



Facultad de Ciencias Médicas

Licenciatura en Fonoaudiología

**Cuidados y autopercepción de las cualidades de
la voz en bibliotecarios de instituciones
educativas.**

Autora: Dascal, María de los Ángeles

Tutora: Moscardi, Graciela.

Asesoramiento Metodológico: Minaard, Vivian Aurelia

2022

“Cuando mi voz calle con la muerte, mi corazón te seguirá hablando”

Tagore, Rabindranath (1861- 1971)

Dedicatoria

A mis seres queridos que tengo presentes
y a aquellos que siguen presentes en el recuerdo de su voz.

Agradecimientos

A quienes me han formado a lo largo de toda mi trayectoria durante estos años. Muy especialmente a los docentes de la Universidad FASTA, quienes han servido de guía para la consecución de esta tarea tan gratificante como ser la realización de mi tesis, y a todos los que han colaborado directa o indirectamente en la ejecución de ésta, a todos los encuestados que brindaron su tiempo desinteresadamente.

Gracias.

RESUMEN



Resumen

Los profesionales bibliotecarios utilizan su voz de manera profesional. Ésta constituye su principal herramienta de trabajo, por eso dependen de su buen uso y cuidado para mantenerla saludable.

Objetivo: Identificar el grado de información sobre técnicas de cuidados de la voz y la autopercepción de las cualidades de su voz, en bibliotecarios en instituciones educativas que ejercen en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en 2022.

Materiales y métodos: La Investigación es descriptiva, el diseño no experimental, transversal. Muestra de 39 bibliotecarios, seleccionados por medio de un muestreo no probabilístico por conveniencia, a quienes se aplicó una encuesta online.

Resultados: Más del 50% de los encuestados presenta alguna percepción de molestia en su voz, traducida en cansancio, desgaste, disfonías o dolor. A su vez, más de la mitad utiliza su voz en un amplio rango horario y expone su voz durante 2 jornadas laborales. En general, manejan un auditorio mayor a 30 personas. En su mayoría perciben al ruido ambiente como intenso, y poseen enfermedades del tracto respiratorio. La gran mayoría refiere realizar hábitos vocales inadecuados, manifiestan preocupación por su voz y utilizan estrategias para generar silencio en el auditorio. La totalidad indica no haber recibido capacitación ni información sobre cuidados vocales adecuados.

Conclusiones: La voz es la principal herramienta de trabajo de los profesionales bibliotecarios. Se observa que éstos presentan conductas asociadas al abuso vocal que incluyen el uso prolongado de su voz, malos hábitos, ambiente laboral desfavorable y falta de información.

Palabras claves: bibliotecarios escolares - voz – cuidados e higiene de la voz - trastornos de la voz

Introducción	2
Estado de la cuestión.....	6
Materiales y métodos	17
Resultados.....	26
Conclusiones.....	53
Bibliografía.....	56

INTRODUCCIÓN



Introducción

La voz es un recurso esencial para todo ser humano, más aún en ciertas profesiones que dependen de ella.

“Mantenerla es un requisito en determinadas profesiones a los que los individuos se exponen a una gran carga vocal” (Farias, 2015, citado por López Álvarez, 2018, p. 9)¹

El uso de la voz en la población docente es más conocido debido que existen investigaciones como la de Rivas Reyes et al. (2013)² donde se puede apreciar perfectamente su rol y cómo utiliza la voz en cuanto a herramienta de trabajo. No obstante, sucede lo contrario en el caso de bibliotecarios de instituciones educativas, más precisamente en el nivel primario, donde el cambio de paradigma sobre dicha profesión ha dado un vuelco en su rol y este profesional ya no solo se desempeña en el área técnica, sino que además cumple un rol pedagógico en la escuela. Es manifiesto el cambio de su rol en el que la biblioteca ya no solo es un espacio pedagógico, sino que ahora es el bibliotecario quien ejerce una acción pedagógica en la biblioteca poniendo énfasis en ello (Garay, 2012, como se citó en Pineda et al., 2013, p. 7)³.

Son las entidades a nivel nacional quienes también mencionan este cambio de paradigma, puesto que no existía hasta el momento legislación que involucrara la labor bibliotecaria con estas tareas. A raíz de ello surgieron resoluciones que lo establecen y lo actualizan dando así el marco actual. En base a la resolución N° 2245/09 de la Dirección y Cultura de la Nación se ha creado un documento que informa los lineamientos y nuevas normativas de las bibliotecas escolares en cuanto a su información y funcionamiento, donde expresa la tarea pedagógica del bibliotecario y la elaboración de talleres con la finalidad de acompañar el proyecto pedagógico institucional para así fortalecer situaciones de enseñanza, aprendizaje, promoviendo la lectura. En este sentido, la biblioteca valoriza la lectura como una actividad libre, recreativa a través de proyectos que se planifican desde este espacio y propician en los alumnos su formación de lectores (Resolución 2245/09, Dirección General de Cultura y Educación, 2009)⁴.

Generalmente se asocia a la profesión exclusivamente al área técnica, pero se desconoce que entre uno de sus roles está también el área pedagógica. Allí es donde el bibliotecario debe realizar ciertas estrategias, entre ellas, la realización y creación de

¹ El autor se refiere con carga vocal a todos los mal usos y sobrecargas que el profesional ejerce sobre su sistema fonatorio.

² Dicha investigación está orientada al personal docente, su percepción e importancia en los cuidados de la voz en cuanto a su profesión.

³ El nuevo paradigma refleja la intervención directa sobre el alumno en una acción principalmente pedagógica, más que técnica.

⁴ Documento completo actualizado en año 2019
<https://normas.qba.gob.ar/documentos/0X8Q7ltd.pdf>

Introducción

talleres de oralidad y lectura. Es el caso de los talleres que se realizan teniendo en cuenta los planes nacionales de lectura impulsados por el Ministerio de Educación a través de la dirección General de Cultura y educación, donde se ve involucrado el personal bibliotecario (Anexo 1, correspondiente a resolución Ministerial, 2245/09)⁵.

Usualmente, estos talleres tienen diversas clases de géneros literarios a tratar. Estos talleres implican el uso de la voz, no solamente la voz hablada, conversacional, sino que también debe adecuar su voz de acuerdo con el texto tratado.

Los bibliotecarios de instituciones educativas deben utilizar además la voz de manera que ésta llegue a todo el auditorio, dependiendo de la cantidad de alumnos o ciclos en el que se encuentre realizando la intervención oral, atravesando ruidos e interferencias. Cuestión no menos importante es el tiempo de exposición que estos profesionales mantienen a la hora de la realización de dichos talleres de oralidad y narración. Esto dependerá del ámbito donde se encuentre el profesional y de las secciones, grados, que tenga el establecimiento ya que esto determinará las horas de exposición (Lince Acosta, Peña Rodríguez, 2020, p. 2)⁶

Es evidente que el rol del bibliotecario en estos últimos tiempos ha cambiado, la voz se ha vuelto también su área de incumbencia puesto que el tiempo de exposición y uso de la voz es cada vez más prolongado y diverso. Es imperiosa la necesidad de conocer técnicas de cuidados vocales ya que no están previstos en el ámbito de formación de los bibliotecarios como prioritarios, como mencionan Martí Dorta, Cortés Aguilera, Enciso Higuera (2014) citados en Tortosa Ybañez, (2016, p. 316)⁷, quienes desde hace un tiempo reflexionan sobre la necesidad de desarrollar fortalezas a nivel vocal mediante técnicas adecuadas para poder así utilizar su voz en contextos extremos, donde deban aumentar intensidad vocálica o realizar una mejor dicción, y usar de manera más prolongada su voz.

Según lo expuesto, se plantea el siguiente problema de investigación:

¿Cuál es el grado de información sobre técnicas de cuidados de la voz y la autopercepción de las cualidades de su voz en bibliotecarios de instituciones educativas que ejercen en Ciudad Autónoma de Buenos Aires en 2022?

El objetivo general es:

⁵ Véase documento completo en http://servicios.abc.gov.ar/lainstitucion/organismos/cendie/bibliotecarios/resolucion_2245-09.pdf

⁶ Hace hincapié en el uso de la voz para lograr el bienestar en su desempeño vocal. En su estudio también aborda el tema del valor social de la voz.

⁷ Martí Dorta reflexiona sobre la importancia de las técnicas en la formación profesional, principalmente en todos los profesionales de la voz.

Introducción

Identificar el grado de información sobre técnicas de cuidados de la voz y la autopercepción de las cualidades de su voz en bibliotecarios de instituciones educativas que ejercen en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en 2022.

Los objetivos específicos son:

- Analizar el grado de información sobre técnicas vocales.
- Indagar la autopercepción de las cualidades de su voz en bibliotecarios de instituciones educativas.
- Sondar la frecuencia de hábitos vocales y percepción de síntomas vocales.
- Caracterizar las estrategias implementadas para el cuidado de la voz.
- Establecer antecedentes de patologías vocales y la realización de tratamiento fonoaudiológico.

ESTADO DE LA CUESTIÓN



Estado de la cuestión

La voz en la actualidad es entendida como un aspecto más amplio que lo exclusivamente anatómico. En primer lugar, se considera como el sonido que emiten las cuerdas vocales, pero a su vez depende de la intencionalidad y de otro tipo de factores como la gestualidad, la intención que agrega el hablante a su discurso, por lo tanto, es un instrumento de expresión que depende de la fonación y que además favorece la eficacia comunicativa (López, 2015, p. 3)⁸.

La voz es el sonido que se origina por la vibración de las cuerdas vocales ubicadas en la laringe por el paso del aire proveniente de la caja torácica. Es un fenómeno fisiológico con un resultado de naturaleza acústica. Para que se pueda producir el fenómeno de la voz se necesita de la ejecución de varios sistemas del cuerpo humano, el auditivo, el respiratorio, el neuromuscular, el fonatorio, asociados a la coordinación de los subsistemas neurológicos central y periférico (Farías, 2015, p. 8)⁹.

La voz es un vehículo de comunicación entre las personas y uno de los medios esenciales para expresar y comunicar los conocimientos, los pensamientos. Es el medio de comunicación por excelencia, y a su vez el más utilizado en las relaciones personales y profesionales. La voz posee diferentes cualidades acústicas: timbre, volumen, tono, duración o velocidad, y ritmo (Coley, 2020, p. 8)¹⁰.

Estas cualidades están directamente relacionadas con la postura del cuerpo, el tono muscular y la gestión de las emociones. El timbre lo determinan los armónicos, componentes de una onda sonora compleja que permite diferenciar los sonidos. A través del timbre, se diferencian voces. El volumen o intensidad hace referencia a la potencia con que el aire pasa por la laringe y hace vibrar las cuerdas vocales. La intensidad de la voz se mide en decibelios y varía entre 30 y 120 db. De acuerdo con la intensidad, se diferencia entre voz baja, menos de 50 dB, voz conversacional entre 50 y 65 db, voz proyectada entre 65 y 80 db y gritos entre 90 y 110 db (Montserrat et al., 2003, como se citó en Cubillos Villamil, Robayo Alfonso, 2017, p.21)¹¹.

El tono se define como la altura o elevación de la voz que resulta de la frecuencia de las vibraciones de las cuerdas vocales. Es la propiedad de la voz que permite clasificar el sonido en una escala de frecuencia tonal, de más agudo a más grave. Se llama duración el tiempo de extensión de un fono, y velocidad el resultado de las extensiones de los fonos alineados en segmentos: palabras y frases, incluyendo las

⁸ La descripción es realizada desde una mirada médica, que a su vez incluye el aspecto social del fenómeno.

⁹ La dimensión de la emisión vocal se ve asociada a la conjunción entre lo anatómico y los subsistemas que componen el aparato fonador.

¹⁰ La voz es entendida dentro de un nuevo paradigma como algo más amplio que el simple hecho de la fonación, sino más bien como un hecho intencional, plagado de emocionalidad y a su vez un recurso de uso cotidiano por profesionales de la voz.

¹¹ Presenta las principales características de las cualidades de la voz.

pausas. La velocidad está relacionada con diferentes factores como la elocución y el ritmo. El ritmo es una cadencia particular de la locución que la hace armónica. Se habla de ritmo cuando es posible prever qué seguirá en función de lo que se percibe. El ritmo puede ser sostenido o irregular. El ritmo sostenido es más agradable, en función de su musicalidad, pero existe el riesgo de acabar cantando. El ritmo irregular se asocia con ciertos estados de ánimo, lo que lo convierte en un parámetro importante (Montserrat et al., 2003, como se citó en Cubillos Villamil, Robayo Alfonso, 2017, p.22)¹².

La voz es el recurso por excelencia de las personas, especialmente de los profesionales que hacen de ella su herramienta de trabajo. A través de ella se despliega la palabra como término mínimo del lenguaje y es vehículo de transmisión de mensajes, pensamientos e ideas. Se requieren para estos casos un conocimiento y cuidado mayor de la voz. El uso profesional de la voz engloba a todos los individuos que utilizan su voz para trabajar, a su vez también depende de la profesión u ocupación. Ésta se emplea con mayor o menor frecuencia y con grados de esfuerzo diferente como es el caso de los bibliotecarios (Chaviano, 2017, p.8)¹³.

