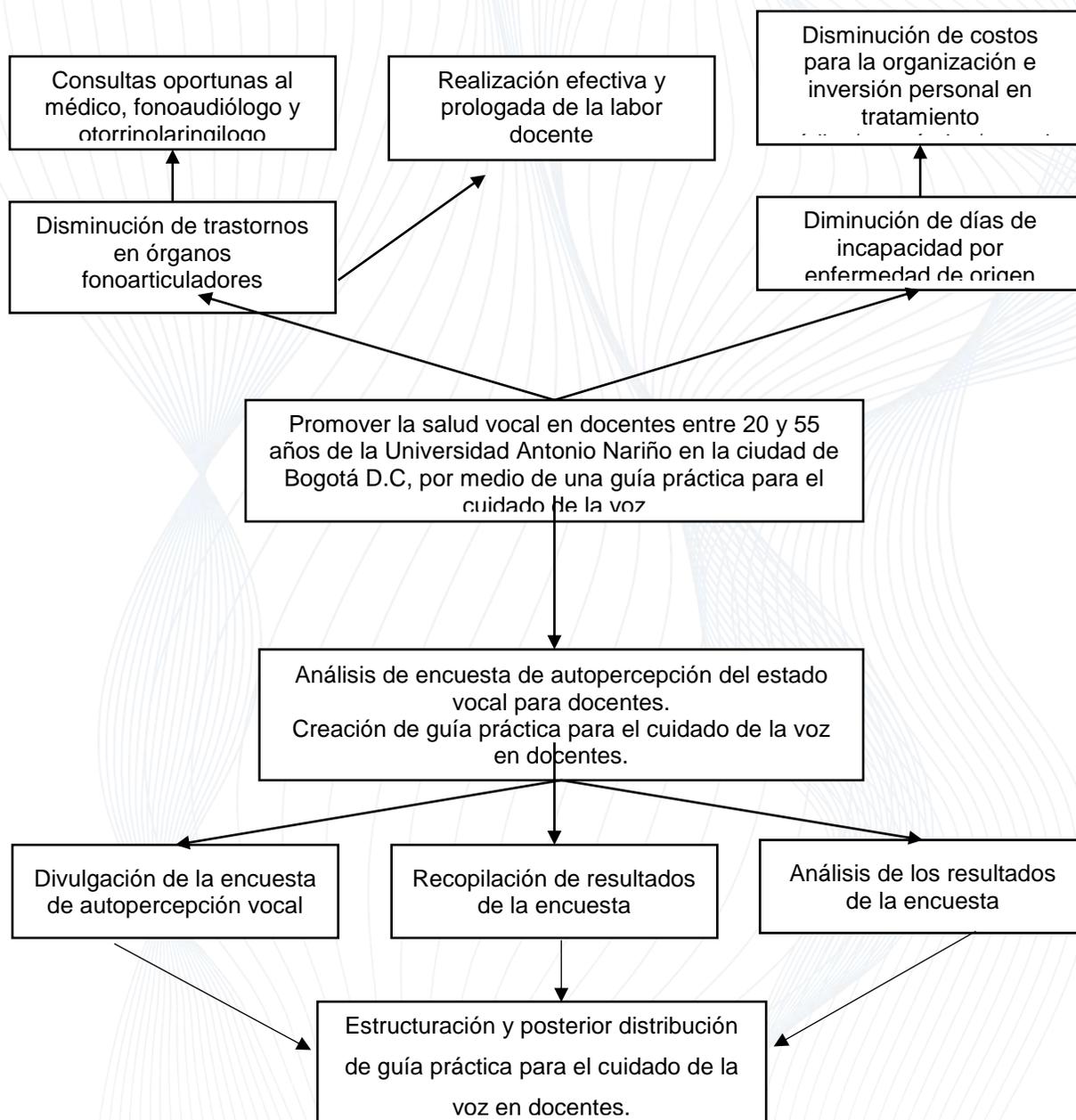
A continuación se muestran cada uno de los medios para la posterior selección de la estrategia óptima del proyecto:

Cómo se mencionó en el contexto el uso adecuado de la voz en los docentes entre 20 y 55 años de la Universidad Antonio Nariño de Bogotá es fundamental para ejercer esta profesión, pues estos ejecutan su labor basándose en un esfuerzo vocal diario y de ello surgen algunas conductas vocales que causan daños nivel fonador, para determinar de manera puntual cuales son los hábitos inadecuados y acciones no apropiadas que pueden perjudicar la salud vocal como primera medida y estrategia optima se diseñó una encuesta de autopercepción del estado vocal, la cual fue validada por 3 jueces expertos para su posterior divulgación y diligenciamiento de manera virtual por parte del cuerpo docente de la institución, dicha encuesta contendrá preguntas basadas en la escala de Likert para una mejor y más eficaz gestión y captación de los datos.

Como segunda estrategia, que se implemento fue el diseño una guía para el cuidado de la voz para docentes, la cual se basó en la el análisis de la información de la encuesta y la evidencia científica, esta guía contiene puntos importantes referentes al origen de los desórdenes vocales, como se previenen estos, las conductas que causan trastornos vocales, los signos y síntomas y pautas para el cuidado de la voz en los docentes.

11. Estructura Analítica del Proyecto

Figura 4. Estructura analítica del proyecto autopercepción y cuidado vocal en docentes entre 20 y 55 años de la sede Bogotá de la universidad Antonio Nariño.



Fuente: Elaboración propia basado en Ortegón E, Pacheco JF, Prieto A. Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas [Internet]. 1a ed. CEPAL, editor. Santiago de Chile; 2015 [citado el 16 de noviembre de 2020]. Disponible en: www.cepal.org/es/suscrip

12. Resumen Narrativo del Proyecto

Tabla 2. Resumen narrativo del proyecto autopercepción y cuidado vocal en docentes entre 20 y 55 años de la sede Bogotá de la Universidad Antonio Nariño

Columna De Objetivos

FIN:

Promover la salud vocal en docentes entre 20 y 55 años de la Universidad Antonio Nariño en la ciudad de Bogotá D.C, por medio de una guía práctica para el cuidado de la voz

PROPÓSITO

Favorecer la disminución del riesgo de padecer patologías vocales en los docentes entre 20 y 55 años de la sede Bogotá de la Universidad Antonio Nariño

COMPONENTES

1. Análisis encuesta de autopercepción del estado vocal para docentes.
2. Creación de guía práctica para el cuidado de la voz en docentes.

ACTIVIDADES

- 1.1. Divulgar de la encuesta de autopercepción vocal por medio electrónico.
- 1.2. Recopilar de resultados de la encuesta.
- 1.3. Analizar de los resultados de la encuesta.
- 1.4 Estructurar y posterior distribuir de guía práctica para el cuidado de la voz en docentes.

Fuente: Elaboración propia basado en Ortegón E, Pacheco JF, Prieto A. Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas [Internet]. 1a ed. CEPAL, editor. Santiago de Chile; 2015 [citado el 16 de noviembre de 2020]. Disponible en: www.cepal.org/es/suscrip

13. Indicadores

Promover la salud vocal en docentes entre 20 y 55 años de la Universidad Antonio Nariño en la ciudad de Bogotá D.C, por medio de una guía práctica para el cuidado de la voz, a través de una encuesta de autopercepción con el fin de diseñar a partir los hallazgos y evidencia científica una guía práctica para el cuidado de la voz docente.

13.1 Lista de Indicadores

Para lo anterior se debe conocer:

- Número de docentes que comprendan las edades entre 20 y 55 años de la sede Bogotá de la Universidad Antonio Nariño
- Docentes que tengan más de 5 años continuos realizando esta labor de la Universidad Antonio Nariño de Bogotá.
- Profesores que no presenten patologías de base que puedan desarrollar dificultades a nivel vocal de la Universidad Antonio Nariño de Bogotá
- Diligenciamiento de la encuesta de autopercepción vocal en su totalidad por el número de docentes escogidos para la realización de la misma a través de medio electrónico.
- Diseño de la guía para cuidado de la voz en los docentes
- Divulgación de la guía para cuidado de la voz en los docentes de la Universidad Antonio Nariño de Bogotá

Tabla 3. Indicadores del proyecto autopercepción y cuidado vocal en docentes entre 20 y 55 años de la sede Bogotá de la Universidad Antonio Nariño

