



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR



INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO

“LUIS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS NATURALES

PROGRAMA DE FÍSICA

CAMPAÑA INFORMATIVA SOBRE LOS RIESGOS OCUPACIONALES

EN EL EJERCICIO DE LA DOCENCIA: LA VOZ Y EL STRESS

Barquisimeto; Febrero del 2012



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR



INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO

“LUIS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS NATURALES

PROGRAMA DE FÍSICA

CAMPAÑA INFORMATIVA SOBRE LOS RIESGOS OCUPACIONALES

EN EL EJERCICIO DE LA DOCENCIA: LA VOZ Y EL STRESS

Autores:

Br. Castillo Aileem

Br. González Keyla

Br. Rivero Maria E.

Tutor: Prof. Cruz Díaz

Barquisimeto; Febrero del 2012

ÍNDICE
ÍNDICE GENERAL

PARTE	pp
LISTA DE CUADROS	v
LISTA DE GRÁFICOS	vi
RESUMEN	vii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO	
I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
Objetivos de la Investigación.....	6
Justificación.....	7
II MARCO TEORICO.....	9
Antecedentes.....	9
Bases Teóricas sobre el Stress.....	16
Bases Teóricas sobre el Cuidado de la Voz.....	19
Bases legales.....	24
III MARCO METODOLÓGICO.....	27
Naturaleza de la Investigación.....	27
Tipo de Investigación.....	27
Población y Muestra.....	28
Instrumento de Recolección de Información.....	29
IV ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	30
Resultados obtenidos del Instrumento sobre la Educación e Higiene Vocal.....	30
Resultados obtenidos del Instrumento sobre el Stress.....	39

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	41
REFERENCIAS.....	44
ANEXOS.....	46

LISTA DE CUADROS

CUADROS	pp
1 Factores de Riesgo Vocal.....	11
2 Distribución del grupo por sexo.....	30
3 Distribución del grupo por edades.....	31
4 Primeras 5 preguntas o ítems.....	31
5 Pregunta 6 o ítems f.....	33
6 Preguntas 7 y 8 o ítems g y h.....	34
7 Preguntas 9,10 y 11 o ítems i, j y k.....	36
8 Preguntas 12 o ítems l.....	37

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICOS	pp
1 Distribución del grupo por sexo.....	30
2 Distribución del grupo por edades.....	31
3 Primeras 5 preguntas o ítems.....	32
4 Pregunta 6 o Ítems f.....	33
5 Pregunta 7 o Ítems g.....	34
6 Pregunta 8 o Ítems h.....	35
7 Preguntas 9,10 y 11 o Ítems i, j y k.....	36
8 Pregunta 12 o Ítems l.....	38
9 Preguntas tabuladas en el Instrumento de Recolección de Información sobre el Stress Laboral.....	40



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR



INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO

“LUIS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS NATURALES

PROGRAMA DE FÍSICA

**CAMPAÑA INFORMATIVA SOBRE LOS RIESGOS OCUPACIONALES
EN EL EJERCICIO DE LA DOCENCIA: LA VOZ Y EL STRESS**

Autores:

Br. Castillo Aileem

Br. Gonzalez Keyla

Br. Rivero Maria E.

Tutor: Prof. Cruz Díaz

Fecha: Febrero del 2012

La presente investigación se realizó en el Instituto Pedagógico Dr. Luis Beltrán Prieto Figueroa ubicado en el estado Lara municipio Iribarren parroquia Juan de Villegas y en la misma participaron los estudiantes del Departamento de Ciencias Naturales específicamente del Programa de Física, tomándose como parámetro de medición a los estudiantes cursantes de la Fase de Ensayo Didáctico y la Fase de Integración Docencia Administración la cual según el pensum de estudios se encuentran ubicadas en el 9º y 10º semestre de dicha especialidad, de allí que el propósito de la siguiente investigación consistió en determinar la pertinencia de realizar una Campaña Informativa sobre los Riesgos Ocupacionales en la Docencia: La Voz y el Stress para contribuir a la divulgación sobre lo importante que es cuidar nuestro recurso principal la voz y lo beneficioso que es el manejo del stress en el ámbito de la educación, para ello se diagnosticó la necesidad de crear este tipo de evento informativo y el grado de conocimiento que poseen los estudiantes en formación sobre estos temas. El estudio se justifica por cuanto posee valor teórico, utilidad práctica, relevancia social y cognitiva, por su conveniencia y en base a los beneficios que este genera. Sustentándose con un enfoque teórico y con bases legales establecidas en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela y en la Ley Orgánica de Educación. Metodológicamente el trabajo se ubica en la modalidad de proyecto factible, según el Manual de Trabajo de Grado de Especialización y Maestrías y Tesis Doctorales (2006), ya que el mismo consiste en la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales; puede referirse a la formulación de política, programas, tecnología, métodos o procesos.

Descriptores: Campaña, Docencia, Voz, Stress.

INTRODUCCIÓN

La docencia es una de las profesiones en donde se puede presentar riesgos ocupacionales como lo son la voz y el estrés, ya que el docente recurre a la voz en diversas circunstancias para la comunicación como explicar, preguntar, dar instrucciones, entre otras cosas, sin que se tome en cuenta factores ambientales, que pueden influenciar la salud de la misma. Todo ello se complica cuando en determinados momentos el docente ha de hablar elevando la intensidad vocal, en ambientes ruidosos o aulas que no reúnen las mejores condiciones acústicas, sin dejar de destacar el efecto negativo que tiene el estrés sobre la misma.

El docente generalmente hace uso prolongado e intenso de la voz, lo cual trae como resultado un abuso y mal uso vocal, es por ello, que se debe prevenir probables patologías que podrían presentarse a futuro.

Los médicos han reconocido desde hace tiempo que las personas son más propensas a enfermedades de todo tipo cuando están sometidas a un gran estrés. Estas alteraciones producidas por el estrés, enfermedades causadas o agravadas por el estrés causan estos trastornos psicossomáticos generalmente afectan al sistema nervioso autónomo, que controla los órganos internos del cuerpo.

Es por ello, que los docentes forman parte de un grupo principal de riesgos dentro de varios profesionales que utilizan la voz como instrumento de trabajo, al comunicar una información; al existir una alteración en la voz se produce a su vez una distorsión en la comunicación, por tanto, es importante de disponer no solo de las medidas preventivas sino curativas.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El habla y voz son consideradas esenciales como medio de expresión y un elevado número de personas la utiliza en profesiones como la educación, derecho, locución, el canto, la comunicación entre otros. La emisión mediante la voz representa su carta de presentación y de su calidad depende en gran medida su eficacia comunicativa. El resultado de conductas de uso vocal les permite realizar una tarea habitual en su profesión y por ello son denominados profesionales de la voz.

Los avances en el estudio y comprensión del mecanismo de la fonación, así como de las nuevas tecnologías para realizar su evaluación, han permitido profundizar en el conocimiento de las patologías vocales; sin embargo, los problemas de la voz afectan cada vez con más frecuencia a todos estos profesionales que poseen aspectos comunes tales como la utilización del órgano fonatorio como instrumento o herramienta de trabajo, el uso del habla y la voz como medios de expresión, una técnica vocal común en los aspectos esenciales, un rendimiento vocal relacionado con abusos y mal uso de la voz y repercusiones psicoeconómicas desfavorables incluyendo la calidad de vida y bajas laborales en caso de afectación vocal.

Las Disfonías han sido objeto de múltiples estudios en los profesionales y estudiantes que utilizan la voz, se ha constatado una elevada frecuencia de daño laríngeo, desatacándose entre los factores favorecedores hábitos de abuso y mal uso vocal, el desconocimiento de educación foniátrica, condiciones acústicas desfavorables, hábitos tóxicos y enfermedades orgánicas de base que agravan los trastornos de la voz.

Es importante señalar, que la mayoría de las carreras no incluyen en su diseño curricular una asignatura que contribuya a que el futuro egresado aprenda a utilizar su voz y desarrolle una dicción correcta, pues si bien hay asignaturas que

abordan su conocimiento, no aportan las bases y herramientas necesarias para educarlas a través de un entrenamiento sistemático.

Cabe considerar, que el pedagogo a causa de su profesión está obligado generalmente a realizar un uso prolongado o intenso de la voz. Estudios realizados comparando las características y mediciones de la voz durante un día de trabajo, muestran cambios en la frecuencia fundamental de la voz.

Habitualmente, tampoco hace un adecuado uso de recursos docentes que lo permitan economizar su voz y disminuya el esfuerzo vocal; no descansa la voz en los recesos y usa la voz como control disciplinario, lo cual determina un maltrato a su órgano vocal. A esto puede añadirse condiciones inadecuadas en las imparte la docencia tales como el tamaño del aula, acústica desfavorable a la resonancia del sonido (por ejemplo los profesores de educación física que deben trabajar en espacios abiertos), ruidos externos y otros factores como la ventilación y la iluminación que pueden favorecer la indisciplina de los estudiantes por irritación psíquica o distracción.

Por las consideraciones anteriores, es relevante mencionar que el uso correcto de la voz implica un aprendizaje; es necesario conocer mecanismo de la fonación y los recursos de la voz, para tomar conciencia de lo propios hábitos para corregirlos mediante el ejercicio y la automatización de los mecanismos más adecuados.

Asimismo, los docentes como grupo ocupacional se exponen a diferentes condiciones de trabajo a lo largo de su vida profesional, que no solo los afectan físicamente sino también psíquica y socialmente, influyendo en su salud, bienestar y calidad de vida.

Cabe agregar que las alteraciones de la voz están enlazadas con el stress laboral, debido a que el ser humano al estar sometidos a situaciones de estrés, responde con una activación fisiológica general, la cual lo prepara para responder. En este sentido la garganta se prepara para gritar, las cuerdas vocales y los músculos del cuello están rígidos, de manera que cuando se hace uso de la voz en situaciones de estrés, el aire espirado choca contra las cuerdas vocales rígidas, las

cuales al no vibrar con facilidad, estas son golpeadas y este traumatismo constante conlleva a la aparición de la disfonía.

Por otra parte, los rasgos de personalidad sobre todo la de tipo ansioso también pueden modificar la forma de responder a los sujetos ante una situación estresante y modificar su voz, igualmente es importante señalar que el colectivo docente está sometido a estrés profesional considerable: el éxito o fracaso en la transmisión de conocimientos valores y experiencias hace que pese sobre la eficacia del sistema educativo, todo esto se traduce en ocasiones, en elevados niveles de estrés, ansiedad y depresión que pueden provocar bajas laborales más o menos prolongadas, de allí la importancia de su estudio.