Ciertos factores son los que hacen la diferencia en cuanto al uso de la voz en los profesionales, como la cantidad de horas que debe hacer uso de la voz, la calidad y tipo de voz que debe manejar. Las técnicas utilizadas generalmente en los profesionales bibliotecarios es el habla de pie, realizando algunos desplazamientos cortos, haciendo lecturas con pausas, indagando sobre lo leído, también se puede acompañar con gestos, en caso de narraciones sin tener el libro físico utilizando la memoria y la expresión corporal. También como herramienta para llamar la atención del lector, los tonos de voz serán acordes a la intención que tenga el bibliotecario o de acuerdo con la tarea. En cuanto al registro, se suele utilizar la voz conversacional, la voz cantada adecuándose al espacio y al ruido ambiente constante (Sánchez, 2012, p. 54)¹⁴.

Es imprescindible el uso de herramientas y técnicas que le permitan un uso adecuado de la voz, como el habla pausada, las pausas, la buena respiración, entre otras. El profesional de la voz debe consolidarse en cuanto a su percepción y técnica de acuerdo con el objetivo que persigue, es decir que debe desarrollar sus potencialidades de acuerdo con los marcos que lo regulan, el público que se destine, la población con la cual trabaja, el ámbito de su tarea. Todo profesional que cumpla con la tarea de la comunicación oral debe comprometerse con el cuidado y perfeccionamiento de su herramienta de trabajo, es decir, de su voz. En estos casos donde la voz es la principal

¹² Profundiza las principales características y los parámetros que se observan sobre las cualidades de la voz.

¹³ La autora refiere a la prevención del cuidado de la voz en todo tipo de profesionales de la voz.

¹⁴ Menciona al ambiente como un elemento fundamental donde debe adecuarse la voz al contexto del mismo.

fuerza de labor es necesaria la formación inicial y capacitación específica para el trabajo ya que son propensos a sufrir fatiga, cansancio o estrés vocal (Sánchez, 2012, p. 55)¹⁵.

Las profesiones que requieran del uso de la voz se convierten entonces en el eje principal de estudio en cuanto a técnicas que implican no solo la voz en sí misma, sino también por el autoconocimiento de sus emociones y esquema corporal. El profesional debe ser consciente de lo que quiere transmitir y cómo lo quiere hacer; debe manejar su esquema corporal y físico mediante la utilización de técnicas de respiración, relajación, impostación a fin de lograr que su técnica sea eficaz y lograr así conectarse con sus usuarios (Pantoja, 2019, p. 2)¹⁶.

“Se dice entonces que la voz profesional es el resultado del esfuerzo físico de unos órganos, pero regulados por un tiempo, un ritmo y las características impuestas por la situación emotiva y mental que vive la persona” (Sánchez, 2012, p. 51)¹⁷

El profesional debe ser capaz de utilizar tanto las técnicas respiratorias como las técnicas vocales adecuadas de manera adecuada para así resolver de manera adecuada la situación vocal que requiera el auditorio. El profesional debe incorporar técnicas que son necesarias para poder usar la voz con mayor rendimiento vocal y menor esfuerzo, es indispensable que evite el cansancio vocal, y maneje de manera armónica sus elementos, adaptándolos y utilizándolos de acuerdo con las exigencias del auditorio. Según investigaciones como la de González Neira (2016, p.7)¹⁸ las alteraciones de la voz son una de las patologías más invalidantes en los profesionales de la voz. Estos problemas vocales se deben a diversas causas, las más frecuentes son las conductas de carácter fono traumáticas que están asociadas al abuso y mal uso vocal. Son varios los aspectos al analizar la voz que son esenciales para su posterior evaluación. Uno de ellos es la autopercepción vocal, ya que a través de esta información el terapeuta puede conocer la apreciación que el paciente tiene sobre su propia voz.

Lo que determina la autopercepción vocal son aquellas sensaciones que posee la persona de esfuerzo vocal y disminución de la capacidad vocal a causa de la fonación durante un tiempo prolongado superior a las dos horas de habla continua (Coll, 2013,

¹⁵ Menciona la necesidad de que todo profesional de la voz conozca y utilice técnicas vocales que le permitan conservar y mantener la voz en condiciones óptimas para el desempeño de su tarea.

¹⁶ La emocionalidad cumple un rol primordial en el estudio de la voz, no solamente en el plano laboral sino social del mismo.

¹⁷ En la presente definición se observa solamente el carácter anatómico del fenómeno.

¹⁸ Caracteriza las alteraciones de voz típicas en los profesionales de la voz.

Estado de la cuestión

como se citó en Lopez Alvarez, 2018, p.9)¹⁹ y merma con el descanso de la voz (Nanjundeswaran et al., 2015, como se citó en Lopez Alvarez, 2018, p.9)²⁰.

Generalmente se estudia la autopercepción en dos momentos a saber, antes de la utilización de la voz y posterior a ello a fin de denotar si se producen cambios significativos en la percepción.

La autopercepción vocal se mide a través de encuestas que determinan valores de apreciación teniendo en cuenta ciertos parámetros que se refieren a la valoración subjetiva de la calidad vocal de sí mismo desde un punto de vista de la sensación de bienestar en sentido global, en sentido físico, mental y social. Se valoran criterios como el tiempo de exposición de la voz a fin de conocer el uso que hace el bibliotecario con su voz, ya que es de relevancia la autopercepción que tiene previo a realizar la tarea y posterior a ella, describir si el bibliotecario nota cansancio o falta de aire a la hora de realizar la tarea y si ésta merma con el descanso. Otro criterio es la higiene vocal, hábitos alimenticios, percepción de ruido en el ambiente de trabajo, ya que esto indicará si debe elevar su tono de voz. La respiración también es un parámetro para tener en cuenta y observar el tipo y modo respiratorio. La autopercepción en este sentido permitirá poder describir más detenidamente cada parámetro para poder detectar dónde se encuentra la amenaza y no llegar, como dice Lince Acosta (2020, p.6)²¹ al punto de no reflexionar acerca de cómo se produce el daño, y solamente se toma conciencia cuando comienza el descenso en la producción vocal, el cansancio, la fatiga vocal, es decir, el daño ya está hecho.

Dosal (2013) como se citó en Sanango Jimenez (2016, p. 5)²², afirma que el sonido se produce por variaciones de presión de aire. El sonido es entonces producto de la vibración teniendo en cuenta además que para que se produzca se necesita aire para que vibren las moléculas y se produzca sonido. Este sonido viaja y se propaga en forma de onda, y al hacerlo se pueden observar ciertas características como la longitud de onda, la amplitud y la frecuencia.

En cuanto a las cualidades del sonido, la intensidad va a depender de la cantidad de energía, que a su vez se traduce en un aumento o disminución de la amplitud de las vibraciones. En el caso que haya mayor energía ejercida en la emisión del sonido, también será mayor su amplitud de vibración y su volumen, caso contrario, cuando exista menor cantidad de energía aplicada para producir una vibración, será menor la

¹⁹ La autopercepción es entendida por el autor por todas aquellas sensaciones que posee el paciente acerca de su voz en cuanto a calidad de ésta.

²⁰Habla de una de las características más comunes de manifestaciones de la fatiga vocal.

²¹ La concientización de la autopercepción de la voz se convierte en el medio óptimo, ideal de prevención en la génesis de todo problema vocal posterior.

²² Describe las bases anatómicas para el proceso de emisión vocal y cómo el conjunto de órganos fonadores son la base principal que determinan las cualidades de la voz

intensidad. De acuerdo con la intensidad se puede clasificar una voz como débil o fuerte. La intensidad es la cantidad de fuerza con que se obtienen los sonidos, va a depender de la cantidad de energía que se utilice para la emisión, que podrá presentarse como aumento o disminución del sonido. Cuanto mayor cantidad de energía se genere mayor será la amplitud de las vibraciones de las cuerdas y será mayor el sonido, por el contrario, si se aplica menor energía, habrá menos movimiento en las cuerdas y el sonido será de menor intensidad (Cruz, 2007, como se citó en Sanango Jimenes, 2016, p.37)²³.

La altura de la voz se produce causa de las vibraciones; cuantas más vibraciones haya por segundo más agudo será el sonido, es decir que del número de éstas dependerá la tonalidad del sonido. Este proceso vibratorio hace que las ondas sonoras presenten cierta longitud y distancia entre sí. A mayor cantidad de vibraciones la onda presenta mayor longitud y menos distancia entre ellas presentándose como un sonido agudo, por el contrario, cuantas menos vibraciones haya, el sonido tenderá a ser grave ya que la longitud de las ondas sonoras se encontrará más distantes entre sí. El tono es el resultado de la frecuencia de las vibraciones de las cuerdas vocales. Es quien permite clasificar el sonido en una escala de frecuencia tonal, de más agudo a más grave. (Cubillos Villamil, 2017, p. 20)²⁴

El timbre depende del aproximamiento de las cuerdas vocales y a su vez de la morfología de los resonadores. La calidad del timbre va a depender del grado de adhesión de las cuerdas vocales, a mayor contacto, mayor será su calidad. Es una condición propia y única de cada ser humano, lo que significa que no existen dos personas con el mismo timbre, pueden existir similitudes entre personas, como el caso de familiares, especialmente hermanos, ya que presentan algunas características morfológicas en común, pero no iguales. El volumen está relacionado con la intensidad, depende de la presión infraglótica, exclusivamente de la cantidad de aire que se expulsa al hablar; de acuerdo con esto puede considerarse al volumen alto, normal o bajo (Dosal, 2013, como se citó en Sanango Jimenes, 2016, p.39)²⁵.

Las características de la voz determinarán si ésta se encuentra en estado de conservación o requiere de cuidados. Si alguna de ellas está ausente implica que algo ha fallado y debe reeducarse para lograr una voz adecuada y saludable. La falta de volumen, claridad en la voz, tiempo de duración, indicarán la existencia de una voz

²³ El autor realiza una descripción de cómo se produce la altura tonal teniendo en cuenta las vibraciones sonoras y su estado de proximidad entre las mismas.

²⁴La escala de frecuencia tonal se determina a través de las características de los movimientos vibratorios de las cuerdas vocales.

²⁵ Comprender cuáles son las cualidades de la voz, y cómo cuidarlas a través de técnicas servirá como base para un buen cuidado vocal.

patológica o no. Dentro de la autopercepción debe tenerse en cuenta los hábitos vocales presentes y los abusos vocales que podrían presentarse, estos se refieren a conductas de tipo funcionales como gritar por tiempos prolongados para lograr la atención del auditorio, elevar su voz en lugares que no son adecuados, y carraspear cuando comienza a faltar la voz. Este abuso vocal provoca vocalizaciones forzadas que dañan los órganos fonadores (Cobeta, Nuñez, Fernández, 2013, p.490)²⁶.

Al hablar de hábitos vocales se incluyen aquellos que también influyen en la producción de la voz pero que no derivan de un mal uso de la voz específicamente, es el caso del consumo de determinados alimentos, el tabaco, medicamentos.

Cubillos Villamil (2017, p. 29)²⁷ demuestra que un 76 % de profesionales de la voz presentan estos hábitos vocales inadecuados como son el consumo de alcohol, tabaco, o cafeína en su horario laboral, uso de picantes en las comidas, carraspeo de la voz, elevar la voz por tiempos prolongados, que afectan su voz y generan patologías futuras, principalmente afonías, disfonías, nódulos, pólipos.

La ausencia de los hábitos vocales se presenta a causa de desconocimiento de éstos. Los profesionales no tienen los conocimientos de los cuidados ni tampoco de las técnicas que necesitan para ello, lo que lleva a que tengan en un futuro probabilidades altas de poseer enfermedades incapacitantes que derivan directamente en la calidad de vida (Rivas, Bastanzuri, Olivera, 2013, como se citó en Corona, Delgado et al., 2019, p.38)²⁸.

La ausencia de hábitos en cuanto al consumo de agua para lograr la hidratación adecuada es otro de los parámetros que se tienen en cuenta a la hora de determinar hábitos que afectan directamente la producción de la voz debido a que la ingesta de agua durante los momentos en que se requiera usar la voz por tiempos prolongados produce una correcta hidratación de las cuerdas vocales (Coley, 2020, p.17)²⁹.

Es indispensable que el profesional adquiera hábitos vocales adecuados, además de habilidades propias y conductas que lo lleven a perfeccionar la calidad de su voz. Para ello se requiere un análisis de todas aquellas peculiaridades que posee la voz profesional y determinar cuáles serán sus cuidados de manera específica de acuerdo a cada caso ya que la voz es la principal herramienta y su fuente de trabajo. El profesional tiene la necesidad imperiosa de poseer una calidad de voz adecuada y por,

²⁶ Se evidencia que el excesivo tiempo de fonación inadecuada provoca un mal hábito que genera a futuro un daño vocal.

²⁷ La investigación realiza una profundización exhaustiva de cómo influyen ciertos hábitos vocales en la producción de la voz

²⁸ Rivas muestra el desconocimiento de las técnicas y hábitos vocales de profesores de universidad.

