



Universidad Católica de La Plata

Facultad de Ciencias de la Salud

Título:

“Percepciones sobre la prevención y el cuidado de la voz en docentes de nivel  
inicial: aproximaciones desde la ciudad de Berisso”

Autora: ALMIRÓN, ANA BELEN

Orientadora: BRACHETTA APORTA, NATALIA

D' ADDONA, LUCAS

Trabajo Final para optar por el  
Grado de Licenciada en Fonoaudiología

La Plata, 2025

## ÍNDICE

|                                                                                               |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Resumen.....                                                                                  | pág. 4  |
| 1. Introducción                                                                               |         |
| 1.1 Contextualización y Fundamentación .....                                                  | pág. 6  |
| 1.2 Presentación del Estado del Arte .....                                                    | pág. 8  |
| 1.3 Objetivos                                                                                 |         |
| 1.3.1 Objetivo General.....                                                                   | pág. 10 |
| 1.3.2 Objetivos Específicos.....                                                              | pág. 10 |
| 1.4 Límites del Estudio .....                                                                 | pág. 10 |
| 2. Marco Teórico                                                                              |         |
| 2.1 Dimensión normativa.....                                                                  | pág.11  |
| 2.2 Bases fisiológicas y anatómicas .....                                                     | pág.13  |
| 2.3 Prevención y cuidados de la voz .....                                                     | pág.17  |
| 2.4 Factores de riesgo.....                                                                   | pág.19  |
| 2.5 Sobre carga y Patologías vocales.....                                                     | pág.21  |
| 2.6 Rol del fonoaudiólogo .....                                                               | pág.24  |
| 2.7 Uso adecuado de la voz en el aula y hábitos saludables para el<br>cuidado de la voz ..... | pág. 26 |
| 3. Materiales y métodos .....                                                                 | pág.28  |
| 3.1 Unidad de observación (muestra).....                                                      | pág.28  |
| 3.2 Metodología.....                                                                          | pág.29  |
| 4. Resultados.....                                                                            | pág.31  |
| 4.1 Objetivo 1: Condiciones laborales.....                                                    | pág.31  |
| 4.2 Objetivo 2: Ambiente físico y percepción del uso vocal.....                               | pág.32  |
| 4.3 Objetivo 3: Estrategias personales de cuidado vocal y formación<br>previa.....            | pág. 34 |
| 5. Consideraciones Finales .....                                                              | pág. 37 |
| 6. Bibliografía .....                                                                         | pág.39  |
| 7. Anexo .....                                                                                | pág. 41 |

## AGRADECIMIENTOS

---

Concluir esta hermosa carrera representa mucho más que el cierre de una etapa académica ya que fue un camino de profundo aprendizaje y crecimiento personal. Cada experiencia transitada y cada vínculo construido hicieron de este trayecto un proceso significativo que hoy celebro con enorme gratitud.

Quiero agradecer a Mariano, mi compañero de vida, por su amor incondicional, paciencia y apoyo constante en cada paso de este proceso. Gracias por acompañarme con ternura, sostenerme en los días difíciles y celebrar cada logro conmigo.

A mi familia, a mi mamá por su presencia incansable y confianza, a mi papá que desde otro lugar sigue acompañando mis pasos, sin dudas hoy me encantaría que esté aquí para celebrar este nuevo logro junto a mí. A mis hermanas, Ariela y Claudia por su amor y compañía y a mis cuñados Gastón y Martín.

A Sol, mi gran compañera de carrera y amiga, gracias por tu compañía en cada examen, por incentivarme a rendir y por cada día compartido. Nuestras cábalas y la hermosa amistad que formamos son uno de los recuerdos más valiosos de esta etapa.

A mis suegros y a toda la familia de Mariano, gracias por su afecto, apoyo y aliento, sintiendo cada logro con total sinceridad.

A mis amigas y amigos, gracias por sus palabras de ánimo y por recordarme, en los momentos de cansancio, la importancia de disfrutar del trayecto.

Finalmente, agradezco a la Universidad Católica de La Plata, mi casa de estudios, por brindarme el espacio de formación y a cada profesor y profesora por compartir con generosidad su conocimiento, su compromiso y su amor por la profesión.

*“La verdadera esencia de la vida es la comunicación: compartir lo que somos y recibir lo que los otros nos dan”*

— **Oliver Sacks**

## RESUMEN

---

El presente trabajo tuvo como propósito explorar el uso vocal de las docentes de nivel inicial de la ciudad de Berisso, provincia de Buenos Aires, Argentina, para lograr identificar los factores de riesgo asociados a las alteraciones vocales y proponer estrategias de prevención y cuidado. Se realiza desde la propia perspectiva de los docentes. La voz constituye una herramienta esencial en la labor docente, por lo que su uso inadecuado o en condiciones laborales desfavorables puede comprometer tanto la comunicación pedagógica como la salud del profesional.

La investigación se desarrolló con un enfoque cualitativo y exploratorio, mediante entrevistas semiestructuradas realizadas a docentes en ejercicio de diferentes instituciones públicas de la ciudad. Este método permitió acceder a las percepciones y experiencias individuales sobre las condiciones laborales, ambientales y formativas que inciden en la salud vocal.

Se observó que la mayoría trabaja con grupos numerosos, en contextos ruidosos y sin recursos tecnológicos de apoyo, lo que implica un uso intensivo y exigente de la voz. Además, se constató la limitada formación en técnica vocal durante la carrera de formación docente, la escasa capacitación profesional y la ausencia de hábitos sistemáticos de cuidado vocal, recurriendo, de esta manera a medidas caseras o paliativas frente a molestias o dolor.

Los resultados evidenciaron una tendencia a naturalizar el esfuerzo vocal como parte de la labor docente, aunque también surgieron posturas críticas que reconocieron la necesidad de modificar esta concepción e incorporar estrategias preventivas. A partir de estos hallazgos, se evidencia la necesidad de abordar pautas orientadas a la promoción de la salud vocal y de incorporar contenidos sobre técnicas y cuidados de la voz en la formación de futuros docentes. En este marco, resulta fundamental integrar el aporte fonoaudiológico dentro del ámbito educativo.

### **Palabras clave**

*Riesgo vocal. Salud vocal. Prevención. Nivel inicial. Formación docente. Técnica vocal. Condiciones laborales*

## ABSTRACT

---

The present work had the purpose of exploring the vocal use of early childhood education teachers in the city of Berisso, province of Buenos Aires, Argentina, in order to identify the risk factors associated with vocal alterations and to propose prevention and care strategies. It is carried out from the teachers' own perspective. The voice constitutes an essential tool in teaching work, so its inadequate use or use in unfavorable working conditions may compromise both pedagogical communication and the professional's health.

The research was developed with a qualitative and exploratory approach, through semi-structured interviews conducted with in-service teachers from different public institutions in the city. This method made it possible to access individual perceptions and experiences regarding the labor, environmental, and training conditions that affect vocal health.

It was observed that most of them work with large groups, in noisy contexts and without technological support resources, which implies an intensive and demanding use of the voice. In addition, limited training in vocal technique during teacher education, scarce professional training, and the absence of systematic vocal care habits were found, leading them to resort to home or palliative measures in the face of discomfort or pain.

The results showed a tendency to naturalize vocal effort as part of teaching work, although critical positions also emerged that recognized the need to modify this conception and incorporate preventive strategies. Based on these findings, the need to address guidelines aimed at promoting vocal health and incorporating content on vocal techniques and care in the training of future teachers becomes evident. In this context, it is essential to integrate the speech-language pathology contribution into the educational field.

### Keywords

*Vocal risk. Vocal health. Prevention. Early childhood education. Teacher training. Vocal technique. Working conditions.*

## INTRODUCCIÓN

---

### 1.1 CONTEXTUALIZACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN

En el ámbito educativo, la voz del docente se constituye como una herramienta esencial e insustituible para su ejercicio profesional. Más allá de su función instrumental, la voz representa un recurso expresivo y comunicativo que permite no sólo la transmisión de conocimientos, sino también la construcción de vínculos significativos con los estudiantes. Esta dimensión resulta relevante en el trabajo de los estudiantes de nivel inicial ya que la voz del docente cumple un papel fundamental en la generación de climas afectivos e instancias de aprendizaje (Argentina.gob.ar, s.f.). Es así como el rol del docente durante el desarrollo de sus clases implica no sólo planificar y organizar contenidos pedagógicos, sino también actuar como mediador del conocimiento a través de la palabra, para lo cual su voz representa el principal vehículo de comunicación. A través de la información, la prosodia, la modulación y el ritmo del habla, será como el docente logrará captar la atención, generar interés y transmitir emociones (Barmat de Mines et al., 2011)

En este contexto, mantener una voz sana y funcional resulta indispensable para garantizar una comunicación clara y efectiva. La calidad vocal no sólo incide en la eficacia del proceso de enseñanza – aprendizaje, sino también en el bienestar físico y emocional del docente. Una voz alterada o deteriorada puede generar barreras comunicativas y disminuir el rendimiento profesional (Farías, 2018).

El ejercicio docente implica un uso intensivo, prolongado y muchas veces en condiciones poco favorables, lo que genera una predisposición a disfunciones y patologías vocales (Nieva, 2020; Contreras – Regatero, 2022). Entre los principales agentes y factores de riesgo se pueden nombrar los siguientes (Ministerio de Trabajo de la Nación, 2023; Superintendencia de Riesgos de Trabajo, 2023):

Factores personales: como el uso incorrecto de la voz, la respiración inadecuada, el estrés emocional, la falta de hidratación, y hábitos nocivos como el tabaquismo, el consumo excesivo de cafeína y el mal descanso.

Factores ambientales: como la exposición constante a ruido ambiental, ruido interno del recinto, aulas con mala acústica.

Factores fisiológicos: como tensiones en la musculatura laríngea, alteraciones posturales, alteraciones de la coordinación fono respiratoria, abuso de registros graves o agudos y también de intensidades, falta de descanso vocal.

Factores infecciosos, virósicos e inflamatorios, así como factores inmunológicos y endócrinos.

Factores laborales: incluyendo jornadas extensas sin pausas, alta carga horaria semanal, falta de recursos tecnológicos (como micrófonos), grandes grupos de estudiantes y ausencia de formación específica en técnica vocal durante la preparación docente.

Según Farias (2018), todos estos factores pueden ser considerados como factores contextuales desde un abordaje biopsicosocial de la función vocal docente. Estas dificultades repercuten en la toma de decisiones respecto a la continuidad del docente en el aula e, incluso, en la profesión, ya sea mediante la reasignación de tareas pasivas, el cambio de funciones o la recalificación laboral (Farias, 2018). Frente a este panorama, resulta fundamental implementar acciones preventivas que contribuyan a evitar o minimizar el riesgo de desarrollar patologías vocales. Estas acciones deben contemplar tanto el ámbito individual como institucional.

El objetivo en esta investigación es la evaluación del uso vocal de los docentes del nivel inicial, con el fin de identificar los factores de riesgo y las prácticas que podrían predisponer a alteraciones o patologías vocales. A partir de esta evaluación, se diseñaron estrategias de cuidado vocal que permiten prevenir estas afecciones y mejorar la salud vocal de los docentes de nivel inicial. Promover la salud vocal en los docentes no solo favorece su desempeño profesional y bienestar integral, sino que también impacta positivamente en la experiencia de aprendizaje de los estudiantes, contribuyendo así al fortalecimiento del sistema educativo en su conjunto.

---

## 1.2 PRESENTACIÓN DEL ESTADO DEL ARTE:

La problemática de las alteraciones vocales en docentes se inscribe dentro del ámbito de la salud vocal ocupacional, especialmente en el contexto educativo, donde la voz del docente es una herramienta esencial para la enseñanza y la comunicación efectiva con los estudiantes. Esta investigación se centra en los docentes de nivel inicial en la ciudad de Berisso, Buenos Aires, Argentina, con el propósito de identificar los factores de riesgo asociados a las alteraciones vocales y proponer estrategias de prevención y cuidado vocal adaptadas a las características particulares de este grupo profesional.

El uso intensivo de la voz en el ámbito docente ha sido ampliamente documentado como uno de los factores de riesgo más relevantes para el desarrollo de trastornos vocales. En particular, los docentes de nivel inicial están expuestos a un uso continuo y frecuente de la voz, lo que aumenta la probabilidad de fatiga vocal y la aparición de disfunciones como la disfonía (Nieva, 2020; Contreras – Regatero, 2022). La voz de los docentes, como extensión de su rol profesional, debe ser cuidada no solo para preservar su bienestar personal, sino también para garantizar la calidad pedagógica y la eficacia de su labor en el aula.

Numerosos estudios han abordado el diagnóstico y tratamiento de las alteraciones vocales en docentes. Un ejemplo relevante es el trabajo de Román-Zubeldia y Farías (2023), quienes adaptaron y validaron el Voice Handicap Index (VHI) y su versión abreviada, VHI-10, al español rioplatense de Argentina. Esta validación es un hito importante, ya que resalta la importancia de contar con herramientas diagnósticas culturalmente pertinentes, adaptadas a las características lingüísticas y socioculturales de la población docente argentina. Esta adaptación no solo ofrece una herramienta válida para evaluar la discapacidad vocal, sino que también subraya la necesidad de considerar las particularidades locales al evaluar la función vocal.

Por otra parte, el trabajo de Patricia Farías (2018) resalta la importancia de aplicar la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF) para la evaluación de la disfonía en los docentes. Este enfoque integral no se limita solo a evaluar

los aspectos fisiológicos de la voz, sino que también aborda las consecuencias sociales y laborales que las alteraciones vocales pueden tener en el desempeño docente. La CIF ofrece una perspectiva holística, considerando cómo las disfunciones vocales impactan tanto la calidad de vida como la eficacia en la enseñanza, lo que resulta esencial para una evaluación precisa y completa de los docentes.

Además, la obra de Barmat de Mines, A., Ramos, L., Balderiote, F., & Parente, S. (2011), en su libro "El poder creativo de la voz en el uso profesional", enfatiza la importancia de la voz como una herramienta no solo comunicativa, sino también emocional y pedagógica. La salud vocal en este contexto es fundamental para el rendimiento óptimo de los docentes y su bienestar integral, lo que refuerza la necesidad de intervenciones de prevención y cuidado vocal.