Aspecto del proyecto	Resumen narrativo	Indicador	Medios de verificación				Responsable
			Fuente de investigación	Método de recolección de datos	Método de análisis	Frecuencia de recolección	
Fin	Promover la salud vocal en docentes entre 20 y 55 años de la Universidad Antonio Nariño en la ciudad de Bogotá D.C, por medio de una guía práctica para el cuidado de la voz	Determinar el número total de docentes que participa en la investigación, diligenciando la encuesta de autopercepción, teniendo en cuenta las excepciones planteadas.	Oficina de excelencia docente de la universidad Antonio Nariño de Bogotá Encuesta de autopercepción vocal para docentes	Conteo de numero de repuestas por preguntas de la encuesta	Google forms	Semanal	Yuly Romero Coley
Propósito	Favorecer la disminución del riesgo de padecer patologías vocales en los docentes entre 20 y 55 años de la sede Bogotá de la Universidad Antonio Nariño	Participación en el diligenciamiento de la encuesta de docentes entre 20 y 55 años de edad cronológica					
Componentes	1. Análisis encuesta de autopercepción del estado vocal para docentes. 2. Creación de guía práctica para el cuidado de la voz en docentes.	Avance en el diseño de la encuesta contendrá preguntas tipo Likert para una fácil y rápida aplicación entre los docentes.					
Actividades	Divulgar de la encuesta de autopercepción vocal por medio electrónico. Recopilar de resultados de la encuesta. Analizar de los resultados de la encuesta. Estructurar y posterior distribuir de guía práctica para el cuidado de la voz en docentes.	Número de docentes seleccionados como muestra para la investigación que diligencian en su totalidad de la encuesta para tener una menor probabilidad que los resultados de estas se vean sesgados al momento de realizar el respectivo análisis					

Fuente: Elaboración propia basado en Ortegón E, Pacheco JF, Prieto A. Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas [Internet]. 1a ed. CEPAL, editor. Santiago de Chile; 2015 [citado el 16 de noviembre de 2020]. Disponible en: www.cepal.org/es/suscrip

14. Supuestos

Estos son definidos como los factores externos que pueden quedar fuera del control de la persona responsable del proyecto y que pueden incidir de manera positiva o negativa en la ejecución y desarrollo del mismo. Los supuestos corresponden a condiciones, acciones, acontecimientos y dificultades que pueden ocurrir para que no se logren los diferentes objetivos propuestos dentro del marco de la investigación, los factores ligados al presente proyecto son financieros, políticos, sociales, legales e institucionales, los cuales se verán reflejados en la tabla presentada a continuación.

Tabla 4. supuestos del proyecto autopercepción y cuidado vocal en docentes entre 20 y 55 años de la sede Bogotá de la Universidad Antonio Nariño

Nivel	Resumen Narrativo	Factores de riesgo	
		Legal	Institucional
Fin	Promover la salud vocal en docentes entre 20 y 55 años de la Universidad Antonio Nariño en la ciudad de Bogotá D.C, por medio de una guía práctica para el cuidado de la voz	La recolección de datos de los docentes que serán encuestados dependerá directamente si ellos aceptan el consentimiento para el tratamiento de sus datos.	La universidad Antonio Nariño avalará la realización de esta investigación donde participara parte de su cuerpo docente. Se espera la mayor participación de los docentes que cumplan con el perfil para realizar la encuesta. Los docentes deberán responder en lo posible las preguntas de la encuesta en su totalidad. Los resultados arrojados por la encuesta serán directamente proporcionales al total diligenciamiento de la misma
propósito	Favorecer la disminución del riesgo de padecer patologías vocales en los docentes entre 20 y 55 años de la sede Bogotá de la Universidad Antonio Nariño		
Componentes	1. Análisis encuesta de autopercepción del estado vocal para docentes. 2. Creación de guía práctica para el cuidado de la voz en docentes.		
Actividades	Divulgar de la encuesta de autopercepción vocal por medio electrónico. Recopilar de resultados de la encuesta. Analizar de los resultados de la encuesta. Estructurar y posterior distribuir de guía práctica para el cuidado de la voz en docentes.		

Fuente: Elaboración propia basado en Ortegón E, Pacheco JF, Prieto A. Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas [Internet]. 1a ed. CEPAL, editor. Santiago de Chile; 2015 [citado el 16 de noviembre de 2020]. Disponible en: www.cepal.org/es/suscrip

15. Matriz de Marco Lógico

Tabla 5. Matriz marco lógico del proyecto autopercepción y cuidado vocal en docentes entre 20 y 55 años de la sede Bogotá de la Universidad Antonio Nariño

Nivel	Resumen Narrativo	Indicadores	Medios de verificación	Supuestos
Fin	Promover la salud vocal en docentes entre 20 y 55 años de la Universidad Antonio Nariño en la ciudad de Bogotá D.C, por medio de una guía práctica para el cuidado de la voz	Determinar el número total de docentes que participa en la investigación, teniendo en cuenta las excepciones planteadas.	Oficina de excelencia docente de la universidad Antonio Nariño	La universidad Antonio Nariño avalará la realización de esta investigación donde participara parte de su cuerpo docente.
propósito	Favorecer la disminución del riesgo de padecer patologías vocales en los docentes entre 20 y 55 años de la sede Bogotá de la Universidad Antonio Nariño	Participación en el diligenciamiento de la encuesta de docentes entre 20 y 55 años de edad cronológica.	Oficina de excelencia docente de la universidad Antonio Nariño	Se espera la mayor participación de los docentes que cumplan con el perfil para realizar la encuesta.
Componentes	<ol style="list-style-type: none"> Análisis encuesta de autopercepción del estado vocal para docentes. Creación de guía práctica para el cuidado de la voz en docentes. 	Los docentes seleccionados como muestra para la investigación deben diligenciar en su totalidad de la encuesta para tener una menor probabilidad que los resultados de estas se vean sesgados al momento de realizar el respectivo análisis	Oficina de excelencia docente de la universidad Antonio Nariño	Los docentes deberán responder en lo posible las preguntas de la encuesta en su totalidad.
Actividades	<p>Divulgar de la encuesta de autopercepción vocal por medio electrónico.</p> <p>Recopilar de resultados de la encuesta.</p> <p>Analizar de los resultados de la encuesta.</p> <p>Estructurar y posterior distribuir de guía práctica para el cuidado de la voz en docentes.</p>	<p>Recolección de datos arrojados en la encuesta.</p> <p>Realizar el diseño y divulgación de la cartilla para el cuidado de la voz entre los docentes de la universidad Antonio Nariño sedes Bogotá</p>	Encuesta de autopercepción de la voz	Los resultados arrojados por la encuesta serán directamente proporcionales al total diligenciamiento de la misma

Fuente: Elaboración propia basado en Ortegón E, Pacheco JF, Prieto A. Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas [Internet]. 1a ed. CEPAL, editor. Santiago de Chile; 2015 [citado el 16 de noviembre de 2020]. Disponible en: www.cepal.org/es/suscrip

16. Desarrollo del Proyecto

En este apartado se hará mención de todos los pasos que dieron cabida a la implementación del proyecto en su totalidad, donde se inició con la ejecución de la primera estrategia propuesta, el diseño de la encuesta de autopercepción vocal para docentes, la cual fue diligenciada por un número total de 195 docentes, posterior a estos se realizó la recopilación de resultados de la encuesta, se hizo el análisis de los mismo, llegando a las conclusiones del proyecto y por ultimo las recomendaciones planteadas.

16.1 Desarrollo de la Estrategia # 1

16.1.1 Encuesta de Autopercepción Vocal para Docentes

La encuesta de autopercepción vocal para docentes la cual fue divulgada por medio del correo electrónico, se diseñó con preguntas tipo Likert para un fácil diligenciamiento, además conto con la escala del índice de discapacidad vocal, creada por la otorrinolaringóloga Bárbara Jacobson, la cual es de uso libre, otorgando 5 grados de discapacidad vocal (sin discapacidad, discapacidad leve, discapacidad moderada, discapacidad severa y discapacidad grave) y esta sub dividida en tres dimensiones importantes, tenidas en cuenta con preguntas relacionadas con el ejercicio docente, cuidado de la voz, estilo de vida y los

antecedentes patológicos relacionados con el uso de la voz y se estructuro de la siguiente manera:

- a) Introducción a la aplicación de la encuesta
- b) Acuerdo de protección de datos
- c) Datos sociodemográficos:
 - Edad
 - Sexo
- d) Preguntas relacionadas con el índice de discapacidad vocal
 - Subescala funcional
 - Subescala orgánica
 - Subescala emocional
- e) Ítems cuestionables sobre las actividades docentes relacionadas con el uso de la voz
- f) Cuidado de la voz
- g) Estilo de vida y antecedentes patológicos relacionados con el buen manejo vocal

16.1.2 Validación de la de encuesta

La encuesta fue validada por 3 jueces expertos, dos de ellos magister en Seguridad y Salud en el Trabajo y una fonoaudióloga Magister en voz y patologías vocales, a los cuales se les hizo llegar un formato de validación donde valorarían las preguntas de la encuesta en dos dimensiones dadas así:

- a) Contenido
 - Pertinencia
 - Relevancia
- b) Apariencia
 - Gramática
 - Cohesión y coherencia
- c) Observaciones y sugerencias

16.2 Docentes Participantes

Para obtener la muestra para el proyecto inicialmente se contaba con una población total de 391 docentes, de los cuales se necesitó un total de 195 profesores encuestados, cumpliendo con un 95% de confianza y un $\pm 5\%$ de margen de error.