²⁹ El hábito de la hidratación durante las disertaciones es indispensable ya que la mucosa que protege las cuerdas vocales se seca al hablar y produce inflamación e irritación.

sobre todo, perdurable en el tiempo. El conocimiento y el uso de las técnicas sobre el cuidado le facilitará la toma de conciencia sobre sus malos hábitos o falta de uso de técnicas adecuadas, sabiendo que éstas le traerán consecuencias negativas a largo plazo. Estos profesionales suelen realizar un mal uso de sus órganos fonadores lo que lleva en una primera instancia a la fatiga vocal, el cual es el primer signo de daño. Es requisito para utilizar la voz de manera efectiva el conocimiento de los cuidados y realización de ejercicios, además de mantener una buena calidad de vida y alimentación saludable para sostener la voz a través del tiempo (Diéguez Corría, Labrada Estrada, Rodríguez Aguilar, 2021, p. 8)³⁰.

El profesional bibliotecario necesita para efectuar su tarea el uso de su voz de manera adecuada, debe ser clara, poseer buena dicción y articulación para que su auditorio comprenda el mensaje. Para ello debe implementar técnicas que le permitan economizar su voz y hacer que disminuya su carga vocal, y debe estar acompañado de estrategias discursivas y técnicas vocales adecuadas. Muchas veces estas conductas se ven afectadas por las condiciones laborales tales como las dimensiones que presenta el lugar de trabajo, aulas demasiado grandes o espacios libres, sum sin utilización de micrófonos, ruidos externos o en el caso de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires donde las escuelas generalmente se encuentran en avenidas o calles muy transitadas y se encuentra constantemente expuesta a ruidos, otro factor es la ventilación que posee el lugar o la humedad ambiente (Ochoa, 2014, p. 2)³¹.

El abuso y mal uso de la voz es una de las causas de los problemas de salud que son más frecuentes en los profesionales de la voz, por ello se han realizado investigaciones (Corona Delgado, Álvarez Menese, 2019, p. 37)³² que derivaron en la confección de guías de cuidado que posibilitan técnicas indispensables para el cuidado de la voz seleccionando aquellas medidas que son necesarias de acuerdo al perfil requerido y demostrando que posterior a ellas se consiguieron resultados altamente satisfactorios que mejoraron la calidad de la voz de aquellos profesionales que las practican como las que se observan en investigaciones citadas (Cubillos Villamil, 2017, p. 13)³³.

³⁰ Realizan una mirada sobre las condiciones de la voz que requieren los profesionales de la educación, haciendo énfasis en la perdurabilidad de la misma a través del tiempo.

³¹ Los factores de riesgo para el cuidado de la voz abarcan no solamente los que respectan al cuidado vocal sino también al ambiente laboral y el campo de las emociones.

³² El desconocimiento de los problemas de salud vocal deriva en la confección de guías a modo de prevención de la patología vocal.

³³ Las guías de ayuda se realizan a fin de mejorar las técnicas vocales en profesionales y fomentar la prevención de enfermedades de la voz.

Estado de la cuestión

La higiene vocal es un tema crucial en cuanto a que forma parte del primer eslabón previo a la terapia vocal propiamente dicha. A través de ella, el profesional podrá interiorizar hábitos y costumbres que le permitan reducir al mínimo los daños o alteraciones vocales. El punto central de la higiene vocal es poder comprender con mayor precisión la producción de ésta y a su vez los órganos involucrados en la misma. Se centra no solamente en los aspectos de emisión, sino que involucran también a su contexto (Coll, 2013, como se citó en Terry Sáenz, 2019, p. 24)³⁴.

Una buena estrategia para lograr una adecuada higiene vocal debe tener en cuenta tres aspectos centrales, el primero de ellos tienen que ver con el espacio físico donde se ejerce la emisión de la voz y el ambiente, que debe presentarse de manera luminosa, estar libre de humedad, con ventilación adecuada, temperatura moderada y libre de polvo, tema central en las bibliotecas donde el desempeño se desarrolla en ambientes con mucha cantidad de polvo lo que provoca irritaciones en el tracto respiratorio superior y por ende también se ve afectada la mucosa de los pliegues vocales. Todo esto provoca una barrera para conseguir una buena higiene vocal (Behlau et al., 2017, como se citó en Terry Sáenz, 2019, p. 29)³⁵.

El segundo aspecto corresponde a la relación de la voz con la vida humana y su estilo de vida. Refiere a ciertos hábitos que posee la persona como fumar, ingerir bebidas alcohólicas, mala alimentación, y descanso, todo esto tienen un papel central en cuanto a higiene vocal ya que debe evitarse comer alimentos picantes o que sean demasiado consistentes y provoquen reflujo, beber poca agua, y tener pocas horas de descanso.

El tercero de los aspectos es el uso propiamente dicho de la voz y su relación con la autopercepción, cómo la persona reconoce su voz y si está ejerciendo algún tipo de abuso o mal uso vocal (Sanango Jiménez, 2016, p. 49)³⁶.

Actualmente se presenta una nueva cosmovisión en cuanto a los hábitos vocales y se comienza a hablar de bienestar vocal. Este concepto no desplaza, sino que amplía el anterior entendiendo que éste involucra el conocimiento sobre la producción de la voz y los órganos involucrados en el proceso vocal, abarca además el comportamiento y las

³⁴ Es estudio se centra en la higiene vocal entendiéndola no solamente como una sumatoria de hábitos sino como un conjunto de factores que deben presentarse para lograr un resultado efectivo.

³⁵ El abuso vocal tiene que ver con el desconocimiento o un pobre manejo de la higiene vocal.

³⁶ Refiere que la buena alimentación es indispensable para una salud vocal adecuada ya que ésta impacta directamente en los órganos productores de la voz, haciendo hincapié además en la importancia del consumo de agua.

nociones que el profesional tiene sobre la salud y la higiene vocal (Behlau et al., 2017, como se citó en Terry Sáenz, 2019, p. 36)³⁷.

Una vez determinadas las causas que provocan el daño o molestia a nivel vocal el paso a seguir es la implementación de técnicas vocales. Algunas de estas indicaciones se dan de manera general a todos los pacientes que padecen algún tipo de dificultad y las demás dependerán de la particularidad de cada profesional de la voz (Farias, 2015, p. 245)³⁸.

Todo profesional debe tener pleno conocimiento de las técnicas vocales para poder aprovechar al máximo su voz, requiere que la persona pueda conocerla en profundidad, así de esta manera podrá desarrollar toda su potencialidad a fin de cumplir su objetivo, transmitir información, generar un clima de suspenso, narrar historias, dialogar, dramatizar, dirigirse a un auditorio determinado. La técnica vocal requiere de la adquisición de ciertos aprendizajes, por ende, debe transitar por determinadas etapas hasta llegar a ver resultados. Es imprescindible que las adquiera como hábitos a lo largo del tiempo, en etapas que van a transcurrir desde la concientización de todas aquellas técnicas que requiera para lograr la fonación adecuada hasta la implementación de ésta de manera consciente y automatizada (Bustos Sánchez, 2012, p. 43)³⁹.

La técnica vocal busca que el profesional logre utilizar al máximo el potencial de su voz requiriendo del menos esfuerzo. Su finalidad es evitar que un mal uso vocal desencadene en una posterior patología de orden funcional que pueda causar daños a los órganos bucofonadores. Lo que determina la eficacia en la técnica vocal es la adecuada realización de los actos fisiológicos, especialmente la coordinación fono respiratoria, alcanzar la tensión muscular justa, la articulación adecuada, y postura que permita emitir el sonido de manera correcta. Una mala postura genera una posición inadecuada y provoca tensiones musculares (Scivietti, 2012, como se citó en Bustos Sánchez, 2012, p. 44)⁴⁰.

Las técnicas vocales también tienen incumbencia en las emociones y en la expresión corporal; se debe abordar la técnica junto con la expresión para que aumente la percepción corporal y vocal del cuerpo. Su aplicación le servirá como modelo para utilizarla en técnicas específicas de la profesión como la dramatización, la narración,

³⁷ Se complementa el concepto de higiene vocal con el de bienestar vocal incluyendo al anterior dentro del presente concepto.

³⁸ Si bien las indicaciones y técnicas son generales éstas deben adaptarse a cada particularidad puesto que los daños son diversos y dependen no solo de la persona sino también de la profesión que tenga el profesional de la voz.

³⁹ Las técnicas vocales deben adquirirse de manera progresiva y simultánea, deben servir al profesional de la voz como eje que regule su conducta vocal.

⁴⁰ Realiza una descripción exhaustiva de todos los procesos por los cuales debe atravesar el profesional, desde la concientización de la técnica hasta su realización espontánea.

demostrando aquello que quiere comunicar a través distintos estados de ánimo (Riguant, 2012, como se citó en Bustos Sánchez, 2012, p. 164)⁴¹.

La salud vocal en el caso de los bibliotecarios es indispensable para poder cumplir su trabajo, el riesgo de padecer enfermedades dentro de su entorno laboral son diversos y dependerán de cada biblioteca en particular. La mayoría de ellos se deben a las condiciones ambientales en las cuales ejerce su tarea. Existen factores de diversos orígenes que provocan enfermedades relacionadas con los órganos que intervienen en la producción de la voz, como la pureza del aire, temperatura, ruido externo, humedad, polvo. Estos provocan en los bibliotecarios enfermedades incapacitantes como alveolitis, producto de la inhalación de polvo, trastornos de las vías aéreas superiores traducidas en asma o enfisema pulmonar, sinusitis, afonías, también se presentan pérdidas auditivas a causa de la exposición a ruidos e hipoacusias, afecciones y pérdidas de la audición (Hidalgo Madrigal, 2010, como se citó en Hidalgo Madrigal, 2012, p. 152)⁴².

También es causa de enfermedades la poca iluminación y ventilación ya que esto atrae acumulación de hongos que a su vez provocan alergias respiratorias. Estas enfermedades se producen por contacto de manera directa del personal bibliotecario con el libro o material de la biblioteca contaminado (Morales, Chalán, 2012, como se citó en Torres Blanco, 2021, p. 58)⁴³.

Una investigación de Castelló (2020, p. 3)⁴⁴ demuestra que los trabajadores de las bibliotecas mostraron sensibilidad a ciertas especies de hongos provocándoles enfermedades no solamente a nivel cutáneo sino también respiratorio, siendo la rinitis alérgica la más frecuente dentro de estos padecimientos, seguido de enfermedades respiratorias alérgicas.

Es necesario realizar un control de manera periódica al ambiente laboral donde se desempeñan estos profesionales ya que la presencia o ausencia de los factores mencionados impactan de manera directa en el organismo, dañando los órganos que involucran la voz. Es necesario generar espacios de trabajo donde se garantice mayor seguridad y salud para el personal (Corda et al., 2018, como se citó en Torres Blanco, 2021, p. 30)⁴⁵.

⁴¹ Las emociones trabajadas en conjunto con la técnica vocal hacen que mejore la expresión y se desarrolle la capacidad expresiva.

⁴² Además de las enfermedades que afectan las vías respiratorias el autor estudia aquellas producidas por hongos, bacterias.

⁴³ El hongo que predomina en las bibliotecas y produce la contaminación es el *Aspergillus Níger*.

⁴⁴ El estudio fue realizado a fin de establecer la prevalencia y riesgos de trabajo que presentan los trabajadores de las bibliotecas al estar expuestos a determinados hongos.

⁴⁵ Es indispensable el control de Estado para poder garantizar la salud laboral del trabajador bibliotecario.

Materiales y métodos

La presente investigación se desarrolla de manera descriptiva dado que las variables se miden de forma independiente, sin establecer relación. Su propósito es describir el fenómeno y especificar las propiedades, características y rasgos más importantes a ser evaluados, mostrando con precisión las dimensiones del fenómeno.

El diseño es no experimental, no se manipulan las variables, a su vez es de carácter transversal ya que la recolección de datos surge de encuestas realizadas en un único momento, de carácter cuantitativa.

La población está conformada por todos los bibliotecarios de la Ciudad autónoma de Buenos Aires. La unidad de análisis es cada uno de los bibliotecarios de la Ciudad autónoma de Buenos Aires y la muestra seleccionada en forma no probabilística por conveniencia es de 39 bibliotecarios.

Las variables sujetas a estudio son:

- Grado de información sobre técnicas vocales
- Autopercepción de las cualidades de la voz
- Frecuencia de hábitos vocales
- Percepción de síntomas vocales
- Estrategias implementadas para el cuidado de la voz
- Antecedentes de patología vocal
- Realización de tratamiento fonoaudiológico

Se presentan el consentimiento informado y el instrumento de recolección de datos.



Materiales y métodos

¿Acepta participar de esta investigación? *

Sí

No

¿Cuánto tiempo hace que Ud. trabaja dentro de instituciones educativas?

Tu respuesta _____

¿Cuánto tiempo hace que Ud. es bibliotecario/a?

Tu respuesta _____

¿Cuál es su función como bibliotecario/a de la escuela?

Tu respuesta _____

¿Qué actividades realiza frente a los grupos?

Tu respuesta _____

¿Cuántas veces por semana usted está frente a grupos?

1 2 3 4 5 6 7

¿Cuántas horas diarias usted utiliza la voz para trabajar?