Resulta oportuno mencionar que en el Instituto Pedagógico de Barquisimeto del Estado Lara, no existe dentro del pensum académico una asignatura con respecto a dichas temáticas, solo en caso de especialidad de Biología tiene una materia sobre la voz, ya que deben estudiar el aparato fonador; pero en lo que respecta a las otras especialidades no imparten estos temas tan importante, por otra parte la divulgación sobre el cuidado de la voz, los hábitos de higiene vocal y el stress laboral es muy escasa, siendo esta casa de estudio la principal formadora de docentes en Venezuela.

La complejidad de esta poca información que tienen los estudiantes sobre la educación e higiene vocal y el stress, lleva a la necesidad de plantearse herramientas que promuevan acciones de conocimiento sobre las actitudes perjudiciales hacia la voz y el manejo del stress laboral, en tal sentido se realizaran campañas informativas que ofrezcan al estudiantado del Departamento de Ciencias Naturales información referente a dichas temáticas como riesgos ocupacionales en el ejercicio de la docencia.

Para ayudar a solventar esta situación es necesario plantearse una serie de interrogantes como estas:

- ¿Existirá la necesidad de informar a la población Ipebista sobre los riesgos ocupacionales en la docencia: La voz y el stress?

- ¿Cuál será el enfoque preventivo para disminuir la falta de información en la población Ipebista sobre la Educación e Higiene Vocal y el Stress laboral?
- ¿Qué tan significativo será la divulgación sobre la Educación e Higiene Vocal y el Stress laboral, por expertos en la materia, en la población Ipebista?

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General

Promover una Campaña Informativa sobre los Riesgos Ocupacionales en la Docencia: La Voz y el Stress, para contribuir a la divulgación de dicha temática en el Departamento de Ciencias Naturales del Instituto Pedagógico de Barquisimeto

Objetivos Específicos

- Diagnosticar la necesidad de informar a los estudiantes del Departamento de Ciencias Naturales del Instituto de Pedagógico de Barquisimeto, sobre los riesgos ocupacionales en la docencia: La Voz y el Stress.
- Diseñar una Campaña Informativa sobre los Riesgos Ocupacionales en la Docencia: La Voz y el Stress.
- Ejecutar una Campaña Informativa sobre los Riesgos Ocupacionales en la Docencia: La Voz y el Stress en el Departamento de Ciencias Naturales del Instituto Pedagógico de Barquisimeto.

JUSTIFICACIÓN

El principal instrumento de trabajo en el docente lo constituye la voz, es por ello que el uso inadecuado de la misma no permite una eficaz actividad en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Es muy importante mencionar, que los trastornos de alteraciones relacionadas con el mal uso de la voz es uno de los motivos más frecuentes de movilidad en los docentes; es preocupante que no se le dé la debida importancia a este problema que se puede catalogar como salud laboral en la docencia. Además de esto se visualiza la ausencia a nivel de pre-grado de la UPEL de una asignatura o materia para la educación de la voz y la dicción como un exponente real para su conservación y como carácter preventivo.

La prevención debe ser una pieza fundamental en dicha atención, haciendo énfasis en la prevención primaria evitando las consecuencias de un mal enfoque en las principales alteraciones en el uso de la voz.

Se considera de gran importancia abordar esta problemática desde los primeros años de formación pedagógica para así contribuir a la prevención de las disfonías profesionales, conservando la salud del educador.

Por otro lado, el diario trajinar por el mundo, se caracteriza por traer consigo una serie de problemas o mejor dicho afecciones que se encargan del deterioro de la calidad de vida, en cualquier cargo gestionado por una persona, se encuentran factores de riesgos que impiden mantenerse con buena salud al momento de no saber manejar las situaciones que se presentan, dando como resultado malestares tanto de manera física o psicológica.

Cabe destacar que en el ejercicio docente las afecciones no varían o son menores a las que pueden afectarles a un individuo que ejerza otra profesión, el desgaste físico, emocional y hasta psicológico vienen dado para un docente en igual o mayor grado que en un arquitecto o en un chofer de transporte público, hay un factor determinante el cual ayuda a combatir estas situaciones y es el hecho de saber cómo lidiar con estas complicaciones diarias, lo que ayudaría en

gran manera a los profesionales a mejorar o mantener un equilibrio en su vida y su salud.

Como reza en el párrafo anterior los docentes no escapan de esta realidad inclemente que los acecha diariamente y un enemigo silencioso, con el que se debe tener mucho cuidado es el estrés, el cual es un agente que se ha incrementado con el pasar del tiempo siendo producto de las exigencias en el ámbito laboral y haciéndose difícil de erradicar debido a que no se manejan estrategias adecuadas para su control

De allí la importancia de realizar una campaña informativa sobre los riesgos ocupacionales en el ejercicio de la docencia: La Voz y el Stress, como un plan de atención inmediata, en los estudiantes de pre-grado de la UPEL-IPB para crear conciencia de la necesidad de tomar medidas preventivas para el cuidado e higiene de la voz y el manejo del stress laboral, dando en el marco de la campaña no solo información sino pequeños tips por medio de los cuales los docentes puedan mantener en equilibrio su salud. De esta manera se estará contribuyendo a mejorar la calidad de vida del docente en formación.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes

En los últimos años se ha incrementado el interés en estudiar las condiciones de trabajo de los educadores. Particularmente en América Latina varios autores han evidenciado un deterioro creciente de las condiciones de trabajo, precarización del empleo e incremento de las alteraciones de salud en los docentes de nivel primaria. En cuanto a los problemas de salud vinculados con el ejercicio de las funciones docentes, Gelpi menciona el estrés y/o burnout, la congestión de miembros inferiores por la bipedestación prolongada, la posibilidad de contraer enfermedades infecciosas, y la alta frecuencia de enfermedades del aparato fonador. La prevalencia de alteraciones de la voz reportada en los docentes en diversos estudios varía un 11% y un 64%, situación que hace evidente la problemática de los trastornos de la voz en estos profesionales. Esta situación ha motivado a las organizaciones sindicales en varios países a demandar mejores condiciones de trabajo y que sean consideradas las alteraciones de la voz una patología profesional.

Si bien, es cierto que la voz es y ha sido, a través de la historia, una herramienta fundamental de comunicación en los seres humanos. La filogenia del hombre muestra como este vio la necesidad de comunicarse con los demás a través de diferentes sonidos producidos por la laringe, que día a día se fueron modificando de acuerdo a la intención y emociones hasta llegar a la palabra; con el transcurrir de los años se lograron avances importantes a nivel sociocultural; donde se conformaron diversas comunidades gracias a procesos de interacción comunicativa mediados en su mayoría por el código oral. Es por esto que la voz además de ser un proceso físico-acústico de orden neuroanatomofisiológico es la herramienta principal de interacción y socialización.

Hoy en día, la voz obtiene un valor agregado. La sociedad actual cuenta con innumerables profesionales competitivos que requieren de habilidades

comunicativas para generar impacto su entorno laboral. El uso permanente de la voz, los factores de riesgo en cada uno de los contextos y la realización de conductas vocales inadecuadas puede ocasionar desequilibrios en la función vocal, aumentando los niveles de incidencia y prevalencia de alteraciones estructurales y funcionales.

Jimenez, F (2004) afirma que un profesional de la voz “es aquella persona que utiliza su voz como medio primario para la comunicación dentro de su ocupación, este término involucra dos aspectos: el requerimiento de comunicación por medio de la voz y la producción de una voz deseable”. Por consiguiente, existe un amplio espectro de sofisticación y necesidades vocales, pero todos comparten la necesidad de una producción vocal adecuada y duradera. Sin embargo, estos profesionales pueden llegar con el tiempo a sobrecargar el órgano vocal y generar adaptaciones vocales deficientes que conlleven a una disfonía e impedir la producción natural de la voz. Souza, C & Thome, C (2006).

Merrill RM, Thibeault S, Pars RA, Gray SD, Smith EM. (2004) reportan en un estudio que el 58% de 1.243 profesores frente al 29% de 1.288 no docentes, han tenido problemas de voz a lo largo de su vida que atribuyen a su tipo de trabajo y han influido negativamente en el mismo. A esto se suman diferentes investigaciones y aproximaciones teóricas que analizan el porqué los profesionales de la voz tienen mayor predisposición de adquirir un desorden de voz, reportándose la existencia de factores de riesgo en los lugares de trabajo que generan afectaciones vocales y aumentan la posibilidad de desencadenar una alteración vocal.

A continuación se presentan los factores de riesgo y agentes que afectan la producción vocal en docentes, realizado por Morales, E (2003) basado en la clasificación de riesgos descrita por Álvarez R. y Mancera M, y la experiencia adquirida por la autora en el diagnóstico y la intervención de desordenes de la voz. (Ver cuadro 1)

Cuadro N° 1. Factores de Riesgo Vocal

Riesgos	Agente	Repercusiones sobre la voz
Físico	Ruido	Uso vocal en ambientes ruidosos: aumento de intensidad de la voz. Esfuerzo vocal. Mal uso vocal.
	Temperatura	Ambientes con temperaturas extremas: cambios en mucosa nasal y laríngea que comprometen respiración, vibración cordal y resonancia. Esfuerzo fonatorio. Aumenta con componente alérgico.
Químicos	Material particulado	Cambios en mucosa nasal y laríngea que comprometen respiración, vibración cordal y resonancia: Esfuerzo fonatorio, carraspeo frecuente, sensación de resequeidad. Aumenta con componente alérgico.
Ergonómicos	Posiciones forzadas	Uso vocal con posturas inapropiadas: Apoyo de voz en laringe. Cambio en fisiología vocal. Tipo respiratorio inapropiado. Cansancio muscular y vocal.
Psicosociales	Estrés	Tensión muscular. Cansancio vocal. Mal uso de la voz. Esfuerzos fonatorios. Pérdida de cualidades de la voz.
	Uso vocal prolongado Deficiente técnica vocal	

Fuente: Morales, E. (2003) Tomado de Prevención y control de desordenes de la voz en docentes.

Cabe aclarar, que un factor de riesgo es cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe está asociada con un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido. (Fernandez P., Alonso V., Montero C; 2007). El factor de

riesgo puede contener diversos agentes, concebidos estos como elementos agresores que actúan sobre el trabajador.

