

Garraza, Ana María

Martino, Roxana C.

Scivetti, Ana Rosa

Tiznado Pincheira, Sandra

Zampa, Claudia

chzampa@unsl.edu.ar

stiznado@unsl.edu.ar

rmartino@unsl.edu.ar

scivetti@unsl.edu.ar

amg@unsl.edu.ar

Universidad Nacional de San Luis.

Área de interés: Comunicación y procesos educativos.

Palabras claves: Educación – Voz – Comunicación

EDUCACION DE LA VOZ PARA LA COMUNICACIÓN

La asignatura Foniatría I, de la carrera de Licenciatura en Comunicación Social, opción Locutor Nacional, posee como uno de sus objetivos el de potenciar y educar las características estéticas de la voz de los alumnos.

Una de las estrategias implementadas para cumplir este objetivo es la asistencia al Servicio de Educación de la Voz y al Servicio Integral de Diagnóstico, Reeducción y Rehabilitación de la Voz, del Area Foniátrica, de la Clínica Fonoaudiológica de la Universidad Nacional de San Luis.

Se organiza el trabajo terapéutico a partir de las evaluaciones de la voz, el análisis semiológico y el diagnóstico personalizado.

De esta manera el futuro locutor se verá beneficiado en cuanto a una comunicación verdadera, agradable y eficaz.

Este trabajo surge de investigaciones realizadas en el PROICO 22/H323 “Semiología, Diagnóstico y Estrategias Terapéuticas. Análisis de las Modificaciones

Vocales”, del Area Foniátrica, de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Nacional de San Luis.

Los integrantes del proyecto participan en el dictado de asignaturas donde la voz en la comunicación es su principal objeto de estudio, y también son integrantes de los servicios involucrados en el trabajo vocal del profesional de la voz.

LA VOZ

La voz es el componente sonoro de la comunicación que sustenta la realización efectiva del lenguaje verbal; está presente en todos los actos del habla de los individuos y por tanto, desde temprana edad se percibe como algo innato y que siempre vamos a tener.

Rara vez pensamos que la voz, por cualquier circunstancia puede faltar o se puede alterar y dar origen a disfunciones en la expresión verbal que hacen menos efectiva la comunicación.

La reflexión anterior debería ser válida para todo ser humano, pero no es así; en nuestra cultura no se da importancia al uso correcto de la voz y se desconocen los cuidados para conservarla. Esta situación, sin ser la ideal, no trae consecuencias negativas para la salud de la población en general, pero si compromete la capacidad comunicativa interpersonal.

En las personas que usan la voz para el desempeño de su trabajo, como es el caso de los locutores, es diferente; el uso incorrecto de la técnica vocal origina problemas en el bienestar físico e interfiere en el desempeño correcto de la profesión, no permite la proyección vocal efectiva, fundamento esencial de la comunicación oral.

Siendo comunicación oral, según Cabana Comás[1]: aquella en la cual un mensaje, concebido mediante los complejos procesos corticales superiores del individuo codificador, viaja en forma de energía nerviosa por la vía motriz (eferente) y al llegar a los órganos fonoarticuladores los movimientos de los músculos de estos últimos lo convierte en ondas acústicas específicas, las que, propagándose a través del medio aéreo, alcanzan los receptores auditivos periféricos del individuo decodificador y, transformándose nuevamente en energía nerviosa sigue esta vez la vía sensorial (aferente) hasta arribar a las zonas corticales especializadas correspondientes (temporales) donde es recibido y comienza su comprensión. La comunicación oral, pues, se vale del canal del habla para efectuarse.

Ella se opone a lo que se conoce, con el nombre de "comunicación extraverbal", así llamada por tener lugar mediante otros canales: mímica, gesticulación, etc.

¿QUÉ ES LA VOZ?

La voz es el sonido producido en los pliegues vocales por el paso del aire; una definición bastante simple que se refiere sólo a un componente de la voz. La voz debe ser entendida según Bustos Sánchez[2] como: "...una manifestación expresiva de la persona en su totalidad, a través de ella cada individuo logra expresarse y comunicarse con sus semejantes de una manera singular y única. La voz trasluce la vida psíquica y emocional de quien se expresa y en ella subyace una compleja acción de nervios, huesos, cartílagos y músculos, que implican al cuerpo de manera global".

Sobre la base del concepto anterior podemos deducir la importancia de la voz en la vida de una persona y en su comunicación; no sólo porque es el soporte del lenguaje oral, sino por ser la tarjeta de presentación de cada individuo y en la cual se reflejan muchos aspectos de su personalidad.

LA VOZ PROFESIONAL

Son numerosas las profesiones que utilizan la voz como herramienta de trabajo, ya que a través de ella educan, informan, entretienen, comunican, etcétera. Al ser su herramienta es necesario cuidarla y educarla.

Es decir, el profesional de la voz, en especial el locutor, debe conocer y manejar la técnica vocal y respiratoria adecuada para así obtener una buena voz sin esfuerzo y no afectar su salud laríngea.

Puede definirse a la voz profesional como el resultado de conductas de uso vocal que permiten a una persona realizar su tarea habitual.