1 2 3 4 5 6 7 8

¿Cómo siente su voz durante la jornada laboral?

Tu respuesta _____

¿Cómo siente su voz luego de la jornada laboral?

Tu respuesta _____

Materiales y métodos

¿Cuáles de estos síntomas usted percibe?

	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
Siente que pierde aire cuando habla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Escucha su voz diferente a lo largo del día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siente la voz ronca, seca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Necesita tensar la garganta o hacer esfuerzo para hablar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realiza cambios en su voz para que se escuche mejor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siente que se queda sin voz en medio de una frase	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siente que su voz empeora durante el transcurso del día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Materiales y métodos

¿En qué momentos utiliza más su voz?

- Por la mañana
- Por la tarde
- Por la noche
- Otro: _____

¿ Cuántos estudiantes maneja por actividad?

- menos de 10
- entre 10 y 30
- mas de 30 y 50
- mas de 50

¿Cuál es su percepción sobre el efecto del ruido ambiente que lo rodea en su ambiente laboral?

- 1 2 3 4 5
- Sumamente intenso Nada intenso

¿Con qué frecuencia usted realiza estas actividades?

	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
Fuma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toma alcohol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consume te	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consume café	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consume gaseosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consume jugos artificiales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Con qué frecuencia usted realiza estas actividades?

	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
Realiza pausas vocales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realiza pausas en su tarea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se hidrata durante su tarea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Presenta Ud. alguno/s de estos antecedentes?

- Posee algún antecedente familiar con patología vocal
- Presenta lesión de cuerdas vocales
- Disfonías a repetición
- Reflujo/ acidez
- Alergia respiratoria
- Respiración bucal

¿ Qué estrategias utiliza para llamar la atención de los estudiantes cuando no prestan atención?

Tu respuesta _____

¿Ha presentado algunos de estos síntomas **antes** de su jornada laboral?

- Dolor de garganta
- Disfonía
- Afonía (quedarse totalmente sin voz)
- Sensación de cuerpo extraño en la garganta
- Fatiga vocal
- Sensación de nariz tapada a causa del polvo del ambiente
- Sensación de malestar o sequedad en la garganta a causa del polvo del ambiente
- Falta de aire por mala ventilación del ambiente
- Tensión en la zona de la garganta
- Tensión en el cuello/espalda alta

¿Ha presentado algunos de estos síntomas **durante** su jornada laboral?

- Dolor de garganta
- Disfonía
- Afonía (quedarse totalmente sin voz)
- Sensación de cuerpo extraño en la garganta
- Fatiga vocal
- Sensación de nariz tapada a causa del polvo del ambiente
- Sensación de malestar o sequedad en la garganta a causa del polvo del ambiente
- Falta de aire por mala ventilación del ambiente
- Tensión en la zona de la garganta
- Tensión en el cuello/espalda alta

¿Ha presentado algunos de estos síntomas después de su jornada laboral?

- Dolor de garganta
- Disfonía
- Afonía (quedarse totalmente sin voz)
- Sensación de cuerpo extraño en la garganta
- Fatiga vocal
- Sensación de nariz tapada a causa del polvo del ambiente
- Sensación de malestar o sequedad en la garganta a causa del polvo del ambiente
- Falta de aire por mala ventilación del ambiente
- Tensión en la zona de la garganta
- Tensión en el cuello/espalda alta

¿Alguna vez le ha preocupado su voz?

Tu respuesta

¿Ha concurrido al médico por dificultades en su voz?

- Sí
- No

¿Ha realizado tratamiento fonoaudiológico por dificultades en la voz?

- Sí
- No

Materiales y métodos

¿Cuál es su opinión acerca de la importancia del cuidado de la voz como herramienta de trabajo?

Tu respuesta

¿Qué estrategias utiliza usted para cuidar la voz en su jornada laboral?

Tu respuesta

¿ Se realizan talleres sobre cuidados de la voz en su lugar de trabajo , en su área específica como bibliotecario?

- Sí
- No

¿Cuáles cree que son los aspectos a implementar para cuidar su voz?

- Técnicas de respiración
- Técnicas vocales
- Sugerencias sobre el cuidado de la voz
- Técnicas de relajación
- Entrenamiento en la correcta postura
- Pautas de higiene vocal

Enviar

Borrar formulario

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google

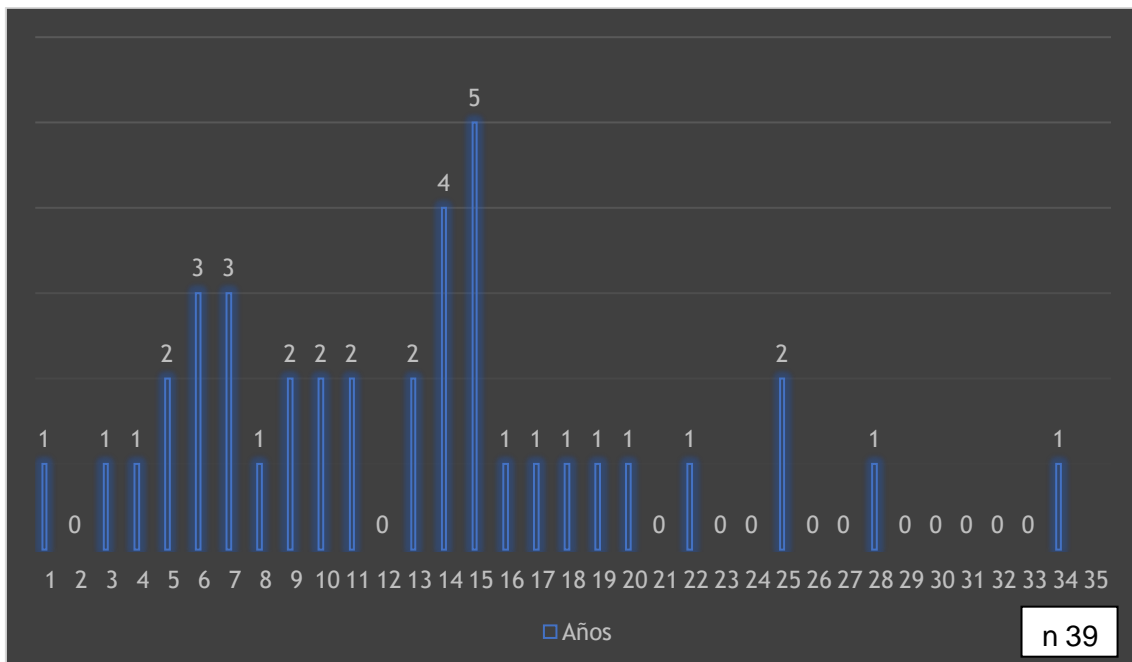
RESULTADOS



Resultados

Los datos fueron relevados durante los meses de agosto y septiembre de 2022. Se presentan los resultados obtenidos.

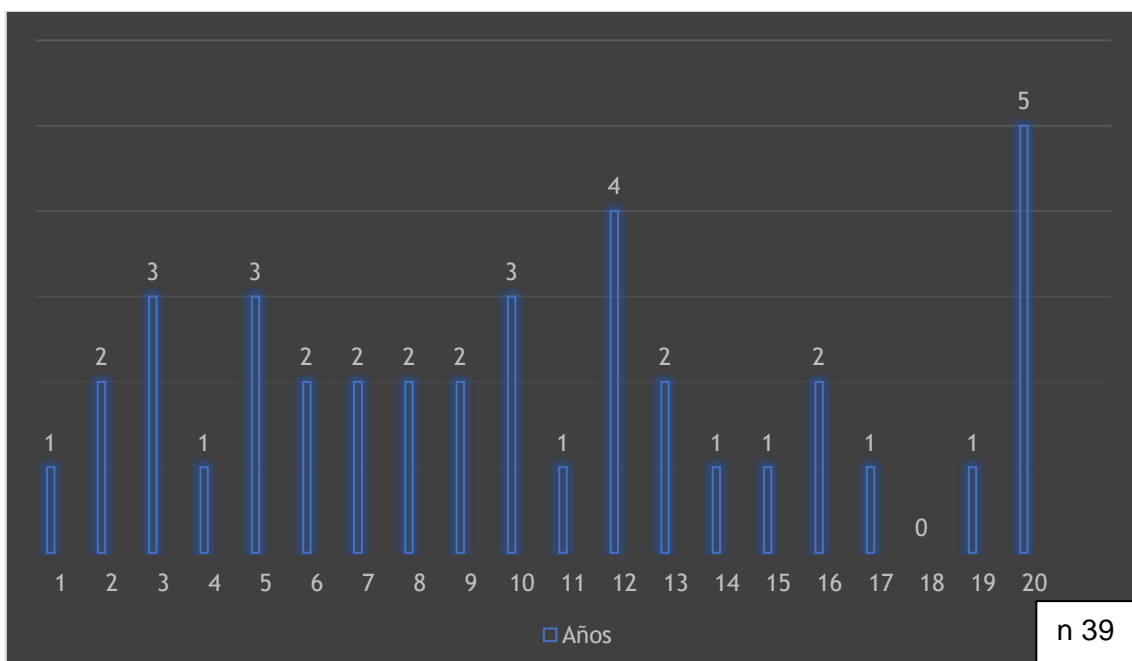
Gráfico 1. Antigüedad de trabajo en instituciones educativas



Fuente: elaboración propia

La gran mayoría tiene más de 10 años de trabajo dentro de instituciones educativas.

Gráfico 2. Antigüedad de trabajo cumpliendo la función de bibliotecario



Fuente: Elaboración propia

Resultados

El cumplimiento del rol específico cubre amplio rango de años de antigüedad, siendo su mayoría menor a 10 años de ejercicio.

Tabla 1. Función que desempeñan los bibliotecarios

B1	Maestra bibliotecaria
B2	Mantener la información actualizada, efemérides, apoyar al docente en su proyecto, préstamos, etc.
B3	Procesos técnicos en la biblioteca, formación de usuarios y acompañamiento pedagógico en proyectos a todos los grados de la institución educativa.
B4	Como bibliotecaria cumpla múltiples funciones; el abrir la biblioteca en la hora del recreo, ordenar la estantería, catalogarla y señalizarla, organizar proyectos para tratar acorde al grado y realizar préstamo y devolución con los niños.
B5	Promoción de la lectura
B6	Promocionar la lectura, ser apoyo pedagógico de docentes, alfabetizar informacionalmente, hacer los procesos técnicos y administrativos, crear y dar servicios y productos bibliotecarios.
B7	Trabajar en la biblioteca para la comunidad educativa.
B8	Promotor de la lectura, formación de usuarios.
B9	Promoción de lectura. Proyectos ambientales.
B10	Prestar servicios a los usuarios y difundir el fondo de la biblioteca.
B11	Maestra bibliotecaria: conservación del material bibliográfico y mediación literaria con los grupos de diferentes edades.
B12	Promocionar la lectura, el préstamo de libros, acompañar los proyectos del aula, colaborar con materiales audiovisuales hechos por mí para diferentes actos o jornadas especiales, leer en voz alta
B13	Realización el trabajo técnico con el material, y trabajar en forma colaborativa con el docente de grado.
B14	Hacer circular la información y formar usuarios lectores.
B15	Organización, atención, préstamos coordinados con docentes.
B16	Maestra bibliotecaria.
B17	Recomendar, sugerir, acompañar recorridos literarios. Facilitar material a docentes. Procesos técnicos. Préstamos a docente y alumno. Promoción de lectura y cultura.
B18	Hay funciones técnicas y administrativas.
B19	Formación de usuarios, promoción de la lectura.
B20	Promotor de la lectura, formación de usuarios.

Resultados

B21	Trabajar en paralelo con los docentes en los proyectos de grado, información y préstamos.
B22	Ser transmisor de información a toda la comunidad educativa.
B23	Maestra bibliotecaria.
B24	Acompañar a los docentes en las actividades y en ocasiones hacerme cargo de los grados que están sin docente.
B25	Maestra bibliotecaria.
B26	Registro (inventariar, catalogar) del material bibliográfico de la biblioteca escolar. Difusión del material, su cuidado y control de préstamos.
B27	Cubro grados/acompaño a salidas educativas/proyectos en la biblioteca/ préstamos en la biblioteca.
B28	Funciones técnicas pedagógicas.
B29	Promover el uso y aprovechamiento del espacio y recursos existentes dentro de la biblioteca en actividades de enseñanza-aprendizaje, así como recreativas; préstamo, preservación y cuidado de ellos. Acompañar al docente en actividades de animación de la lectura con diferentes propósitos y alfabetización informacional.
B30	Maestra bibliotecaria.
B31	No responde
B32	Promoción de lectura (centrado en lectura en voz alta, préstamo), Alfabetización informacional
B33	Formador de lectores, pareja pedagógica de las y los docentes, formador de usuarios.
B34	Animación a la lectura, préstamo de libros, inventariado de libros, carga de base de datos, trabajo con proyectos de lectura junto a los docentes, referencia.
B35	Maestra bibliotecaria.
B36	Mediador de lecturas, préstamos de materiales, formador de usuarios, entre otras.
B37	Bibliotecario.
B38	Prestamos, formación de usuarios, fomento a la lectura, tareas técnicas, y cuidado del patrimonio bibliográfico.
B39	Mi función es la de facilitar y socializar el acceso a la Información, promover el gusto por la lectura, iniciar a los estudiantes en la formación de usuarios, prestar la voz lectora, realizar actividades donde la lectura sea el motivo de reunión.

