

**La ejercitación de la voz: propuesta docente para profesionales de la educación (Revisión)****The exercise of the voice: teaching proposal for education professionals (Review)**

Iris María Batista Ramírez. Licenciada en Educación. Profesor General Integral de Secundaria Básica. Máster en Didáctica del Español y la Literatura. Profesor Auxiliar. Universidad de Ciencias Médicas de Granma. Manzanillo. Granma. Cuba. [ibatar@gmail.com](mailto:ibatar@gmail.com) 

Ailyn Margarita Hernández Milanés. Licenciada en Educación. Profesor General Integral de Secundaria Básica. Máster en Ciencias de la Educación. Profesor Auxiliar. Universidad de Granma. Manzanillo. Granma. Cuba. [ahernandezm@udg.co.cu](mailto:ahernandezm@udg.co.cu) 

Susel Jiménez Arias. Licenciada en Educación en la especialidad Español- Literatura. Máster en Ciencias de la Educación. Profesor Asistente. Universidad de Granma. Manzanillo. Granma. Cuba. [sjimeneza@udg.co.cu](mailto:sjimeneza@udg.co.cu) 

Recibido: 02-06-2023/Aceptado: 12-07-2023

**Resumen**

Para el profesional de la educación, el empleo de la voz en la actividad docente constituye un reto y un desafío, debido a que se convierte en modelo y referente lingüístico para el aprendizaje de sus estudiantes. Los educadores constituyen comunicadores por excelencia y es importante, teniendo en cuenta el tiempo en el que realizan su actividad laboral, el desarrollo de una educación vocal adecuada. En este artículo se aborda una problemática relacionada con las insuficiencias en la ejercitación de la voz que limitan la educación vocal en estos profesionales; por ello se pretende socializar experiencias relacionadas con este tema. Se emplearon métodos teóricos (analítico-sintético e inductivo-deductivo) y empíricos (análisis de documentos y observación). Se incluyen en el trabajo algunas de las técnicas que se pueden aplicar para la

práctica de la ejercitación de la voz y el diseño de actividades docentes para la formación de profesionales de la educación.

**Palabras claves:** educación vocal; ejercitación de la voz; proceso de enseñanza-aprendizaje; formación profesional

### **Abstract**

For the education professional, the use of the voice in the teaching activity constitutes a challenge; since it becomes a model and linguistic reference for the learning of its students.

Educators are communicators par excellence and it is important, taking into account the time in which they carry out their work activity, the development of an adequate vocal education. This paper addresses a problem related to insufficiencies in voice training that limit vocal education in these professionals. For this reason, the aim is to share experiences related to this topic.

Theoretical (analytical-synthetic and inductive-deductive) and empirical methods (document analysis and observation) were used. Some of the techniques that can be applied for the practice of voice training and the design of teaching activities for the training of education professionals are included in the work.

**Keywords:** vocal education; voice training; teaching-learning process; professional training

### **Introducción**

El comportamiento humano está asociado a la comunicación como forma de relación entre los hombres. Ella permite el intercambio de pensamientos, vivencias afectivas, estados emocionales y experiencias. En el ámbito pedagógico, la comunicación juega un papel fundamental ya que posibilita la dirección acertada de los procesos educativos, ejerce una influencia específica en el desarrollo de la personalidad y favorece las relaciones interpersonales en los diferentes contextos de comunicación.

La calidad de la actividad comunicativa, en el contexto pedagógico, depende en gran medida del empleo óptimo de la voz. El docente debe tener una dicción clara y precisa, con modulaciones e inflexiones que maticen el contenido de la expresión. En la formación de profesionales de la educación constituye una premisa importante, ya que estos deben estar preparados para comunicarse de manera efectiva a través de diferentes formas e interactuar con compañeros de estudio y trabajo, familiares, miembros de la comunidad y directivos.

Los docentes constituyen, además, un modelo y un referente lingüístico en el aprendizaje de sus estudiantes. Por ello, el ejemplo personal en el uso y dominio de la lengua materna, en su actuación sistemática, tanto en la institución educativa como en la comunidad, es un pilar fundamental y constituye una idea rectora en su formación.