Otro aspecto que está directamente relacionado con los altos niveles de prevalencia de desordenes vocales en cualquier profesional de la voz, es el comportamiento de abuso y mal uso vocal. El abuso vocal es todo comportamiento vocal impropio y excesivo, además sugiere una producción de las cualidades acústicas de la voz, específicamente en producciones que no implican hablar o cantar, o en conductas no vocales que afecten el sistema fonatorio. Ahumada, A. (2003). Por otra parte, el mal uso vocal se refiere a una técnica vocal defectuosa en la que no se hace un empleo adecuado del instrumento y/o los sistemas asociados. Pratter, (1986) lo define como el uso incorrecto del tono y de la intensidad en la producción de a voz. Gómez, A y Ahumada, A. (2003) definen este término como la forma inadecuada de producir la voz “manejo inadecuado de las cualidades acústicas de la voz”, puesto que el sistema deja de funcionar en equilibrio y pierde la eficiencia de producción de la voz ya sea por el uso inadecuado de la intensidad y la frecuencia de la voz entre otras: estas conductas son permanentes o muy frecuentes en el tiempo y pasan a formar parte de los hábitos más arraigados en las personas. Morrison M. y Rammage, L. (1996).

Una vez determinados los conceptos de factor de riesgo y comportamiento de abuso y mal uso vocal, se retoman algunas investigaciones que han realizado aportes significativos relacionados con estos temas:

Preciado J, Calzada, M & Preciado, P (2005) en su estudio “Frecuencia y factores de riesgos de los trastornos de la voz con 527 docentes de la Rioja-España”, reportan que existe una prevalencia de alteraciones vocales del 57%, donde el 20% corresponden a lesiones orgánicas, 8% a laringitis crónicas y 29% a lesiones de tipo funcional. El estudio resalta la presencia de factores de riesgo de tipo físico como los cambios de temperatura, los espacios abiertos con mala acústica y los niveles de ruido; factores químicos relacionados con el nivel de polvo de la tiza, y los factores socio-profesionales asociados con la fonación

durante un tiempo prolongado. Los autores plantean claramente, como cada uno de estos factores afecta directamente el estado de las estructuras faríngeas y laríngeas ya sea por deshidratación, traumatismo e hiperfunción vocal.

Con respecto a los comportamientos de abuso y mal uso vocal, el estudio reporta que alternan la voz hablada con la voz cantada en la clase, no guardan reposo de voz post-lectivo, tienen como hábito hablar muy alto o gritar, fuman, beben alcohol o bebidas estimulantes como el café, té o colas. Lo anterior genera síntomas vocales frecuentes del tipo picor y carraspeo frecuente de garganta, fatiga y molestias al hablar, cambios de tono o timbre de la voz y/o disfonía las roturas de voz y cambio de timbre. Finalmente la investigación reporta que el 98% de los docentes no habían sido entrenados en el uso adecuado de la voz, ni en el manejo de las cualidades vocales, ni habían sido adiestrados en el arte de la dicción.

Peyrone, M (2001) realizó un estudio exploratorio sobre prevención vocal en diferentes profesionales de la voz entre los años 1997 y 1998 en la ciudad de Rosario, Argentina. Para la investigación se tomaron 1271 profesionales de la voz, 301 abogados, 287 locutores, 277 cantantes, 248 docentes y 158 actores. Del total de la población se pudo observar que las profesiones en donde se encuentran los mayores porcentajes de conductas preventivas son: los cantantes (54,2%), luego los Locutores (48,4%), mientras que en los Actores (43,7%), Docentes (57,2%) y Abogados (65,8%) predominan los porcentajes de conductas preventivas insuficientes. Los Abogados poseen muy poco interés en relación al cuidado y la educación de su voz, esto puede deberse, en primera medida, a la falta de atención que se le brinda a la voz durante su formación desde el ámbito académico y además a que la pérdida de la calidad vocal no obstaculiza su desarrollo profesional.

Los Actores utilizan su voz habitual durante el ejercicio de su profesión y mientras esta pueda representar artísticamente a sus personajes, no se altera el desarrollo de su actividad. Los Docentes poseen como objeto de estudio, el

proceso de Enseñanza-Aprendizaje, y si bien es conocido que aceptan poseer dificultades vocales, no realizan los cuidados ni a educación suficientes para poder prevenirlos. Dicho estudio, resalta la necesidad de concientizar a los Profesionales de la Voz, sobre la importancia que posee el cuidado y la educación vocal en el ejercicio de su actividad profesional.

Una vez planteados algunos de los aportes investigativos más significativos que se han realizado a nivel internacional y aportes conceptuales del contexto nacional, se puede afirmar que los locutores cuentan con dos grandes problemáticas que varían de acuerdo a las necesidades vocales, niveles de formación y contextos laborales; una relacionada a los múltiples factores de riesgo externos y la otra referida a la ejecución de comportamientos de abuso y/o mal uso vocal; es evidente que las dos intervienen negativamente en el estado de las estructuras faríngeas-laríngeas y afectan por tanto su salud vocal.

Por otra parte, existen otros problemas de salud relacionados con la práctica docente, con frecuencia relativamente alta, se ubica el estrés laboral, los antecedentes que conforman el estudio están centrados en el análisis de algunas investigaciones que se han realizado anteriormente, con el propósito de comparar y comprobar los planteamientos que, de alguna manera, están relacionados con esta investigación.

En las dos últimas décadas el estrés laboral es objeto de interés creciente tanto por parte de los profesionales como de los propios trabajadores. Y es que ha habido grandes cambios tanto en el mercado de trabajo como fuera del que apuntan a un protagonismo cada vez mayor de este como uno de los principales problemas de salud laboral. En particular los trabajadores de la enseñanza, como el resto, están expuestos a estas nuevas situaciones, pero también como personas cuyo trabajo implica el contacto con un estudiante y unos padres y madres cuyos valores, actitudes y expectativas han cambiado sustancialmente enfrentan un periodo de transición en el que debe darse respuestas a nuevas situaciones, sin un referente conocido, con frecuencia a costa de la propia salud.

Según la licenciada en enfermería Yaquelín Franco (2008), en su tesis “parte de mi porte como enfermera, docente e investigadora a los estudiantes y profesionales del área de la salud”, en el que habla no tan solo de todos los aspectos referentes al estrés sino que nombra algunas estrategias para disminuir el estrés y cómo realizarlas, en donde nombra el ejercicio y la meditación.

Los aportes de esta investigación son importantes para el presente estudio ya que cuando se habla de las diferentes maneras de contrarrestar el estrés dan varias ideas para el desarrollo de esta campaña informativa.

La investigación sobre el malestar docente realizada por el profesor de Psiquiatría Seva Díaz (1986) destacó el alto porcentaje de inadaptación del profesorado de bachiller y universitario, estando más desajustado psicológicamente que la población general. Es cierto, que se producen consecuencias disfuncionales, como tensión muscular en el cuello, dolor de cabeza, irritabilidad, cambios en el estado de ánimo, agotamiento, ansiedad, falta de motivación en todos los colectivos, pero las estadísticas de los últimos años vienen a corroborar el anteriormente expuesto.

Los aportes de este estudio nos da a conocer los síntomas que acarrear a los profesionales en la educación al presentar un cuadro de estrés laboral y por medio de ello reconocer dicha afección antes de que se agrave la situación.

Eloísa Guerrero Barona de la Facultad de Psicología. U.N.E.D. escribe que la primera motivación a la hora de escribir sobre la **salud mental del profesorado** es instar a las administraciones educativas a que se fomenten y financien investigaciones rigurosas sobre el tema del estrés.

Hoy, en el momento actual, los docentes están sometidos a grandes presiones en su trabajo por múltiples causas, y estas tensiones afectan negativamente a este colectivo, convirtiéndose que es una de las causas más frecuentes de las bajas

profesionales por enfermedad, esta investigación muestra la necesidad que tienen tanto estudiantes como docentes sobre la realización de campañas informativas sobre el estrés, y la mejor forma de combatirlo.

En el informe de la OIT (1993) "El trabajo en el Mundo" se reconoce que el estrés y el síndrome de burnout no son fenómenos aislados, sino que ambos se han convertido en un riesgo ocupacional significativo de la profesión docente, que afecta de manera muy particular al profesorado según ilustran los datos que a continuación se detallan:

- En el Reino Unido, el 20% del personal docente padece problemas de ansiedad, depresión y estrés.
- En EE.UU. el 27% de los educadores investigados han padecido problemas crónicos de salud como consecuencia de la enseñanza. El 40% reconoce tomar medicamentos a causa de problemas de salud relacionados con su trabajo.
- En Suecia se llegó a la conclusión de que el 25% de los educadores están sujetos a tensión psicológica, en un grado que puede ser considerado de alto riesgo.
- En nuestro país la investigación sobre la salud de los profesores no se ha abordado como tal ni de manera unitaria.

En este informe de la organización internacional del trabajo, se describe la importancia que tiene saber sobre el estrés en nuestro país para poder combatirlo con eficacia.

Basándonos en los trabajos anteriores, se reconoce que todos hacen aportes significativos en lo que respecta a la información del estrés laboral y el cómo hacer para combatirlo.

Bases teóricas sobre el Stress

Para poder manejarse con tranquilidad ante las situaciones de estrés laboral hay que rodearse de un ambiente tranquilo en el cual se pueda desenvolver con serenidad, eficacia y sin presiones que exijan más de lo que puede dar en

determinado momento un individuo, aquí se definen varias palabras importantes que se utiliza el informe para mejorar la campaña informativa: ambiente adecuado, estrés, meditación, risoterapia, estas dos últimas como estrategias para combatir el estrés.

Ambiente adecuado

Con la aprobación de la Reforma de la Ley Orgánica de Prevención, Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo (Lopcyamat), publicada en Gaceta Oficial numero 38.236, de fecha 26 de julio de 2005, el Ministerio del Poder Popular para el Trabajo y Seguridad Social y el Instituto Nacional de Prevención, Salud y Seguridad Laborales, asumen el compromiso de vigilar el cumplimiento de las condiciones de seguridad, salud y bienestar para promover un ambiente de trabajo adecuado y propicio para el ejercicio pleno de las facultades físicas y mentales de los trabajadores y trabajadoras, mediante la promoción del trabajo seguro y saludable, y la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades ocupacionales, ya que al cumplirse la ley en las empresas los trabajadores no se sentirán en situaciones desesperantes por el ambiente en el que se desenvuelvan, se sentirán protegidos y así tendrán disposición efectiva sobre sus labores.

Estrés

Se han dado multiples definiciones entre las que vamos a señalar la de Kyriacou y Sutcliffe (1978), el estrés del profesor se define como aquella experiencia de emociones negativas y desagradables, tales como enfado, frustracion, ansiedad, depresión y nerviosismo que resultan de algún aspecto de su trabajo y que van acompañadas de cambios fisiológicos y bioquímicos (Muchinsky, 2000).