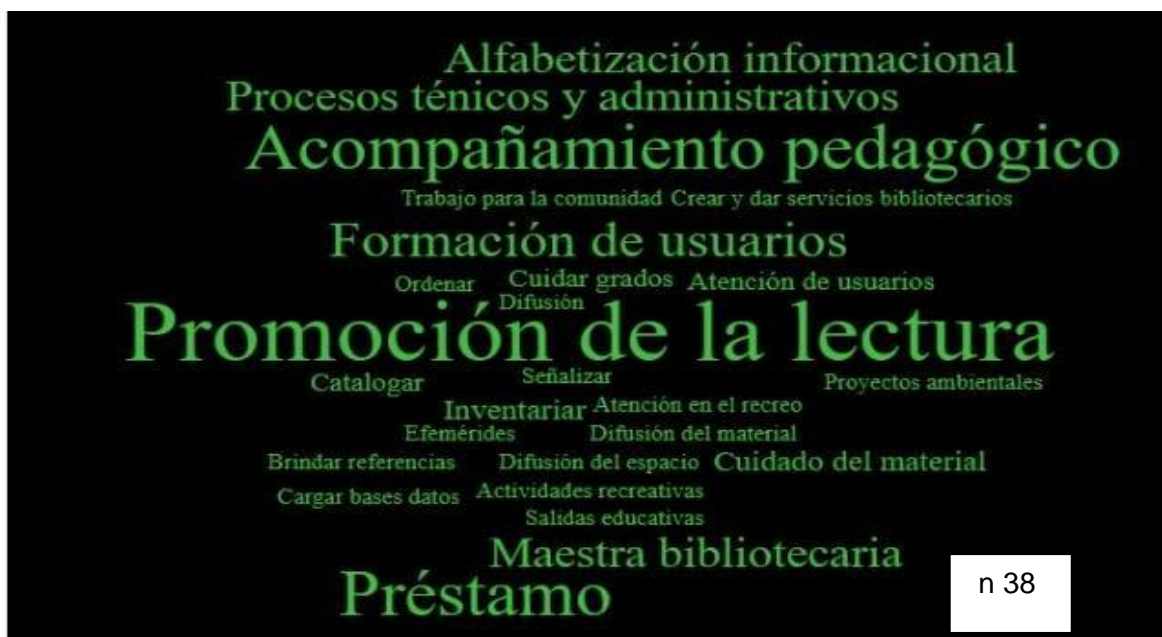
Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

La gran mayoría de los bibliotecarios refiere que cumple dentro de su función la promoción a la lectura; otros manifiestan ser maestros bibliotecarios, cuyo rol incluye la

Resultados

lectura, realizan actividades relativas a ello o tareas técnicas.

Nube 1 Función que desempeñan los bibliotecarios



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Se presentan las funciones principales que realizan los bibliotecarios

Tabla 2. Actividades que realiza frente a los grupos

B1	Préstamos, lectura en voz alta, organizaciones de actividades
B2	Según el proyecto de la docente, ESI, lectura, efemérides, etc
B3	Préstamo de libros y actividades de investigación, lecturas de varios géneros, consejos de aula de convivencia, talleres.
B4	Lectura compartida, visualización de vídeos que forman parte de los proyectos organizados con el grupo, préstamo y devolución.
B5	Formación de usuarios, promoción de la lectura
B6	Principalmente lectura, conversación de la lectura e impartir talleres de alfabetización informacional.
B7	Compartir conocimientos
B8	Lectura, mediación, formación de usuarios, promoción de la lectura.
B9	Lecturas en voz alta, clases, acompañante en visitas escolares.
B10	Lecturas y acompañamiento a docentes.
B11	Lectura de cuentos y novelas, exposición de temas científicos.
B12	Lectura en voz alta, préstamo, búsqueda bibliográfica.
B13	Promoción de la lectura, formación de usuario.

Resultados

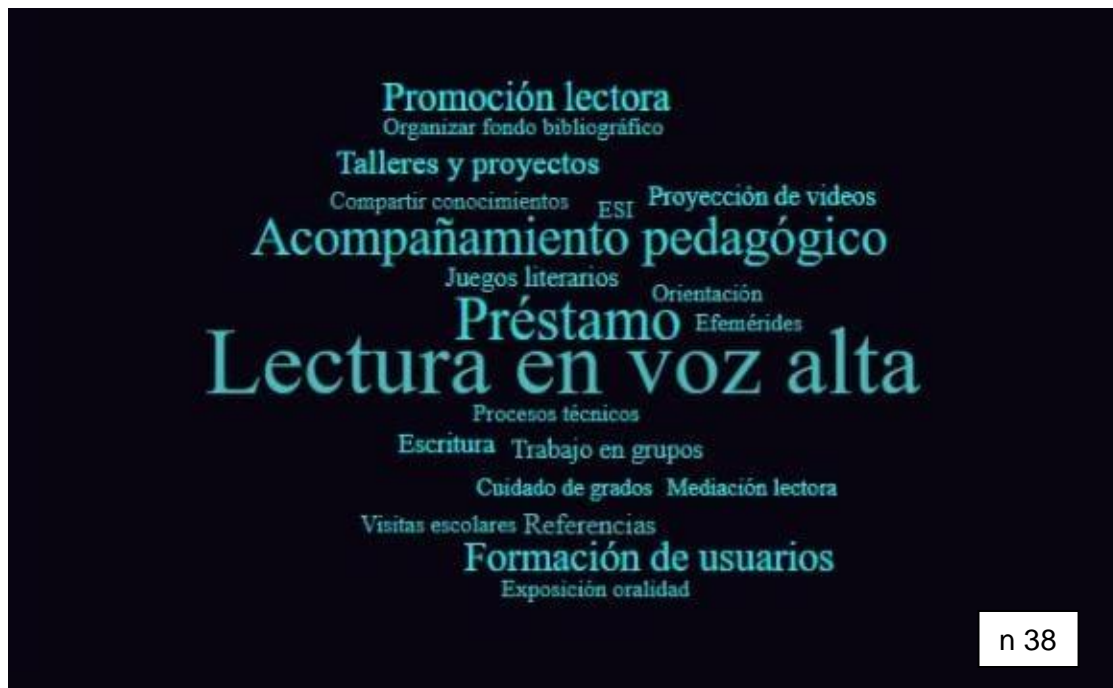
B14	Préstamo de libros y lectura.
B15	Lectura, préstamos,
B16	Formación de usuarios. Fomentar la lectura.
B17	Proyecto junto maestro de grado, préstamo semanal, lectura.
B18	Lectura.
B19	Lectura, préstamo diario y áulico, formación de usuarios.
B20	Lecturas, propuesta de actividades, préstamos.
B21	Lectura, reseñas de lo leído.
B22	Talleres de lectura, escritura, lectura en voz alta, narraciones, recitados, préstamos de libros.
B23	Lecturas en voz alta, talleres, acompañamiento en proyectos audios, proyección de videos,
B24	Lectura en voz alta y actividades relacionadas a la lectura. Trabajos de investigación con los grados.
B25	Pedagógico
B26	Control de préstamo y lectura en voz alta de cuentos y novelas.
B27	Proyectos literarios/ acompañamiento en materias Ciencias sociales y naturales.
B28	Lectura, préstamo de libros, lectura de textos informativos.
B29	Préstamo de materiales en sala o domicilio y actividades de lectura.
B30	Promoción lectora, formación de usuarios, prácticas de lectura, escritura y oralidad, procesos técnicos, difusión de material nuevo en biblioteca, trabajo en pareja con los docentes.
B31	Formar usuarios, organizar y mantener en orden el fondo bibliográfico, promoción de la lectura.
B32	Leo en voz alta, préstamo (enseño a completar las fichas de usuario, rondas de sugerencias/comentarios de lecturas.)
B33	Proyectos de lectura acordados con la o el docente. Lectura en voz alta.
B34	Lecturas en voz alta, lecturas compartidas, gestiono el préstamo de libros, animación a la lectura, tareas referenciales.
B35	Lectura, organizar grupos, actividades, explicar consignas, controlar grupos.
B36	Lecturas, trabajos grupales, muchas veces al faltar algún docente me quedo a cargo del grado, juegos de mesa.
B37	Préstamo, referencia, orientación.
B38	Proyectos literarios y de investigación.
B39	No responde

Resultados

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

De los datos arrojados se observa que la gran mayoría de los bibliotecarios tienen como actividad principal la lectura, especialmente en voz alta. Otros manifiestan realizar actividades promoviendo la lectura. Solamente algunos manifiestan realizar otro tipo de actividades que involucran indirectamente a la lectura.

Nube: 2 Actividades que realizan los bibliotecarios frente a grupos de trabajo o usuarios



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación.

La nube anterior menciona las actividades que realizan los bibliotecarios con sus grupos de trabajo.

Tabla 3 Autopercepción de la voz durante la jornada laboral

B1	Normal
B2	Necesito lubricarla con agua.
B3	Suele tener diferentes procesos de distorsión, desde estar grave por la mañana y muy aguda al finalizar la jornada laboral.
B4	Mi voz durante la jornada laboral no sufre cambios.
B5	Cansada con el pasar de las horas.

Resultados

B6	Bien, siempre y cuando esté con perfecta salud. Ya un resfrío me hace esforzarla y llegar a la última hora con molestias.
B7	No responde
B8	A veces me cuesta mantener el volumen de la voz.
B9	Bien.
B10	Cansada.
B11	Cansada.
B12	Cansada, cuando esfuerzo mucho el tono de voz.
B13	A veces un tanto afectada.
B14	Gastada.
B15	Bien.
B16	No responde
B17	No responde
B18	Hay días en que siento malestar en la garganta.
B19	Desgatada.
B20	Muy expuesta.
B21	Ronca.
B22	Frágil.
B23	Irritada.
B24	Dependiendo del grupo que me toca, a veces siento que tengo que forzar mucho la voz.
B25	Buena.
B26	Exigida ciento por ciento.
B27	Cambia al finalizar la jornada.
B28	A veces exigida.
B29	Se gastando durante el transcurso del día.

Resultados

B30	Después de un rato de estar hablando ya está ronca.
B31	Un poco disfónica.
B32	Fatigada, esforzada.
B33	No responde
B34	Depende del día o de las características de los grupos. Cuanto más pequeños son, más cansada termina la voz. Los viernes generalmente termino con la voz apagada y algo disfónica.
B35	Al finalizar el día, duele la garganta.
B36	Pero termina muy cansada. Trato de hidratarme.
B37	A veces se me resiente. También soy docente en el otro turno.
B38	En general bien.
B39	Al inicio de la jornada la voz es más clara, con el transcurso de las horas se siente más ronca. En el transcurso de la semana se va sumando el cansancio vocal, llegando al viernes prácticamente sin voz.

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Los encuestados presentan alguna percepción de molestia en su voz, traducidas en cansancio, desgaste, disfonías o dolor, entre otras. Solamente algunos bibliotecarios manifiestan no percibir molestias en su voz.

Nube 3 Autopercepción de la voz durante la jornada laboral



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Se observa la autopercepción que presentan los bibliotecarios durante la jornada laboral.

Tabla 4 Autopercepción de la voz luego la jornada laboral

B1	Me raspa la garganta
B2	Ronca
B3	Agotada
B4	Luego de la jornada laboral, dependiendo del clima, por ejemplo, en invierno, siento la voz rasposa y cansada. En verano no.
B5	Esforzada
B6	Dependiendo de mi salud. Solo siento que queda resentida si estoy resfriada, congestionada o con dolor de garganta.
B7	No contesta
B8	Desgastada
B9	Bien.
B10	Más desgastada
B11	Agotada
B12	Disfónica con dolor de garganta
B13	A veces más afectada.
B14	Gastada

Resultados

B15	Bien
B16	No contesta
B17	Cansada
B18	Hay días en que quedo con raspera en la garganta
B19	A veces me duele la garganta o cuesta hablar fuerte
B20	Cansada
B21	Picazón y molestia
B22	Sin fuerza
B23	Muchas veces ronca
B24	Siento molestia en la garganta cuando me toca trabajar con grupos numerosos.
B25	Buena
B26	Agotada
B27	Afónica
B28	Agotada
B29	Recupero mi capacidad
B30	Ronca y cansada
B31	Disfónica
B32	Muy fatigada
B33	Llega un momento que duele hablar, casi siempre al final del día durante una lectura no cuando hablo.
B34	Cansada y algo disfónica (principalmente los viernes)
B35	Duele
B36	Cansada. Trato de no conversar hasta llegar a casa e hidratarme.
B37	Muchas veces siento un ligero dolor
B38	A veces gastada o con carraspera
B39	Muy cansada, sin brillo.

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Las personas encuestadas refieren que se producen cambios significativos posterior a la jornada laboral que se manifiestan principalmente en cansancio o dolor a nivel vocal.