17. Resultados

A continuación los resultados de la encuesta de autopercepción vocal para docentes aplicada a 195 docentes.

Tabla 6. Porcentaje de los participantes distribuidos según sexo. Sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	102	52.3%
Masculino	93	47.7%
Total	195	100%

Fuente: Elaboración propia 2020

En la tabla 6 se pueden observar el total de los docentes participantes relacionados por el sexo, donde se observa un total de 102 docentes femeninas equivalente al 52,3% y 93 docentes de sexo masculino correspondiente a 47,7%.

Tabla 7. Estadísticos de frecuencia según la edad de los participantes en la encuesta.

Estadístico	Resultado
Media	42,15 años
Mediana	42 años
Desv. Desviación	7,4 ±
Mínimo	27 años
Máximo	55 años

Fuente: Elaboración propia 2020

En la tabla 7 se pueden ver el total de los docentes participantes relacionados por la edad, donde se observa una edad media de 42 años, un mínimo de 27 años y máximo de 55 años.

Tabla 8. Índice de Discapacidad Vocal en General

Grado de Discapacidad	Frecuencia	Porcentaje
Sin discapacidad	4	2,1
Leve	167	85,6
Moderada	20	10,3
Severa	4	2,1
Total	195	100,0

Fuente: Elaboración propia 2020

En la tabla 8 se pueden observar el índice de discapacidad vocal basado en la escala de Jacobson que se presentó en los 195 docentes encuestados donde 4 de ellos equivalente al 2.1% no presento discapacidad vocal, sin embargo 167, es decir el 85,6% presento una discapacidad leve, un total de 20 con 10,3% una discapacidad moderada y 4, el 2.1% una discapacidad severa.

Tabla 9. Índice de discapacidad vocal según la Subescala Funcional

Grado de Discapacidad	Frecuencia	Porcentaje
Sin discapacidad	15	7,7
Leve	140	71,8
Moderada	37	19,0
Severa	3	1,5
Total	195	100,0

Fuente: Elaboración propia 2020

En la tabla 9 se pueden apreciar los resultados de la subescala funcional donde 15 docentes equivalente al 7,7% no presento discapacidad vocal, cabe resaltar que 140, es decir el 71,8% presento una discapacidad leve, un total de 37 con 19,0% una discapacidad moderada y 3, el 1,5% una discapacidad severa.

Tabla 10. Índice de discapacidad vocal según la Subescala Orgánica

Grado de discapacidad	Frecuencia	Porcentaje
Sin discapacidad	27	13,8
Leve	113	57,9
Moderada	44	22,6
Severa	11	5,6
Total	195	100,0

Fuente: Elaboración propia 2020

En la tabla 10 se pueden ver la subescala orgánica donde 27 docentes equivalente al 13,8% no presento discapacidad vocal, cabe resaltar que 113, es decir el 57,9% presento una discapacidad leve, un total de 44 con 22,6% una discapacidad moderada y 11, el 5,6% una discapacidad severa.

Tabla 11. Índice de discapacidad vocal según Subescala Emocional

Grado de discapacidad	Frecuencia	Porcentaje
Sin discapacidad	97	49,7
Leve	86	44,1
Moderada	11	5,6
Severa	1	,5
Total	195	100,0

Fuente: Elaboración propia 2020

En la tabla 11 se aprecia la última subescala, de tipo emocional donde 97 docentes equivalente al 49,7% no presento discapacidad vocal, cabe resaltar que 86, es decir el 44,1% presento una discapacidad leve, un total de 11 con 5,6% una discapacidad moderada y 1 el 0,5% una discapacidad severa.

Tabla 12. Actividades del ejercicio docente relacionadas con el uso de la voz

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Tiempo dedicado al ejercicio docente	Tiempo Completo	154	79,0%
	Medio Tiempo	25	12,8%
	Catedra	16	8,2%
# de clases presenciales/ clases remotas (sincrónicas), asesorías y/o reuniones	Entre 1 y 2 clases	81	41,5%
	Entre 3 y 4 clases	55	28,2%
	Entre 4 y 5 clases	35	17,9%
	Más de 6 clases	24	12,3%
Duración de las clases	Más de 5 horas	93	47,7%
	Entre 3 y 4 horas	79	40,5%
	Entre 1 y 2 horas	22	11,3%
	Menos de 1 hora	1	0,5%
Máximo aproximado de estudiantes por componente.	Menos de 10 estudiantes	19	9,7%
	Entre 10 y 20 estudiantes	32	16,4%
	Entre 20 y 30 estudiantes	37	19,0%
	Entre 30 y 40 estudiantes	43	22,1%
	Entre 40 y 50 estudiantes	36	18,5%
	Más de 50 estudiantes	28	14,4%
Uso de la voz en la actualidad	Sí	110	56,4%
	No	60	30,8%
	Tal vez	25	12,8%

Fuente: Elaboración propia 2020

La tabla 12 recopila las preguntas que hacen parte de las actividades relacionadas con el ejercicio docente se puede observar 154 de los profesores dedican tiempo completo de sus labores en la institución lo que es igual a un 79%, mientras que 25 igual a un 12,8% solo trabajan medio tiempo y 16 es decir un 8,2% dedican horas cátedras como docentes, en cuanto al número de clases, presenciales/ clases remotas (sincrónicas), asesorías y/o reuniones, 81 de los docentes equivalente a un 41,5% manifiestan tener entre 1 y 2 clases respectivamente, 55 es decir un 28,2% tienen entre 3 y 4 clases, 35 con un porcentaje de 17,9% entre 4 y 5 clases y 24 lo que representa un 12,3% más de 6 clases al día.

Como consecuencia, el resultado de la duración de las clases se tiene como resultado, 93 docentes, equivalente a un 47,7% tienen clases de más de 5 hora de duración, 79 igual a 40,5% tienen clases entre 3 y 4 horas de duración, 22 docentes equivalentes al 11,3% acuden a clases entre 1 y 2 horas de duración, y solo 1 manifestó tener clases duración de menos de 1 hora, igual al 0,5%.

En el ítem máximo aproximado de estudiantes como resultado se tiene que 19 docentes cuentan con menos de 10 estudiantes por componente, es decir un 9,7%, entre 10 y 20 estudiantes un total de 32 docentes marcaron esta opción correspondiente al 16,4%, entre 30 y 40 estudiantes 43 profesores escogieron esta respuesta equivalente a un 22,1%, entre 40 y 50 estudiantes, esta opción fue

escogida por un total de 36 docentes lo que es igual a un 18,5% y más de 50 estudiantes 28 respuesta fueron positivas para esta opción, con un total de 14,4%.

Como último ítem de las actividades relacionadas con el ejercicio docente se estableció, si los docentes consideran que en la actualidad, es decir, por la contingencia presentada tienen un mayor uso de la voz, teniendo un resultados de un 110 es decir 56,4% de estos piensa que si tienen mayor uso de la voz, 60 equivalente a un 30,8% respondieron que no y 25, un 12,8% marcaron que tal vez.

Tabla 13. Variables de la encuesta relacionadas con el cuidado de la voz

Variables	Frecuencia	Porcentaje	
¿Usted sabe qué es una pausa vocal?	Sí	71	36,4
	No	124	63,6
Numero de pausas vocales realiza durante las clases	Ninguna	128	65,6
	1	28	14,4
	2	15	7,7
	3	14	7,2
	4	10	5,1
¿Se hidrata durante el transcurso de la clase que imparte?	Sí	102	52,3
	No	30	15,4
	Algunas veces	63	32,3
Estrategias más utilizadas para llamar la atención de los estudiantes cuando se dispersan.	Cambiar de metodología	104	53,3
	Sube más el tono de su voz	45	23,1
Estrategias más utilizadas para llamar la atención de los estudiantes cuando se dispersan.	Hace silencio hasta que todos están atentos	45	23,1
	Grita	1	,5

Fuente: Elaboración propia 2020

En la tabla 13 se agrupa las preguntas que hacen parte del cuidado de la voz se puede observar que en la pregunta ¿Usted sabe qué es una pausa vocal?, 71 de los docentes encuestados, es decir un 36,4% contestaron afirmativamente y 124, con un porcentaje de 63,6% contestaron que no, en cuanto al número de pausas vocales realizadas durante la jornada laboral 128 un 65,6% marcaron la opción ninguna, 28 con un porcentaje de 14,4% realizan 1 pausa vocal, 15 es decir el 7,7% 2 pausas vocales, 14 el 7,2% realizan 3 pausas vocales, 10 equivalente a 5,1% realizan 4 pausas vocales.