Este tema ha sido investigado con frecuencia y desde diferentes aristas. En el proceso formativo, se concibe el tratamiento de la voz como medio en el proceso de enseñanza-aprendizaje (González, 1986 & Mora, 2014). Dentro de los estudios de la comunicación educativa se reconoce la importancia de la voz en el profesional de la educación y su empleo adecuado en la enseñanza (Fernández et al., 2002 & Reinoso et al., 2004).

Desde las ciencias de la comunicación y los estudios lingüísticos las investigaciones se dirigen al empleo de la voz en la lectura expresiva, la expresión oral y la competencia comunicativa (García, 2000; Porro y Báez, 2004; Arias, 2005; Pérez, 2007; Domínguez et al., 2013; Abello et al., 2014 & Borot et al., 2014).

Para la formación de otros profesionales de la voz existen estudios como los de Guevara (1984) y Álvarez et al. (2007), los que ofrecen técnicas para la adecuada emisión verbovocal, pero al no estar destinadas al profesional de la educación necesitan contextualizarse en el ámbito pedagógico.

A pesar del interés por parte de la comunidad de investigadores y docentes, aún existen dificultades relacionadas con el empleo de la voz en la formación de profesionales de la educación, específicamente en la carrera Licenciatura en Educación. Logopedia, manifestadas en la asignatura Voz y Dicción, las que se manifiestan de la siguiente forma:

- No proyectan la voz de manera adecuada o la organización del grupo no posibilita esta proyección.

- Es insuficiente el empleo de la entonación de manera significativa en la lectura de textos de diferente naturaleza.

- Con frecuencia realizan una respiración incorrecta.

- No realizan un calentamiento de la voz previo a la actividad comunicativa oral.

Lo anterior conduce a declarar que existen insuficiencias en la ejercitación de la voz que limitan la educación vocal en los profesionales de educación. Por ello, el objetivo del artículo es socializar experiencias relacionadas con el desarrollo de la educación vocal desde la práctica de la ejercitación de la voz, en la formación de profesionales de la educación, específicamente de la carrera Licenciatura en Educación. Logopedia.

#### *La ejercitación de la voz en la actividad docente comunicativa*

Diversas son las profesiones que utilizan la voz como herramienta esencial de trabajo: locutores, periodistas, oradores, políticos, clérigos, actores y maestros. Sin lugar a dudas, son estos últimos, comunicadores por excelencia, los que emplean la voz durante más tiempo en su desempeño laboral y contradictoriamente, son los que menos percepción tienen de su cuidado, ejercitación y conservación.

La importancia de la voz en la comunicación oral constituye un factor clave en el desempeño profesional del docente, pues la labor que realiza se concreta en la interacción

interpersonal con sus estudiantes. Por lo cual las dificultades relacionadas con la educación vocal, afectan el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Además, constituye la vía más efectiva en la prevención de las afecciones del habla y la voz en los docentes. De la misma forma, se señala la importancia de potenciar la educación desde la formación profesional, teniendo como premisa la información e interiorización de cómo cuidar su instrumento vocal para hacer un uso consciente de la voz.

La educación vocal, además de incluir el aprendizaje de conocimientos básicos anatomofuncionales de órganos y sistemas que intervienen en la producción del habla y la voz y la valoración sistemática de la profilaxis vocal, potencia la apropiación de una técnica vocal para una emisión verbovocal adecuada desde la práctica de ejercicios.

Esta ejercitación tiene como objetivo fundamental la obtención del mayor rendimiento de las cualidades sonoras y la búsqueda de los elementos idóneos en la producción del habla y la voz que debe llevar a identificar nuevos hábitos para la adquisición de una técnica vocal óptima acorde con las condiciones individuales.

La palabra ejercitación, se define como la acción de ejercitarse u ocuparse de alguna tarea determinada. Entre sus sinónimos están entrenamiento, preparación, adiestramiento. Si se refiere a la ejercitación de la voz, entonces es importante definir este último concepto.