Resultados

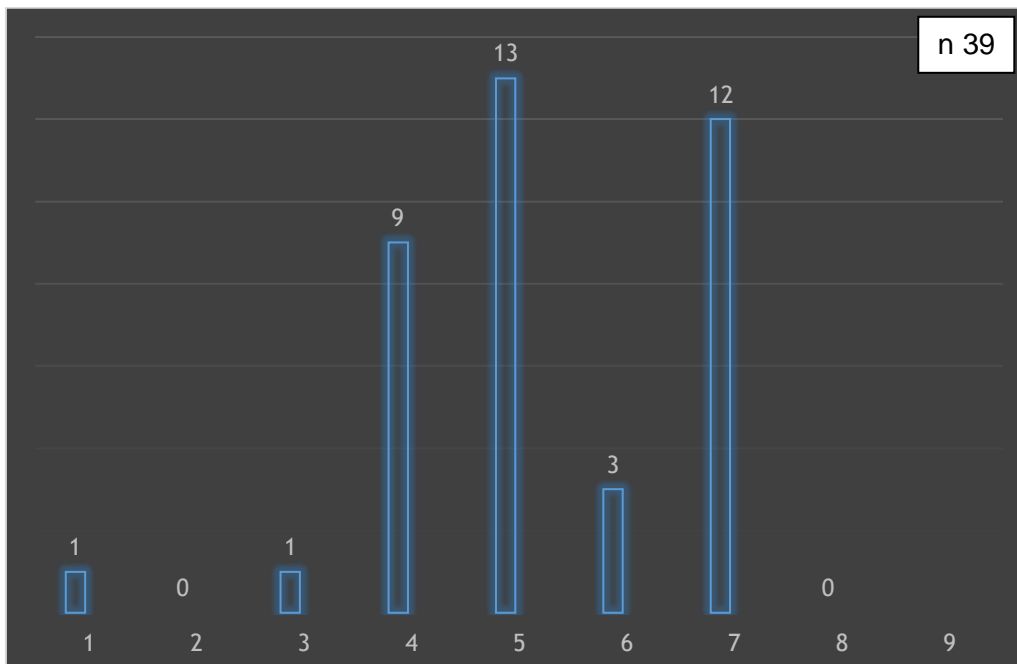
Nube 4 Autopercepción de la voz luego de la jornada laboral



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Se observa la autopercepción de los bibliotecarios posterior a su jornada laboral.

Gráfico 3. Cantidad de veces por semana que los bibliotecarios utilizan su voz para trabajar

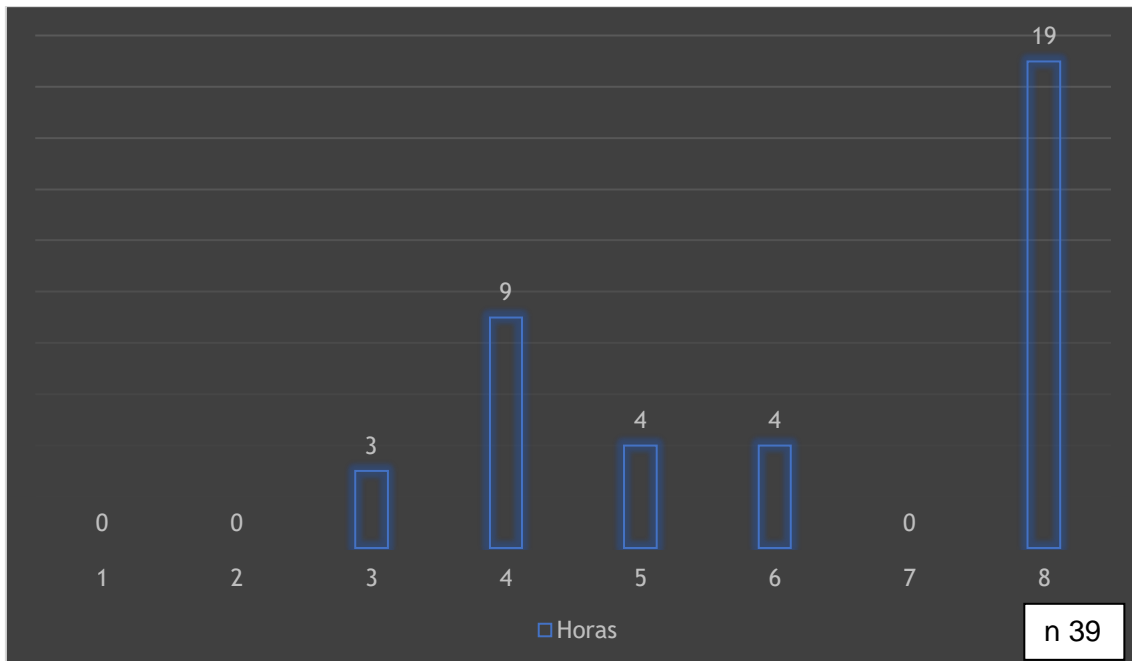


Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Resultados

Los profesionales utilizan su voz entre 4 y 7 veces por semana para la realización de las tareas.

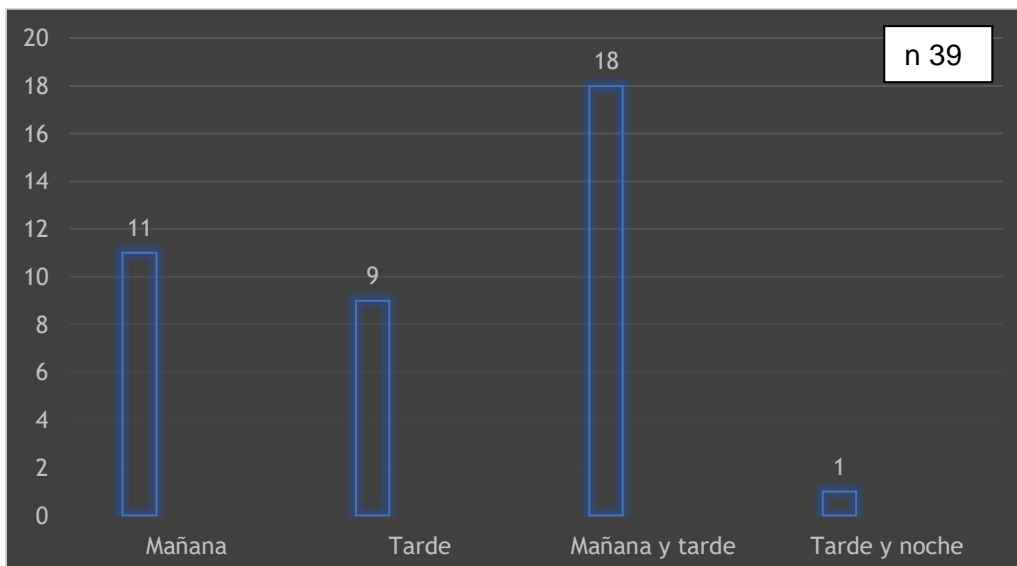
Gráfico 4. Cantidad de horas diarias que utiliza su voz



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Una amplia mayoría utiliza su voz durante la totalidad de su horario laboral.

Gráfico 5. Momentos en que utilizan la voz los bibliotecarios

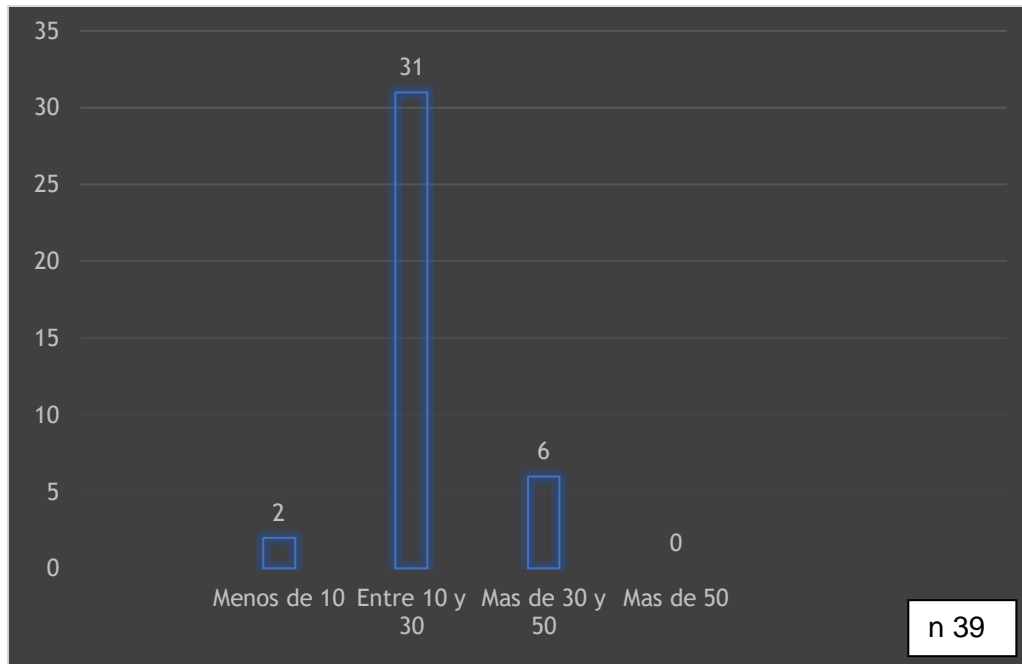


Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Más de un 50% expone su voz durante 2 jornadas laborales. Esto indica que hay altas horas de exposición.

Gráfico 6. Cantidad de estudiantes que maneja por actividad

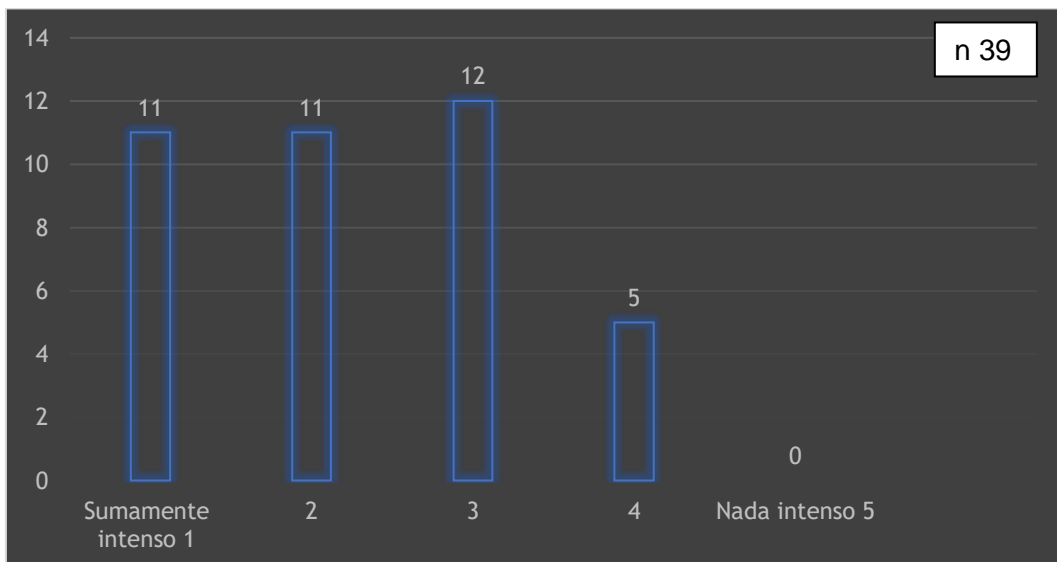
Resultados



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

La gran mayoría indica que cuenta con más de 30 personas por actividad realizada.

Gráfico 7. Percepción del ruido en el ámbito laboral

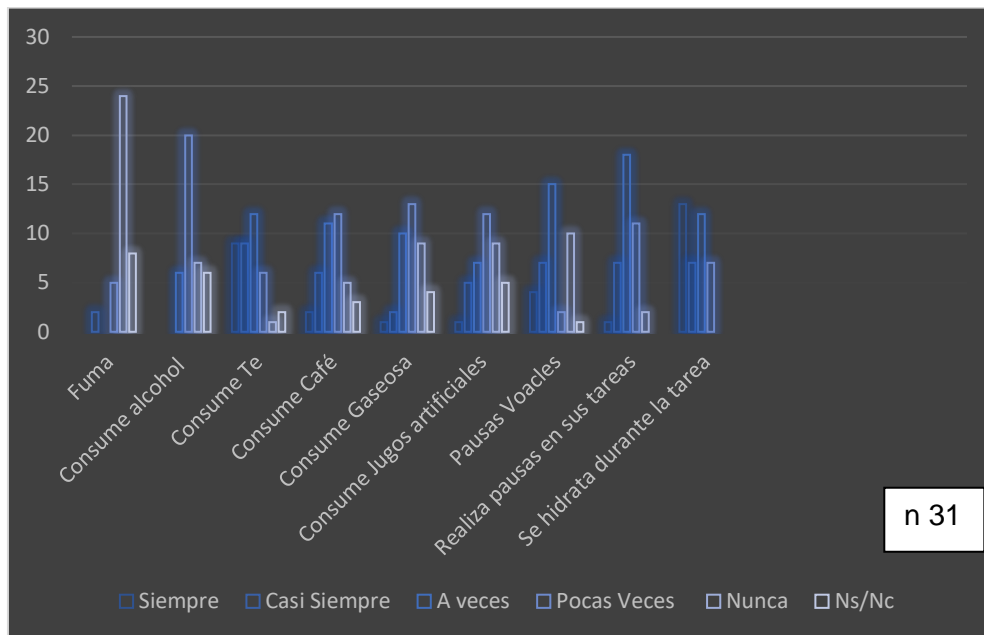


Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Los encuestados en referencia a la percepción del ruido afirman que en su mayoría perciben al ruido ambiente como intenso. Esto determina la importancia de eliminar la contaminación sonora en los ambientes laborales ya que implica que deban elevar su voz para hacer llegar el mensaje a todo el auditorio.