El Dr. Hans Selve pionero en las investigaciones sobre el estrés, lo define como “una respuesta corporal no especifica ante cualquier demanda que se le haga al organismo (cuando la demanda externa excede los recursos disponibles). Esta respuesta es parte normal de la preparación del organismo para el enfrentamiento o para la huida.

Se considera que una persona está en una situación estresante o bajo un estresor cuando ha de hacer frente a situaciones que conllevan demandas conductuales que le resulta difícil poner en práctica o satisfacer. Es decir depende tanto de las demandas del medio como de sus propios recursos para enfrentarse a él (Lazarus y Folkman, 1984), o avanzando un poco más, de las discrepancias entre las demandas del medio externo o interno, y la manera en que el sujeto percibe que puede dar respuestas a esas demandas (Folkman, 1984).

Se considera que una persona está en una situación estresante o bajo un estresor cuando ha de hacer frente a situaciones que conllevan demandas conductuales que le resulta difícil poner en práctica o satisfacer. Es decir depende tanto de las demandas del medio como de sus propios recursos para enfrentarse a él (Lazarus y Folkman, 1984), o avanzando un poco más, de las discrepancias entre las demandas del medio externo o interno, y la manera en que el sujeto percibe que puede dar respuesta a esas demandas (Folkman, 1984).

La organización Mundial de la Salud (O.M.S), postula que el estrés es “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”. Para Richar Lazarus (1966) sería “el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado pro aquel como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar”.

Como se puede notar todas las definiciones de estrés arrojan que es un tipo de respuesta a algo que nos exige más de lo que podemos dar.

Meditación

Según Chuan Zhi Shakyá(2001), La Respiración Saludable es todo lo que necesitamos para entrar en la meditación . Todo aquél que pueda respirar, puede hacerlo: no requiere un conocimiento especial de sutras o filosofía, y no necesita un entorno especial como una sala de meditación, un monasterio o un templo; todo lo que requiere es la Actitud Correcta, una respiración correcta como lo dice el autor nos ayuda para mejorar nuestra visión del mundo y de los problemas antes de actuar sin pensar hay que respirar y todo ser mejor.

La meditación es parte integral de todas las formas de yoga. Su práctica regular proporciona bienestar mental, físico y espiritual. Este libro, escrito por el prestigioso Centro Sivananda Yoga Vedanta, aquí se habla sobre las mejoras que trae a la vida cotidiana la meditación.

Risoterapia

La risoterapia es una práctica que puede ayudarte a combatir el estrés, el malestar y los bajones de ánimo.

Cuando reímos movemos más de 400 músculos. Es el ejercicio aeróbico más sano. Se ha comprobado que un minuto de risa equivale a 45 minutos de relajación. Con la risoterapia se eliminan los pensamientos negativos derivados de un estado mantenido de estrés y se es capaz de relativizar los problemas.

Según José Ramón Díaz Martínez, Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar físico y mental. Es una forma excelente para lograr la relajación y abrir nuestra capacidad de sentir y amar.

En concordancia, Norman Cousins, dice que Hay que reírse con ganas, con la boca, con los ojos, con el cuerpo y el alma”, ya que “diez minutos de verdadera risa, de esa que le hace doler a uno la barriga, tenía un efecto anestésico y me procuraba dos horas de sueño sin dolor”

Bases teóricas sobre el Cuidado de la Voz

La voz constituye el sonido emitido por el aire espirado desde los pulmones que al pasar por la laringe hace que vibren los pliegues vocales emitiendo unas ondas sonoras, las cuales previa amplificación y resonancia del aparato respiratorio superior, es proyectada por la cavidad oral en forma de palabras, frases u oraciones, expresando un mensaje, ideas o sentimientos, constituyendo de esta manera un lenguaje.

Existen múltiples clasificaciones de la voz, sin embargo una de las más usadas es aquellas en la que no se menciona la voz hablada, proyectada o cantada, según la combinación o no de sonidos emitidos por el individuo. Según Neyra 1998, en la voz hablada y cantada, las características principales de la voz son: Intensidad (mayor o menor fuerza con que el sonido llegue al oído es energía y depende de la amplitud de las ondas sonoras dando a la vez diferentes matices, desde muy fuerte a muy débil); Altura (depende de los números de vibraciones producidas en un segundo a mayor número más agudo del sonido, puede ser grave, bajo, medio, agudo o bajo); Timbre (propio de los sonidos de cada instrumento musical incluida la laringe humana, permitiéndonos reconocer dos sonidos diferentes que puedan tener la misma altura e intensidad); Resonancia (vibración sincrónica que produce un cuerpo con otro que produce un sonido aumentando el volumen de este, el sonido de la laringe es muy débil necesitando ser amplificada por los casos de resonancia); Volumen (densidad del mismo, su cuerpo y aunque se encuentren frecuentemente juntos, no deben ser confundidos con intensidad o potencia, ya que esta última depende de la presión del aire y amplitud de vibraciones, mientras que el volumen depende de la capacidad del cuerpo sonoro); Extensión (gama tonal que una voz pueda abarcar desde la nota más grave a la más aguda, tanto en forma cómoda como incómoda); y Tesitura (gama tonal que una voz pueda emitir en forma cómoda, pareja y tímbricamente homogénea).

Principales alteraciones patológicas de la voz

Un mal uso de la voz va a alterar la funcionalidad de ésta, llevando de una manera progresiva a procesos inflamatorios recurrentes de los pliegues vocales, lo que se expresa en una extensión patológica de las características principales de la voz llamada disfonías.

En los tratamientos de los problemas de la voz, se define la disfonía como toda perturbación que afecta las cualidades acústicas de la voz: altura, intensidad y timbre, siendo este último el principal afectado seguido de la intensidad y la altura (Busto, 1995).

Es de recordar que las alteraciones vocales se clasifican en: (según su grado).
Afonía: pérdida de la voz como consecuencia de un estado agudo generalmente de un estado inflamatorio, por ejemplo: gripe, laringitis, faringe-amigdalitis u otros.
Disfonías: alteraciones de la voz en cualquiera de sus cualidades pudiendo

presentarse con o sin lesión orgánica laríngea, donde el factor de disfuncional ocupa un papel relevante (una alteración de la función supone un proceso progresivo de desgaste y de deterioro vocal a lo largo de un periodo de tiempo bajo determinadas circunstancias).

Las disfonías se clasifican de acuerdo a un criterio dicotómico en: funcionales los repliegues vocales, relacionándose la mayoría con un mal uso del órgano laríngeo en la fonación, mientras que en las orgánicas hay una lesión en la estructura de los repliegues vocales, siendo a su vez gran número de ellas, producto de un mal uso reiterando de dichos repliegues vocales (Neyra, 1998).

Entre las cuales más frecuentes de las diferentes disfonías podemos encontrar: Disfonías funcionales (infecciones repetidas a nivel de ORL, hábitos tóxicos como alcoholismo y tabaquismo, habilidad psicológica, alteraciones del tono general y postural del organismo, respiración defectuosa, exceso de tensión a nivel de musculatura suspensoria de la laringe, cintura escapular y órganos de la articulación, exigencia vocales desmesuradas en ambientes o situaciones psicológicas inadecuadas, entre otros).

Disfonías orgánicas o por lesiones adquiridas (Nódulos, Lesiones para nodulares como Pseudoquistes serosos, edema fusiforme u otros, Pólipos, Quistes por retención mucosa, hemorragias submucosa del repliegue, úlcera de contacto, Granuloma, postintubación, Parálisis recurrente unilateral, laringitis crónica, Neoplasias, entre otros). También se podrían mencionar las Disfonías de tipo Congénito Especiales, para complementar los múltiples tipos de estas alteraciones notorias del repliegue vocal.

Salud-Enfermedad

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), al hacer referencia a la relación salud-enfermedad en 1978, ya se definía la salud como: (un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de invalidez o enfermedad). El aporte fundamental de este enfoque es la superación del determinismo biológico del proceso salud-enfermedad, involucrando otros aspectos como el psicológico y el entorno social.

En el diccionario de la Real Academia de Lenguaje, el vocablo “salud” (del latín *salus-salutis*), significa un estado del organismo que no está enfermo, o “enfermedad” (del latín *intimitas-atis*) que se relaciona con alteraciones del organismo que perturban su funcionamiento normal, sin embargo el interés es realizar un enfoque más multidimensional, como lo expresa la Federación Panamericana de Asociaciones de Facultades y Escuelas de Medicina.

Si esto lo adaptamos al trastorno en estudio, podemos observar como existe un conjunto de factores que nos llevan a un proceso patológico en el uso de la voz, al encontrarse alterado lo denominado como las cuatro inteligencias presentes en el individuo, como son: desarrollo corporal, desarrollo mental o racional, desarrollo afectivo o emocional, según se vea alterado el autodesarrollo en el individuo (Sánchez, 1997).

Este conjunto de elementos que se han mencionado llevan a que el docente ingrese a un círculo negativo: mal uso de la voz, disfonía, ausencia laboral, que nos conduce a un proceso de diagnóstico y tratamiento basado en una gran mayoría en programas globales de rehabilitación, mencionadas en el texto: tratamiento de la voz, (Morrison y Rammage, 1996).

Educador

El educador es un comunicador por excelencia, y como tal, se convierte en un ente emisor de un mensaje a ser captado por un receptor, convirtiéndose dicho proceso de enseñanza-aprendizaje en un método de comunicación eficaz. Un educador lo constituye toda persona que ejerce la acción de educar, como se indica en el Enciclopedia Libre de Wikipedia: Educar es conducir, llevar, marcar el rumbo y controlar que el mismo se siga por parte del individuo.

Existen dos tipos de educadores: nuestros padre (que nos enseñan y nos inculcan los primeros conocimientos como las reglas básicas de la sociedad, lenguaje y socialización), profesores o maestros y escuelas; y amigos, personas públicas y medios de comunicación entre otros.

Una de las definiciones de la educación la cataloga como: un proceso continuo del individuo, que al interesarse por el desarrollo integral (físico, psíquico y social) de la persona así como por la protección de su médico natural, le ayuda en

el conocimiento, aceptación y dirección de sí misma para conseguir el desarrollo equilibrado de su personalidad, y de su incorporación a la vida comunitaria del adulto, facilitándole la capacidad de toma de decisiones de una manera consiente y responsable.

Comunicación

Al hacer uso de la voz, el ser humano puede establecer los elementos necesarios para poder interactuar con sus semejantes a través del uso del lenguaje basado en códigos o símbolos, de allí la importancia de un uso correcto por parte de un comunicador, por excelencia como es el ser humano.