A pesar de que se han logrado avances en el diagnóstico y tratamiento de las alteraciones vocales en docentes, persiste una brecha significativa en la investigación local que aborde específicamente las particularidades del uso vocal de los docentes del nivel inicial. La mayoría de los estudios existentes son de alcance general o están centrados en otros contextos culturales y lingüísticos, lo que resalta la necesidad de adaptar los enfoques de evaluación y prevención a la realidad del nivel. Por otro lado, se cuenta con herramientas diagnósticas como el VHI, aún se carece de programas sistemáticos de intervención y prevención que se adapten específicamente a las necesidades de los docentes de nivel inicial o que contemplen las vivencias y percepciones de los propios actores.

En este sentido, esta investigación tiene como objetivo explorar los factores de riesgo para las alteraciones vocales en los docentes de nivel inicial y las percepciones en torno, así como diseñar estrategias de prevención culturalmente adecuadas para este grupo específico. Este enfoque contribuirá al desarrollo del conocimiento en el ámbito de la salud vocal ocupacional, particularmente en lo que respecta a la implementación de programas preventivos adaptados a las particularidades regionales de Argentina.

## OBJETIVO GENERAL

El objetivo del trabajo de investigación es evaluar el uso vocal de los docentes de nivel inicial de la ciudad de Berisso, Buenos Aires, con el fin de proponer estrategias de cuidado vocal para prevenir patologías y/o alteraciones vocales.

### *Objetivo específico:*

- Identificar factores contextuales que resulten perjudiciales para la voz.
- Indagar las percepciones de los docentes de nivel inicial acerca de su uso vocal y sus posibles efectos en la salud vocal.
- Elaborar propuestas de cuidado vocal orientadas a la prevención de alteraciones vocales en docentes de nivel inicial.

## LÍMITES DEL ESTUDIO

La población de estudio se conforma por docentes del nivel inicial de la ciudad de Berisso, provincia de Buenos Aires, que trabajan actualmente.

El estudio se desarrolla en el ámbito laboral de los docentes dentro de las salas del jardín, considerando las dinámicas pedagógicas, condiciones laborales y desafíos que encuentran en su práctica diaria.

Se consideran diversas variables, entre ellas las condiciones laborales, incluyendo carga horaria, infraestructura, el impacto del ambiente laboral donde se tiene en cuenta la contaminación acústica y la percepción sobre el uso de su voz, si encuentran desafíos y cuáles.

## MARCO TEÓRICO

---

### Dimensión normativa

En la Provincia de Buenos Aires, las licencias por motivos de salud para el personal docente de nivel inicial están reguladas por un marco normativo que integra disposiciones estatutarias, decretos reglamentarios y procedimientos administrativos específicos. La Ley N.º 10.579, conocida como Estatuto del Docente, establece en su artículo 114 el régimen general de licencias, contemplando aquellas originadas por enfermedad, enfermedad profesional o accidentes de trabajo. Esta normativa distingue entre licencias de corta duración y licencias de carácter prolongado o extraordinario, disponiendo que estas últimas requieran la intervención de la Junta Médica Provincial para su aprobación o renovación (Provincia de Buenos Aires, 1987).

El Decreto 688/1993, junto con disposiciones complementarias como el Decreto 2988/2002, reglamenta de manera minuciosa el procedimiento administrativo que debe seguirse en cada caso. Allí se fijan los plazos máximos para cada tipo de licencia, los requisitos formales que deben cumplir los certificados médicos, la forma de presentación de la documentación (que actualmente, en la mayoría de los distritos, se realiza mediante sistemas digitales como la plataforma provincial correspondiente) y las competencias de los distintos organismos intervinientes. A su vez, la Subsecretaría de Empleo Público, a través de la Dirección de Salud Ocupacional o de Reconocimientos Médicos, define los protocolos de carga y validación de certificados, la convocatoria a juntas médicas y las condiciones para el alta.

El procedimiento comienza cuando él o la docente, ante la aparición de síntomas como disfonía aguda o persistente, consulta con un profesional médico, habitualmente un otorrinolaringólogo, un médico clínico o un especialista en medicina laboral, quien emite un certificado con diagnóstico, indicación de reposo vocal y duración estimada de la licencia. Dicho certificado debe cumplir con los requisitos formales establecidos por la normativa: datos completos del paciente, fecha, firma y matrícula del profesional, diagnóstico y días de reposo indicados. Una vez emitido, el o la docente tiene la obligación de notificar

inmediatamente a la dirección de su establecimiento educativo, entregando el certificado para su registro y carga en el sistema provincial de licencias.

En los casos en que se sospecha que la afección vocal pueda tener relación directa con la actividad laboral, por ejemplo, disfonías que se agravan durante la jornada docente y mejoran en períodos de descanso, la dirección escolar, junto con el Consejo Escolar, debe iniciar la denuncia ante la Aseguradora de Riesgos del Trabajo (ART) correspondiente. Esto es fundamental porque el reconocimiento de la patología como enfermedad profesional habilita no solo la cobertura del tratamiento y los estudios complementarios, sino también la aplicación de un régimen específico de licencias cubiertas por la ART.

El diagnóstico de las patologías vocales requiere, según las recomendaciones técnicas nacionales y provinciales, la realización de estudios específicos como laringoscopia o video laringoscopia, que permiten evaluar la integridad de las cuerdas vocales, la presencia de nódulos, pólipos o lesiones inflamatorias, así como la funcionalidad de la laringe durante la fonación. Junto con esto, el informe fonoaudiológico es indispensable para describir la calidad vocal, el impacto funcional de la lesión, las posibilidades de rehabilitación y el tiempo estimado para el restablecimiento. Este abordaje interdisciplinario (otorrinolaringología y fonoaudiología) es considerado el estándar de referencia en casos de sobrecarga vocal en docentes.

Una vez que la documentación se encuentra completa, el sistema provincial de licencias la deriva a la Dirección de Reconocimientos Médicos. Si se trata de licencias de corta duración, por ejemplo, de hasta 7 o 15 días, y el certificado cumple los requisitos, la autorización es directa. Sin embargo, cuando la licencia solicitada excede los plazos habituales, presenta repetición por la misma causa o se requiere determinar incapacidad laboral transitoria prolongada, la Dirección convoca a la Junta Médica Provincial. Esta instancia revisa todos los antecedentes, puede solicitar estudios complementarios, evalúa la pertinencia del tratamiento y define la extensión de la licencia o la indicación de reincorporación progresiva.

La finalización de la licencia, especialmente en casos de patologías prolongadas o reconocidas como enfermedad profesional, requiere la obtención de la alta

médica por parte de la Dirección de Reconocimientos Médicos o de la ART, según corresponda. La reincorporación a la actividad docente sin esta alta oficial no está permitida por la normativa, ya que el organismo competente debe certificar que el trabajador se encuentra en condiciones de retomar sus funciones sin riesgo de recaída o agravamiento de la patología.

En términos institucionales, este procedimiento involucra de forma articulada al docente, a la dirección de la escuela, al Consejo Escolar, a la Dirección de Salud Ocupacional, a la Junta Médica y, cuando corresponde, a la ART. Los sindicatos docentes, como SUTEBA o FEB, cumplen un rol de asesoramiento para garantizar que se cumplan los derechos establecidos en el Estatuto y que los casos de enfermedad profesional sean correctamente tramitados y reconocidos.

El objetivo final del marco normativo y procedimental no es solamente garantizar la cobertura y el sustento económico durante el período de licencia, sino también proteger la salud del docente y asegurar que el retorno a la actividad se realice con las condiciones adecuadas para prevenir recaídas. Este enfoque combina la perspectiva de la salud ocupacional con el respeto a los derechos laborales, integrando la acción de múltiples organismos estatales y aseguradoras para una atención integral de las patologías vocales que afectan a los docentes de nivel inicial.

### Bases fisiológicas y anatómicas

El sistema fonatorio constituye una unidad funcional compleja en la que convergen estructuras anatómicas, histológicas y fisiológicas que, actuando de manera integrada, permiten la producción de la voz. En términos generales, puede describirse como un engranaje en el cual intervienen tres niveles principales: el aparato respiratorio, la laringe y el tracto vocal (Cobeta et al., 2013). El primero actúa como fuente energética, el segundo como generador del sonido y el tercero como resonador y modulador de la señal acústica (Fig. 1).

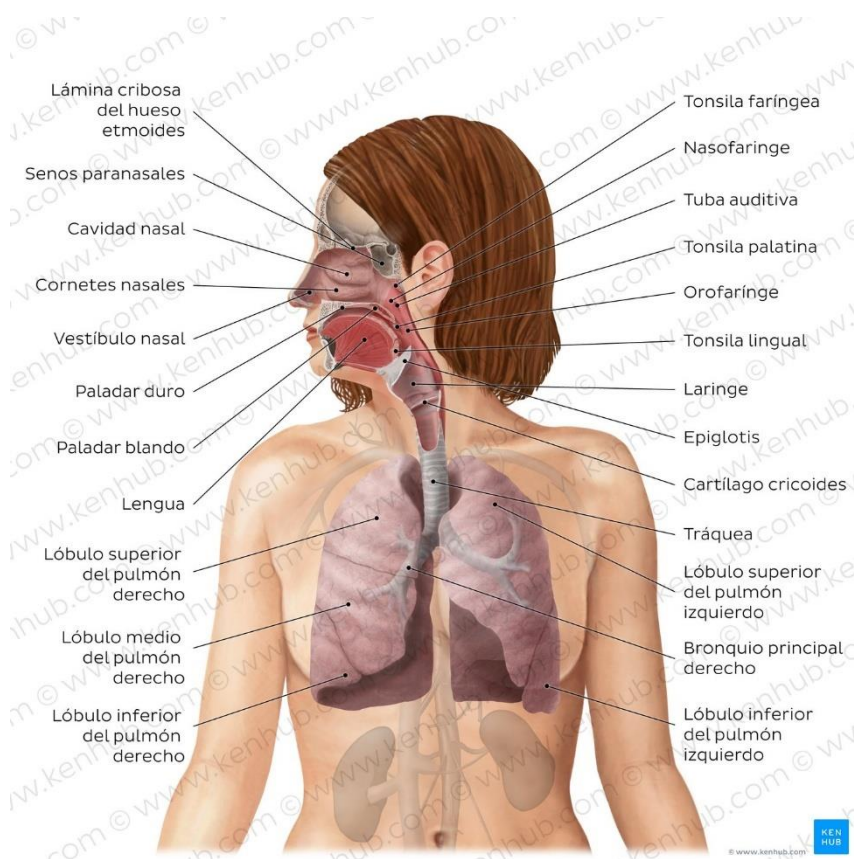


Figura 1: Anatomía del sistema respiratorio. Imagen tomada de Ken hub.

Desde el punto de vista anatómico, el sistema respiratorio cumple un papel fundamental, ya que provee la corriente aérea necesaria para iniciar y sostener la vibración glótica. Este sistema incluye los pulmones, los bronquios, la tráquea, el diafragma y la musculatura respiratoria. La espiración, regulada por el control muscular, genera la presión subglótica que constituye la base mecánica de la fonación. Sobre este flujo aéreo actúa la laringe, órgano central del sistema fonatorio. Situada entre la faringe y la tráquea, la laringe está conformada por cartílagos como el tiroides, cricoides, aritenoides, epiglotis, ligamentos y una musculatura intrínseca y extrínseca (Fig. 2).

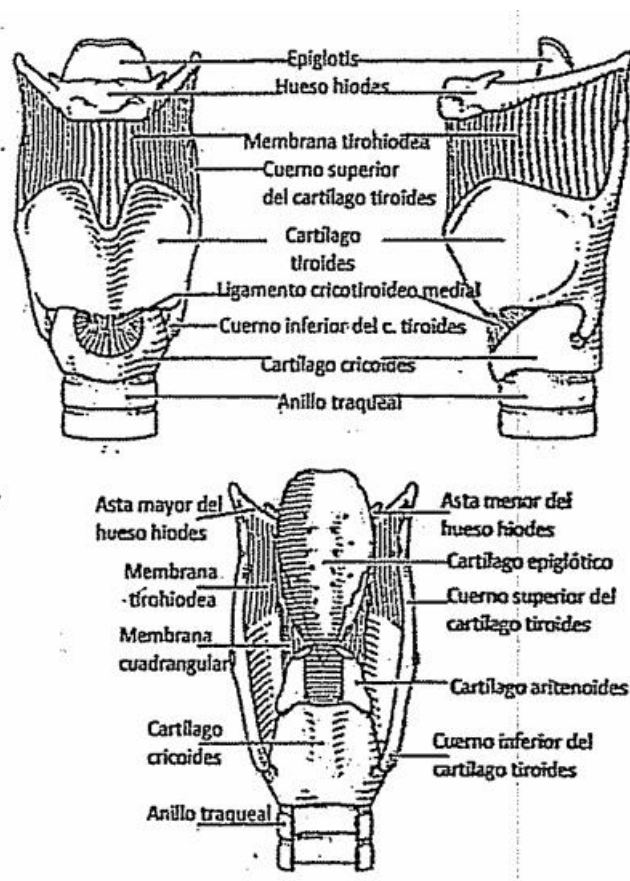
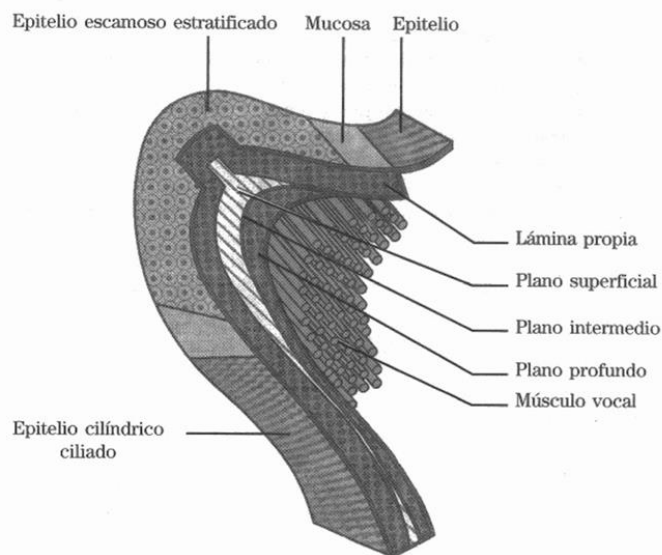


Figura 2: Esqueleto laríngeo. Arriba a la izquierda, visión frontal. A la derecha, visión lateral. Abajo, vista posterior. Adaptado de Titze, 1994. Farias (2016)

Los músculos intrínsecos modulan la posición, la tensión y la aproximación de las cuerdas vocales, permitiendo así los ajustes finos de la voz, mientras que los músculos extrínsecos aseguran la fijación o el desplazamiento de la laringe en su conjunto. Finalmente, el sonido laríngeo se proyecta hacia las cavidades de resonancia (faríngea, oral y nasal) que conforman el tracto vocal. Estas cavidades, al actuar como resonadores naturales, amplifican y modelan el sonido primario generado en la glotis, dotándolo de timbre, riqueza armónica e inteligibilidad lingüística (Barmat de Mines et al., 2011; Bertolotti, 2019)

En lo que respecta a la estructura histológica de las cuerdas vocales, se reconoce una organización estratificada que explica su particular comportamiento vibratorio. La superficie está recubierta por un epitelio escamoso estratificado no queratinizado, encargado de proteger el tejido frente al roce constante derivado de la fonación. Subyacente a este epitelio se encuentra la lámina propia, dividida en tres capas con propiedades mecánicas diferenciadas. La capa superficial se compone de tejido conectivo laxo, lo que

permite un movimiento ondulatorio libre y facilita el desplazamiento del epitelio. La capa intermedia contiene fibras elásticas que confieren flexibilidad y resistencia, mientras que la capa profunda, rica en fibras colágenas, otorga firmeza estructural. Ambas últimas conforman el denominado ligamento vocal, que contribuye a la estabilidad vibratoria. Por debajo se localiza el músculo tiroaritenoides o músculo vocal, encargado de modificar la masa, la longitud y la tensión de la cuerda vocal, lo que incide de manera directa en las variaciones de tono e intensidad de la voz. Esta disposición en capas dio origen al denominado modelo de “cuerpo y cubierta”, el cual permite comprender cómo la vibración se produce gracias a la combinación entre la flexibilidad de las capas superficiales y la resistencia del tejido muscular subyacente (Farías, 2018; Fig. 3).