Resultados

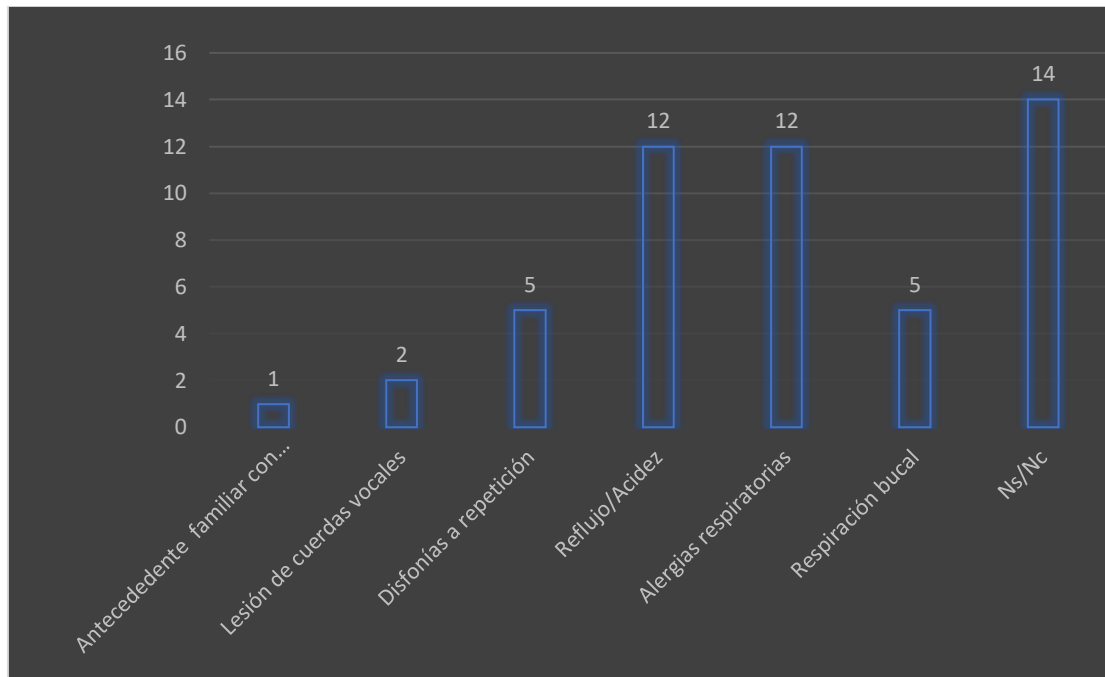
Gráfico 8. Frecuencia de hábitos vocales



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Se observa que los encuestados presentan diversas frecuencias de malos hábitos vocales. Si bien en su gran mayoría no fuman, consumen alcohol, té, café, gaseosas o jugos artificiales. Realizan pausas vocales o en su tarea solo en algunas ocasiones y se hidratan en la jornada laboral.

Gráfico 9. Antecedentes de patología vocal



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Resultados

14 de los encuestados omiten responder este ítem. El resto de la muestra indica poseer más de un antecedente de patología vocal como alergias respiratorias, disfonías, entre otras.

Tabla 5: Estrategias para llamar la atención de los estudiantes cuando no prestan atención.

B1	Hacer sonidos
B2	Pronuncio una frase, inhalo, exhalo
B3	Quedarme callada y mirarlos. Trato de no levantar la voz
B4	Generalmente llamo la atención subiendo la voz.
B5	Algunas consignas que llame al silencio
B6	Prendo mi micrófono-parlante
B7	La mirada insistente y si no subo el tono de voz
B8	Elevo el volumen de la voz
B9	Chisto y bajo el tono de voz. Aplaudo. Pido que levanten la mano si me escuchan.
B10	Levanto la voz
B11	Elevar la voz
B12	Levantar la mano, pido que bajen la voz, contarles que me duele la garganta, contar hasta 3
B13	Estar en silencio
B14	Hacer silencio
B15	Pido silencio
B16	Quedar en silencio y observarlos
B17	Mi voz, música
B18	Elevar la voz, golpear palmas
B19	Hablar fuerte. Subir el volumen de la voz
B20	Levantar la voz, aplaudir
B21	Levantar la voz
B22	Me quedo callada hasta que me vuelvan a prestar atención
B23	Elevar la voz
B24	Por lo general subo el tono de voz para que puedan escuchar y calmarse.
B25	Levanto la voz

Resultados

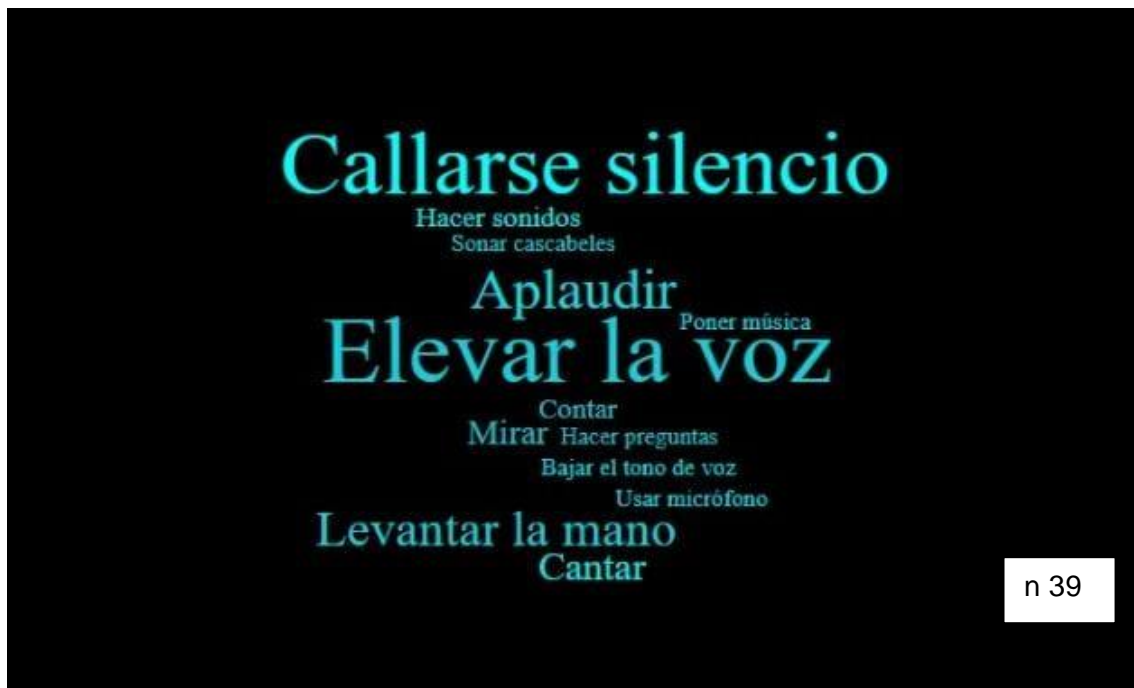
B26	Depende de la edad de los niños: de 4° a 7° hago silencio y espero. De 1° a 3° canto suave
B27	Levanto la mano. A la tercera vez que levanto pido silencio con la maestra
B28	Silencio
B29	Levantar la mano y esperar el silencio para hablar
B30	Levantar la mano o hacer sonar unos cascabeles
B31	Cuento hasta 10 o aplaudo
B32	A veces levanto la voz, a veces me quedo parada hasta que se callen, otras veces me acerco a los estudiantes y les pido que presten atención
B33	Depende del grupo, a veces en tono elevado, otras veces pararme y mirarlos hasta que hagan silencio también resulta
B34	Levantar la voz, hacer gestos, hacer silencios, cantar
B35	Alguna canción para la atención
B36	Aplaudir.
B37	Le hago una pregunta
B38	Levanto la mano o aplaudo
B39	Palmas rítmicas para que ellos las imiten.

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

La mitad de la muestra utiliza el silencio como estrategia para lograr que el auditorio escuche atentamente, mientras que en su gran mayoría utilizan como método principal, elevar su voz.

Resultados

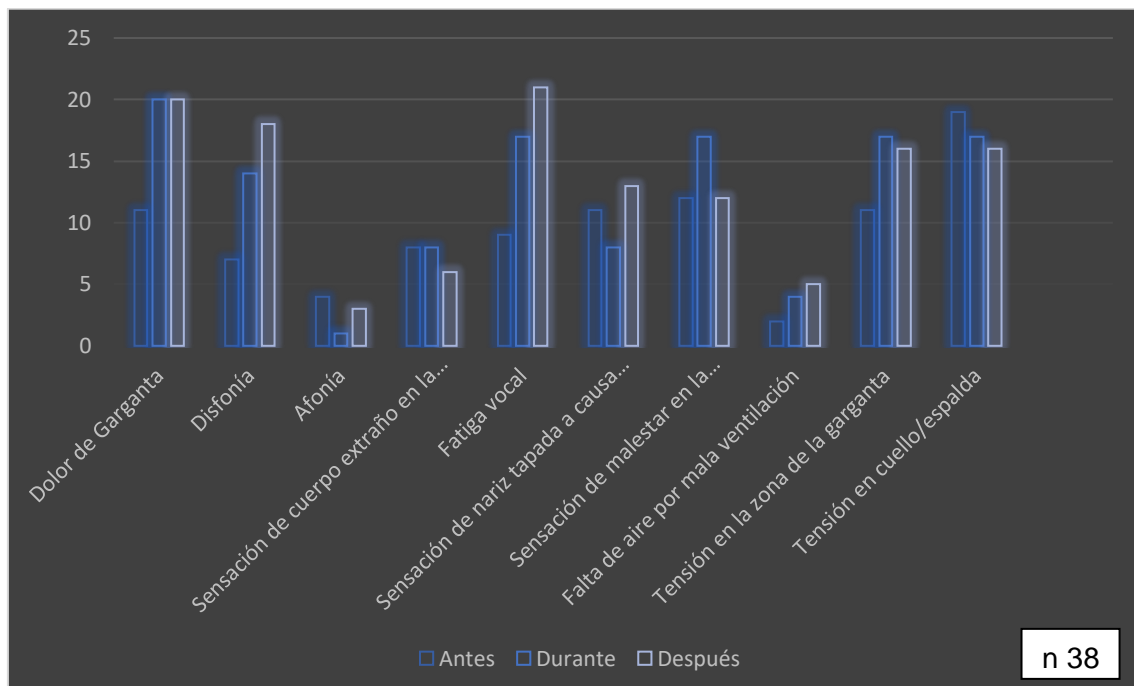
Nube 5: Estrategias para llamar la atención de los estudiantes cuando no prestan atención



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Se observan las diversas estrategias que utilizan los bibliotecarios para invitar al silencio al auditorio cuando se encuentra disperso.

Gráfico 10. Síntomas vocales, antes, durante y después de la jornada laboral

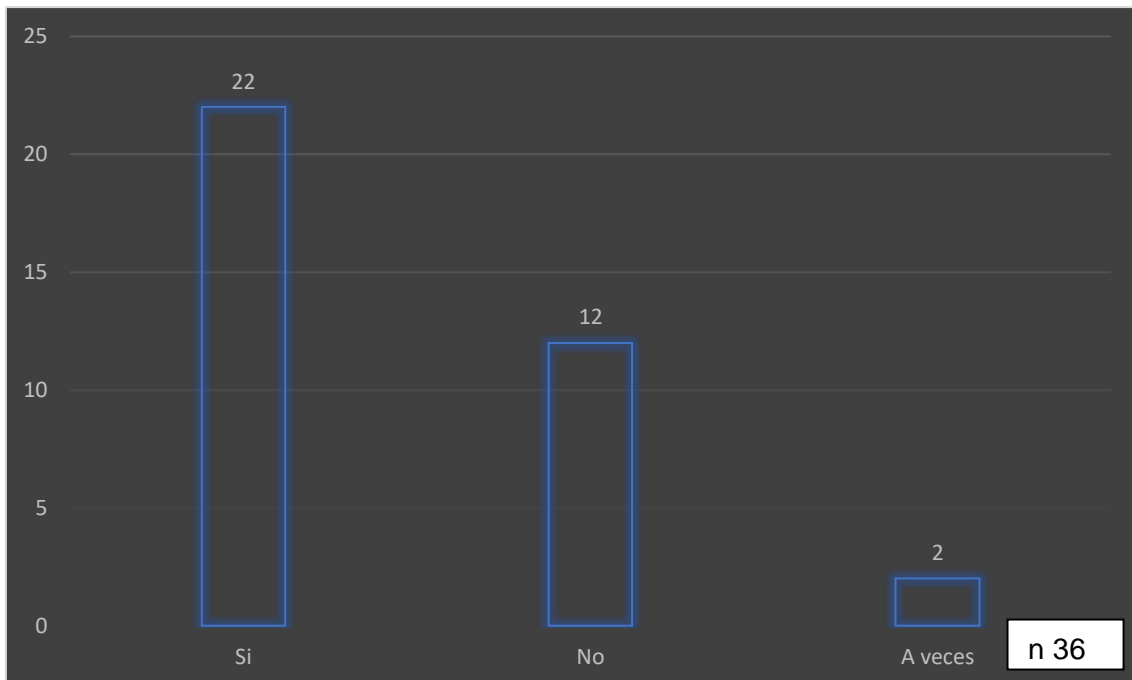


Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Resultados

Se observan cambios significativos en los síntomas vocales, previos, durante y posterior a la tarea. La gran mayoría menciona de manera general que percibe algún tipo de síntoma vocal negativo, como malestar, fatiga o dolor. Indican que en el momento previo a la tarea perciben dolor y malestar de garganta, sensación de nariz tapada y dolor en la zona del cuello. Durante la tarea esta percepción se traduce en dolor y malestar en zona de garganta, fatiga vocal y tensión en la zona del cuello, mientras que al finalizar la tarea identifican dolor de garganta, disfonía y la mayor cantidad, fatiga vocal.