En otro ítem se hizo el siguiente interrogante ¿Se hidrata durante el transcurso de la clase que imparte? A lo cual 102 docente respondieron si lo que equivale a 52,3%, un total de 30 profesores marcaron la opción no es decir un 15,4% y 63 escogieron que algunas veces se hidratan durante el transcurso de sus clases lo que en porcentaje es un 32,3%. Como ítem final de cuidado de la voz se encontraron las diferentes estrategias que se utilizan para llamar la atención de los estudiantes cuando estos se dispersan en la clase, teniendo como resultado que 104 docentes cambian de metodología igual a 53,3%, 45 suben más el tono de la voz igual a 23,1%, igualmente 45 de ellos marcaron la opción de hacer silencio hasta que todos estén atentos con un 23,1% y 1 marco que grita, igual a un 0,5%

Tabla 14. Estilo de vida y antecedentes patológicos relacionados con el buen manejo vocal.

Variables		Frecuencia	Porcentaje
¿Usted fuma?	Sí	15	7,7%
	No	180	92,3%
Cantidad de cigarrillos que fuma al día	Entre 1 y 3 cigarrillos al día	11	5,6%
	Entre 3 y 6 cigarrillos al día	3	2,1%
	Entre 6 y 9 cigarrillos al día	1	0,5%
	Más de 12	0	0,0%
¿Usted ingiere alcohol?	Sí	6	3,1%
	No	99	50,8%
	Ocasionalmente	90	46,2%
¿Usted consume con frecuencias bebidas calientes (tinto, infusiones, plantas)?	Sí	149	76,4%
	No	46	23,6%
Numero de tazas de bebidas calientes que puede tomar durante la jornada laboral	1	66	33,8%
	2	45	23,1%
	3	35	17,9%
	Más de 3	49	25,1%
¿Usted sufre de alergias respiratorias?	Sí	62	31,8%
	No	133	68,2%
Tipos de alergia	Rinitis	55	28,2%
	Sinusitis	2	1,0%
	Otra	9	4,6%
Sintomatología vocal	Fatiga vocal	78	40%
	Dolor en la garganta	59	30%
	Disfonía	29	15%
	Sensación de cuerpo extraño en la garganta	19	10%
	Afonía	10	5%

¿Usted ha acudido a consultas médicas por dificultades vocales?	Sí	14	7,2%
	No	181	92,8%

Fuentes: elaboración propia 2020

En la tabla 14 se encuentran las preguntas que hacen parte estilo de vida y antecedentes patológicos relacionados con el buen manejo vocal se puede observar que en la pregunta ¿Usted fuma? De los 195 encuestados respondieron Si 15 docentes equivalentes a 7,7% y 180 contestaron que No siendo esto el 92,3%, en cuanto a la cantidad de cigarrillos al día de los 15 que contestaron que si fumaban, 11 docentes fuman entre 1 y 3 cigarrillos al día, 3 fuman entre 3 y 6 cigarrillos diario y 1 fuma entre 6 y 9 cigarrillos al día. En la pregunta ¿Usted ingiere alcohol? 6 docentes respondieron si equivalente a 3,1%, para la opción No 99 profesores escogieron esta con un porcentaje de 50,8% y ocasionalmente respondieron 90 es decir un 46,2%.

Siguiendo con el ítem donde se pregunta ¿Usted consume con frecuencias bebidas calientes (tinto, infusiones, plantas)? 149 respondieron la opción si, equivalente a 76,4% y 46 contestaron No con un 23,6%, en cuanto al número de tazas de bebidas calientes que pueden consumir durante la jornada laboral 66 docentes es decir un 33,8% bebe 1 taza, 45 toma 2 tazas equivalente al 23,1%, 35 docentes ingieren 3 tazas, un 17,9% y 49 profesores respondieron que beben más de 3 tazas, esto igual a un 15,1%.

Pasando a la pregunta relacionada con las patologías, ¿Usted sufre de alergias respiratorias? 62 Docentes respondieron si esto igual al 31,8% y 133

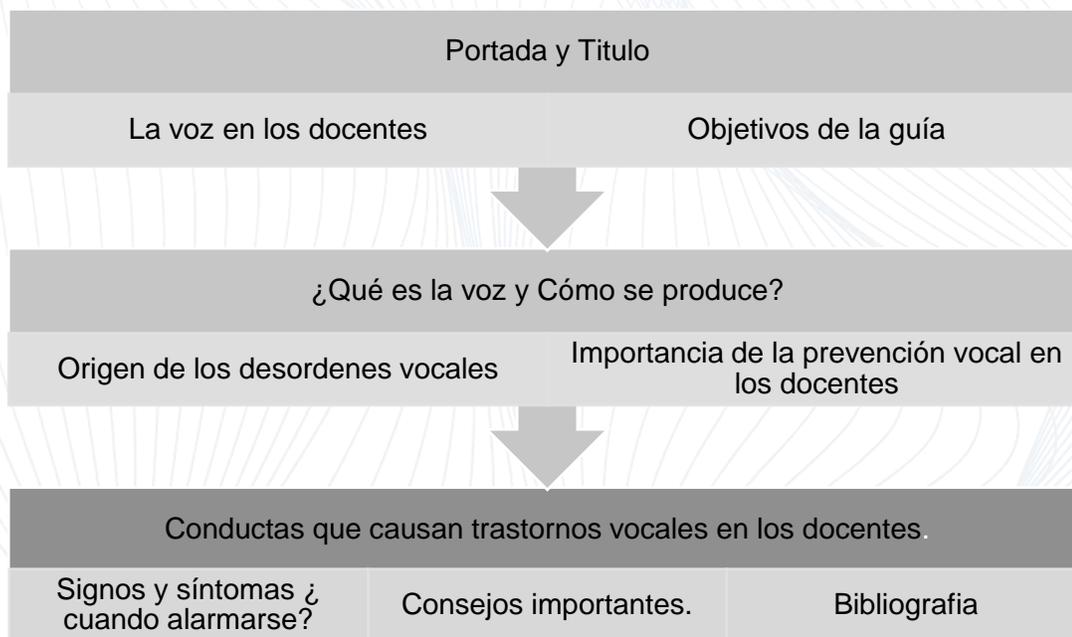
contestaron No equivalente a 68,2%, en consecución a esta pregunta el tipo de alergia más frecuencia fue rinitis con un total de 55 docentes de los 62 que respondieron de forma afirmativa, siguiendo con 2 profesores que escogieron la opción de sinusitis y 9 marcaron sufrir de otro tipo de alergias, como último punto se tuvo sintomatología vocal más recurrente entre los docentes 78 escogieron fatiga vocal equivalente al 40%, dolor en la garganta 59 es decir un 30%, disfonía 29 con un porcentaje de 15%, sensación de cuerpo extraño en ña garganta 19 correspondiente a un 10% y afonía 10 igual a un 5% como última pregunta de este conjunto ¿Usted ha acudido a consultas médicas por dificultades vocales? Respondiendo si 14 docentes es decir 7,2% y 181 No equivalente a 92,8%.

17.1 Resultados en el desarrollo de la estrategia #2

17.1.1 Creación de la guía para el cuidado de la voz en docentes

La guía para el cuidado de la voz en docente se creó a partir de los hallazgos en la encuesta de autopercepción y la revisión e investigación de evidencia científica, y estructuró de la siguiente forma:

Figura 1. Flujograma del diseño de la guía práctica para el cuidado de la voz en docentes.



Fuente: Elaboración propia

17.1.2 Análisis de los resultados

En el proyecto se pudo determinar de manera global en el índice de discapacidad vocal, que un porcentaje considerable de docentes presentan discapacidad vocal entre el grado leve y severo, así mismo en las tres subescalas se observaron resultados similares, siendo la escala emocional la que presento un menor porcentaje en el grado de discapacidad leve, además cabe resaltar que en la escala ninguno de los docentes arrojaron resultados de discapacidad vocal grave.



Continuando con las actividades relacionadas con el ejercicio docente, la mayoría de estos realizan actividades a tiempo completo en la institución, y al relacionar factores como el número de clases al día, tiempo máximo de duración de clases y el número máximo de estudiantes por clases hay una correspondencia significativa entre estas y los posibles trastornos vocales que puedan estar presentando los docentes de la Universidad Antonio Nariño, ya que es determinante para que se presenten desórdenes vocales factores como los mencionados anteriormente confirmados por estudios como el de Roy y Angelillo, Di Maio, Costa, Angelillo y Barillari (5), donde muestran que los docentes presentan un riesgo mayor que el de cualquier otro individuo, a adquirir patología vocal, pues la naturaleza de la labor docente los obliga a utilizar la voz por largos períodos de tiempo y un número de educandos mayor al que deberían apoyar en el transcurso de las clases.