Si bien es cierto que la voz surge naturalmente sin necesidad de un aprendizaje específico, es solo para el uso cotidiano de la misma. Por el contrario, cuando a la voz se le da un uso profesional, se observa que la etiología principal de la gran mayoría de los trastornos funcionales es por el uso excesivo e inadecuado del tracto vocal, en el que las conductas

miofuncionales, fonatorias, respiratorias y resonanciales se caracterizan por la utilización de tensiones musculares inapropiadas.

El mantenimiento de la actividad vocal en condiciones inapropiadas produce fatiga de los músculos vocales, traduciéndose en alteraciones orgánicas. De esta manera, la voz modifica sus cualidades y su rendimiento.

La voz profesional debe cumplir con ciertos aspectos básicos, expuestos de manera resumida de la siguiente manera como:

Evitar el cansancio y el esfuerzo vocal.

Lograr el máximo rendimiento y el menor esfuerzo.

Saber manejar los elementos formativos de la voz.

Adaptar la voz según las exigencias del lugar donde se utilice.

Acompañar el mensaje con el resto del cuerpo, ya que no puede desligarse el aspecto corporal en la comunicación.

LA VOZ DEL LOCUTOR

La voz del locutor se encuadra dentro de las voces profesionales, ya que esta es su herramienta de trabajo. Esta le permite su desempeño laboral durante varias horas, ya sea en forma cotidiana, periódica u ocasional.

Por esta razón es que se hace necesario una buena preparación en el estudiante de locución en el área de la voz. Educar la voz a los fines de conocer el órgano vocal y las funciones del mismo en las diferentes emisiones en el uso de la voz profesional. Cuerpo y movimiento interactúan para el mejor funcionamiento de los órganos que intervienen en la fonación, dando como resultado un desarrollo totalmente armónico con las posibilidades vocales de cada persona.

Es fundamental un correcto proceso fonatorio para la emisión de una voz normal, es decir, una Voz Eufónica.

FORMACIÓN VOCAL DEL FUTURO LOCUTOR

Si observamos y escuchamos a nuestro alrededor a los profesionales de la voz (es decir, en aquellos que hacen de su voz un instrumento de trabajo), encontramos habitualmente la falta de claridad, la voz monótona, gutural, nasal, la ronquera y los muchos defectos de

articulación, éstos son problemas comunes y muy habituales generado por el desconocimiento o la poca importancia por las técnicas y cuidados vocales.

Por esto en la asignatura Foniatría I de la Carrera Licenciatura en Comunicación Social opción Locutor Nacional, se inicia la preparación para la voz en el uso profesional.

Los principales objetivos de la Asignatura es potenciar y educar las características estéticas de la voz de los alumnos.

Para el logro de dichos objetivos se le brinda al alumno los conocimientos teóricos básicos de la fisiología de la voz, de los sistemas que intervienen en la fonación, como así también las bases para el dominio de la voz profesional, en cuanto a: relajación, postura, respiración, articulación, deglución, resonancia, proyección, expresividad, conjuntamente con la aplicación práctica por parte de los alumnos, de los principios teóricos en si mismos, incorporando una efectiva profilaxis vocal, y una adecuada terapia vocal.

Cabe destacar que esta aplicación práctica se realiza con planes terapéuticos individuales, de acuerdo a las necesidades de cada uno, en el marco de pautas generales de educación vocal, dirigidas a todos los asistentes al curso.

Para un abordaje integral y más eficiente, una de las estrategias implementadas por la asignatura para cumplir los objetivos es la asistencia de los alumnos a los Servicios pertenecientes al Area Foniátrica, de la Clínica Fonoaudiológica de la Universidad Nacional de San Luis.

Al Servicio de Educación de la Voz, son derivados aquéllos que sólo necesitan educar y potenciar la voz; y al Servicio Integral de Diagnóstico, Reeducción y Rehabilitación de la Voz, a los alumnos que en la semiología realizada al ingresar a la carrera, se le detectaron indicios de algunas asinergias fonatorias que con el transcurso del tiempo pueden desencadenar en una patología vocal, si no son tratadas oportunamente.

Se organiza el trabajo terapéutico a partir de las evaluaciones de la voz, el análisis semiológico y el diagnóstico individual y la elaboración del tratamiento fonoaudiológicos personalizado.

DESARROLLO DEL PROGRAMA TERAPÉUTICO:

El tratamiento foniátrico orientado por los objetivos planteados se realiza a partir de los siguientes procedimientos básicos teniendo como eje el libro: “Educación de la Voz”. De la Dra. Ana Rosa SCIVETTI y colab Edit. Universitaria, 2ª Edición. San Luis. 1997.