*Figura 3: Estructura histológica de las cuerdas vocales. Farías (2018)*

En términos fisiológicos, la fonación puede definirse como un fenómeno aerodinámico y mioelástico. Durante la espiración, el aire ascendente desde los pulmones se acumula por debajo de la glotis, aumentando la presión subglótica. Cuando dicha presión supera la resistencia ejercida por la aproximación de las cuerdas vocales, estas son desplazadas lateralmente, lo que permite el pasaje del aire. Inmediatamente, la elasticidad de los tejidos laríngeos provoca un nuevo cierre glótico, iniciando un ciclo vibratorio que se repite de manera periódica. La frecuencia de estas vibraciones se traduce perceptivamente en la altura tonal de la voz y depende de variables anatómicas como la longitud, la tensión y la masa de las cuerdas vocales, todas ellas reguladas por la acción coordinada de los

músculos intrínsecos de la laringe. A su vez, la intensidad del sonido está vinculada con la magnitud de la presión subglótica y con el grado de cierre glótico alcanzado. Por último, el sonido laríngeo adquiere sus cualidades acústicas definitivas al atravesar el tracto vocal, donde las cavidades de resonancia moldean el espectro sonoro, determinando el timbre y la proyección vocal (Farías, 2018)

En resumen, el sistema fonatorio constituye una unidad integradora en la que la anatomía, la histología y la fisiología confluyen para hacer posible un fenómeno tan complejo como la voz. El aparato respiratorio proporciona la energía, la laringe transforma esa energía en vibración y el tracto vocal amplifica y modula el sonido resultante.

### Prevención y cuidado de la voz

La voz constituye un fenómeno complejo que no puede reducirse al funcionamiento de la laringe, sino que se configura como el resultado de la interacción dinámica de distintos sistemas fisiológicos. Tal como expone Patricia Farías en su libro *“Ejercicios que restauran la función vocal”* (2007), la producción vocal debe entenderse en términos relacionales, donde respiración, fonación, resonancia, articulación y postura intervienen de manera conjunta y coordinada. La eficiencia de la voz depende, entonces, de la armonía entre estos componentes, y cualquier desajuste en alguno de ellos repercute directamente en la calidad y en la salud vocal.

La respiración constituye el soporte energético fundamental. Cuando el manejo del aire se ve limitado por patrones superficiales o por falta de coordinación con el cierre glótico, el resultado es una fonación forzada y poco económica. Esto se observa con frecuencia en la práctica docente, donde el cansancio y el estrés favorecen un uso respiratorio ineficaz que deriva en tensión laríngea y fatiga vocal (Farías, 2007)

El sonido laríngeo necesita del aporte de las cavidades resonadoras para alcanzar proyección y claridad. Cuando la resonancia no se utiliza de manera adecuada, el hablante tiende a compensar aumentando la presión laríngea, lo

que incrementa el riesgo de disfonías funcionales (Farías, 2018). Este fenómeno es habitual en ambientes ruidosos, como las salas de nivel inicial, donde la necesidad de “hacerse escuchar” lleva a un uso excesivo de la fuerza glótica (Agostini-Zampieron et al., 2013)

La articulación también cumple un papel clave en este entramado. Una articulación precisa y ágil favorece la inteligibilidad y proyecta la voz sin necesidad de aumentar la intensidad fonatoria. En cambio, cuando se descuida este aspecto, la emisión se vuelve poco clara y obliga un esfuerzo mayor generando así sobrecarga vocal. Del mismo modo, la postura corporal influye tanto en la mecánica respiratoria como en la dinámica laríngea. Las posturas inadecuadas, frecuentes en el trabajo de los docentes, por largas horas de pie e inclinaciones a los alumnos, limitan la expansión diafragmática y restringen la libertad del aparato fonador. Este desajuste postural termina repercutiendo en la resistencia vocal y en la aparición de tensiones innecesarias (Barmat de Mines, 2011).

Por otro lado, hay dos atributos de la voz que son importantes considerar, la cantidad y la calidad de la voz. La cantidad de la voz se refiere a los aspectos cuantificables de la emisión vocal la cual se vincula a la presión subglótica, el flujo aéreo y la capacidad respiratoria (Farías, 2016), destacándose los siguientes puntos:

- Volumen o intensidad: La cual depende de la fuerza con que el aire es expulsado desde los pulmones y el grado de cierre glótico. Un volumen excesivo sostenido podría generar una sobre carga laríngea y favorecer la aparición de disfonías funcionales, en especial en ambientes ruidosos como aulas.
- Duración fonatoria: Esta se encuentra relacionada con la capacidad de sostener una emisión vocal en el tiempo. Éste se considera un parámetro clínico para evaluar la eficiencia fono respiratoria. Los valores reducidos podrían ser indicadores de fatiga vocal o ineficiencia.
- Uso vocal acumulado: Se considera la cantidad de horas de uso vocal diario, en especial en docentes por lo cual, un sobreuso sin pausas adecuadas podría afectar tanto la cantidad como la calidad vocal.

refieren cuanto a la calidad de la voz, se incluyen las características tanto acústicas como perceptivas que hacen que la voz sea clara, inteligible o profesionalmente funcional (Farías, 2016). Los aspectos que se destacan de la voz, en este sentido, son:

- **Timbre:** Este es el resultado de la interacción entre la fuente glótica y el tracto vocal. Un timbre alterado puede reflejar tensiones musculares, un uso inadecuado o alteraciones musculares.
- **Tono o frecuencia fundamental (F0):** Esta depende de la masa, longitud y tensión de los pliegues vocales. Los cambios en el tono pueden ser indicadores de alteraciones tanto funcionales como de compensaciones musculares. Este puede ser un factor clave en el diagnóstico de disfonía ocupacional.
- **Claridad articulatoria:** Se encuentra influida por la articulación precisa y la coordinación fono respiratoria. Una emisión poco clara obliga a aumentar la intensidad generando, así, un esfuerzo vocal innecesario.
- **Resonancia:** Se puede advertir que una resonancia mal utilizada puede llevar a compensaciones glóticas que afectan la calidad y la cantidad de la voz.

Es por ello por lo que se puede decir que la producción vocal debe entenderse como una función sistémica e interdependiente. La prevención y la intervención terapéutica no pueden centrarse exclusivamente en la laringe, sino que requieren abordar la integración de los distintos sistemas involucrados.

### Factores de riesgo

Se denomina factores de riesgo al conjunto de condiciones, circunstancias o atributos, tanto de índole personal, ambiental o fisiológica que incrementan la probabilidad de aparición de una alteración o enfermedad. En el ámbito de la práctica docente, dichos factores de riesgo comprenden todos aquellos elementos que, de manera directa o indirecta, pueden incidir negativamente sobre el uso vocal, propiciando su desgaste o favoreciendo el desarrollo de trastornos que comprometen su calidad, resistencia y eficiencia funcional (Superintendencia de Riesgos del Trabajo, 2023). Los mismos podrían ser agrupados de la siguiente manera:

### *Factores personales*

Incluyen características y hábitos propios del docente que pueden predisponer a alteraciones vocales, como, por ejemplo:

- Uso inadecuado o forzado de la voz (hablar fuerte, gritar para sobreponerse al ruido).
- Falta de formación en técnica vocal o hábitos de higiene vocal.
- Consumo de tabaco, alcohol o cafeína en exceso, que resecan y dañan la mucosa laríngea.
- Hidratación insuficiente.
- Estrés laboral y emocional, que puede aumentar la tensión muscular y afectar la producción vocal.
- Cansancio general o falta de descanso, que reduce la resistencia del aparato fonatorio.

### *Factores ambientales*

Estos se refieren a las condiciones del entorno escolar que pueden forzar un mayor esfuerzo vocal, algunos de ellos pueden ser:

- Salas amplias o con mala acústica, donde la voz debe proyectarse más.
- Contaminación auditiva: Ruidos de tránsito, obras, ventiladores, equipos eléctricos, conversaciones simultáneas; también tener espacios de uso común cercanos como puede ser el patio o SUM (Salón de Usos Múltiples).
- Aulas con poca absorción acústica, como paredes lisas, pisos duros, no tener cortinas lo cual genera reverberación, es decir, se genera un eco continuo lo cual puede dificultar la inteligibilidad de la voz y forzar al docente a elevar el volumen.
- Temperatura inadecuada o cambios bruscos, que afectan la hidratación y elasticidad de las cuerdas vocales.

- Baja humedad ambiental, uso prolongado de aire acondicionado o calefactores que resecan el aire.
- Exposición a polvo o tiza.

### *Factores fisiológicos*

Estos se encuentran relacionados con el estado físico y las condiciones biológicas del docente, entre ellas:

- Alergias respiratorias o sinusales crónicas, que influyen en la resonancia y el flujo aéreo.
- Infecciones respiratorias frecuentes como faringitis, laringitis, resfríos.
- Reflujo gastroesofágico (RGE) o laringofaríngeo, que irrita la mucosa laríngea.
- Alteraciones hormonales, por ejemplo, cambios tiroideos o menopáusicos que afectan la voz.
- Fatiga muscular laríngea por uso prolongado sin pausas vocales.
- Enfermedades crónicas que reduzcan la capacidad respiratoria como asma o EPOC.

Según la Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud (CIF, OMS 2001), estos factores pueden agruparse como Factores Contextuales, ya que influyen o limitan el funcionamiento y la salud vocal del docente en su entorno laboral (Farías, 2018).

### Sobrecarga y patologías vocales

La voz constituye una herramienta esencial en la comunicación humana, y en el caso de los profesionales de la voz, como docentes, cantantes, locutores y actores adquiere un valor funcional y ocupacional determinante. Las alteraciones vocales, conocidas como patologías vocales, pueden comprometer seriamente la calidad de vida y el desempeño laboral de estos individuos (Farías, 2018). En este marco, resulta imprescindible comprender su etiología, clasificación, evaluación, prevención y tratamiento desde una perspectiva interdisciplinaria.

Tal como define Cobeta (2015), las patologías vocales se clasifican en tres grandes grupos: orgánicas, funcionales y neurológicas.

- **Orgánicas:** Se originan por alteraciones anatómicas visibles en las estructuras laríngeas, como nódulos, pólipos, quistes, granulomas o parálisis de cuerdas vocales. Estas lesiones suelen ser consecuencia de un uso excesivo o inadecuado de la voz, aunque también pueden derivar de causas médicas como el reflujo gastroesofágico o infecciones crónicas.
- **Funcionales:** No presentan alteraciones estructurales evidentes, pero surgen por un mal uso vocal, como en la disfonía funcional o la afonía psicógena. En estos casos, el desequilibrio entre los subsistemas respiratorio, fonatorio y resonador genera una producción vocal ineficiente.
- **Neurológicas:** Se deben a alteraciones en el control neuromotor de la fonación, como la disfonía espasmódica o la parálisis laríngea por daño neurológico. Estas patologías suelen requerir abordajes médicos específicos y terapias vocales adaptadas.

Por otra parte, Farías (2018) expone que las disfonías en contextos laborales suelen tener una etiología multifactorial. Entre los factores más relevantes identifica la sobrecarga vocal, los ambientes laborales desfavorables como es el ruido o la contaminación acústica, polvo que puede ser originado por el uso de tizas, mala acústica por salas o salones amplios, con paredes lisas, pisos duros y sin cortinas lo cual transforma al ambiente en uno reverberante, condiciones médicas como el reflujo gastroesofágico o las alergias respiratorias, factores emocionales como el estrés y la ansiedad, y la falta de formación vocal adecuada. Estas condiciones, se generarían disfonías funcionales que, si no se abordan oportunamente, derivan en lesiones orgánicas (Farías, 2018).

En cuanto a la evaluación y diagnóstico, se reconoce la necesidad de una mirada integral. Cobeta (2015) propone una evaluación integral de las patologías vocales que combine métodos clínicos, perceptuales, acústicos e instrumentales:

- Historia clínica: Incluye la indagación de hábitos vocales, síntomas, antecedentes médicos y ocupacionales.
- Evaluación perceptual: Se realiza mediante la escala GRBAS, que valora cinco parámetros vocales: Grado de alteración (G), Rugosidad (R), Soplo (B), Astenia (A) y Tensión (S) o la escala RASATI: Ronquera (R), Aspereza (A), Soplocidad (S), Astenia (A), Tensión (T) e Inestabilidad (I). Esta herramienta permite una apreciación subjetiva pero sistemática de la calidad vocal.
- Examen físico: Comprende la observación de la postura, respiración, palpación cervical y comportamiento vocal.
- Estroboscopia laríngea: Técnica instrumental que permite visualizar el movimiento de las cuerdas vocales en tiempo real, detectando lesiones, asimetrías o alteraciones funcionales.
- Análisis acústico: Se utilizan softwares especializados para medir parámetros objetivos como frecuencia fundamental y relación señal/ruido.
- Evaluación funcional: Incluye pruebas de fonación sostenida, coordinación respiratoria y variación tonal, útiles para valorar la eficiencia vocal.