La comunicación humana es una necesidad fundamental para que el individuo se forme y desarrolle. Puede ser estudiada en sentido psicológico, filosófico y social, siendo un proceso no solo espiritual sino también material, donde se intercambian actividades y experiencias, de allí su papel protagónico en la educación, elementos tratados por un número de investigadores (Bordenave, 1997).

El educador debe orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje, siendo este un proceso de comunicación por excelencia. La función esencial de la escuela es la educación... “la base de la educación es precisamente la comunicación”, (F. González, 2002).

El proceso de comunicación entre las personas, constituye una continua información de los elementos nuevos, significativos y desconocidos, llegando a producir un efecto determinado en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje entorno a la relación Comunicación-Educación, dando con ello una Comunicación Educativa o Pedagógica, vinculando además de la área pedagógica lo social.

Es necesario establecer una comunicación adecuada en la relación educador-educando, así como el medio que lo rodea, y de esta manera continuar en la búsqueda constante de las codificaciones óptimas para así lograr una comunicación eficaz.

Dominios cognitivos, emocional y psicomotor

Los dominios cognitivos emocionales y psicomotor en el individuo constituyen tres dimensiones de la conducta humana presente en todo el planteamiento didáctico. Uno de los investigadores más destacados en el estudio de la conducta humana lo constituye, Jean Piaget quien al tratar la teoría cognitiva descubre varios estudios de desarrollo en el individuo desde la infancia a la adolescencia desarrollando complejas estructuras intelectuales que caracterizaran la vida adulta.

Distingue tres tipos que el sujeto puede poseer: físico, lógico-matemático y social. En la dimensión socio emocional de la conducta es importante mencionar el afecto presente en toda actividad educativa en el individuo estableciendo un enlace entre el sujeto y su medio. En la dimensión cognoscitiva de la conducta el elemento principal lo constituye “aprender a aprender”, realizándose de manera progresiva para situaciones posteriores más complejas, en el encontramos varios niveles: información, comprensión, aplicación, síntesis y evaluación. En la dimensión corporal de la conducta se abarca la totalidad de las manifestaciones conductuales coexistiendo entre ellas (alimentación, relajación, descanso, sueño, desarrollo muscular, grueso y fino, tono muscular, equilibrio, postura, respiración, entre otros.

Al encontrarse lo denominado como las cuatro inteligencias presentes en el individuo, como son: desarrollo corporal, desarrollo mental o racional, desarrollo afectivo o emocional, según se vea alterado el autodesarrollo en el individuo se afectara la toma de decisiones y acción en el contexto de creatividad y libertad del individuo (Sanchez, 1997).

Bases legales

La Constitución Nacional de la Republica Bolivariana de Venezuela de 1999, establece el desarrollo a trabajar en condiciones dignas y seguras, y el estado es el responsable de fiscalizar que se cumpla esta garantía ciudadana, tal como se señala en su Art. 87 (según Constitución Nacional de la Republica Bolivariana de Venezuela).

Es importante mencionar que el educador, como todo venezolano se encuentra amparado bajo las normativas legales de la Constitución Nacional, y al hacer

referencia a las condiciones ideales del ambiente laboral es necesario enseñar e internalizar los riesgos en los lugares de trabajo, en especial en las aulas de clases que se encuentran en condiciones no idóneas para impartir un proceso de enseñanza-aprendizaje eficaz, llevando al docente, en gran mayoría de los casos, a un mal uso de la voz y por lo tanto a consecuencias de la misma presentadas en un conjunto de patologías relacionadas con el aparato fonador, constituyendo posteriormente en una probable enfermedad laboral con incapacidad total o parcial del docente en ejercicio, llegando a transformarse en un problema de salud pública, con las consecuencias propias para toda la población de cualquier país.

En la actualidad, existe un organismo del estado que esta en la obligación de velar por los entes descritos, ofreciendo las condiciones de seguridad de todo trabajador venezolano en un ambiente laboral, según lo establece la LOPCYMAT (Ley Orgánica de Protección, Condiciones Y Medio Ambiente de Trabajo).

El instituto que tiene dicha responsabilidad, adscrita al Ministerio de Trabajo, lo constituye el INPSASEL (Instituto Nacional de Prevención, Salud y Seguridad Laboral), el cual se encarga de coordinar todas las actividades mencionadas con anterioridad. También se puede enunciar, que otro instituto público, como el Ministerio de Educación y Deporte, conviene a partir de la Convención Colectiva de Trabajo, en su clausula N°. 18, (aprobada en la acta de fecha 14-02-2004), implementar conjuntamente con las Unidades Médico-Odontológicos de IPASME, un sistema aval de Educación, Seguimiento y Tratamiento, para la preservación de la voz, en concordancia con la Ley Orgánica de Protección, Condiciones Y Medio Ambiente de Trabajo, EN BUSQUEDA DE LA Educación, y así evitar alteraciones con el trabajo o exposición al medio en el cual labora, con lo que se evitaría la disminución progresiva de una actividad laboral satisfactoria del docente (según Convención Colectiva del Trabajador-Ipasme 2004).

Es fundamental para toda nación establecer una legislación acorde con las necesidades de su población, y al estar relacionada con su actividad considerada como la piedra angular de toda la sociedad, como lo es la educación, las personas encargadas de dicha labor deben de estar amparadas bajo las condiciones idóneas para así ofrecer una educación de calidad, mejorando de esta manera la calidad de vida de toda la población de un país. En los últimos años, se ha logrado avanzar

en relación a lo antes mencionado, estableciéndose algunas instituciones encargadas de velar por dicha labor.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Naturaleza de la Investigación

El presente trabajo de investigación se ubica en la modalidad de proyecto factible, el cual según el Manual de Trabajo de Grado de Especialización y Maestrías y Tesis Doctorales de la Universidad Pedagógica experimental libertador (2006), de la siguiente manera:

El proyecto factible consiste en la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales; puede referirse a la formulación de política, programas, tecnología, métodos o procesos... (p.16).

Tipo de Investigación

El proyecto está apoyado en una investigación de campo, el cual según el Manual de Trabajo de Grado de Especialización y Maestrías y Tesis Doctorales de la Universidad Pedagógica experimental libertador (2006), se basa en el análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes y explicar sus causas y efectos. (p.14)

De igual forma se debe resaltar que el presente estudio se apoyo en una investigación descriptiva de campo, que según Morares (1994) citado por Brant (2005), consiste en:

“describir una situación mediante el estudio que de la misma en una circunstancia temporal especial determinada, lo que permite elaborar un marco de estudio que genera una problemática anterior a la formulación de un diagnóstico a objeto de conocer características esenciales y proponer alguna acción”

Población y Muestra

Las estadísticas de por sí no tienen sentido si no se consideran o se relacionan dentro del contexto con que se trabajan. Por lo tanto es necesario entender los conceptos de población y de muestra para lograr comprender mejor su significado en la investigación educativa que se lleva a cabo.

La población es definida por Sampieri (ob. cit.), como “el conjunto o totalidad de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado”, en el caso de este estudio la población estará constituida por los estudiantes de la especialidad de Física del Instituto Pedagógico Dr. Luis Beltrán Prieto Figueroa cursantes de la Fase de Ensayo Didáctico y la Fase de Integración Docencia Administración perteneciente al noveno y decimo semestre de la carrera, que representa un universo de alrededor de 44 estudiantes, de los cuales solamente 22 estudiantes participaron en el diagnóstico.

En la selección de las muestras de los estudiantes; se utilizó el criterio de Sampieri (ob. cit.), quien define la muestra como “un subconjunto fielmente representativo de la población” y a su vez la clasifica según su naturaleza, en este caso se dice que es de tipo sistemática puesto que establece un patrón o criterio al seleccionar la muestra, para efectos de estudio, los estudiantes deben ser cursantes actuales de ambas fases porque es en estas, donde el estudiante en formación participa de manera directa en lo académico dentro del ámbito educativo, y donde la expresión verbal y corporal (dicción, tono y timbre de voz, manejo del stress, miedo, entre otros) son pilares fundamentales en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje. En la investigación la muestra es de 22 estudiantes, cifra bastante representativa para la confiabilidad de los resultados.

Instrumentos de Recolección de Información

Se empleo como técnica, la encuesta de acuerdo con los intereses de la investigación, siendo el instrumento el cuestionario, el cual según Sampieri (ob. cit), “consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir”, a efectos de estudio el instrumento pretende medir la necesidad de realizar una Campaña Informativa sobre los Riesgos Ocupacionales en el Ejercicio de la Docencia: La Voz y el Stress.

Cabe destacar que en este cuestionario se involucraron preguntas cerradas, las cuales según Sampieri (ob. cit.) “son aquellas que contienen alternativas de respuesta previamente delimitadas”, buscando el instrumento más idóneo para que la muestra sea la más confiable y válida para medir las distintas variables, de acuerdo con la situación del estudio.

En el instrumento aplicado se siguió la recomendación del autor respecto a la dimensión del mismo, en el sentido de que no fuera tan corto como para que no brindara la información necesaria, ni tan largo, que lo hiciera tedioso afectando el interés de la muestra, y por ende, su confiabilidad. En este orden de ideas, su aplicación no excedió los veinte minutos en promedio.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Hoy en día la estadística se ha convertido en una herramienta fundamental en todo tipo de estudio o propuesta, si se revisa cualquier material tipo proyecto de cualquier parte del mundo encontraras que todos los estudios o al menos la mayoría de ellos, incluye un método estadístico como herramienta para el análisis de los resultados experimentales.

Descripción del grupo

El grupo de estudiantes con los que se trabajo durante el diagnostico, estuvo constituida por estudiantes de la Fase de Ensayo Didáctico sección 9FI02 y Fase de Integración Docencia Administración sección 10FI01, el cual está conformado por ventidos (22) estudiantes nueve (9) varones y trece (13) hembras, todos pertenecientes al Departamento de Ciencias Naturales de la Especialidad de Física, ubicados en el entre el 9ºno y 10ºmo semestre; en cuanto a las edades oscilan entre los 20 a 30 años.