En cuanto al cuidado de la voz, los docentes de la Universidad Antonio Nariño es de total relevancia mencionar que estos no cuentan con el conocimiento de lo que es una pausa vocal y por ende no aplican esta en el desarrollo de sus actividades curriculares, sumado a la falta de hidratación que realizan durante las clases y el aumento del tono de la voz para llamar la atención de los estudiantes puede causar una alteración vocal relacionada principalmente al uso excesivo de la voz. Lo anterior expuesto relacionado al desconocimiento de técnicas y estrategias acerca del cuidado y manejo adecuado de la misma, lo que puede llegar a ocasionar

trauma de las cuerdas vocales como lo menciona Smith, Dove, Kirchner y Heras en su estudio. (6)

Por último en cuanto al estilo de vida y antecedentes patológicos relacionados con el buen manejo vocal es mínimo es importante que los docentes eviten hábitos como fumar, la ingesta de alcohol, así como disminuir o eliminar la práctica de consumir bebidas calientes durante el transcurso de su jornada laboral, ya que puede ocasionar afecciones a los órganos fonoarticuladores como hipotonía y atrofas musculares que desencadenan síntomas vocales, los cuales de manera oportuna deben ser tratados por el profesional encargado para impedir que estos persistan y empeoren (6)

A partir del análisis ya expuesto de la primera estrategia, la encuesta de autopercepción vocal para docentes, se realizó una búsqueda bibliográfica, y con base en la selección de la mejor evidencia disponible, se diseñó la guía para el cuidado de la voz en docentes que contiene puntos relevantes que los educadores pueden utilizar en su día a día para darle mejor uso a su capacidad vocal, teniendo en cuenta la producción de la voz, el origen de los desórdenes vocales, la importancia de prevención de estos, las conductas que se los causan, signos y síntomas, así como cuando hay que alarmarse por ellos y pautas para evitar los trastornos vocales en los docentes.

18. Conclusiones

La encuesta de autopercepción mostró un alto riesgo de discapacidad vocal en la mayoría de los docentes participantes de la Universidad Antonio Nariño, asociado a falta de conocimientos para el uso adecuado de la voz y prácticas en el cuidado de la voz

Existen factores asociados al riesgo de discapacidad vocal en los participantes que pueden estar relacionados con la duración prolongada de las clases, número excesivo de estudiantes y las clases remotas mediadas por elementos tecnológicos.

Fue posible evidenciar hábitos de vida que influyen en el riesgo de discapacidad vocal y aparición de patologías vocales que están relacionados con el consumo de cigarrillo, consumo de alcohol y consumo de bebidas calientes.

19. Recomendaciones

- Es fundamental considerar la voz como una herramienta de trabajo en el ejercicio docente, por lo tanto un programa de uso adecuado de la voz contribuye al desarrollo saludable y disminuye el riesgo de discapacidad vocal.
- Se sugiere la realización de estudios posteriores que incluyan mediciones acústicas dentro de los espacios de aprendizaje, así como el manejo de elementos tecnológicos y su impacto sobre la salud del trabajador
- Es necesario implementar de manera individual y colectiva prácticas para el reconocimiento de la voz y el uso adecuado de esta.
- Adoptar e incluir el uso adecuado de la voz, en el seguimiento de condiciones de salud del trabajador en el marco del Sistema de Gestión en SST, para promover la salud vocal y comunicativa así como el bienestar y la calidad de vida del trabajador.

20. Referencias

1. Carvalho T. Vocal Symptoms, Voice Activity, and Participation Profile and Professional Performance of Call Center Operators. Elsevier. 2012; 26.
2. Mora K. Contexto Ocupacional, Abuso y Mal Uso Vocal en Profesores de la Ciudad de Iquique. Occupational context, vocal abuse and misuse in school teachers in the city of iquique. scielo. 2018; 20(116-20).
3. Reyes M. Prevalencia de los trastornos de voz ocupacionales en los docentes de dos instituciones educativas de nivel superior en Colombia en el año 2013-2014. Universidad del Rosario. 2014;(1-19).
4. Lopez P. La Voz y la Presbifonía: envejecimiento vocal, el problema en el adulto mayor, tratamiento y rehabilitación. 2018; 1-13.
5. Angelillo M. Revalence of occupational voice disorders in teachers. Journal of preventive medicine and hygiene. pubmed. 2009;(1- 26).
6. Dove H. Frecuencia y efectos de los problemas de voz de los profesores, frequency and effects of theache´s voice problems. Pubmed. 1997;(7- 21).
7. Castillo A. Prevalencia de disfonía en profesores de colegios de la comuna de Santiago y factores de riesgo asociados TT - Prevalence of Dysphonia in school teachers in the district of Santiago and associated risk factors. scielo. 2015; 17(15-21).

21. Anexos

Anexo 1. Cronograma

Actividad	Descripción	Meses																		
		Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre						
		S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4			
Revisión de encuesta de autopercepción	Se presentara al tutor encargado la encuesta de autopercepción vocal que se aplicara a los docentes, para su revisión y aprobación, para así posteriormente ser divulgada por medio del correo electrónico a los educadores.		X																	
Distribución de la encuesta a los docentes seleccionados	Para la fecha acordada, la encuesta de autopercepción docente ya debe estar distribuida en su totalidad a los docentes que formaran parte de la muestra, para su diligenciamiento.				X															
Diligenciamiento de la encuesta por parte de los docentes fase #1	Para la fecha estipulada se espera contar con el 80% del diligenciamiento de la encuesta de autopercepción vocal por parte de los docentes participantes.							X												

Diligenciamiento de la encuesta por parte de los docentes fase #2	Se contara con el 100% de las encuestas debidamente diligenciadas por cada uno de los docentes a quienes se les hizo partícipes									X				
Resultados de las encuestas de auto percepción	Para la fecha propuesta, se espera tener la totalidad de los resultados arrojados por la encuesta de auto percepción vocal									X				
Análisis de los resultados obtenidos	Se estipula para esta fecha la descripción de los resultados obtenidos en forma analítica									X				
Conclusiones	A partir del análisis realizado para la fecha se espera contar con las conclusiones finales respecto al el trabajo investigativo desarrollado.										X			
Muestra inicial del producto	Para la fecha se dará a conocer al tutor encargado el producto final el cual será una guía para el cuidado de la voz para docentes, la cual será puesta en revisión y sujeta a cambios si así lo sugiere el tutor.											X		
Muestra final del producto	Tomando en cuenta las posibles sugerencia que realizara el tutor encargado, se harán las correcciones de												X	

	la guía para el cuidado de la voz para docentes y para la fecha estipulada se mostrara un producto ya finalizado.																		
Distribución del producto final a los docentes de la universidad Antonio Nariño	Para la fecha hara una amplia distribución de la guía para el cuidado de la voz los docentes de la universidad Antonio Nariño																		X



Anexo 2. Formato de validación para jueces expertos de la encuesta de autopercepción vocal para docentes

Universidad Antonio Nariño
 Proyecto aplicado Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo
 Autopercepción vocal en docentes entre 20 y 55 años de la universidad Antonio Nariño sede Bogotá

ENCUESTA DE AUTOPERCECION VOCAL PARA DOCENTES

FORMATO DE VALIDACION POR EXPERTOS

Pregunta y opción de respuesta	PERTINENCIA		RELEVANCIA		GRAMÁTICA Y COHESIÓN		COHERENCIA		OBSERVACIONES/SUGERENCIAS
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Seleccione el tiempo dedicado a su ejercicio como docente Opciones de respuesta de la pregunta Tiempo completo Medio tiempo Catedra									
Seleccione el número de clases presenciales/ clases remotas (sincrónicas), asesorías y/o reuniones que realiza al día. Opciones de respuesta de la pregunta Entre 1 y 2 clases Entre 3 y 4 clases Entre 4 y 5 clases Más de 6 clases									

Seleccione la duración que tienen la mayoría de sus clases presenciales/clases remotas (sincrónicas), asesorías y/o reuniones en un día:

SI NO SI NO SI NO SI NO

Opciones de respuesta de la pregunta

Menos de una hora

Entre 1 y 2 horas

Entre 3 y 4 horas

Más de 5 horas

Seleccione el número máximo aproximado de estudiantes que maneja por clase

SI NO SI NO SI NO SI NO

Opciones de respuesta de la pregunta

Menos de 10 estudiantes

Entre 10 y 20 estudiantes

Entre 20 y 30 estudiantes

Entre 30 y 40 estudiantes

Entre 40 y 50 estudiantes

Más de 50 estudiantes

¿Considera Usted que realiza mayor uso de su voz en la actualidad, impartiendo las clases de manera presencial/clase remota (sincrónica)?

SI NO SI NO SI NO SI NO

Opciones de respuesta de la pregunta

Sí



No

Tal vez

¿Sabe usted SI NO SI NO SI NO SI NO
que es una
pausa vocal?

Opciones de respuesta de la pregunta

Sí

No

Seleccione SI NO SI NO SI NO SI NO
cuantas
pausas
vocales realiza
durante las
clases que
imparte. (sin
importar la
modalidad)

Opciones de respuesta de la pregunta

1

2

3

4

Ninguna

¿Se hidrata SI NO SI NO SI NO SI NO
durante el
transcurso de
la clases que
imparte?