Farías (2018), por su parte, enfatiza la importancia de integrar la percepción del paciente mediante herramientas de autoevaluación. En este sentido, destaca el uso del Voice Handicap Index (VHI), desarrollado por Jacobson et al. (1997), como instrumento clave para conocer el impacto subjetivo de la alteración vocal. El VHI consta de 30 ítems distribuidos en tres dimensiones: funcional, física y emocional. Cada ítem se califica de 0 a 4, y el puntaje total permite categorizar el grado de discapacidad vocal percibida. Según Farías (2018), esta herramienta no solo orienta el tratamiento, sino que también permite monitorear la evolución terapéutica.

Respecto a la prevención, Cobeta (2015) subraya la importancia de la higiene vocal, que incluye evitar el abuso vocal, mantener una adecuada hidratación, no fumar ni consumir alcohol en exceso, realizar pausas vocales y aprender técnicas vocales adecuadas. Farías (2018) complementa esta visión

proponiendo la implementación de programas de salud vocal en instituciones educativas y laborales, que contemplen la mejora de las condiciones acústicas, la reducción del ruido ambiental y la formación en técnicas de emisión vocal.

Con relación al tratamiento, Cobeta (2015) sostiene que debe ser individualizado y depender del tipo de patología. Las disfonías funcionales requieren reeducación vocal mediante terapia fonoaudiológica; las orgánicas pueden necesitar intervención quirúrgica seguida de rehabilitación; las neurológicas, en algunos casos, se abordan con toxina botulínica combinada con terapia vocal adaptada; y las psicógenas requieren intervención interdisciplinaria con apoyo psicológico y fonoaudiológico. Farías (2018) coincide en la necesidad de un abordaje interdisciplinario centrado en el paciente, considerando sus necesidades comunicativas, emocionales y laborales.

En síntesis, el estudio de las patologías vocales en voz ocupacional exige una comprensión profunda de sus causas, manifestaciones y abordajes terapéuticos.

### Rol del fonoaudiólogo

Según la Ley Nacional N.º 27.568 sobre el Ejercicio Profesional de la Fonoaudiología, se establece que el fonoaudiólogo interviene en:

- Promoción y prevención de la salud vocal.
- Evaluación diagnóstica mediante procedimientos subjetivos y objetivos.
- Tratamiento, habilitación y rehabilitación de patologías de la comunicación humana, incluyendo la voz.
- Investigación y seguimiento clínico en contextos educativos, hospitalarios y comunitarios.

El artículo 2 de dicha ley especifica que el ejercicio profesional incluye la atención de patologías vocales en todas las etapas de la vida, con especial énfasis en la intervención temprana y el trabajo interdisciplinario.

En cuanto a la prevención vocal, implica acciones educativas y clínicas orientadas a:

- Identificar factores de riesgo (uso excesivo de la voz, ambientes ruidosos, técnicas inadecuadas).
- Promover hábitos vocales saludables.
- Implementar programas de cuidado vocal en poblaciones de riesgo (docentes, cantantes, operadores telefónicos).

En la Provincia de Buenos Aires, el sistema educativo contempla la inclusión de profesionales fonoaudiólogos en equipos de orientación escolar y programas de salud escolar, lo que permite detectar precozmente alteraciones vocales en docentes y alumnos.

Por otra parte, el tratamiento fonoaudiológico de las patologías vocales se basa en:

- Terapia vocal personalizada, adaptada al diagnóstico funcional distinguiendo a las disfonías siendo estas de tipo orgánicas, funcionales o neurológicas.
- Reeducación respiratoria y fonatoria, con técnicas como el método de Boone, ejercicios de tracto vocal semiocluido (TVSO), y abordajes integrativos como el enfoque de Patricia Farías.
- Evaluación continua mediante protocolos estandarizados como GRBAS, VHI y análisis acústico.

La Ley 27.568 habilita al fonoaudiólogo a ejercer de forma autónoma o en equipos interdisciplinarios, tanto en instituciones públicas como privadas, lo que respalda su participación en el tratamiento de patologías vocales.

En el ámbito bonaerense, el ejercicio profesional está regulado por la Dirección General de Cultura y Educación (DGCyE), que reconoce la incumbencia del fonoaudiólogo en programas de salud escolar, inclusión educativa y atención primaria. Además, el Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires contempla la fonoaudiología dentro de los servicios de atención en hospitales provinciales y unidades sanitarias.

Se puede concluir resumiendo que el fonoaudiólogo desempeña un rol fundamental en la prevención y tratamiento de las patologías vocales,

articulando conocimientos anatómicos, fisiológicos, acústicos y clínicos con un marco legal que respalda su accionar. En la Provincia de Buenos Aires, su intervención está legitimada por leyes nacionales y provinciales, y se proyecta como una figura clave en la promoción de la salud vocal en contextos educativos, comunitarios y clínicos.

### Uso adecuado de la voz en el aula y hábitos saludables para el cuidado de la voz

El uso profesional de la voz en el ámbito docente requiere no sólo de habilidades comunicativas, sino también de estrategias de cuidado vocal que permitan sostener una emisión eficiente, clara y sobre de cualquier sobre carga. Según Farías (2018), la voz del docente debe ser entendida como una herramienta funcional que puede verse comprometida por factores tanto ambientales, como posturales, emocionales y técnicos si no se gestiona de manera adecuada. En esta línea, Barmat de Mines (2011) complementa este abordaje desde una perspectiva expresiva y técnica, destacando así la importancia de la conciencia vocal y corporal en el uso profesional de la voz.

Como principios del uso vocal y eficiente, se podría mencionar los siguientes:

- **Economía vocal:** Implica utilizar la menor cantidad de esfuerzo muscular y respiratorio para lograr, de esta manera, una emisión clara y audible. Esto se logra mediante una adecuada coordinación fonorespiratoria, uso de resonancia y articulación precisa (Farias, 2018)
- **Proyección sin esfuerzo:** La voz debe alcanzar a los alumnos sin la necesidad de gritar. Esto se facilita mediante el uso de resonadores, como la cavidad oral, nasal y faríngea y una postura corporal alineada que favorezca la expansión torácica y diafragmática (Barmat de Mines, 2011)
- **Variación prosódica:** Alternar el ritmo, tono y pausas no sólo mejora la inteligibilidad, sino que también reduce la monotonía y el esfuerzo sostenido; Farías (2018) advierte que el uso monótono de la voz puede generar fatiga vocal por falta de alternancia muscular.

En lo que respecta a los hábitos saludables para el cuidado vocal, se puede distinguir los siguientes apartados:

- Higiene vocal: Tal como expone Farías (2018) será importante mantener una hidratación adecuada, con agua a temperatura ambiente y evitar bebidas irritantes como alcohol, café o gaseosas. Evitar consumo de tabaco y exposición a ambientes con polvo o tiza. También, evitar los carraspeos frecuentes.
- Cuidado corporal y respiratorio: Será fundamental adoptar una postura erguida y relajada, evitando las inclinaciones hacia los alumnos. Evitar el patrón de respiración clavicular superficial favoreciendo la respiración costo – diafragmática. Finalmente, realizar pausas vocales durante la jornada para permitir la recuperación muscular (Barmat de Mines, 2011).
- Preparación vocal: Realizar ejercicios de calentamiento vocal previo a inicial la jornada sería muy fructífero, algunos de ellos podrían ser vibrar los labios, vocalizaciones suaves o realizar estiramientos cervicales. Por otra parte, incorporar a la rutina diaria ejercicios de estiramiento y relajación ayudaría a liberar tensiones musculares.
- Salud en general: Farías (2018) sugiere dormir adecuadamente para permitir una recuperación muscular como así también controlar el estrés emocional ya que puede generar hipertonía laríngea y afectar, de esta manera, la calidad vocal. Finalmente, sería fundamental consultar periódicamente con profesionales de la voz como fonoaudiólogos para realizar evaluaciones preventivas.

## MATERIALES Y MÉTODOS

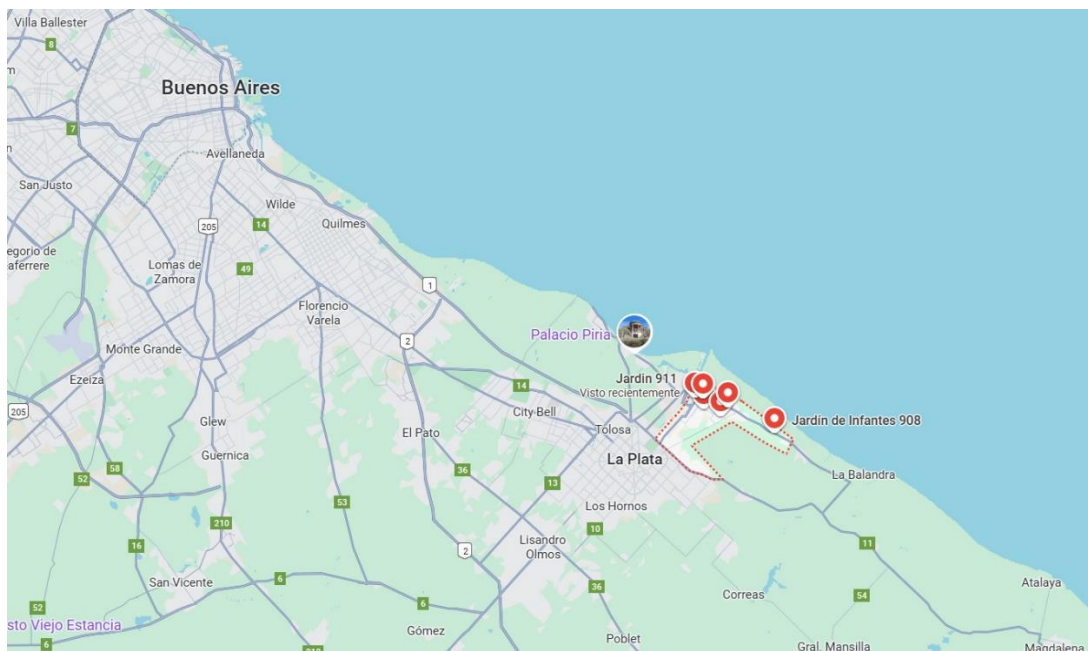
---

### Unidad de observación (muestra):

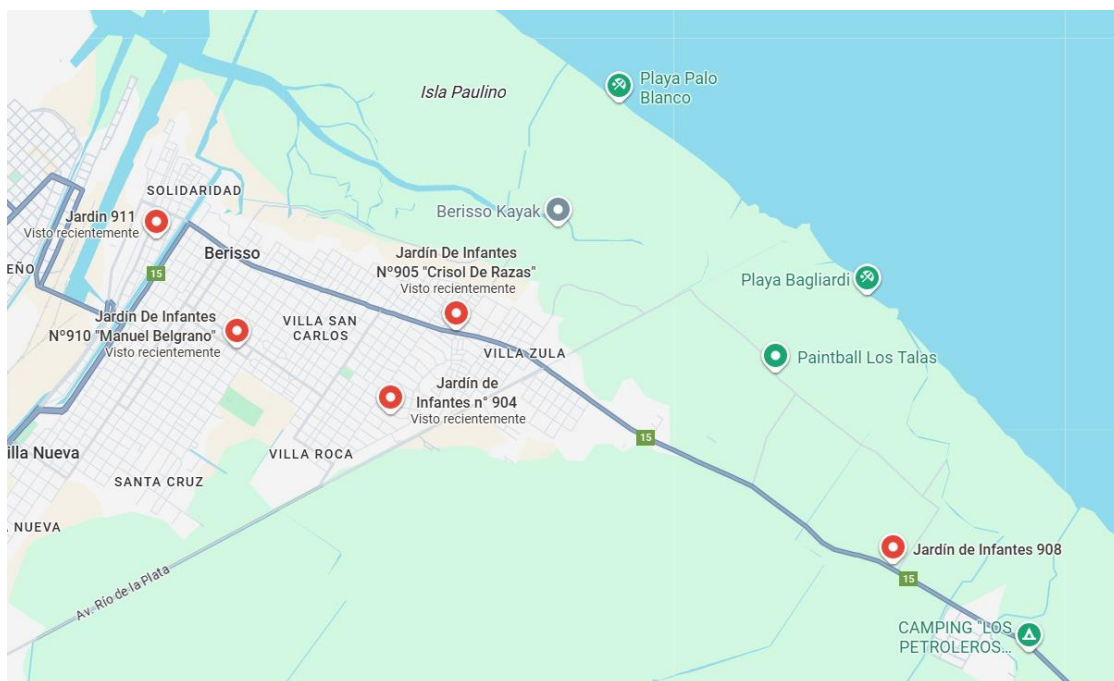
La unidad de observación estuvo compuesta por docentes del nivel inicial que ejercen su actividad profesional en instituciones educativas pertenecientes al ámbito público de la ciudad de Berisso, provincia de Buenos Aires, se incluye docentes con diferentes antigüedades y trayectorias profesionales. La muestra se encontró centrada en obtener información directamente desde el espacio de trabajo habitual de las docentes, teniendo en cuenta su experiencia con el uso vocal en la práctica cotidiana.

Se tomó la muestra en 5 jardines de la Ciudad de Berisso:

- Jardín 904
- Jardín 905
- Jardín 908
- Jardín 910
- Jardín 911



*Ilustración 4: Imagen extraída de Google Maps de la Ciudad de Berisso*



*Ilustración 5: Imagen extraída de Google Maps de los jardines seleccionados para la muestra de estudio*

## **Metodología:**

La metodología empleada se corresponde con un diseño cualitativo y exploratorio, con recolección de datos mediante entrevistas semiestructuradas. El enfoque apunta a indagar percepciones, experiencias y factores contextuales que inciden en el uso vocal docente, particularmente en relación con el riesgo de alteraciones vocales.

Este diseño metodológico se justifica por el objetivo de relevar las vivencias subjetivas y el entorno laboral de los docentes desde su mirada.

El esquema de la entrevista se estructuró bajo la posibilidad de abordar las siguientes áreas:

1. Condiciones laborales: Carga horaria, trabajar simple o doble turno, pausas vocales, cantidad de alumnos por sala, recursos disponibles.
2. Ambiente físico y acústico: Ruido ambiental, acústica del aula, uso de tecnología de apoyo (micrófono, parlantes), disposición de la sala, tamaño de esta.