Relajación General y Específica

Respiración

Postura

Práctica Fonatoria

Ataque Vocal

Ejercitación Cordal Específica

Distribución Resonancial

Practica Deglutoria

Practica Articulatoria

Expresividad Corporal y Vocal

EJERCITACION

Relajación General Y Específica:

El objetivo de esta ejercitación es el reconocimiento de aquellas zonas en las cuales se depositan y manifiestan un exceso de tensión. Por esta razón, se tiene especial cuidado y dedicación respetando los ritmos individuales otorgándole un periodo prolongado, dentro de la sesión terapéutica tanto para la relajación corporal general y específica, tendiente a relajar las zonas corporales identificadas y localizadas por cada alumno y que en general son la zona cervical, la cintura escapular y región facial.

Se realizan ejercicios específicos de relajación de cuello, hombros y faciales, combinados con ejercicios de respiración para facilitar la relajación además de la corrección de malas posturas en pos de mantener el eje vertical del cuerpo.

Respiración

El objetivo de esta ejercitación es la corrección del tipo y modo respiratorio mediante la concientización, incorporación y dominio del tipo respiratorio más adecuado para la función vocal, es decir, el costodiafragmático y una lenta incorporación de un control consciente del soplo espiratorio.

En este punto fundamental del tratamiento, es necesario dedicarle un tiempo considerable ya que, algunos sujetos no logran modificar su mecánica respiratoria inapropiada (costal superior). Por otro lado, se realiza un seguimiento personalizado de aquellos alumnos que en una instancia avanzada del tratamiento reinciden en este tipo respiratorio.

En general, se logra el objetivo principal del apoyo respiratorio costodiafragmático y en aquellos casos puntuales en que este mecanismo respiratorio inadecuado está muy arraigado, se dan las recomendaciones pertinentes de continuar exhaustivamente con el tratamiento .

Los ejercicios son practicados en las posiciones de pie y sentado, quedando como recomendación que se realicen en sus hogares en posición horizontal.

Práctica Fonatoria

Ataque vocal

Se trabaja conjuntamente con la ejercitación respiratoria y control consciente del soplo espiratorio.

Este punto se trabaja mediante la emisión de vocales áfonas |a|, |e|, |i|,|o|,|u| y de esta manera relajar las cuerdas vocales.

Luego se le da sonoridad a las emisiones vocálicas, controlando que no se produzcan tensiones que demanden un esfuerzo innecesario a nivel laríngeo.

Práctica Articulatoria.

Sumado a la práctica fonorespiratoria, los ejercicios articulatorios se realizan con la finalidad de “ablandar” la zona orofacial, excesivamente tensionada utilizando ejercicios de movilidad lingual: Chasquido, método masticatorio y masoterapia en zona facial.

Deglución

Se imparte una breve explicación teórica acerca de la importancia de las estructuras estomatognáticas: órganos de la cavidad bucal, nariz, laringe y faringe que intervienen en funciones como la alimentación, respiración y en la génesis, emisión y articulación de la palabra asociada a la práctica deglutoria específica.

Resonancia

Se trabaja la ejercitación específica tendiente a lograr una adecuada distribución resonancial teniendo en cuenta el predominio resonancial laríngeo en detrimento de las demás zonas resonanciales corporales.

Proyección

Se trabaja ejercitación específica tendiente a dirigir y enviar una emisión vocálica a diferentes puntos imaginarios variables en distancia. Esta ejercitación se basa en un adecuado apoyo respiratorio, y un buen uso del sistema estomatomuscular (que son las estructuras que participan en la articulación, deglución y resonancia), para lograr mejor sonoridad, y por consiguiente mayor rendimiento vocal con el menor esfuerzo.

Expresividad

Se trabaja emitiendo diferentes palabras, frases, poesías, etc., variando el tono, la intensidad, la velocidad de la articulación, las pausas respiratorias, la intencionalidad del mensaje, comprometiendo el cuerpo en su totalidad.

En la práctica de la expresividad se pone de manifiesto el trabajo integrado de todos los aspectos que se plantean en la estrategia terapéutica.

La finalidad de adquirir una técnica adecuada de fonación adaptada a la situación socio-profesional a realizar, es la de prevenir tanto patologías de origen funcional como orgánicas que puedan lesionar la salud del aparato vocal.

De esta manera el futuro locutor se verá beneficiado en cuanto a una comunicación verdadera, agradable y eficaz.

“NADIE ES DUEÑO DEL PÚBLICO,
SI NO ES DUEÑO DE SI MISMO,
Y NADIE ES DUEÑO DE SI MISMO,
SI NO ES DUEÑO DE SU VOZ”

(Dale Carnegie)

BIBLIOGRAFIA

Cabana Comás. *Orígen del Habla Humana*. Ed. Nueva Habana. 1º edición. La Habana Cuba. . 1980.

Bustos Sanchez, Inés y col.- *La Voz. La Técnica y la Expresión*. Edit. Paidotribo.

Barcelona.

España. 2003.

Scivetti, Ana Rosa y col. *Educación de la Voz. Terapia Fonoaudiológica*. Edit.

Universitaria, 2ª Edición. San Luis. 1997.

[1] Cabana Comás. 1980. Orígen del Habla Humana. Ed. Nueva Habana. 1º edición. La Habana Cuba.

[2] Bustos Sanchez, Inés y col.- 2003- La Voz. La Técnica y la Expresión. Edit. Paidotribo. Barcelona. España