Cuadro N° 2

Distribución del grupo por sexo				
Sección	Femenino		Masculino	
	Nº	%	Nº	%
9FI02 y 10FI01	13	59,09	9	40,9

*Nº: número de estudiantes por sexo
%: porcentaje de estudiantes por sexo*

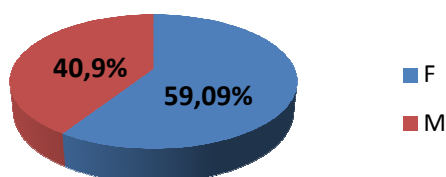


Gráfico 1
Distribución del grupo por sexo

Cuadro N° 3

Edades comprendidas			
20----25 años		26----30 años	
Nº	%	Nº	%
19	86,36%	3	13,63%

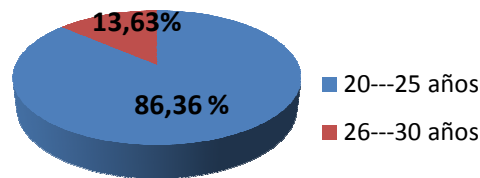


Gráfico 2
Distribución del grupo por edades

Ahora bien, se analizaran las preguntas generales que fueron utilizadas en el instrumento destinado a determinar el conocimiento que poseen los estudiantes con respecto a la Educación e Higiene Vocal en la Docencia.

A continuación se presentan las 5 primeras preguntas y el gráfico que arroja dichas respuestas:

Cuadro N° 4

Primeras 5 preguntas o ítems	SI		NO	
	Nº	%	Nº	%
a) ¿Conoce usted sobre la Educación e Higiene Vocal?	19	86,36	3	13,63
b) ¿Conoces las bases anatomofisiológicas de su aparato fonoarticulatorio?	3	13,63	19	86,36
c) ¿Sabías que la no utilización de una técnica vocal adecuada en cuanto a respiración, fonación, resonancia y articulación puede afectar tu voz?	19	86,36	3	13,63
d) ¿Considera que una voz normal se puede convertir en DISFONICA?	12	54,54	12	4,54
e) ¿Sabías que el mal uso o abuso vocal, puede originar ciertas patologías?	21	95,45	1	4,54

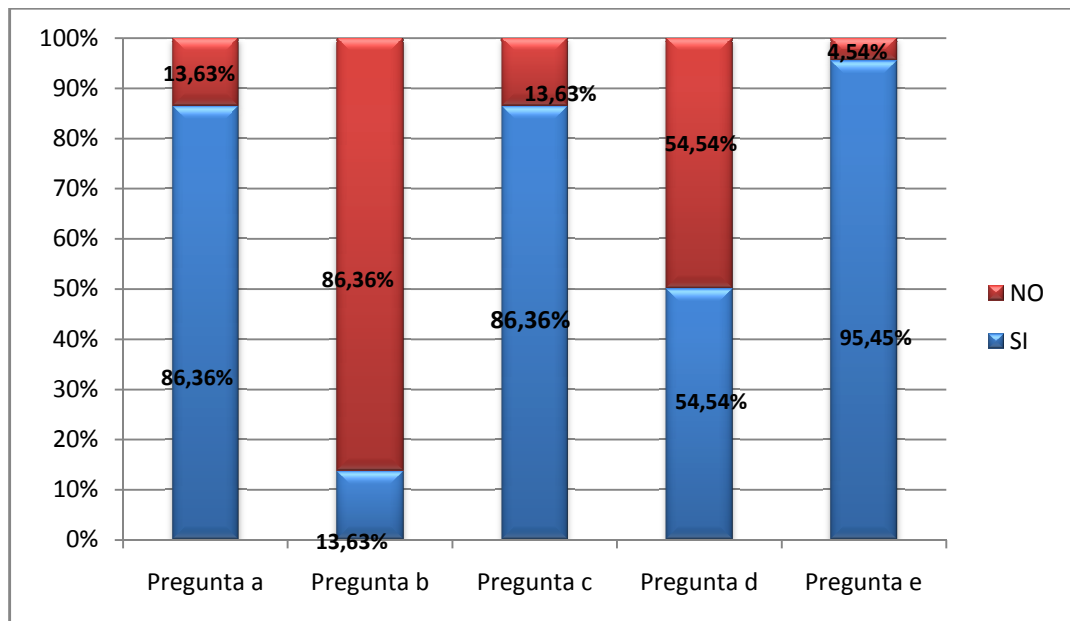


Gráfico 3
Primeras cinco preguntas o ítems

De acuerdo a las estadísticas arrojadas por dicho grafico, se puede observar claramente una diversidad de respuestas con respecto a cada ítem, encontrándose que pocas personas un 13,6% desconocen sobre el tópico Educación e Higiene Vocal y un 86,36% sabe de qué trata dicha temática. Por otra parte solo un 13,63% conocen las bases anatomofisiologicas de su aparato fonoarticulatorio mientras que el 86,36% afirma no conocerlo; con respecto a la tercera pregunta arrojó un resultado muy similar a la primera, debido a que si posee algo de conocimiento sobre la educación e higiene vocal, sabe que la no utilización de una técnica vocal adecuada en cuanto a respiración, fonación, resonancia puede afectar la voz, un 86,36% respondió afirmativa y un 13,63% evidencio desconocimiento. En cuanto a la pregunta cuatro dieron variedad de respuestas con cierta igualdad afirmando un 54,54% que una voz normal puede convertirse en Disfonica y un 54,54% opino que eso no ocurre. En relación a la pregunta 5 se manifestó que la mayoría tiene claro que un mal uso o abuso vocal puede originar ciertas patologías con 95,45%, mientras que un 4,54% opino diferente.

Ahora bien, se presentaran los gráficos de la pregunta n° 6 o ítem f, la cual hace énfasis sobre las patologías o afecciones de la voz que han sufrido los estudiantes a lo largo de su vida:

Cuadro N° 5

f) ¿Cuáles de las siguientes patologías o afecciones de la voz, haz presentado a lo largo de tu vida?		
	N°	%
Laringitis aguda	7	31,81
Laringitis crónica	1	4,54
Nódulos vocales	1	4,54
Pólipos vocales	0	0
Edema de Reinke	0	0
Granuloma	2	9,09
Disfonías disfuncionales	4	18,18
Otros	3	13,63
Ninguna	12	54,54

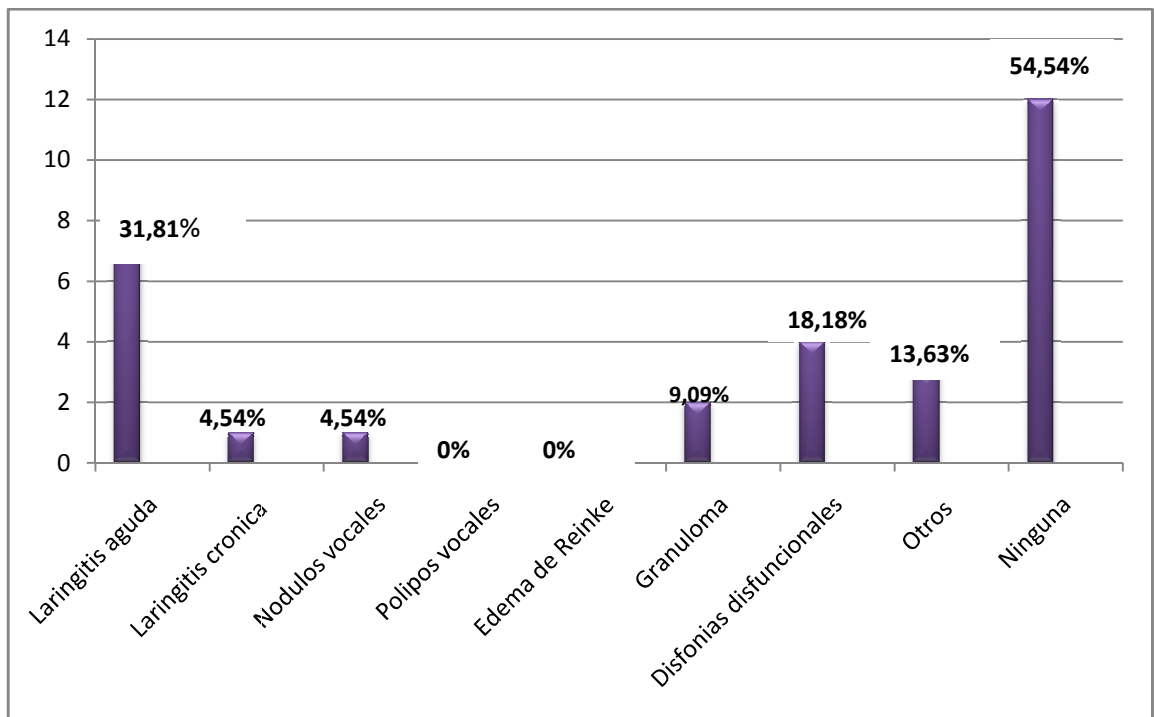


Gráfico 4
Pregunta 6 o Ítems f

El gráfico anterior evidencia con un 54,54% que la gran mayoría no ha desarrollado ciertas patologías o afecciones de la voz, lo cual es muy beneficioso para el aparato fonoarticulatorio, sin embargo no por eso una educación o higiene vocal se debe ignorar, por la contrario por presentar excelentes condiciones de salud en el aparato fonador se debe seguir un buen hábito para el cuidado de la voz y así evitar complicaciones en un futuro, ya que por ser este nuestro principal recurso en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje tiende en algún momento a lo largo de los años de servicios sufrir molestias o patologías, hasta por un resfriado.