3. Percepción del uso vocal: Conciencia del esfuerzo vocal, síntomas frecuentes (ronquera, fatiga, dolor), cuidados aplicados o desconocidos, percepción de llegar con poca voz o sin ella al final de la jornada o de la semana.
4. Estrategias personales de cuidado vocal.
5. Formación previa en técnica vocal o salud vocal durante su formación docente.

## RESULTADOS

---

### Objetivo 1: Las condiciones laborales en jardines de nivel inicial

A partir de analizar las entrevistas realizadas en los distintos jardines seleccionados se puede identificar ciertos patrones comunes en relación con las condiciones laborales de los docentes. En un primer lugar en cuanto a la carga horaria y a los turnos trabajados, se puede observar una heterogeneidad, es decir, la mayoría de las docentes trabajan un solo turno de 4 horas diarias y otras trabajan doble turno, es decir, alcanzando las 8 horas de trabajo diarias. Por ejemplo, la entrevistada cuatro del jardín 911 expresa: *“trabajo 8 horas diarias, sólo descanso en el trayecto de un jardín al otro”*. Esta situación no sólo refleja una alta exigencia física sino también una falta de distancia de recuperación o reposo vocal entre ambos turnos.

En lo que respecta a la cantidad de alumnos por sala se constituye otro factor relevante. En algunas instituciones se observan grupos reducidos de 11 a 15 estudiantes, mientras que en otros la matrícula asciende de 25 o 26 alumnos. Tal como lo señaló una entrevistada *“tengo 25 alumnos, bastante”* (Jardín 905, E3). La amplitud del grupo condiciona la intensidad del uso vocal ya que exige una mayor proyección de la voz y permanentes llamados de atención. Cuando este aspecto se combina con jornadas extendidas y ausencia de dispositivos como micrófonos o parlantes (como se referencia más adelante), se configura un escenario que incrementa la vulnerabilidad vocal de los docentes.

En cuanto a las pausas vocales, la mayoría de las entrevistadas refiere que los momentos de descanso dependen de la presencia de clases especiales como música o educación física las que duran, generalmente 30 minutos. No obstante, estos espacios no siempre garantizan una verdadera pausa vocal, ya que muchas docentes manifiestan seguir utilizando la voz en esos intervalos, por ejemplo, una de ellas comentó: *“diría nunca porque siempre, para algo, tenemos que usar la voz”* (Jardín 905, E3). En algunos casos se menciona en breve descansos de 15 a 30 minutos, aunque limitados y no sistemáticos.

Finalmente, respecto al uso de recursos de apoyo tecnológico para favorecer la tarea vocal, se observa una carencia casi total, exceptuando un caso aislado en el que se menciona el empleo de un parlante, no obstante, la mayoría de las

docentes declaran no contar con ningún dispositivo que alivie la exigencia de la voz. Una respuesta muy ilustrativa de esta situación ha sido: *“no, ninguno, no se me ocurrió”* (Jardín 905, E4). Esta falta de herramientas refleja no sólo la ausencia de recursos materiales, sino también la poca visibilidad institucional del cuidado bucal como una necesidad dentro del ámbito educativo.

En conjunto, las respuestas obtenidas en este primer objetivo permiten reconocer un patrón general donde, las docentes se desempeñan en condiciones laborables que combinan largas jornadas, grupos numerosos, escasas pausas y ausencias de apoyos tecnológicos, lo que se presume que incrementa los factores de riesgo para la salud vocal. En general, se puede establecer que, si bien las entrevistadas reconocen la sobrecarga laboral y las demandas vocales vinculadas a la profesión de docentes de nivel inicial, no son conscientes del riesgo asociado para su salud.

#### Objetivo 2: El ambiente físico y la percepción en el uso vocal por parte de docentes de nivel inicial.

El ambiente físico de las aulas aparece como un factor determinante en el esfuerzo vocal de las docentes de nivel inicial. La mayoría de las entrevistadas describe sus aulas como espacios ruidosos, lo que obliga a elevar la voz en distintos momentos de la jornada laboral. Algunas docentes señalan que esto ocurre en situaciones específicas, como por ejemplo al inicio o cierre de las actividades o cuando coinciden alumnos y familias, una docente ha comentado: *“Para mí es ruidoso, en especial al comienzo y al finalizar las actividades. Cuando todos llegan o se van es como que hay que esforzar más la voz”* (Jardín 911, E5). En otros casos, el ruido es percibido como una constante durante casi toda la jornada, en palabras de una docente del jardín 905: *“es muy ruidoso y constantemente elevó la voz”* (E2).

Respecto a la acústica, la mayoría afirma que no influye de manera significativa en su desempeño vocal. Sin embargo, algunas docentes reconocen que la disposición del espacio y del mobiliario puede generar condiciones más o menos favorables para la escucha.



*Ilustración 6 Jardín de infantes 905*

Por ejemplo, una entrevistada comentó *“Si, se trata de agruparlos para un mejor momento de escucha y uso en lo posible correcto de la voz”* (Jardín 905, E3). Otra entrevistada explicó que organiza a los niños en semicírculo para leer un cuento y facilitar así su propia emisión vocal (Jardín 908, E3). Este tipo de estrategias, aunque puntuales, se presumen que son muestras de intentos de adaptarse a las demandas del entorno.

Un aspecto central es la percepción del esfuerzo vocal por parte de las docentes. Aquí se pueden observar dos patrones claramente diferenciados, por un lado, encontramos a aquellos docentes que identifican con claridad la exigencia que implica hablar frente al grupo, por ejemplo, una docente ha comentado: *“Sí, claro. Cómo no hacerlo”* (Jardín 908, E3). Estas docentes relatan además síntomas frecuentes como cansancio, ronquera o dolor de garganta, que tienden a identificarse hacia el final de la jornada o el final de la semana. Una entrevistada describe: *“sí, cansancio vocal o molestias en la garganta, en especial los últimos días de la semana”* (Jardín 904, E3).

En contraste, aparece el caso extremo de quienes han naturalizado el esfuerzo vocal y no lo problematizan, aun cuando reconocen que su voz “no da más” al final de la semana, en palabras de una entrevistada: *“No, lo tengo muy naturalizado”* (Jardín 905, E4). Se puede asumir que este tipo de respuesta

evidencia un proceso de habituación a la sobrecarga vocal que inviabiliza la problemática dificultando tanto la prevención como la búsqueda de atención profesional.

Para concluir, la mayoría de las docentes entrevistadas no ha consultado a especialistas ni tomado licencias médicas vinculadas al uso de la voz, aunque algunas mencionan haber recurrido a una fonoaudióloga de manera aislada o haber recibido licencias cortas por disfonía o afonía. Los descansos vocales forzados por enfermedad o feriados largos se mencionan como instancias de recuperación pasajera, pero sin generar cambios sostenidos.

En síntesis, los resultados obtenidos de este segundo objetivo muestran que las docentes trabajan en contextos ruidosos y poco adaptados lo cual genera un esfuerzo vocal constante. Mientras algunas docentes reconocen y describen con detalle los síntomas asociados al esfuerzo vocal, se observa que otras lo han naturalizado como “parte del trabajo docente”. Este contraste entre la conciencia del esfuerzo y su naturalización constituye un patrón clave para diseñar estrategias de identificación de factores de riesgos apropiadas para docentes de nivel inicial.

### Objetivo 3: Estrategias personales de cuidado vocal y el nivel de formación previa de los docentes al respecto.

Las respuestas recabadas con relación al tercer objetivo propuesto muestran que, en términos generales, las docentes cuentan con pocas rutinas o hábitos sistemáticos de cuidado vocal. La hidratación aparece como la estrategia más frecuente, mencionada por varias entrevistadas de distintas instituciones educativas como, por ejemplo: “*Sí, tomar agua*” (Jardín 911, E5), “*Hidratarme, sobre todo*” (Jardín 904, E1) o “*Sí, hidratación, descansar la voz en los momentos que no estoy trabajando*” (Jardín 910, E1). Sin embargo, esta práctica suele ser esporádica y no siempre está acompañada de otras medidas preventivas.

En lo que respecta a los ejercicios vocales o respiratorios, la mayoría responde no realizarlos, en muchos casos porque directamente desconoce cuáles serían los adecuados, como por ejemplo unas entrevistadas han comentado: “*no porque no conozco*” (Jardín 911, E2), “*no ninguno. Tampoco conozco qué hacer*” (Jardín 905, E5). Sólo algunas refieren haber recibido recomendaciones

puntuales de fonoaudiólogos, cómo proyectar la voz o realizar pausas vocales (Jardín 905, E3).

Cuando la voz se ve afectada, las estrategias que refieren las entrevistadas son generalmente paliativas y caseras, más orientadas al alivio momentáneo que a la prevención, por ejemplo, una entrevistada ha comentado: *“caramelo de miel, té de limón y miel. Lo más casero”* (Jardín 905, E5), otra ha comentado: *“Ingiero pastillas y tomo infusiones con miel y jengibre”* (Jardín 908, E2). También se observa que otras optan por intentar reducir el habla, aunque reconocen que incluso eso resulta difícil, en sus palabras: *“hablar en voz baja, pero cuando me duele hasta eso me cuesta”* (Jardín 911, E5).

En lo que refiere a la formación docente, se observa un patrón común y es que la mayoría no recibió capacitación específica sobre el uso y cuidado de la voz durante su carrera y quienes sí lo hicieron los describen como insuficiente o poco aplicable. Una entrevistada lo resume diciendo: *“sí recibí, pero fue una charla, nada más”* (Jardín 905, E5). Otra coincide: *“sí, pero fue hace mucho... no me fue útil”* (Jardín 910, E1). Este déficit se observa que genera una demanda clara de mayor inclusión de contenidos sobre la salud vocal en la formación del profesorado de educación inicial, reconocida de manera unánime por las entrevistadas, en ese aspecto han comentado: *“sí, claro que sí”* (Jardín 904, E1), *“sí, mejoraría mucho nuestra labor”* (Jardín 911, E4).

Para concluir, en lo que refiere a las reflexiones finales aparecen 2 posiciones contrastantes. Por un lado, se encuentra aquellos docentes que han naturalizado el esfuerzo vocal como algo inherente a la docencia, en sus palabras: *“naturalicen muchas cosas, cosas que uno dice ‘y... Gajes del oficio’, ‘y sí... nos la pasamos hablando, cantando o gritando’, ‘bueno... es parte de mi trabajo’”* (Jardín 911, E3). Esta postura se observa que minimiza la necesidad de un cuidado activo y reproduce la idea de que la exigencia vocal es esperable para el rol de las docentes del nivel inicial. Por otro lado, también se observa que emergen voces críticas que problematizan esa naturalización y demandan un cambio de perspectiva, tal como lo expresó una docente: *“son muchas cosas para pensar y replantearse, partiendo de no naturalizar estar con la voz ‘matada’ por ser maestra jardinera, yo tengo que cambiar el chip para hacerle notar al resto que eso no es normal”* (Jardín 911, E5).

Se puede concluir este apartado diciendo que el análisis revela que las docentes carecen de estrategias sistemáticas de cuidado vocal, utilizan recursos caseros para afrontar las molestias y no han recibido la formación necesaria para prevenir riesgos de patologías vocales. El contraste entre la naturalización del desgaste y la conciencia crítica de algunas entrevistadas constituye un eje central para pensar políticas de formación y acompañamiento fonoaudiológico en el ámbito educativo y en especial en la formación en el profesorado de educación inicial.

## CONSIDERACIONES FINALES

---

El presente estudio ha permitido profundizar en la comprensión del uso vocal de las docentes de nivel inicial de la ciudad de Berisso y los múltiples factores que pueden incidir en su salud vocal. Los resultados obtenidos a partir de la investigación evidenciaron que las docentes que han participado de la misma desarrollan su labor en contextos que demandan un uso vocal intensivo y sostenido, muchas veces sin contar con recursos materiales como por ejemplo micrófonos o de información específica para su cuidado u óptima utilización. Esta situación se puede traducir en una sobrecarga funcional y la naturalización haciendo el esfuerzo vocal como parte del rol docente, lo que puede incrementar el riesgo de disfonías u otras alteraciones relacionadas con la voz profesional.

Entre los principales aportes que ha proporcionado esta investigación, se puede destacar la visibilización de las condiciones laborales, ambientales y formativas que configuran el uso vocal en docentes de nivel inicial. Se ha logrado identificar patrones comunes, entre ellos, la escasez de pausas vocales, el desempeño de la labor con grupos numerosos y la ausencia de dispositivos o apoyos tecnológicos, como así también la falta de capacitación formal tanto en la formación de la carrera como en el trabajo diario.

Asimismo, el contacto directo con las docentes ha posibilitado comprender la problemática desde su propia experiencia, lo que aportó una mirada contextualizada y sensible a las realidades de cada sala e institución. Si bien se pudo acceder a una diversidad de miradas de acuerdo con la trayectoria y antigüedad de las docentes, los contextos de procedencia correspondieron en su mayoría (o totalidad) a instituciones ubicadas en zonas céntricas. En este sentido, sería oportuno ampliar el aporte de docentes que se encuentran trabajando en contextos de ruralidad o Jardines de Infantes Rural e Islas de Matrícula Mínima (JIRIMM).

Los resultados obtenidos guardan una estrecha relación con la práctica profesional fonoaudiológica, en tanto contribuyen a la comprensión de la voz docente como una herramienta laboral y como un indicador de bienestar. Es así como desde la fonoaudiología, este trabajo refuerza la importancia de la intervención preventiva, la educación vocal y la articulación interdisciplinaria en

el ámbito educativo. El análisis realizado brinda insumos valiosos para diseñar estrategias de promoción de la salud vocal adaptadas a las necesidades del nivel inicial, fortaleciendo el rol del fonoaudiólogo en el acompañamiento de los profesionales de la educación.

Por último, esta investigación abre líneas de proyección hacia el ámbito formativo y académico. Los hallazgos respaldan la necesidad de incorporar en la carrera del profesorado de educación inicial espacios curriculares específicos sobre la técnica vocal, uso profesional de la voz y hábitos de higiene vocal. Incluir estos contenidos no sólo permitiría prevenir alteraciones y optimizar el desempeño docente, sino también fomentar la conciencia profesional sobre el valor de la voz como una herramienta pedagógica y sobre todo de la salud, y no naturalizando las dificultades vocales como propias de la labor docente. Es por ello que se puede reafirmar la necesidad de promover políticas institucionales orientadas tanto a la prevención como el cuidado vocal desde una perspectiva integral y sostenida.