El vocablo voz, proviene del latín vox, vocis y se refiere al sonido que el aire expelido de los pulmones produce al salir de la laringe, haciendo que vibren las cuerdas vocales. También puede referirse a calidad, timbre o intensidad de este sonido. Pazo (2008) la definió como:

sonido de alta complejidad y especificidad, teniendo en cuenta su papel determinante en la expresividad y audibilidad de la comunicación oral. Es un vehículo esencial para comunicar nuestras emociones, sentimientos, criterios, juicios y a través de ella cada

individuo se comunica con sus semejantes de una manera singular y única, es la carta de presentación en quienes la utilizan como instrumento de trabajo. (p.2)

De lo anterior se determina que la voz es un sonido laríngeo, constituye el soporte físico para el habla y la comunicación, expresa el estado emocional de las personas y se convierte en un atributo individual e irrepetible. La voz es uno de los rasgos del ser humano que caracteriza su personalidad.

Al emplear el término ejercitación de la voz se hace referencia a las distintas formas de utilización de los órganos fonadores durante la emisión vocal, a lo que muchos autores denominan técnica vocal. Resulta válido tomar en cuenta lo siguiente:

La verdadera técnica vocal es la que considerando el proceso fisiológico de la emisión normal, tiene en cuenta las limitaciones y dificultades del alumno para adaptarlas sin esfuerzo vocal, recordando que la ejercitación es para ayudarlos a producir la fonación con el menor esfuerzo (Pazo et al., 2007, p.77).

Las condiciones verbovocales individuales son un elemento importante a tener en cuenta antes de iniciar la ejercitación de la voz. Es necesario, además, normalizar cualquier alteración orgánica o funcional del aparato fonoarticulador. De cualquier forma, la ejercitación sistemática ha demostrado su eficacia para corregir trastornos logofoniatricos funcionales.

La ejercitación sistemática de la voz requiere que las potencialidades vocales se desarrollen paulatinamente y al hacerlo de forma regular, se incremente la sensibilidad física y la conciencia hacia la propia voz. Algunas de las técnicas para la ejercitación de la voz empleadas en la formación de profesionales para la educación son las siguientes:

La relajación vocal, cuyo objetivo es relajar específicamente el aparato fonoarticulatorio, la que se va haciendo más compleja en la medida que se domine cada ejercicio hasta llegar a la

relajación durante la fonación. Incluye, entre otras, los masajes faciales, el bostezo con suspiro y fonación, la masticación sonora natural, la rotación de la cabeza y las diferentes formas de relajación.

Los movimientos activos de los diversos grupos musculares que intervienen en la fonación son necesarios para adquirir la tonicidad necesaria para concientizar una postura corporal adecuada. Entre ellos, los movimientos activos de cuello, hombros, tórax, tobillo, pie, cara (frente, ojos, labios, faringe).

La ejercitación de la respiración costodiafragmática se inicia de forma silenciosa e inmediatamente que se ha logrado conscientemente los movimientos de inspiración/expiración, se debe vincular al sonido porque solo así se adecuaría la respiración fisiológica a la emisión vocal.

Las técnicas respiratorias fundamentales enfatizan en la respiración costodiafragmática silenciosa (acostado, de pie, en distintos tiempos, caminando) y la respiración costodiafragmática fonatoria (expiración con sonido ininterrumpido, expiración con sonido interrumpido rítmicamente, expiración con escalas musicales, expiración con sonido p o j, expiración contando números, alfabeto, meses del año, emitiendo palabras, frases y textos).

Los ejercicios de resonancia parten de un tono muscular débil en la cavidad de emisión (velo del paladar flácido) y sirven para reducir las hiperfunciones en todo el ámbito del aparato vocal. La finalidad de la ejercitación en estos procesos es crear hábitos fonatorios basados en calidad vocal, tono, intensidad y timbre; así como aprender a ubicar los resonadores, percibirlos y manejarlos para mejorar su uso. Entre ellas están las técnicas para la colocación del sonido, la musitación (unido a vocales, unido a vocales terminado en n, combinando, partiendo del fonema j, de canciones), la vocalización y los ejercicios de tono e intensidad vocal.