Seguidamente, bajo estos mismos parámetros se presentaran los gráficos de las respuestas 7 y 8 o ítems g y h, con la finalidad de conocer sobre la mejor técnica para tener una voz adecuada y la información que han recibido en la universidad acerca del uso adecuado de la voz:

Cuadro N° 6

	g) ¿Que cree que debe hacer para tener una voz adecuada?			h) ¿Como ha sido la Información en General que ha recibido sobre el uso adecuado de la voz dentro de tu formación en la universidad?			
	Educarla	Tratarla medicamento	Nada	Mucha	Suficiente	Poca	Ninguna
N° de opiniones	17	5	0	0	2	16	4
%	77,27	22,72	0	0	9,09	72,72	18,18

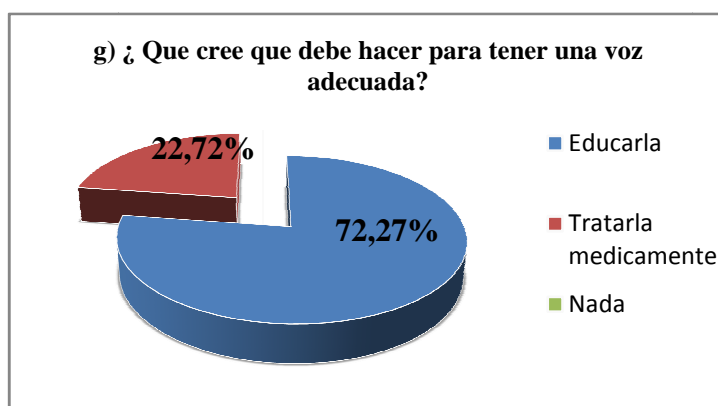
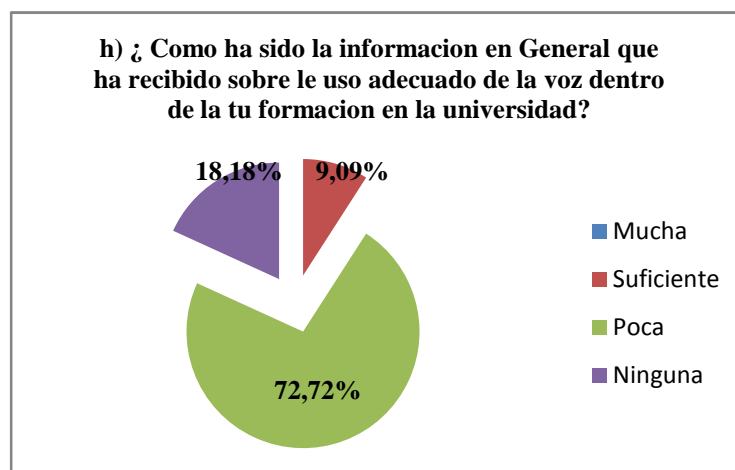


Gráfico 5
Pregunta 7 o Ítems g



*Gráfico 6
Pregunta 8 o Ítems h*

Con respecto a las estadísticas arrojadas por la pregunta n° 7 o ítems g, se puede afirmar que 77,27% opina que para tener una voz adecuada se debe educarla, es decir, conocer los hábitos, recomendaciones e higiene vocal como también conocer su aparato fonador, es la mejor manera de cuidar la voz, por otra parte un 22,72% opino que debe tratarse medicamente, es decir, asistir a consultas con un foniatra u otro tipo de especialista de la voz o terapeutas en lenguaje, estas respuestas fueron variantes, lo significativo es que tienen presente que se debe hacer algo respecto al cuidado de nuestro principal recurso la voz, dejando con un 0% el renglón nada.

En lo que se refiere a la pregunta 8 o ítems h, se refleja que ha sido poca (72,72%) o ninguna (18,18%) la información que han recibido en la universidad sobre el uso adecuado de la voz, lo cual es algo preocupante porque esta temática es de gran importante ya que estamos siendo formados para docentes, es decir profesionales de la voz, y por la tanto la divulgación de esta información es imprescindible para nuestra formación y cuidado de nuestra salud, porque antes que la tiza, borrador y pizarra, la voz es nuestro principal recurso; no obstante un 9,09% afirmo contar con la información suficiente para el cuidado de la voz , pero lo cual no llena las expectativas porque es un temática que todos debemos conocer y aplicar, no llegar a un grado de alguna patología para tomar las

recomendaciones y mucho más alarmante que no exista una información (0%) considerable para los estudiantes en formación sobre el uso adecuado de la voz.

En este mismo orden de ideas, se presentan los gráficos de la preguntas 9,10 y 11 o ítems i, j y k:

Cuadro N° 7

	Si		No	
	N°	%	N°	%
i) ¿Considera que la voz es un recurso imprescindible dentro de la actividad laboral del docente?	22	100	0	0
j) ¿Consideras importante incluir materias específicas sobre la Educación e Higiene Vocal, durante la formación inicial del docente?	22	100	0	0
k) ¿Consideras como docente en formación que para el control disciplinario, se deben realizar esfuerzos en la voz para ser escuchado (a)?	8	36,36	14	63,63

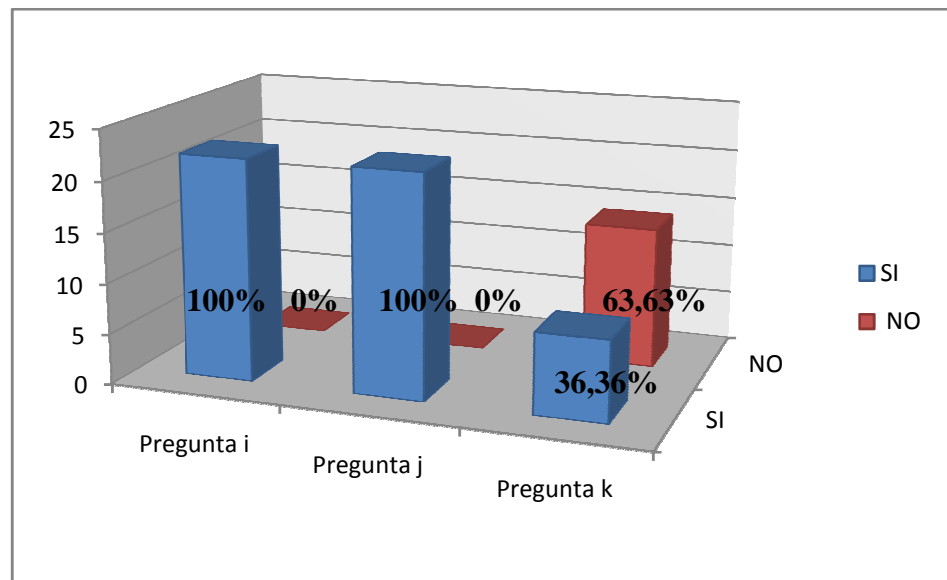


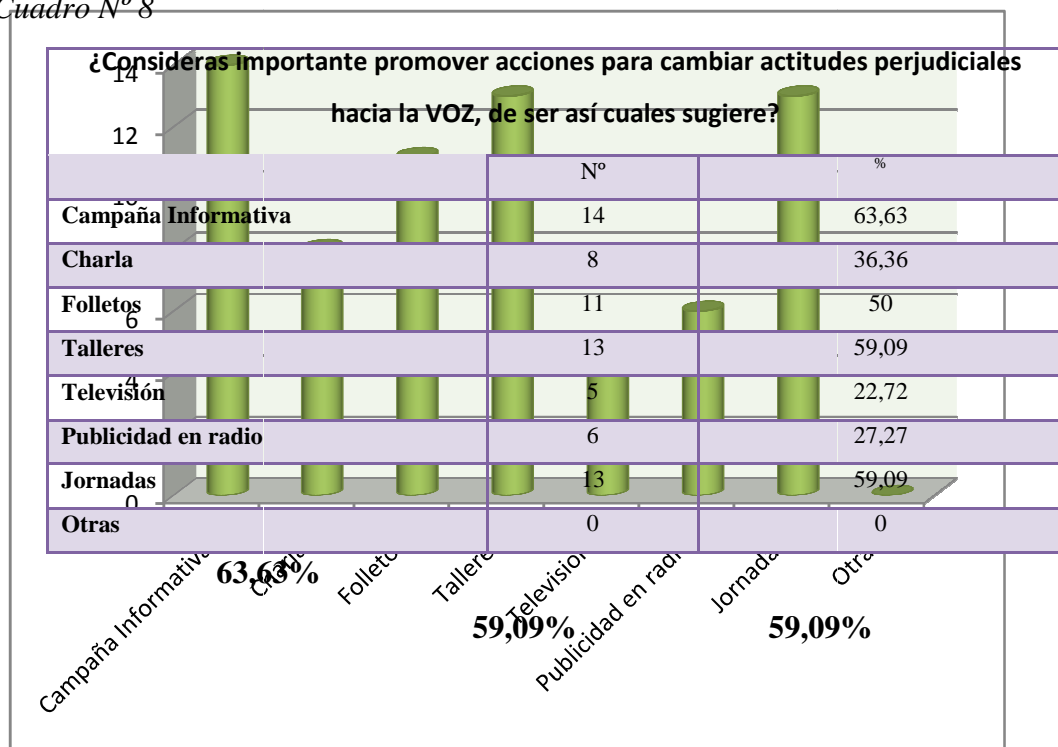
Gráfico 7
Preguntas 9,10 y 11 o Ítems i, j y k

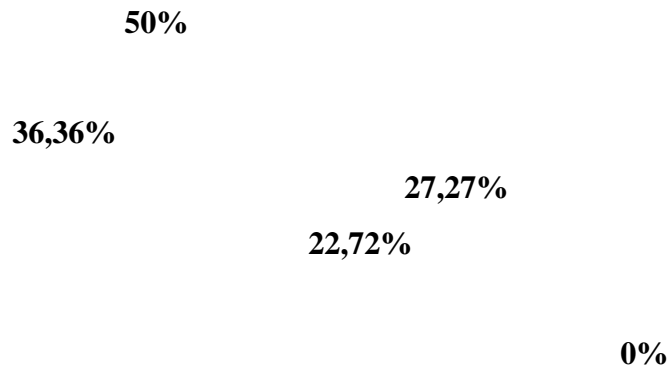
Como puede observarse del grafico 7, con respecto a la pregunta i un 100% opina que la voz es un recurso imprescindible dentro de la actividad laboral del

docente, por ello es fundamental que el docente tenga la posibilidad de abordar un aprendizaje vocal para prevenir trastornos de la voz que puedan aparecer durante el ejercicio de su profesión; de igual manera en la pregunta j un 100% opina que es importante incluir materias específicas sobre la educación e higiene vocal, durante la formación inicial del docente, con el objetivo de tomar conciencia del propio uso y/o abuso vocal, conocer básicamente el funcionamiento del sistema fonador y adquirir una técnica vocal adecuada. Por otra parte, en la pregunta k un 63,63% opina que para el control disciplinario, se deben realizar esfuerzos vocales, lo cual a veces ocurre, por las condiciones ambientales en donde se labora o factores externos como por ejemplo la acústica del aula de clase que interfieren y sin darnos cuenta usamos excesivamente la voz y un 36,36% opina que no se deben realizar esfuerzos vocales, ya que como docentes convencionales e innovadores debemos emplear otras técnicas y estrategias que permitan disminuir el abuso vocal y así lograr un proceso de enseñanza- aprendizaje eficaz y el cuidado de nuestra voz.

Para finalizar se presenta la pregunta 12 o ítems l, la cual es una pregunta muy interesante, va dirigida a la importancia de promover acciones para cambiar actitudes perjudiciales hacia la voz y los caminos que se pueden optar para la divulgación de esta temática:

Cuadro N° 8





*Gráfico 8
Preguntas 12 o Ítems 1*

El gráfico precedente realizado, evidencia lo importante que es promover acciones para cambiar las actitudes perjudiciales hacia a la voz, por cualquier medio lo interesante es que llegue la información para concientizar sobre el uso adecuado de la voz, sobresaliendo las campañas informativas con 63,63%, en segundo lugar los talleres y jornadas con un 59,09%, siguiéndole el material tipo folletos con 50% y las charlas con 36,36%, en tercer lugar se ubica la publicidad en radio 27,27% y la televisión con un 22,72%, y en último lugar no hubo sugerencia de otra medio con un 0%.