## BIBLIOGRAFÍA

---

Agostini-Zampieron, M., Barlatey-Frontera, C., Barlatey-Frontera, M. F., & Arca-Fabre, A. (2013). Prevalencia de disfonías funcionales en docentes argentinos. *Atención Familiar*, 20(3), 81–85.

Barmat de Mines, A., Ramos, L., Balderiote, F., & Parente, S. (2011). *El poder creativo de la voz en el uso profesional*. Akadia.

Bertolotti, V. (2019, 3 octubre). *Los pliegues vocales*. En *Sottovoce*. <https://sottovoce.hypotheses.org/1280>

Cobeta, I., Núñez, F., & Fernández, S. (2013). *Patología de la voz*. Marge Books.

Contreras-Regatero, S. (2022). *La fatiga vocal en docentes: construcción de una escala* (Tesis doctoral, Universitat Ramon Llull).

Farías, P. (2018). Diagnóstico de la función vocal en voz ocupacional: La disfonía del docente calificada según la CIF. *Areté*, 18(2), 33–54.

Farias, P. (2016). *Guía clínica para el especialista de laringe y voz*. Akadia.

Ministerio de Trabajo de la Nación. (2023). *Sobrecarga en el uso de la voz: recomendaciones diagnósticas y preventivas*. Buenos Aires: MTEySS.

Nieva, J. B. (2020). *Estrés ocupacional, recursos de afrontamiento y sintomatología en docentes de nivel inicial de AMBA: una mirada desde la PINE* (Tesina de licenciatura, Universidad Abierta Interamericana).

Provincia de Buenos Aires. (1987). *Ley N.º 10.579 – Estatuto del Docente*. La Plata: Dirección Provincial de Educación.

Provincia de Buenos Aires. (1993). *Decreto 688/93 – Reglamento de licencias*. La Plata: Boletín Oficial.

Provincia de Buenos Aires. (2002). *Decreto 2988/02 – Normas complementarias al régimen de licencias*. La Plata: Boletín Oficial.

Román-Zubeldía, J., & Farías, P. G. (2024). Adaptación y validación del Voice Handicap Index y su versión abreviada al español rioplatense de Argentina. *Laboratorio de Investigaciones Fonoaudiológicas, Universidad del Museo Social Argentino*.

Superintendencia de Riesgos del Trabajo. (2023). *Sobrecarga en el uso de la voz en la actividad docente*. Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social.

SUTEBA. (2023). *Enfermedades profesionales en el ámbito docente: criterios y procedimientos*. La Plata: SUTEBA Secretaría de Salud Laboral.

## ANEXO

---

### Guion de indagación:

#### 1. Condiciones laborales

- ¿Cuántas horas trabajas por día en la sala?
- ¿Trabajas en un solo turno o en doble turno? ¿Cómo es tu rutina semanal?
- En tu jornada diaria ¿tenes momentos o espacios que te permitan hacer pausas vocales? ¿Cuánto tiempo?
- ¿Cuántos alumnos tenes en tu sala?
- ¿Contas con algún recurso o apoyo para facilitar tu tarea en relación con el uso de la voz, por ejemplo, uso de micrófono, parlante u otros?

#### 2. Ambiente físico

- ¿Cómo describirías el nivel de ruido dentro del aula durante el trabajo diario? ¿Es muy ruidoso? ¿Requiere que eleves la voz? ¿Identificas en qué momentos?
- ¿La acústica del aula (eco, tamaño, disposición del espacio) te facilita o dificulta el uso de la voz?
- La disposición del mobiliario o el tamaño del aula ¿influyen en cómo usas tu voz con los niños?

#### 3. Percepción del uso vocal

- ¿Logras identificar el esfuerzo que haces con tu voz al trabajar?
- ¿Sufrís habitualmente síntomas como ronquera, fatiga vocal o molestias en la garganta? ¿En qué momento del día o de la semana suelen aparecer?
- ¿Has acudido a algún profesional por ese aspecto?

- ¿Alguna vez sentiste que “no te daba la voz” para terminar la jornada o que llegabas al fin de semana con la voz muy cansada o sin voz?
- ¿Qué percepción tienes sobre cómo tu voz responde a las exigencias del trabajo docente?
- En algún momento de tu trayectoria docente, ¿tuviste que tomarte una licencia por alguna afectación en la voz? ¿recordas por cuál? ¿cuánto tiempo duró la licencia?
- Al volver de la licencia, ¿tu voz mejoró? ¿tuviste que hacer reeducación vocal?

#### 4. Estrategias personales de cuidado vocal

- ¿Tienes alguna rutina o hábito que uses para cuidar tu voz durante el día? por ejemplo, hidratarte, descansar, hablar menos, etc.
- ¿Haces ejercicios vocales, respiratorios o alguna técnica específica para prevenir molestias vocales?
- ¿Qué estrategias usas cuando notas que tu voz está afectada?

#### 5. Formación previa

- Durante tu formación docente, ¿recibiste capacitación específica sobre el uso y cuidado de la voz?
- En caso de que, si hayas recibido, ¿consideras que esa formación fue suficiente o útil para tu práctica actual?
- En caso de que no, ¿piensas que sería necesario incluir contenidos sobre salud vocal en la carrera docente?

A continuación, se anexan las respuestas obtenidas las cuales se encontrarán organizadas por objetivos.

## Objetivo 1: Condiciones laborales

### Jardín 904

| Preguntas para objetivo 1                                                                                                                 | Entrevistada 1                                                                                    | E 2                     | E 3                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------|
| ¿Cuántas horas trabajas por día en la sala?                                                                                               | Trabajo 8 horas diarias                                                                           | Trabajo 4 horas diarias | Cuatro horas                                    |
| ¿Trabajas en un solo turno o en doble turno? ¿Cómo es tu rutina semanal?                                                                  | Doble turno                                                                                       | Un solo turno           | Un solo turno                                   |
| En tu jornada diaria ¿tenes momentos o espacios que te permitan hacer pausas vocales? ¿Cuánto tiempo?                                     | Si 30 minutos generalmente, a veces más. Los días que no hay clases especiales no descanso la voz | No                      | Durante las clases especiales. Muy poco tiempo. |
| ¿Cuántos alumnos tenes en tu sala?                                                                                                        | 16 en turno mañana y 15 en turno tarde                                                            | Tengo 19 alumnos        | 17                                              |
| ¿Contas con algún recurso o apoyo para facilitar tu tarea con relación al uso de la voz, por ejemplo, uso de micrófono, parlante u otros? | Ninguno                                                                                           | Ninguno                 | Ninguno                                         |

### Jardín 905

| Preguntas para objetivo 1                                                                                                                 | Entrevistada 1                              | E 2              | E 3                                                            | E 4                        | E 5             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|
| ¿Cuántas horas trabajas por día en la sala?                                                                                               | 4 horas diarias                             | 4 horas diarias  | Trabajo 4 horas diarias                                        | 4 horas diarias            | Trabajo 4 horas |
| ¿Trabajas en un solo turno o en doble turno? ¿Cómo es tu rutina semanal?                                                                  | Un solo turno                               | Un solo turno    | Un solo turno                                                  | Un solo turno              | Un solo turno   |
| En tu jornada diaria ¿tenes momentos o espacios que te permitan hacer pausas vocales? ¿Cuánto tiempo?                                     | Si. Según los días. 15 minutos generalmente | Muy poco         | Diría nunca porque siempre, para algo, tenemos que usar la voz | No, muy poco.              | Sí, pero poco   |
| ¿Cuántos alumnos tenes en tu sala?                                                                                                        | 25 alumnos                                  | Tengo 25 alumnos | Tengo 25 alumnos, bastante.                                    | 26 alumnos.                | 19 alumnos      |
| ¿Contas con algún recurso o apoyo para facilitar tu tarea con relación al uso de la voz, por ejemplo, uso de micrófono, parlante u otros? | Ninguno                                     | Ninguno          | No, ninguno.                                                   | Ninguno, no se me ocurrió. | No, nada        |

## Jardín 908

| Preguntas para objetivo 1                                                                                                                 | Entrevistado 1                       | E 2                                          | E 3                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------|
| ¿Cuántas horas trabajas por día en la sala?                                                                                               | Trabajo 4 horas                      | 8 horas horas diarias                        | Trabajo 4 horas diarias |
| ¿Trabajas en un solo turno o en doble turno?<br>¿Cómo es tu rutina semanal?                                                               | Trabajo un solo turno                | Trabajo doble turno                          | Un solo turno           |
| En tu jornada diaria ¿tenes momentos o espacios que te permitan hacer pausas vocales? ¿Cuánto tiempo?                                     | Cuando hay educación física y música | No, muy pocos                                | No, para nada           |
| ¿Cuántos alumnos tenes en tu sala?                                                                                                        | 20                                   | Tengo 11 alumnos a la mañana y 22 a la tarde | Tengo 14 alumnos        |
| ¿Contas con algún recurso o apoyo para facilitar tu tarea con relación al uso de la voz, por ejemplo, uso de micrófono, parlante u otros? | No utilizo ninguno                   | No, nada                                     | No, ninguno             |

## Jardín 910

| Preguntas para objetivo 1                                                                                                                 | Entrevistada 1                         | E 2            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------|
| ¿Cuántas horas trabajas por día en la sala?                                                                                               | Cuatro horas diarias                   | 4 horas        |
| ¿Trabajas en un solo turno o en doble turno? ¿Cómo es tu rutina semanal?                                                                  | Un solo turno                          | Un solo turno  |
| En tu jornada diaria ¿tenes momentos o espacios que te permitan hacer pausas vocales? ¿Cuánto tiempo?                                     | No, aún en horas especiales uso mi voz | Sí, 30 minutos |
| ¿Cuántos alumnos tenes en tu sala?                                                                                                        | 15 alumnos                             | 15 alumnos     |
| ¿Contas con algún recurso o apoyo para facilitar tu tarea con relación al uso de la voz, por ejemplo, uso de micrófono, parlante u otros? | Ninguno                                | Ninguno        |

## Jardín 911

| Preguntas para objetivo 1                                                                             | Entrevistado 1                             | E 2                                                                                                                                | E 3                                                                                                             | E 4                                                                        | E 5            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------|
| ¿Cuántas horas trabajas por día en la sala?                                                           | Trabajo 4 horas en cada turno              | Cuatro horas diarias                                                                                                               | 8 horas diarias con descanso de 12 a 13 hs                                                                      | Trabajo 8 horas diarias, sólo descanso en el trayecto de un jardín al otro | 4 horas        |
| ¿Trabajas en un solo turno o en doble turno?<br>¿Cómo es tu rutina semanal?                           | Trabajo doble turno                        | Un solo turno                                                                                                                      | Doble                                                                                                           | Doble                                                                      | Un solo turno  |
| En tu jornada diaria ¿tenes momentos o espacios que te permitan hacer pausas vocales? ¿Cuánto tiempo? | Sí, en las horas especiales                | Si, cuando están en hora especial, entre 20 y 30 minutos. De todas formas, dialogo igual con alguna compañera o profesora especial | Si, cuando hay clases especiales media hora por clase. Los días que hay más de una clase especial descanso más. | Si. 30 minutos promedio, si hay más de una clase especial descanso más     | Sí, 30 minutos |
| ¿Cuántos alumnos tenes en tu sala?                                                                    | Tengo un total de 12 alumnos en cada turno | Tengo 11 alumnos                                                                                                                   | 13 en turno mañana y 12 en turno tarde                                                                          | 21 en cada turno                                                           | 18 alumnos     |
| ¿Contas con algún recurso o apoyo                                                                     | No utilizo ninguno                         | Sí, un parlante                                                                                                                    | No, ninguno                                                                                                     | Ninguno                                                                    | Ninguno        |

|                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| para facilitar tu tarea con relación al uso de la voz, por ejemplo, uso de micrófono, parlante u otros? |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

## Objetivo 2: Ambiente físico y percepción del uso vocal

### Jardín 904

| Preguntas para objetivo 2                                                                                                                                           | Entrevistado 1                                                                                                                                                  | E 2                                                         | E 3                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Cómo describirías el nivel de ruido dentro del aula durante el trabajo diario? ¿Es muy ruidoso? ¿Requiere que eleves la voz? ¿Identificas en qué momentos?         | Si es ruidosa la sala. Al trabajar con niños en ocasiones debes elevar la voz.                                                                                  | Si, por momentos es ruidoso y se necesita elevar la voz.    | Debido a la cantidad de alumnos en ocasiones el ambiente se vuelve ruidoso. Requiere que eleve la voz. En especial en los momentos de espera. |
| ¿La acústica del aula (eco, tamaño, disposición del espacio) te facilita o dificulta el uso de la voz?                                                              | Siento que disminuye                                                                                                                                            | Disminuye para mí                                           | No influye                                                                                                                                    |
| La disposición del mobiliario o el tamaño del aula ¿influyen en cómo usas tu voz con los niños?                                                                     | No, para nada                                                                                                                                                   | Si, sobre todo en la disposición de las mesas               | Sí, depende de cómo estén las mesas, cómo me ponga yo y demás                                                                                 |
| ¿Logras identificar el esfuerzo que haces con tu voz al trabajar?                                                                                                   | Si, siempre                                                                                                                                                     | Si, obvio                                                   | Si, re                                                                                                                                        |
| ¿Sufrís habitualmente síntomas como ronquera, fatiga vocal o molestias en la garganta? ¿En qué momento del día o de la semana suelen aparecer?                      | En general siento fatiga o dolor cuando leo un cuento o al terminar la jornada laboral. Cuando salgo del jardín salgo un dolor de garganta que luego se me pasa | Después de un esfuerzo la voz, a la tarde.                  | Si, cansancio vocal o molestias en la garganta, en especial los últimos días de la semana.                                                    |
| ¿Has acudido a algún profesional por ese aspecto?                                                                                                                   | No                                                                                                                                                              | No                                                          | No                                                                                                                                            |
| ¿Alguna vez sentiste que “no te daba la voz” para terminar la jornada o que llegabas al fin de semana con la voz muy cansada o sin voz?                             | No, me acostumbre                                                                                                                                               | Si, muchas veces y siento que es “parte de nuestro trabajo” | Si, eso de que “no me daba más” lo siento como natural en nuestro trabajo.                                                                    |
| ¿Qué percepción tenes sobre cómo tu voz responde a las exigencias del trabajo docente?                                                                              | Se que es bueno y necesario tomar agua. Pero nada más.                                                                                                          | Cansada, no puedo decir otra palabra                        | Se esfuerza mucho la voz.                                                                                                                     |
| En algún momento de tu trayectoria docente, ¿tuviste que tomarte una licencia por alguna afectación en la voz? ¿recordas por cuál? ¿cuánto tiempo duró la licencia? | No                                                                                                                                                              | Si por afonía. Me dieron 3 días.                            | Si, por quedarme sin voz, molestias en la garganta.                                                                                           |

|                                                                                 |   |                                                                                                                             |                             |
|---------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Al volver de la licencia, ¿tu voz mejoró? ¿tuviste que hacer reeducación vocal? | - | Si, mejoró esos días que descansé la voz. Pero al volver fue igual. Me dieron 3 días y lo comparé a un fin de semana largo. | Si mejoró, pero pocos días. |
|---------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|