La ejercitación de la articulación debe comenzar con un calentamiento previo que puede realizarse con estas técnicas:

- La gimnástica bucal.
- Los funcionalismos consonánticos y vocálicos.
- La práctica de combinaciones fónicas que ofrecen dificultades.
- La práctica de textos y trabalenguas en que se automaticen sonidos vocálicos y consonánticos (lectura fraseológica, individualización de sonidos, lectura inversa, cuchicheo intenso y extenso, masticación sonora verbal).
- Los ejercicios de proyección (simular ecos, cuchicheo intenso y extenso de espalda a diferentes distancias e intensidades, básico de proyección, megáfono imaginario).
- Los ejercicios de expresividad (de ritmo, expresión oral, el tiempo del habla).

*Actividades docentes para la ejercitación de la voz*

En el plan de estudio de la carrera Licenciatura en Educación. Logopedia, forma parte del currículo base la asignatura Voz y Dicción, la que incluye como parte de su sistema de contenidos las técnicas para la optimización de la fonación: colocación, tono, intensidad y proyección; así como los problemas profesionales en el uso de la voz. Algunas de las actividades docentes que se pueden aplicar para la impartición de estos contenidos son las siguientes:

- 1- Realice algunas técnicas para la preparación la voz.
  - a) Comience con la aplicación de una técnica de relajación vocal:
    - Bostece de manera exagerada.
    - Acompañe el bostezo con un suspiro.
    - Bostece y articule sonidos vocálicos de manera prolongada (a, e, i, o, u).
  - b) Ejercite la respiración:

- En la posición de sentado, inhale por la cavidad nasal y exhale lentamente por la cavidad oral (en 8 tiempos, retenga el aire en 2 tiempos).
  - En la posición de sentado, inhale por la cavidad nasal y al exhalar emita el sonido “eeeeee” de forma ininterrumpida lo más prolongado posible.
  - En la posición de sentado, inhale por la cavidad nasal y al exhalar emita el sonido p de forma brusca.
- c) Realice ejercicios de resonancia y proyección.
- Emita el sonido mmmmmm los más prolongado posible con la boca cerrada, con la idea de que tiene una pelota entre la lengua y el paladar duro.
  - Emita el sonido acompañado con vocales mmmmá, mmmmé, mmmmó.
  - Emita el sonido acompañado con vocales y terminado en n mmmmánnn, mmmménnn, mmmmónnn.
  - Realice con las manos un megáfono imaginario y emita sonidos vocálicos (a, e, i, o, u), dirigiéndolos hacia un punto en particular. Luego emita números y frases cortas.
- d) Prepárese para la articulación de sonidos
- Realice movimientos linguales en las cuatro direcciones.
  - Realice una vibración lingual detrás de los dientes superiores como el ruido de un motor.
  - Coloque los labios en posición de sonrisa forzada y llévelos a la posición de fruncido.
  - Practique trabalenguas:  
Paco guarda  
las pocas copas

que poco a poco

Pepe sacó.

A Cuesta le cuesta

subir la cuesta,

y en el medio de la cuesta

va y se acuesta.

2- Lea cuidadosamente los siguientes textos hasta comprender su significado.

a) Cópielos en su libreta y haga las marcas entonacionales correspondientes.

b) Léalos en voz alta tratando de articular y entonar adecuadamente. Preste atención a las interrogaciones y exclamaciones.

c) Focalice aquellos fonemas que se repiten y realice algunos ejercicios que permitan articularlos sin dificultad.

d) Oiga cuidadosamente lo leído tratando de detectar los errores de articulación y entonación.

e) Repita la lectura tratando de lograr una articulación lo más precisa posible. (Esta última actividad puede adoptar otras variantes de lectura: lectura dramatizada, coral).

f) Comente con sus compañeros de aula las formas de emplear estos textos para el trabajo profesional desde la práctica laboral-investigativa.

Texto 1

- Abuela, hoy puse en mi canto camión y razón, comer y leer, Orión y rumbón.

- Si rama rima con rema, ¿rema con rama la rima?, ¿rima quien rema en la rama?

“Niña, rima flor con cantero, noche con olor, guarandol con pañuelo y tu nombre con sol”.

“Apréndete la lección”.

Texto 2

¿Qué tiene en el bolsillo?

Un caballo.

- No es posible... ¡Niña tonta!

- Tengo un caballo

que come hojas de menta

y bebe café.

- ¡Embustera! Tiene “0” en conducta.