Posteriormente, se procedió a analizar los resultados del segundo instrumento de recolección de información sobre la temática el Stress Laboral, aplicado a la misma población estudiantil del Departamento de Ciencias Naturales pero con una muestra de 30 personas:

Tabulación de datos 30 personas encuestadas

- | • Preguntas | Si | No |
|---|---------------|---------------|
| • ¿Considera Ud. que existen riesgos ocupacionales? | 73.33% | 26.66% |
| • Piensa Ud. que el ejercer la profesión docente trae consecuencias? | 100% | 0% |
| • Piensa Ud. que el ejercer la profesión docente trae consecuencias? | | |
| Físico | 100% | 0% |
| Psicológico | 30% | 70% |
| • Cree Ud. que los docentes luego o durante el ejercicio de su profesión pueden presentar: | | |
| Alteraciones en la voz | 100% | 0% |
| Estrés | 100% | 0% |
| Miedos | 30% | 70% |
| • De ser afirmativa una o más respuestas, ¿considera Ud. que sería importante la realización de una campaña informativa en la comunidad upelista sobre los riesgos ocupacionales que acarrearán a los docentes en el ejercicio de su profesión? | 100% | 0% |
| • ¿Le gustaría que en dicha campaña se realizara una terapia para enseñar a cómo combatir los males que aquejan a los docentes, por ejemplo el estrés? | 100% | 0% |
| • ¿Participaría Ud. en la campaña? | 66.6% | 33.3% |

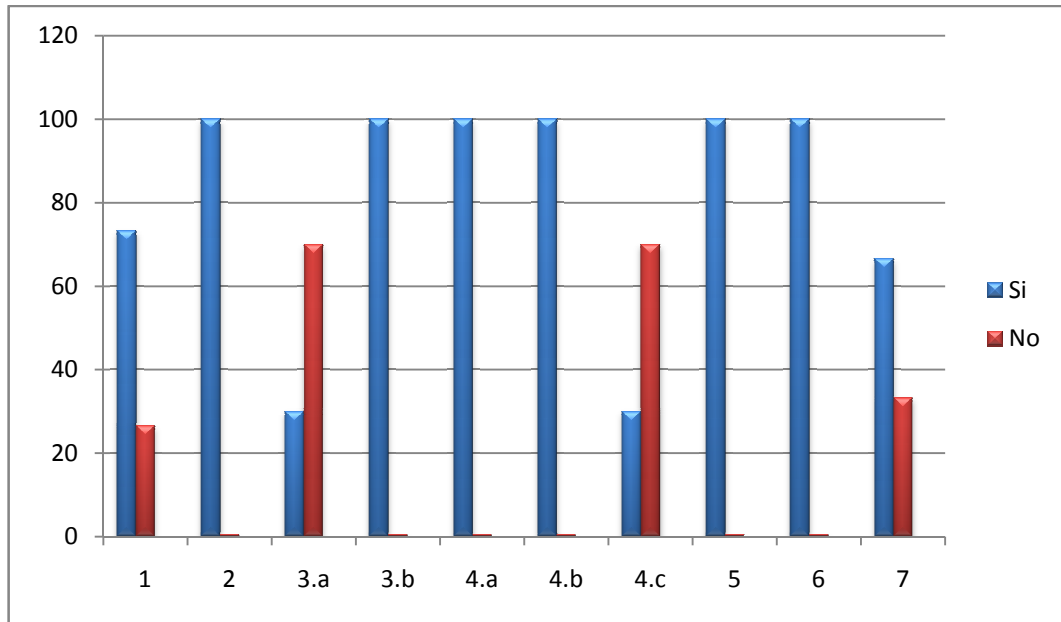


Gráfico 9
Preguntas tabuladas en el Instrumento de Recolección de Información sobre el
Stress Laboral

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La voz es el instrumento fundamental para comunicarnos con los demás y en el caso de los docentes es también su herramienta de trabajo, es por ello, que el uso correcto de la voz implica un aprendizaje. Es necesario conocer el mecanismo de la fonación y los recursos de la voz, para tomar conciencia de los propios hábitos, para corregirlos mediante el ejercicio y la automatización de los mecanismos más adecuados. Entre la población docente existe un alto porcentaje de profesores que utilizan mal la voz y realizan esfuerzos para ser escuchados, si cuidamos la voz, seremos capaces de evitar disfonías.

De acuerdo al estudio realizado con los estudiantes de la UPEL-IPB de la especialidad de física, se puede observar claramente que pocas personas desconocen sobre el tópico Educación e Higiene Vocal, por otra parte algunos conocen las bases anatomofisiológicas de su aparato fonoarticulatorio mientras que la mayoría afirma no conocerlo; de acuerdo a esto, la totalidad de los estudiantes saben que la no utilización de una técnica vocal adecuada en cuanto a respiración, fonación, resonancia puede afectar la voz.

En relación a lo anterior, la información en forma general, a los docentes sobre el uso adecuado de la voz es poca y para los estudiantes de la UPEL-IPB es deficiente y en algunos casos nula por parte de los organismos encargados de suministrar dicha información.

Por otra parte, para combatir el estrés y no dar hincapié a otras enfermedades, los docentes deben vencer su propia emoción negativa relacionada con la impotencia de la solución deseada, es decir, vencer su propio desánimo y desesperanza. El estrés, puede surgir cuando el docente está sometido a fuertes demandas conductuales que le resultan difícil de llevar a cabo.

Asimismo, el estrés en el organismo se produce de manera inmediata, el organismo se activa y vuelve a equilibrarse una vez superada la situación, pero se va desgastando si se repite con excesiva frecuencia.

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LA VOZ Y MANEJO DEL ESTRÉS

- Para un mejor cuidado de la voz debes evitar hablar fuerte, por tiempo prolongado, gritar o susurrar, también debes evitar hacer esfuerzo al hablar, después de hablar por 20 minutos, descansa 10 minutos además se debe ingerir suficiente líquido.
- Limitar en lo posible el tiempo continuo de habla frente a determinadas situaciones:
 1. Evitar toser y aclarar la voz en forma reiterada
 2. Articular claramente
 3. Controlar la velocidad del habla para permitir una coordinación fonorespiratoria correcta.
 4. Controlar la ingesta de bebidas excesivamente frías o calientes
 5. Evitar producciones de voz forzada mientras se eleva pesos o realiza esfuerzos
 6. Conservar posturas correctas (No estirar o girar cuello, ubicación correcta con respecto a los oyentes)
 7. Evitar la ingesta de alimentos en demasía durante o previo a las actuaciones
- Visitar con regularidad al especialista en el uso correcto de la voz, con el fin de canalizar a tiempo cualquier alteración de la misma.
- Implementar el uso de un conjunto de técnicas vocales básicas, mediante cursos charlas, seminarios u otros, para así regular aquellos factores que puedan afectar el uso correcto de la voz, como lo es entre otros, el uso de la intensidad adecuada.
- Establecer como hábito en la población estudiantil de la UPEL-IPB medidas de tipo preventivo relacionados con el uso correcto de la voz.

- Realizar ejercicio físico adecuado y posible ya que, además de la mejora del riesgo sanguíneo, un cuerpo saludable resiste mejor el estrés.
- Desde la Prevención, estableciendo un plan preventivo y eficaz, realizando reconocimientos médicos periódicos, bien por detección sintomática de cualquier anomalía, o bien, cuando los solicite el personal docente.
- Implementar una técnica conductual positiva, es decir contar con una serie de habilidades para afrontar problemas, como el entrenamiento asertivo, que desarrolla la autoestima, el entrenamiento de habilidades sociales, que ayudan a comportarse con seguridad, o la técnica de resolución de problemas.

En general, estas técnicas permiten dotar a los docentes con una serie de recursos personales genéricos como estar en buen estado de forma físico, llevar una dieta adecuada, aprender a distraerse, entre otros; que les van a permitir afrontar de la mejor manera posibles situaciones.

REFERENCIAS

Busto, I. (1995). *Tratamiento de los Problemas de la Voz: Nuevos Enfoques*. Madrid: Editorial Cepe.

Cantor Cutiva, L. *Promoción de la Salud Vocal de los docentes a partir de un estudio fonoergonomico aplicado en disfonía ocupacional*. Aspirante a Magister en Salud y Seguridad en el Trabajo.

Constitución (1999). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 5453, marzo 3, 2000.

Escalona, E. (2007). *Alteraciones de la Voz y Condiciones de Trabajo en Maestros de Enseñanza Primaria. Aragua. Venezuela*. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Salud. Escuela Nacional de la Salud, La Habana.

Extremera, L y Peña, M. (2010). *LA DOCENCIA PERJUDICA SERIAMENTE LA SALUD. Análisis de los síntomas asociados al estrés docente*. Madrid.

Fernández, G. (2002). *Comunicación Educativa*. La Habana: Edit. Pueblo y Educación.

Gómez, L y Carrascosa, J. (2000). *Prevención del Estrés Profesional Docente*. Edición Generalitat Valenciana. Valencia.

Importancia de la Voz en la Profesión Docente. [Documento en Línea]. Disponible: <http://www.eulasalle.com/documentación/jornadas>. [Consulta: 2011, Noviembre 17]

Ley Orgánica de Prevención Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo. [Documento en Línea] Disponible: <http://proseguridad.com.ve/html/lopcymat.html>. [Consulta: 2012 Enero 12].

Le Huche, F. y Allali, A. (1994). *La Voz Anatomía y Fisiología. Patología Terapéutica*. Tomo 2. Patología Vocal: Semiología y Disfonía Dsifuncionales. MASSON, S.A.

Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales. (2006). Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL). 4ta Edición. Consulta: 2012, Febrero 02.

Morrison, H y Ramaje, L. (1996). *Tratamiento de los Trastornos de la Voz*. Barcelona (España). Editorial: MASSON, S.A.

Pérez, T. A. (1999). *Taller Entrenamiento de Voz y su efecto en el Sistema Fonatorio de estudiantes de Biología de la UPEL-IPB*. Trabajo para optar al título de Magister en Educación Mención Enseñanza de la Biología. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Instituto Pedagógico “Luis Beltrán Prieto Figueroa”, Barquisimeto.