## Jardín 905

| Preguntas para objetivo 2                                                                                                                                         | Entrevistado 1                             | E 2                                                                   | E 3                                                                                                                                       | E 4                                                 | E 5                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Cómo describirías el nivel de ruido dentro del aula durante el trabajo diario? ¿Es muy ruidoso?<br>¿Requiere que eleves la voz?<br>¿Identificas en qué momentos? | Es muy ruidoso y requiere que eleve la voz | Es muy ruidoso y constantemente elevó la voz                          | Se intenta ser pausada para que los niños y niñas adquieran el hábito, pero no es posible siempre por lo general se eleva el tono de voz. | Siempre tenes q elevar la voz, es inevitable.       | Lo describiría como ruidoso                                                                                                                                                                                                                |
| ¿La acústica del aula (eco, tamaño, disposición del espacio) te facilita o dificulta el uso de la voz?                                                            | Disminuye                                  | No influye                                                            | Disminuye                                                                                                                                 | No influye, al menos para mí.                       | Para mi disminuye                                                                                                                                                                                                                          |
| La disposición del mobiliario o el tamaño del aula ¿influyen en cómo usas tu voz con los niños?                                                                   | No, al menos no lo percibo así             | Sí, claro que sí. En especial cómo se encuentran los chicos dispersos | Sí, se trata de agruparlos para un mejor momento de escucha y uso en lo posible correcto de la voz.                                       | Sí, eso sí. En especial las mesas.                  | No, no lo siento así. Obvio que depende de dónde estén los chicos, dónde me pare yo y demás.                                                                                                                                               |
| ¿Logras identificar el esfuerzo que haces con tu voz al trabajar?                                                                                                 | Si, a diario                               | Sí, siempre.                                                          | Sí, es inevitable.                                                                                                                        | No, lo tengo muy naturalizado.                      | Sí, creo que no podría no identificarlo.                                                                                                                                                                                                   |
| ¿Sufrís habitualmente síntomas como ronquera, fatiga vocal o molestias en la garganta? ¿En qué momento del día o de la semana suelen aparecer?                    | No, por suerte no                          | Generalmente molestias en la garganta hacia la tardecita              | Sí, los jueves a la tarde ya esto mal.                                                                                                    | Sí, a veces. Pero como te digo, para mi es natural. | Sí, en especial a la noche. Podría decir que todos los días porque los lunes vuelvo del fin de semana sin esforzar la voz, voy al jardín y me canso, pero no tanto, martes bien y a partir del miércoles al llegar la noche se siente más. |
| ¿Has acudido a algún profesional por ese aspecto?                                                                                                                 | No, nunca                                  | No, nunca                                                             | Sí, fui una vez a una fonoaudióloga.                                                                                                      | No, jamás. Siento que nunca lo necesite.            | No, nunca. Quizás debería.                                                                                                                                                                                                                 |
| ¿Alguna vez sentiste que “no te daba la voz” para terminar la jornada o que llegabas al fin de semana con la voz muy                                              | No, creo que estoy acostumbrada            | Si, casi siempre                                                      | Uf, muchas veces.                                                                                                                         | Sí, eso de que “no me dé más la voz” sí lo sentí.   | Sí, eso sí. Es como “dale, un poco más”, en especial los viernes.                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| cansada o sin voz?                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                  |
| ¿Qué percepción tenes sobre cómo tu voz responde a las exigencias del trabajo docente?                                                                              | Es muy buena. De chica iba a la escuela de arte donde tenía varias actividades. Entre ellas tenía coro y allí aprendí a sacar la voz del diafragma lo cual me sirvió para mi trabajo docente | Tengo la voz suave y a veces siento que eso no alcanza                                                       | Agotada, sin dudas                                                                                          | Para mí mi voz responde a las exigencias, pero a veces me agarra disfonía.                                                                         | La voz termina siendo ronca al finalizar el día. |
| En algún momento de tu trayectoria docente, ¿tuviste que tomarte una licencia por alguna afectación en la voz? ¿recordas por cuál? ¿cuánto tiempo duró la licencia? | No, por lo mismo que te comenté anteriormente                                                                                                                                                | Una vez al año, me quedo sin voz y soy propensa a tener laringitis y/o faringitis en cualquier época del año | Fui a fonoaudióloga, pero sin licencia médica, quería aprender el uso de la voz, pero sin dejar de trabajar | Me agarro disfonía, pero no saque licencia, porque justo vino un feriado de 4 días que me ayudó a reposar de la voz y después continúe trabajando. | No, nunca                                        |
| Al volver de la licencia, ¿tu voz mejoró? ¿tuviste que hacer reeducación vocal?                                                                                     | -                                                                                                                                                                                            | Siguió igual                                                                                                 | Si, siento que después de esa vez mi voz mejoró.                                                            | -                                                                                                                                                  | -                                                |

## Jardín 908

| Preguntas para objetivo 2                                                                                                                                   | Entrevistado 1                                             | E 2                                                                                                                                                           | E 3                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Cómo describirías el nivel de ruido dentro del aula durante el trabajo diario? ¿Es muy ruidoso? ¿Requiere que eleves la voz? ¿Identificas en qué momentos? | Muy ruidoso en algunos momentos. Jugando dentro de la sala | Por la mañana es menos ruidoso, pero sí lo es. Los momentos de orden, organización del grupo y presentación de actividades requieren que se eleve más la voz. | Bastante ruidoso. Sí lo requiere, frecuentemente.                                                                                                        |
| ¿La acústica del aula (eco, tamaño, disposición del espacio) te facilita o dificulta el uso de la voz?                                                      | No influye.                                                | No influye                                                                                                                                                    | Pienso que disminuye                                                                                                                                     |
| La disposición del mobiliario o el tamaño del aula ¿influyen en cómo usas tu voz con los niños?                                                             | Si                                                         | No lo he notado                                                                                                                                               | Me parece que no, sin embargo, cuando necesito que me escuchen mejor lo organizo cerca mío en semicírculo por ejemplo para leer un cuento.               |
| ¿Logras identificar el esfuerzo que haces con tu voz al trabajar?                                                                                           | Sí, lo identifico                                          | A veces                                                                                                                                                       | Sí, claro. Cómo no hacerlo                                                                                                                               |
| ¿Sufrís habitualmente síntomas como ronquera, fatiga vocal o molestias en la garganta? ¿En qué momento del día o de la semana suelen aparecer?              | No, generalmente no                                        | Sí, generalmente al final del día                                                                                                                             | Sí, al final de cada jornada y aumenta hacia el final de la semana o si se participó de algún evento: clase abierta, salida educativa, jornada especial. |
| ¿Has acudido a algún profesional por ese aspecto?                                                                                                           | No, nunca                                                  | No, jamás                                                                                                                                                     | Sí, no me quedó otra. Fui a un fono                                                                                                                      |
| ¿Alguna vez sentiste que “no te daba la voz” para terminar la jornada o que llegabas al                                                                     | Sí, muy seguido                                            | Sí, bastante frecuente                                                                                                                                        | Sí, bastante.                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                      |                       |                                                                                                            |                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| fin de semana con la voz muy cansada o sin voz?                                                                                                                      |                       |                                                                                                            |                                                                                                                                    |
| ¿Qué percepción tienes sobre cómo tu voz responde a las exigencias del trabajo docente?                                                                              | Mi voz es muy potente | Por ahora responde, pero sí noto que en ocasiones se siente cansada y suelo comenzar con episodios de tos. | A veces no me alcanza y utilizo métodos para captar la atención antes de hablar como hacer palmas o hacer sonar algún instrumento. |
| En algún momento de tu trayectoria docente, ¿tuviste que tomarte una licencia por alguna afectación en la voz? ¿recuerdas por cuál? ¿cuánto tiempo duró la licencia? | No, nunca             | Sí, pero por faringitis viral solamente.                                                                   | Sí. Disfonía, una semana más o menos                                                                                               |
| Al volver de la licencia, ¿tu voz mejoró? ¿tuviste que hacer reeducación vocal?                                                                                      | -                     | Sí, por ese caso sí                                                                                        | Sí, la verdad que sí.                                                                                                              |

## Jardín 910

| Preguntas para objetivo 2                                                                                                                                   | Entrevistado 1                                                                                                                                                                                                                          | E 2                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Cómo describirías el nivel de ruido dentro del aula durante el trabajo diario? ¿Es muy ruidoso? ¿Requiere que eleves la voz? ¿Identificas en qué momentos? | Dado que en estos momentos la asistencia es baja no requiere tanto esfuerzo. En ocasiones es necesario cerrar la puerta para evitar ruidos externos o en época de calor el ventilador suele ser muy incómodo por el ruido que ocasiona. | No es muy ruidoso                                                              |
| ¿La acústica del aula (eco, tamaño, disposición del espacio) te facilita o dificulta el uso de la voz?                                                      | No influye                                                                                                                                                                                                                              | No influye                                                                     |
| La disposición del mobiliario o el tamaño del aula ¿influyen en cómo usas tu voz con los niños?                                                             | Sí, el tamaño del espacio influye                                                                                                                                                                                                       | No, para mí no                                                                 |
| ¿Logras identificar el esfuerzo que haces con tu voz al trabajar?                                                                                           | Sí, a veces                                                                                                                                                                                                                             | Sí, claro. Eso no se puede dejar pasar.                                        |
| ¿Sufrís habitualmente síntomas como ronquera, fatiga vocal o molestias en la garganta? ¿En qué momento del día o de la semana suelen aparecer?              | Por suerte no                                                                                                                                                                                                                           | Sí, fatiga vocal. Aparecen al final de la jornada y los viernes se intensifica |
| ¿Has acudido a algún profesional por ese aspecto?                                                                                                           | No, no lo sentí necesario                                                                                                                                                                                                               | No                                                                             |
| ¿Alguna vez sentiste que “no te daba la voz” para terminar la jornada o que llegabas al fin de semana con la voz muy cansada o sin voz?                     | Sí, me ha pasado                                                                                                                                                                                                                        | Sí, siempre                                                                    |
| ¿Qué percepción tienes sobre cómo tu voz responde a las exigencias del trabajo docente?                                                                     | En forma esporádica he sufrido desgaste en mi voz al llegar el fin de semana. Generalmente si estuve doble turno o al comenzar un ciclo lectivo.                                                                                        | A veces se esfuerza mucho.                                                     |

|                                                                                                                                                                     |    |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|
| En algún momento de tu trayectoria docente, ¿tuviste que tomarte una licencia por alguna afectación en la voz? ¿recordas por cuál? ¿cuánto tiempo duró la licencia? | No | No, nunca |
| Al volver de la licencia, ¿tu voz mejoró? ¿tuviste que hacer reeducación vocal?                                                                                     | -  | -         |

## Jardín 911

| Preguntas para objetivo 2                                                                                                                                   | Entrevistado 1                                                                                       | E 2                                                                                           | E 3                              | E 4                                                               | E 5                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Cómo describirías el nivel de ruido dentro del aula durante el trabajo diario? ¿Es muy ruidoso? ¿Requiere que eleves la voz? ¿Identificas en qué momentos? | Muy pocas veces tengo que elevar la voz. En algunas ocasiones cuando los niños elevan su tono de voz | En los momentos en donde los alumnos se encuentran muy dispersos suelo elevar el tono de voz. | En ciertas ocasiones es ruidoso  | Es muy ruidoso. Casi toda la jornada porque mi sala da a la calle | Para mí es ruidoso, en especial al comienzo y al finalizar las actividades. Cuando todos llegan o se van es como que hay que esforzar más la voz, es los nenes más las familias y uno que, sutilmente, tiene que convocar. |
| ¿La acústica del aula (eco, tamaño, disposición del espacio) te facilita o dificulta el uso de la voz?                                                      | No influye, no lo siento                                                                             | No influye                                                                                    | No influye                       | Siento que disminuye                                              | No, no influye                                                                                                                                                                                                             |
| La disposición del mobiliario o el tamaño del aula ¿influyen en cómo usas tu voz con los niños?                                                             | Siento que no                                                                                        | No influye                                                                                    | No                               | No siento que influya mucho                                       | No, al menos para mí no                                                                                                                                                                                                    |
| ¿Logras identificar el esfuerzo que haces con tu voz al trabajar?                                                                                           | Sí, lo identifico                                                                                    | Sí, a veces                                                                                   | Si, lo identifico                | A veces sí                                                        | Sí, a veces                                                                                                                                                                                                                |
| ¿Sufrís habitualmente síntomas como ronquera, fatiga vocal o molestias en la garganta? ¿En qué momento del día o de la semana suelen aparecer?              | No, generalmente no                                                                                  | A veces, a mitad de año suelo sentir cansancio vocal                                          | En el último tiempo muy a menudo | Si. Hacía la noche, y los fines de semana                         | Si, cada vez más frecuente                                                                                                                                                                                                 |
| ¿Has acudido a algún profesional por ese aspecto?                                                                                                           | No, no lo creí necesario                                                                             | No, nunca                                                                                     | No, nunca                        | No, nunca fui                                                     | No                                                                                                                                                                                                                         |
| ¿Alguna vez sentiste que “no te daba la voz” para terminar la jornada o que llegabas al fin de semana con la voz muy cansada o sin voz?                     | No, no me suele pasar                                                                                | No, tampoco                                                                                   | Si, cada vez más seguido         | Si, muy seguido                                                   | No, no tan así                                                                                                                                                                                                             |
| ¿Qué percepción tenes sobre cómo                                                                                                                            | La exigencia es mayor cuando el                                                                      | Considero que mi voz                                                                          | Se que hago mal                  | Puedo cumplir,                                                    | No, las exigencias son mayores                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                     |                                                                                |                                         |                                           |                                |                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| tu voz responde a las exigencias del trabajo docente?                                                                                                               | grupo está más intenso o cuando hay jornadas donde participan todas las salas. | responde bastante bien a las exigencias | uso de la voz, pero no sé cómo manejarlo. | pero me esfuerzo para lograrlo |                                     |
| En algún momento de tu trayectoria docente, ¿tuviste que tomarte una licencia por alguna afectación en la voz? ¿recordas por cuál? ¿cuánto tiempo duró la licencia? | No, nunca                                                                      | No me pasó, por el momento              | No                                        | No                             | Si, quede sin voz, durante 1 semana |
| Al volver de la licencia, ¿tu voz mejoró? ¿tuviste que hacer reeducación vocal?                                                                                     | -                                                                              | -                                       | -                                         | -                              | No, siguió igual                    |