Opciones de respuesta de la pregunta

Sí

No

Algunas veces

Seleccione la SI NO SI NO SI NO SI NO
estrategia que
utiliza
normalmente
durante el
transcurso de
las clases para
llamar la
atención de los
estudiantes
cuando se
dispersan:

Opciones de respuesta de la pregunta

Sube el tono

de su voz

Grita

Hace silencio hasta que todos están atentos

Cambiar de metodología

¿Usted Fuma? SI NO SI NO SI NO SI NO

Opciones de respuesta de la pregunta

Si

No

Seleccione la cantidad de tabaco que consume: SI NO SI NO SI NO SI NO

Opciones de respuesta de la pregunta

Entre 1 y 3 cigarrillos al día

Entre 3 y 6 cigarrillos al día

Entre 6 y 9 cigarrillos al día

Entre 9 y 12 cigarrillos al día

Más de 12 cigarrillos por día

¿Usted ingiere alcohol con frecuencia? SI NO SI NO SI NO SI NO

Opciones de respuesta de la pregunta

Si

No

Ocasionalmente

¿Usted consume con frecuencias bebidas calientes (tinto, influsiones, plantas)? SI NO SI NO SI NO SI NO

Opciones de respuesta de la pregunta

Si

No

Ocasionalmente

Señale el número de tazas de bebidas calientes que puede tomar durante la jornada laboral:

Opciones de respuesta de la pregunta

1

2

3

Más de 3

¿Sufre Usted de alergias respiratorias?

Opciones de respuesta de la pregunta

Si

No

Si la respuesta anterior es afirmativa seleccione ¿Cuál?.

Opciones de respuesta de la pregunta

Rinitis

Sinusitis

Otra

Seleccione si ha presentado uno o varios de estos síntomas durante o después de la jornada:

Opciones de respuesta de la pregunta

Dolor en la garganta

Disfonia

Afonia

Sensación de cuerpo extraño en la garganta
Fatiga vocal

¿Ha acudido Usted a consultas



médicas por
dificultades
vocales?

Opciones de respuesta de la pregunta

Si

No

Anexo 3. Encuesta de Auto percepción Vocal para Docentes

Encuesta de auto percepción vocal para docentes

Proyecto aplicado de investigación

Auto percepción vocal en docentes entre 20 y 55 años de la universidad Antonio Nariño sede Bogotá.

Este proyecto se ha elaborado con el fin de conocer el estado vocal de los docentes entre 20 y 55 años que forman parte de la Universidad Antonio Nariño de las diferentes sedes en la ciudad de Bogotá, basado en una encuesta de auto percepción que se presentara a continuación.

Teniendo en cuenta dimensiones personales, índice de discapacidad vocal, actividades del ejercicio docente relacionadas con el uso de la voz, cuidado de la voz, estilo de vida y antecedentes patológicos relacionados con el buen manejo vocal, con la finalidad de establecer puntualmente cuáles son aquellas dificultades a nivel vocal que presentan los profesores de la institución.

Toda la información recolectada es de carácter anónimo y confidencial de uso exclusivo de la Universidad Antonio Nariño y será utilizada con fines estrictamente académicos, agradecemos de su colaboración, apoyo y diligenciamiento del instrumento.

De acuerdo a la ley de protección de datos autoriza usted el uso de sus datos conforme a la ley y * uso exclusivo de la Universidad Antonio Nariño.

Sí

No

Estimado profesor: Lea cuidadosamente por favor y responda a cada pregunta según lo considere con la máxima veracidad, de ello depende la calidad de los datos para la investigación, recuerde que la información será manejada de manera confidencial.

Descripción (opcional)

Correo electrónico institucional *

Texto de respuesta corta

Activar Windows
Ir a Configuración de PC para más información

a) Datos Personales

Descripción (opcional)

Indique su edad (en valores numericos) *

Texto de respuesta corta

Seleccione el sexo al que pertenece: *

Masculino

Femenino

Estimado docente, a partir de este punto encontrara diferentes afirmaciones y preguntas relacionadas con la calidad de la voz, por favor lea atentamente e indique de que manera se han presentado algunos de estos eventos.

Descripción (opcional)

Estimado docente, a partir de este punto encontrara diferentes afirmaciones y preguntar relacionadas con la calidad de la voz, por favor lea atentamente e indique de que manera se han presentado algunos de estos eventos.

Descripción (opcional)

b) Índice de Discapacidad Vocal

Instrucciones: Las siguientes afirmaciones han sido usadas por muchas personas para describir sus voces y los efectos de sus alteraciones en la vida diaria. Escoja la respuesta que indica que usted tiene la misma experiencia.

A continuación cada una de las preguntas le mostrará una afirmación, para que usted indique con que frecuencia le ocurre:

0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre

Activar Windows
Ir a Configuración de PC para

Parte I ó F (Subescala funcional)

Estos ítems son para describir el efecto que tiene su voz en las actividades cotidianas.

1. La gente oye con dificultad mi voz (0 = Nunca siempre 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre) *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

2. La gente me entiende con dificultad en sitios ruidosos (0 = Nunca veces 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre) *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

3. Mi familia no me oye si la llamo desde otro lado de la casa (0 = Nunca A veces 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre) *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

4. Uso el teléfono para llamadas menos de lo que desearía (0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = *
A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

5. Tiendo a evitar la conversación en grupo debido a mi voz (0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = *
A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

6. Hablo menos con mis amigos y familiares debido a mi voz (0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = *
A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

7. La gente me pide que repita lo que digo al hablar cara a cara (0 = Nunca 1 = Casi nunca *
2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

8. Mis problemas con la voz alteran mi vida personal y social (0 = Nunca A veces 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

9. Me siento desplazado de las conversaciones por mi voz (0 = Nunca A veces 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

10. Mi problema de voz me hace perder dinero (0 = Nunca A veces 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

Parte II ó O (Subescala orgánica)

Estos ítems valoran la percepción de las molestias o signos que se producen cuando usted se comunica de forma oral.

11. Noto que pierdo aire por la boca cuando hablo (0 = Nunca A veces 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

12. Mi voz suena diferente a lo largo del día (0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = ^{*} Casi siempre 4 = Siempre)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

13. La gente me pregunta "¿Qué te pasa con la voz?". (0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = A ^{*} veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

14. Mi voz suena ronca y seca (0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre ^{*} 4 = Siempre)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

15. Siento que necesito tensar la garganta para producir la voz (0 = Nunca 1 = Casi nunca ^{*} 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

16. Nunca sé como va a ser mi voz cuando voy a hablar (0 = Nunca veces 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre) *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

17. Trato de cambiar mi voz para que suene mejor (0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre) *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

18. Me esfuerzo mucho para hablar (0 = Nunca siempre 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre) *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

19. Mi voz empeora por la tarde (0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre) *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

20. Mi voz se altera, o "se me va" en mitad de una frase. (0 = Nunca veces 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre) *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

Parte III ó E (Subescala emocional)

Estos items indican como puede afectar de manera emocional las dificultades vocales.

21. Estoy tenso cuando hablo con los demás debido a mi voz. (0 = Nunca = A veces 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre) *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

22. La gente parece irritada por mi voz. (0 = Nunca siempre 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre) *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

23. Creo que la gente no comprende mi problema de voz. (0 = Nunca veces 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre) *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

24. Mi voz me molesta. (0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = * Siempre)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

25. Progreso menos debido a mi voz. (0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

26. Mi voz me hace sentir discapacitado. (0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

27. Me siento molesto cuando me piden que repita una frase. (0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

28. Me siento avergonzado cuando me piden repetir una frase. (0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre) *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

29. Mi voz me hace sentir incompetente. (0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre) *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

30. Estoy avergonzado de mi problema con la voz. (0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre) *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

c) Actividades del ejercicio docente relacionadas con el uso de la voz.

Descripción (opcional)

Seleccione el tiempo dedicado a su ejercicio como docente: *

- Tiempo completo
- Medio tiempo
- Cátedra

Seleccione el número de clases presenciales/ clases remotas (sincrónicas), asesorías y/o reuniones que realiza al día. *

- Entre 1 y 2 clases
- Entre 3 y 4 clases
- Entre 4 y 5 clases
- Más de 6 clases
- Opción 7

Seleccione la duración que tienen la mayoría de sus clases presenciales/clases remotas (sincrónicas), asesorías y/o reuniones en un día: *

- Menos de 1 hora
- Entre 1 y 2 horas
- Entre 3 y 4 horas
- Más de 5 horas

Seleccione el número máximo aproximado de estudiantes que maneja por clase: *

- Menos de 10 estudiantes
- Entre 10 y 20 estudiantes
- Entre 20 y 30 estudiantes
- Entre 30 y 40 estudiantes
- Entre 40 y 50 estudiantes
- Más de 50 estudiantes

¿Usted considera que realiza mayor uso de su voz en la actualidad, impartiendo las clases de manera presencial/clase remota (sincrónica)? *

- Sí
- No
- Tal vez

d) Cuidados de la voz

Descripción (opcional)

¿Usted sabe qué es una pausa vocal? *

- Sí
- No

Seleccione cuantas pausas vocales realiza durante las clases que imparte. (sin importar la modalidad) *

- 1
- 2
- 3
- 4
- Ninguna

¿Se hidrata durante el transcurso de la clases que imparte? *

- Sí
- No
- Algunas veces

Seleccione la estrategia que utiliza normalmente durante el transcurso de las clases para llamar la atención de los estudiantes cuando se dispersan: *

- Sube más el tono de su voz
- Grita
- Hace silencio hasta que todos están atentos
- Cambiar de metodología

e) Estilo de vida y antecedentes patológicos relacionados con el buen manejo vocal.