- Mi caballo canta

y toca el armonio

y baila boleros,

bundies y reggae.

- ¿Se volvió loca?

- Mi caballo galopa

dentro del bolsillo

de mi delantal

y salta en el prado

que brilla en la punta

de mis zapatos de colegial.

- ¡Eso es algo descabellado!

- Mi caballo es rojo,

azul o violeta,

es naranja, blanco o verde limón,  
depende del paso del sol.

Posee unos ojos color de melón  
y una larga cola  
que termina en flor.

- ¡Tiene “0” en dibujo!
- Mi caballo me ha dado

mil alegrías,  
ochenta nubes, un caracol,  
un mapa, un barco, tres marineros,  
dos mariposas y una ilusión.

- ¡Tiene “0” en aritmética!
- Qué lástima y qué pena  
que usted no vea  
el caballo que tengo  
dentro de mi bolsillo.

Y la niña sacó  
el caballo del bolsillo de su delantal,  
montó en él  
y se fue volando.

Jairo Aníbal Niño

La aplicación consecuente y sistemática de las técnicas para la ejercitación de la voz favorecerá el empleo adecuado de este instrumento en la labor profesional del logopeda.

## Conclusiones

1. La ejercitación de la voz es un aspecto clave en la formación de profesionales de la educación, especialmente en la carrera Licenciatura en Educación. Logopedia; además, constituye un recurso valioso para el desempeño de sus funciones.

2. La aplicación sistemática de técnicas para la ejercitación de la voz debe ser una práctica cotidiana en el ejercicio de la profesión pedagógica; las actividades diseñadas constituyen experiencias docentes con resultados satisfactorios.

## Referencias bibliográficas

- Abello, A., Montaña, J., Sobrino, E., Bonachea, A., Hernández, J., Francés, O., Pino, D., Pino, Y., López, J. & Pérez, C. (2014). *El mundo y la cultura mediados por la lengua*. Pueblo y Educación.
- Álvarez, L., Fernández, L., Ferrer, A., López, M., Sardiñas, A., Castellano, G., Pazo, T., Cabrera, I., Montesino, E. & Rojas, A. (2007). *Manual de técnicas logofoniatricas*. Ciencias Médicas.
- Arias, G. (2005). *Español 3: Hablemos sobre la comunicación*. Pueblo y Educación.
- Borot, E., León, B., León, I., Clavel, M., Ochoa, B., Moya, G. & Jiménez, M. (2014). *Taller de construcción de textos orales y escritos*. Pueblo y Educación.
- Domínguez, I., Roméu, A., Abello, A., Sevillano, T., Montesino, J. & León, B. (2013). *Lenguaje y comunicación*. Pueblo y Educación.
- Fernández, A., Álvarez, M., Reinoso, C. & Durán, A. (2002). *Comunicación educativa*. Pueblo y Educación.
- García, E. (2000). *Lengua y Literatura*. Pueblo y Educación.
- González, V. (1986). *Teoría y práctica de los medios de enseñanza*. Pueblo y Educación.

- Guevara, F. (1984). *La locución: técnica y práctica*. Oriente.
- Mora, D. (2014). La voz articulada o palabra como medio de enseñanza aprendizaje en la formación inicial del docente. *Innovación Tecnológica: Revista de la Ciencia en Las Tunas*, 20. <http://innovaciontec.idict.cu/innovacion/article/view/364>
- Pazo, T. (2008). *Educar la voz del maestro*. Pueblo y Educación.
- Pazo, T., Rojas, A. & Álvarez, E. (2007). *El arte de educar el habla y la voz*. Adagio.
- Pérez, T. (2007). Hacia una eficacia en el trabajo en el nivel fonológico de la lengua. En: Alonso, M. (Ed.). (2007). *El enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural en la enseñanza de la lengua y la literatura* (pp. 140-162). Pueblo y Educación.
- Porro, M., & Báez, M. (2004). *Práctica del idioma español* (1ra parte). Pueblo y Educación.
- Reinoso, C., Rodríguez, M. & Linares, M. (2004). La comunicación en la actividad educativa. En: Alonso, M. (Ed.). (2004). *Temas de introducción a la formación pedagógica* (pp. 253-290). Pueblo y Educación.