### Objetivo 3: Estrategias personales de cuidado vocal y formación previa

#### Jardín 904

| Preguntas para objetivo 3                                                                                                        | Entrevistado 1         | E 2                              | E 3                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Tenes alguna rutina o hábito que uses para cuidar tu voz durante el día? por ejemplo, hidratarte, descansar, hablar menos, etc. | Hidratarme, sobre todo | No, no tengo ningún hábito       | Hidratarme cuando puedo. A veces no se puede tomar tanta agua como se quisiera. |
| ¿Haces ejercicios vocales, respiratorios o alguna técnica específica para prevenir molestias vocales?                            | No, pero me gustaría   | No, ninguno                      | No, ninguno.                                                                    |
| ¿Qué estrategias usas cuando notas que tu voz está afectada?                                                                     | No tengo estrategias   | Trato de no esforzar más la voz. | Hablar lo menos posible, comentar a los alumnos la situación.                   |
| Durante tu formación docente, ¿recibiste capacitación específica sobre el uso y cuidado de la voz?                               | No                     | No, nada                         | Sí, recibí                                                                      |
| En caso de que, si hayas recibido, ¿consideras que esa formación fue suficiente o útil para tu práctica actual?                  | -                      | -                                | Parcialmente                                                                    |
| En caso de que no, ¿pensar que sería necesario incluir contenidos sobre salud vocal en la carrera docente?                       | Si, claro que si       | Si, obvio                        | Sí, claro que sí.                                                               |

|                     |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reflexiones finales | Ojalá para las que estamos ejerciendo desde la DGCYE puedan dar cursos para cuidar nuestra voz. | Que todo docente necesita una buena formación vocal en su carrera. A veces el plan de estudio incluye materias que, en el ejercicio profesional, no son tan aplicables como estrategias para cuidar la voz. Pienso cuánto nos ahorraríamos si tendríamos estrategias, no ahorraríamos dolor, mal estar, enojos porque real que uno se enoja cuando está mal, también nos ahorraríamos de ir al médico y que la solución sea 48 hs de reposo que, siendo honesta, no sirve de nada, y ni hablar de sacarnos una licencia, nos ahorraríamos eso también, bueno... si te dan la licencia. | Que los docentes deberíamos tener más formación vocal durante nuestra carrera y llevar un control sobre la salud vocal. Por ejemplo, bueno, entraste a trabajar así, con estas condiciones y tus cuerdas vocales así, a los años controlar cómo estás, y quizás ahí se ve que hay algo, no se qué aparece si un nódulo, un pólipo o qué, pero que vean y si hay algo agarrarlo a tiempo. |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Jardín 905

| Preguntas para objetivo 3                                                                                                        | Entrevistado 1                                     | E 2                                        | E 3                                                                                                                                                                                                | E 4                                 | E 5                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Tenes alguna rutina o hábito que uses para cuidar tu voz durante el día? por ejemplo, hidratarte, descansar, hablar menos, etc. | Si. Practico yoga. Meditación. Trato de hidratarme | Descansar e hidratar, no sé qué más hacer. | Como estrategia implementé hablar menos y hacer ejercicios de respiración para relajar y vocalizar.                                                                                                | Sí, hidratarme y hablar menos.      | No, la verdad que no. No tengo el hábito de tener la botellita de agua, me hidrato con el mate cocido que nos dan. Y hablar menos no porque siempre están los chicos hablando. |
| ¿Haces ejercicios vocales, respiratorios o alguna técnica específica para prevenir molestias vocales?                            | No, ninguno.                                       | No, nada                                   | Sí, me dio algunos ejercicios, en especial para respirar y proyectar bien la voz. Me dijo que tome aire antes de hablar y evite esos gritos repentinos. También hacer pausas vocales e hidratarme. | No, ninguno. Pero quisiera hacerlo. | No, ninguno. Tampoco conozco qué hacer.                                                                                                                                        |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Qué estrategias usas cuando notas que tu voz está afectada?                                                    | Trato de hablar menos. Tomar infusiones tibias                                                                                                                                                                                                         | Descansar la voz                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Trato de no esforzar para hablar, sino que salga sólo.                                                                           | Me hidrato y trato de no hablar tanto. A veces siento que no sé qué más hacer.                                                                                                                                                                                                            | Caramelo de miel, te de limón y miel. Lo más casero.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Durante tu formación docente, ¿recibiste capacitación específica sobre el uso y cuidado de la voz?              | Sí, recibí formación                                                                                                                                                                                                                                   | No, nada de nada                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | No, nunca.                                                                                                                       | No, pero me hubiera encantado.                                                                                                                                                                                                                                                            | Sí recibí, pero fue una charla, nada más.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| En caso de que, si hayas recibido, ¿consideras que esa formación fue suficiente o útil para tu práctica actual? | Si, al menos nunca sufrí nada de la voz                                                                                                                                                                                                                | Me encantaría dar una respuesta como que sí pero no.                                                                                                                                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                | -                                                                                                                                                                                                                                                                                         | No, lamentablemente no sirvió. Nos decían que no teníamos que hablar fuerte, teníamos que hidratarnos y no más que eso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| En caso de que no, ¿piensas que sería necesario incluir contenidos sobre salud vocal en la carrera docente?     | Aunque la haya recibido pienso que sí es necesario incluir formación en la carrera docente Reflexiones finales                                                                                                                                         | Si, sin lugar a duda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sí, por supuesto que sí. Sería muy valioso.                                                                                      | Sí, por supuesto.                                                                                                                                                                                                                                                                         | Claro que sí, sería muy bueno.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Reflexiones finales                                                                                             | El uso de la voz en la práctica docente es primordial. Sería muy importante las capacitaciones docentes para cuidar la voz, que hoy en día no se estarían realizando. Que yo sepa o tenga formación no quiere decir que no me importen mis compañeras. | No creo ser la única que reniega con las exigencias de nuestra labor en lo que respecta a la voz. Pienso que si tuviéramos formación previa o para aquellas docentes que estamos hace tiempo trabajando nos darían alguna capacitación o tips nos ahorraríamos de muchas veces estar mal y aún tener que venir a trabajar. | Hoy que estoy a punto de jubilarme, es mucho el desgaste de la voz que uno tiene, es importante aprender sobre el uso de la voz. | Deberíamos tener capacitación con respecto al uso de la voz, así como nos capacitamos para otras cosas, no sé, matemáticas, también podríamos tener de eso. Quizás la SAD (en referencia a la Secretaría de Asuntos Docentes) podría ofrecer alguna capacitación, no sería una mala idea. | Muchas veces cuando hablamos con las chicas (en referencia a las colegas) decimos "no me da más la voz" "no puedo más" y puede ser porque una no utilice bien la voz, pero cuando ya es algo en común de muchas y de otros jardines ahí uno se da cuenta de que es propio de nuestra labor como la de cualquier docente o profesor, pero por eso creo que la formación docente tendría que incluir alguna materia o módulo de técnicas vocales. Y para mí como muchas que nos recibimos y no tuvimos la formación darnos una capacitación, al menos lo básico. |

## Jardín 908

| Preguntas para objetivo 3                                                                                                        | Entrevistado 1                                                                               | E 2                                                                                                                                                                              | E 3                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Tenes alguna rutina o hábito que uses para cuidar tu voz durante el día? por ejemplo, hidratarte, descansar, hablar menos, etc. | No, no tengo ninguna rutina.                                                                 | Tomar agua periódicamente, sí. Y cuando puedo, hablar menos.                                                                                                                     | Tomo agua, descanso la voz los fines de semana, uso pañuelo o bufanda cuando hay viento o hace mucho frío. |
| ¿Haces ejercicios vocales, respiratorios o alguna técnica específica para prevenir molestias vocales?                            | No                                                                                           | No, nada                                                                                                                                                                         | No, nada de nada                                                                                           |
| ¿Qué estrategias usas cuando notas que tu voz está afectada?                                                                     | Hablar menos.                                                                                | Ingiero pastillas y tomo infusiones con miel y jengibre.                                                                                                                         | Utilizo métodos para llamar la atención antes de hablar.                                                   |
| Durante tu formación docente, ¿recibiste capacitación específica sobre el uso y cuidado de la voz?                               | No, nada                                                                                     | Sí, tuve                                                                                                                                                                         | No, no tuve                                                                                                |
| En caso de que, si hayas recibido, ¿consideras que esa formación fue suficiente o útil para tu práctica actual?                  | -                                                                                            | La verdad no                                                                                                                                                                     | -                                                                                                          |
| En caso de que no, ¿pensar que sería necesario incluir contenidos sobre salud vocal en la carrera docente?                       | Sí, claro que sí                                                                             | Sí, obviamente                                                                                                                                                                   | Sí sí.                                                                                                     |
| Reflexiones finales                                                                                                              | Es sumamente importante contar con un equipo que incluya fonoaudiología en el nivel inicial. | Deberíamos tener una formación más seria, sistemática y sostenida a lo largo de la carrera. Evaluaciones periódicas y no solo cuando titularizamos o tenemos ya alguna afección. | Es muy importante el uso de la voz y su cuidado, deberíamos recibir capacitación al respecto.              |

## Jardín 910

| Preguntas para objetivo 3                                                                                                        | Entrevistado 1                                                            | E 2                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| ¿Tenes alguna rutina o hábito que uses para cuidar tu voz durante el día? por ejemplo, hidratarte, descansar, hablar menos, etc. | Sí, hidratación, descansar la voz en los momentos que no estoy trabajando | Sí, reposo vocal e hidratación |
| ¿Haces ejercicios vocales, respiratorios o alguna técnica específica para prevenir molestias vocales?                            | No porque no los se                                                       | No, ninguno                    |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Qué estrategias usas cuando notas que tu voz está afectada?                                                    | Hidratar, comer caramelos de miel o algún calmante al sentir dolor en la garganta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Descansar, nada más                                                                     |
| Durante tu formación docente, ¿recibiste capacitación específica sobre el uso y cuidado de la voz?              | Si, pero fue hace mucho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | No, nada                                                                                |
| En caso de que, si hayas recibido, ¿consideras que esa formación fue suficiente o útil para tu práctica actual? | No, siento que no fue útil                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -                                                                                       |
| En caso de que no, ¿pensar que sería necesario incluir contenidos sobre salud vocal en la carrera docente?      | Si, tuvieran que brindar estrategias de cómo usar bien la voz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Si, obviamente                                                                          |
| Reflexiones finales                                                                                             | Creo que es necesario la concientización del cuidado de la voz y que las condiciones laborales sean propicias, si todas manejáramos bien nuestra voz y no gritáramos tanto no tendríamos que "competir" para que mis alumnos me escuchen más a mi que a la sala de al lado. Pero son muchas cosas, porque todos están acostumbrados a que el jardín (cualquier jardín) es un entorno ruidoso, que te vas con la cabeza explotada, y si, si todas gritamos por naturaleza. | Sería importante tener formación y estrategias de cuidado vocal en la formación docente |

## Jardín 911

| Preguntas para objetivo 3                                                                                                        | Entrevistado 1                                         | E 2                                      | E 3                                                                                                | E 4                                                                   | E 5                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| ¿Tenes alguna rutina o hábito que uses para cuidar tu voz durante el día? por ejemplo, hidratarte, descansar, hablar menos, etc. | No, no tengo ninguna rutina. Al menos no lo identifico | No, ninguna                              | No, pero debería. La verdad es que no le doy pelota en aprender algo como sí le doy a otras cosas. | No                                                                    | Si, tomar agua                                               |
| ¿Haces ejercicios vocales, respiratorios o alguna técnica específica para prevenir molestias vocales?                            | No                                                     | No porque no conozco                     | No conozco, pero me gustaría saber.                                                                | No porque no conozco                                                  | No                                                           |
| ¿Qué estrategias usas cuando notas que tu voz está afectada?                                                                     | Hablar menos y usar un tono más suave                  | Comer caramelos de miel y tomar más agua | Tratar de no hablar                                                                                | Trato de no hablar tanto y tomo algo caliente, si es posible con miel | Hablar en voz baja pero cuando me duele hasta eso me cuesta. |
| Durante tu formación docente, ¿recibiste capacitación específica sobre el uso y cuidado de la voz?                               | No, nada                                               | No                                       | No, no tuve                                                                                        | No, estudie hace mucho y no se incluía esa materia, no sé ahora       | Si, una capacitación                                         |
| En caso de que, si hayas recibido, ¿consideras que esa formación fue suficiente o útil para tu práctica actual?                  | -                                                      | -                                        | -                                                                                                  | -                                                                     | No, para mí no fue suficiente                                |

|                                                                                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| En caso de que no, ¿pensar que sería necesario incluir contenidos sobre salud vocal en la carrera docente? | Sí, sin dudas                          | Sí, por supuesto                                                                                                                                                                                       | Sí, obvio                                                                                                                                                                                                                         | Sí, mejoraría mucho nuestra labor                    | Si, sin dudas                                                                                                                                                                                                |
| Reflexiones finales                                                                                        | Hacemos lo que podemos cuando podemos. | Tendría que replantearme el uso de la voz. Cuando estábamos en pandemia me di cuenta de que mi voz era otra, cuando volvimos noté el esfuerzo que hacemos a diario, por eso me lo empecé a replantear. | No sé, nunca me puse a pensar. Naturalicé muchas cosas, cosas que uno dice “Y... gajes del oficio” “Y si... nos la pasamos hablando, cantando o gritando” “Bueno... es parte de mi trabajo como de otros estar sentado o parado”. | Debería hacer algo que me enseñe cómo cuidar mi voz. | Son muchas cosas para pensar y replantearse, partiendo de no naturalizar estar con la voz “matada” por ser maestra jardinera, yo tengo que cambiar el chip para hacerle notar al resto que eso no es normal. |