Descripción (opcional)

¿Usted Fuma? *

- Sí
- No

Seleccione la cantidad tabaco que consume (Si la respuesta anterior fue No, omita esta pregunta, pase por favor a la siguiente)

- Entre 1 y 3 cigarrillos al día
- Entre 3 y 6 cigarrillos al día
- Entre 6 y 9 cigarrillos al día
- Entre 9 y 12 cigarrillos al día
- Más de 12 cigarrillos por día

¿Usted ingiere alcohol? *

- Sí
- No
- Ocasionalmente

¿Usted consume con frecuencias bebidas calientes (tinto, infusiones, plantas)? *

- Sí
- No

Señale el numero de tazas de bebidas calientes que puede tomar durante la jornada laboral: *

- 1
- 2
- 3
- Más de 3

¿ Usted sufre de alergias respiratorias? *

- Sí
- No

Si la respuesta anterior es afirmativa seleccione ¿Cuál?. *

- Rinitis
- Sinusitis
- Otra
- No aplica

Seleccione si ha presentado uno o varios de estos síntomas durante o después de la jornada:

- Dolor en la garganta
- Disfonia
- Afonia
- Sensación de cuerpo extraño en garganta
- Fatiga vocal

¿ Usted ha acudido a consultas médicas por dificultades vocales? *

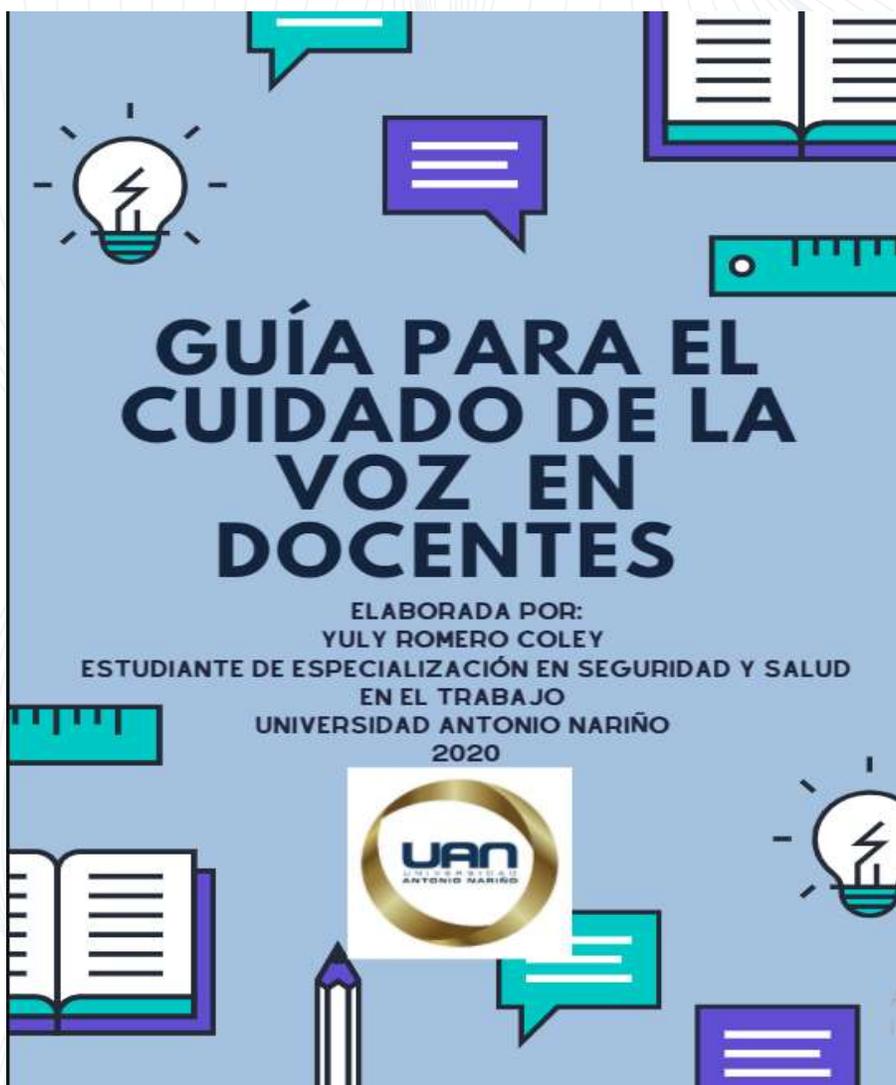
- Sí
- No

Fuente: *Imágenes de elaboración propia*

Anexo 4. Guía para el cuidado de la voz en docentes.

Link de recurso digital:

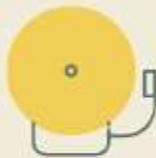
https://www.canva.com/design/DAENJk9qWuc/KDgxIkhA7GOn66_vSFZIPQ/view?utm_content=DAENJk9qWuc&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink



LA VOZ EN LOS DOCENTES

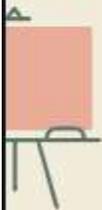
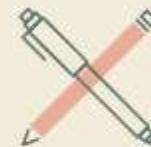


La voz es el principal instrumento de trabajo de los docentes, por lo que resulta necesario proporcionar a quienes desarrollan tareas de enseñanza, las herramientas necesarias para mantener, favorecer, mejorar y potencializar el buen uso de su voz.



OBJETIVOS DE LA GUÍA

- Capacitar a los docentes sobre los mecanismos de la producción vocal normal y los factores que la modifican.
- Prevenir las alteraciones de la voz a partir del conocimiento y adopción de hábitos saludables.
- Fomentar la reducción de los excesos vocales
- Aprender una adecuada técnica vocal para impartir los procesos académicos.
- Adquirir hábitos y conductas que ayuden a mejorar la calidad de su voz.

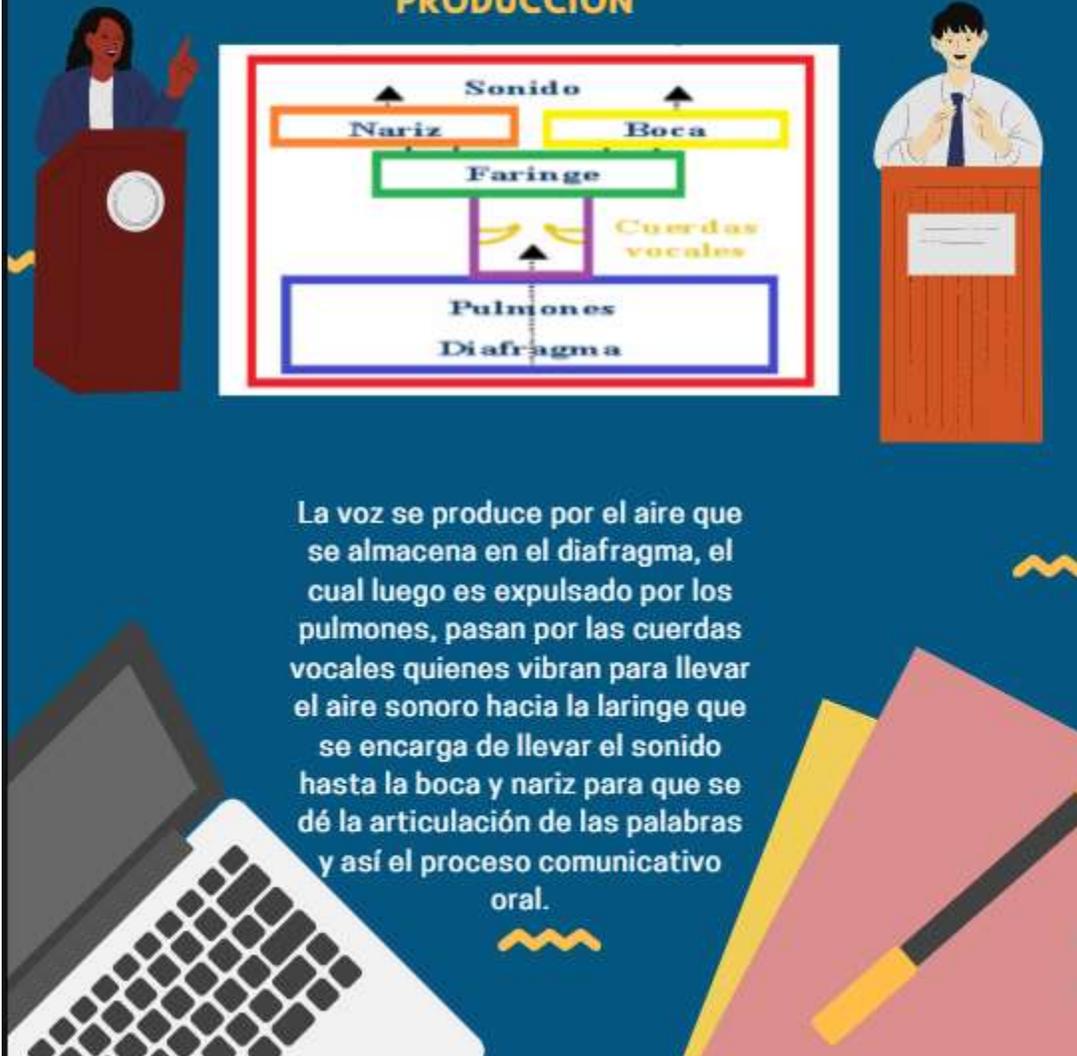


¿QUÉ ES LA VOZ Y CÓMO SE PRODUCE ?

LA VOZ

La voz es el sonido producido voluntariamente por el aparato fonatorio humano.

PRODUCCIÓN



La voz se produce por el aire que se almacena en el diafragma, el cual luego es expulsado por los pulmones, pasan por las cuerdas vocales quienes vibran para llevar el aire sonoro hacia la laringe que se encarga de llevar el sonido hasta la boca y nariz para que se dé la articulación de las palabras y así el proceso comunicativo oral.

CUIDADO DE LA VOZ EN DOCENTES



ORIGÉN DE LOS DESORDENES VOCALES

Pueden ser causados por:
Mal uso de la voz: Abuso vocal, inadecuado manejo del tiempo en que se utiliza la voz.

Estilo de vida: Ingerir alcohol constantemente, fumar, exceso de bebidas calientes durante la jornada laboral .

IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN VOCAL PARA EL DOCENTE



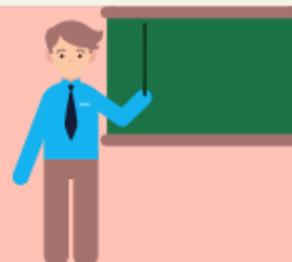
- Mejorar el desempeño comunicativo
- Evitar problemas físicos, psicológicos o afectivos.
- Favorecer el manejo del discurso, dejando a un lado el habla monótona que puede llegar a distraer o aburrir a los estudiantes.
- Se transmite mejor la información.



CONDUCTAS QUE CAUSAN TRASTORNOS VOCALES EN LOS DOCENTES

CARRASPEO: Los docentes acuden a dicha conducta por la necesidad de limpiar las cuerdas vocales, causando un contracto brusco en estas, el cual puede ser causado por alergias.

SE PUEDEN EVITAR: Pasar la salivación entre 2 y 3 veces seguidas para relajar la laringe y tomar sorbos de agua para hidratarla.



CONDUCTAS QUE CAUSAN TRASTORNOS VOCALES EN LOS DOCENTES

CONSUMO DE ALCOHOL: Puede causar atrofia en las cuerdas vocales a largo plazo, promoviendo la deshidratación y el sobre esfuerzo vocal.

SE RECOMIENDA: No ingerir bebidas alcohólicas un día antes de desarrollar clases.

CONDUCTAS QUE CAUSAN TRANSTORNOS VOCALES EN LOS DOCENTES

FUMAR

El tabaco contiene más de 300 sustancias nocivas causando irritación, inflamación, resequeadad y su uso constante conlleva a la pérdida de la voz parcial o total y en los peores casos a un diagnóstico de cáncer de garganta.



Además fumar favorece infecciones que atacan la laringe, produce alteraciones en la respiración nasal, llevando a respirar por boca, lo que significa un mayor esfuerzo al hablar.



Altamente recomendable dejar de fumar e hidratarse constantemente, bien sea en el transcurso de la clase y fuera de ella.

CONDUCTAS QUE CAUSAN TRANSTORNOS VOCALES EN LOS DOCENTES

CAMBIOS DE TEMPERATURA LOCAL POR INGESTIÓN DE BEBIDAS CALIENTES

El consumo de bebidas calientes antes, durante o después del desarrollo de las clases puede causar irritación en la garganta, así como puede llegar a disminuir el tono muscular de la laringe.

SE RECOMIENDA: Hidratación con agua al clima.



CONDUCTAS QUE CAUSAN TRANSTORNOS VOCALES EN LOS DOCENTES

ESFUERZO FÍSICO PROLONGADO EN CUERDAS VOCALES

El exceso de producción vocal durante la ejecución de clases con un tiempo de duración mayor a dos horas sin un adecuado manejo de pausas vocales puede causar, edemas en cuerdas vocales, así como pólipos, nódulos e irritación severa en la garganta.

SE RECOMIENDA

Si la duración de una clase supera las 2 horas, en el transcurso de este tiempo haga pausas vocales cada 30 minutos, además trate de reposar la voz después de cada clase.

SABE USTED...

¿QUÉ ES UNA PAUSA VOCAL? ¿CÓMO SE DEBE REALIZAR?

Una pausa vocal es la restricción total en la articulación del habla, es decir hacer silencio, buscando que los órganos encargados de la producción de la voz entren en completo reposo.

Los docentes deben realizar pausas vocales cada 30 minutos en el transcurso de la clase a realizar, esto acompañado además de hidratación con agua al clima durante la pausa vocal, dando así mejor paso a los fluidos, lo que permitirá continuar con una buena producción vocal durante los siguientes 30 minutos de actividad académica.



SI REALIZA ALGUNO DE ESTOS ACTOS, EVITAR Y SUSTITUIR.

GRITAR

MODIFICAR: Utilice sonidos no vocales: palmas, silbidos, etc.



HABLAR CUANDO HAY RUIDO

MODIFICAR: Reduzca el ruido de fondo, espere a que los estudiantes estén en silencio y no intente dirigirse a salones con un número amplio de estudiantes, sin una amplificación adecuada.

NO HABLE CON FRASES LARGAS

MODIFICAR: Hable lentamente, realizando pausas frecuentes en los límites naturales de las frases, para que su organismo pueda hacer buen uso del aire durante el habla.



HABLAR EXHAUSTIVAMENTE CUANDO ESTE ENFERMO

MODIFICAR: No utilice la voz de manera amplia o agotadora cuando esté enfermo o se encuentre cansado.

SIGNOS Y SÍNTOMAS VOCALES

¿CUÁNDO DEBE ALERTARSE?

Tono más grave, sordo, sin
brillo, monótono.
Carraspeo constante.
Cambios en la fluidez vocal
y respiratoria.
Final de la frase sin aire.
Notar tensión en el cuello
al hablar.
Molestias faríngeas
Sentir pinchazos o espasmos
al hablar
Sensación constante de
cuerpo extraño en la
garganta

¡Recordar!

CONSEJOS IMPORTANTES

PARA EL CUIDADO DE LA VOZ

Limite el tiempo de habla, alternando horas de clases escritas, orales, haciendo participar a los alumnos en relatos, lecturas, mientras usted se hidrata y realiza pausas vocales.

No permanezca mucho tiempo en ambientes secos. Mantenga la mucosa de la boca y garganta húmedas, bebiendo agua periódicamente.

No grite. Disminuya el volumen de la voz para obligar a los alumnos a prestar atención, puede formular preguntas periódicamente sobre lo recién explicado.

Ubíquese en el medio del aula y trasládese entre las filas de las sillas. _____





REFERENCIAS

Calatrava Gonzalez , M^a Ángeles (2013) Educación de la voz y prevención de sus patologías. Seguridad y salud laboral docentes. Junta de Andalucía. Disponible en http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portal/com/bin/salud/contenidos/BibliotecaVirtual/Documentos/CursoEducacionVoz/1158924432547_curso_de_educacin_de_la_voz.pdf. Consultado el 6 de Noviembre de 2020

Castillo, A; Casanova, C; Valenzuela, D; Castañón, S. (2014). Prevalencia de disfonía en profesores de colegios de la comuna de Santiago y factores de riesgo asociados.

Consejo escolar de estado (2000): Las enfermedades profesionales Prevención de Riesgos Laborales. Madrid, Ministerio de Educación Cultura y Deporte. Consultado el: 30 de octubre de 2020

Eduvoz (2020) Materiales docentes. Disponible en <http://www.eduvozformacion.com/>. Consultado el 27 de septiembre de 2020

Le Huche. (2003). Importancia de la voz en la profesión docente. V Jornada de Audición y Lenguaje., Escuela Universitaria de la Salle, Centro de Intervención del Lenguaje, Madrid, España.

Sataloff. (1987). La Prevalencia y factores de Riesgo para trastornos de la voz profesional de los docentes, 85-101

Fuente: *Imágenes de elaboración propia*