Gráfico 11 Preocupación acerca de su voz

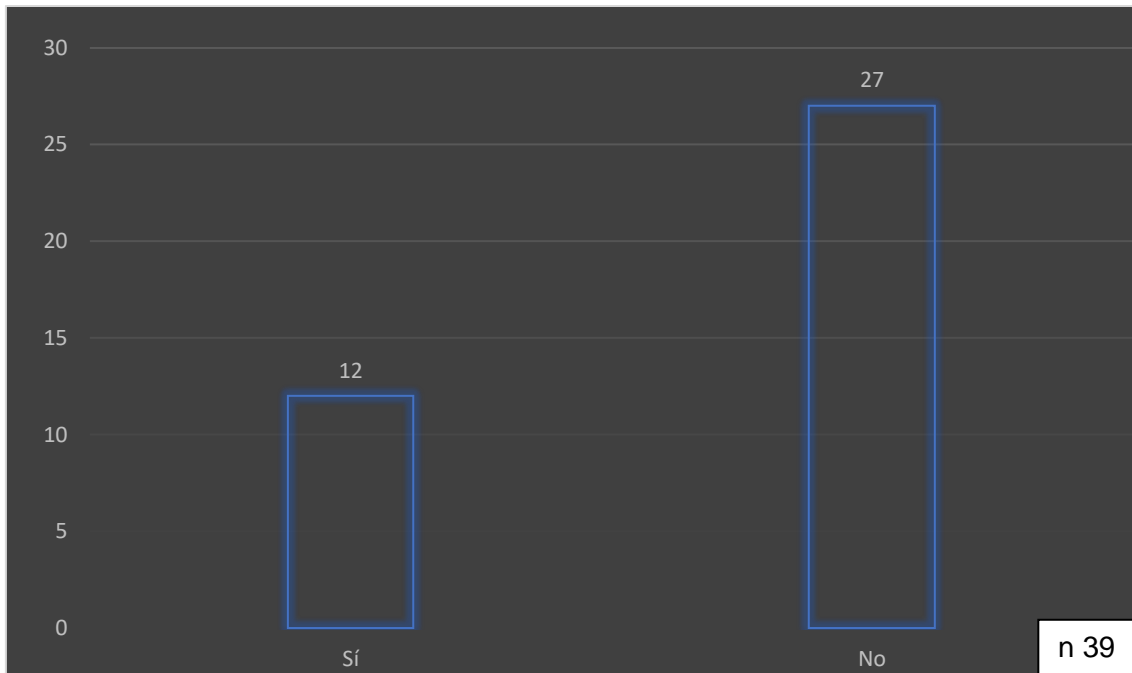


Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Con respecto a la autopercepción de la voz, se observa que en su gran mayoría alguna vez presentó preocupación acerca de su voz.

Gráfico 12. Concurrencia al médico por dificultades en su voz

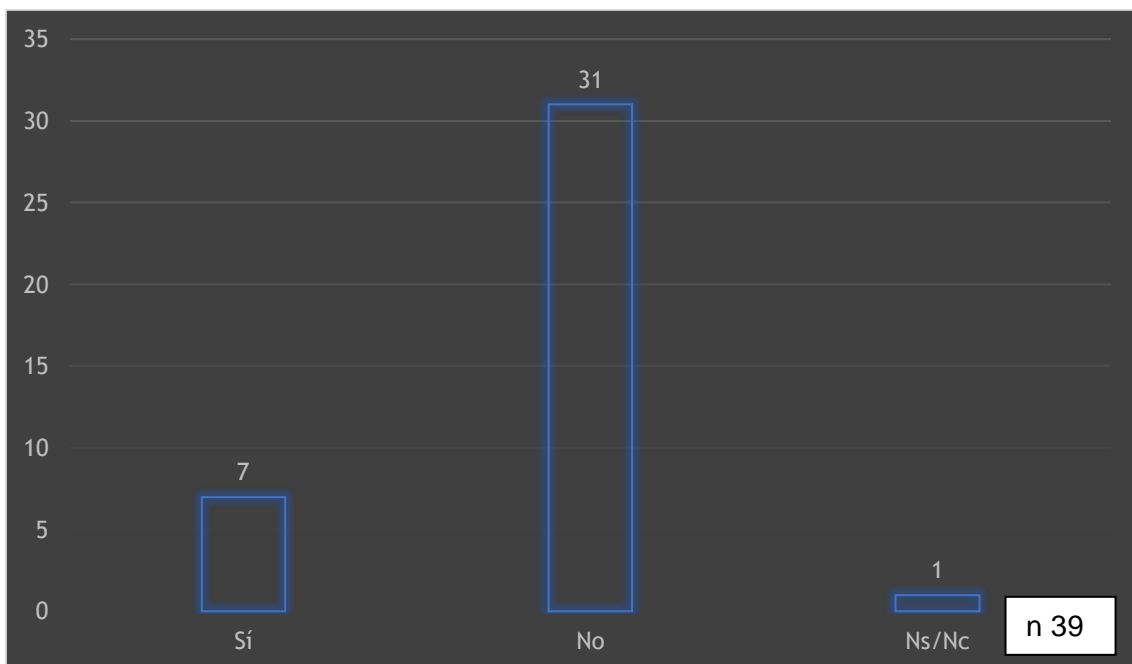
Resultados



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

12 encuestados han consultado por dificultades en la voz.

Gráfico 13. Realización de tratamiento fonoaudiológico por dificultades vocales



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Las 7 personas que hicieron tratamiento fonoaudiológico por dificultades vocales, pertenecen al grupo de quienes alguna vez consultaron por dificultades en su voz.

Resultados

Tabla 6: Opinión acerca del cuidado de su voz como herramienta de trabajo

B1	Es importante cuidar nuestra garganta y voz para no derivar en otras patologías
B2	Debería haber en el profesorado alguien que enseñe a usar la voz ya que es la herramienta más importante
B3	Es muy importante porque es mi herramienta de trabajo para comunicarme con los demás
B4	Me parece muy importante y creo debería haber más concientización y capacitación sobre el uso de la voz y el desgaste de los bibliotecarios escolares.
B5	Importante
B6	Subestimada, como la salud mental.
B7	No tengo una opinión formada
B8	Es nuestra principal herramienta de trabajo y es sumamente importante para nuestra labor
B9	De suma importancia.
B10	Es fundamental y necesaria ya que es nuestra manera de comunicarnos
B11	Fundamental. Herramienta imprescindible.
B12	La verdad que no es la única herramienta de trabajo
B13	Que es muy importante ocuparse.
B14	Importante
B15	Muy importante
B16	La voz es un instrumento esencial para nuestra tarea como bibliotecario
B17	Muy importante
B18	Es muy importante pero no se la tiene en cuenta lo suficiente
B19	Es vital
B20	Es muy importante
B21	La voz es importante no solo como herramienta laboral, también para la vida cotidiana
B22	Es indispensable cuidar la voz ya que es la herramienta más importante que necesitamos para nuestra labor diaria
B23	Importantísimo
B24	Pienso que sería bueno que haya capacitaciones donde nos enseñen sobre el cuidado de la voz. No todos los bibliotecarios somos maestros de grado y siento que nos falta más información sobre el cuidado de la voz.

Resultados

B25	Manejar la voz según nuestras necesidades es importante
B26	Sumamente importante
B27	Deberíamos tener cursos de cómo cuidar la voz
B28	Los docentes deberíamos tener capacitación en servicio sobre manejo de la voz
B29	Es la herramienta más importante de trabajo, sin voz no se puede trabajar
B30	Así como nosotros mismos tratamos de cuidarnos, desde medicina del trabajo debería sugerir o incorporar instrumentos para ayudarnos a cuidarnos, ya que, a lo largo de la profesión, que son muchos años de trabajo frente al aula, se va desgastando la voz.
B31	Es nuestra principal herramienta y creo que deberíamos tener capacitaciones
B32	Es elemental porque sin voz no puedo trabajar
B33	Muy importante. Lamentablemente no lo hago.
B34	Me gustaría que se hicieran capacitaciones sobre el uso de la voz
B35	Deberíamos tener capacitación en el uso de la voz
B36	Fundamental, pero recibimos poco acompañamiento.
B37	Me debería preocupar
B38	Muy importante
B39	Importante Por ser una herramienta de trabajo es fundamental.

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Gran parte de los encuestados opinan que es de suma importancia el cuidado de su voz ya que ésta es su principal herramienta de trabajo.

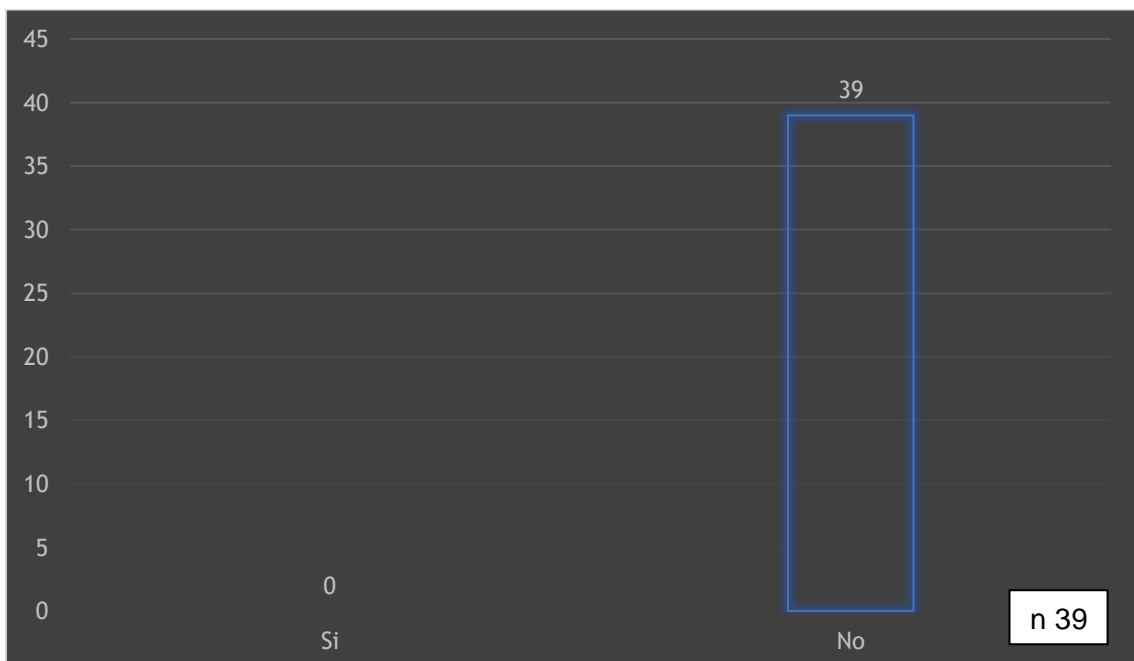
Nube 6 Opinión acerca del cuidado de su voz como herramienta de trabajo



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación.

Manifiestan la importancia que observan sobre el cuidado de su voz

Gráfico 14. Realización de talleres sobre cuidados de la voz en su lugar de trabajo, en el área específica como bibliotecario.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Todos los bibliotecarios refieren que no se realizan talleres de información y cuidado de la voz en su ámbito laboral.

Resultados

Tabla 7. Estrategias que utiliza para cuidar su voz en la jornada laboral

B1	Ninguna
B2	Inhalar antes de hablar y tener siempre agua para hidratar.
B3	Trato de no levantar la voz y usar la mirada para que se queden callados
B4	Tomo té calmante y mucha agua durante la jornada laboral.
B5	Hidratarme en forma constante
B6	Poco y nada, solo compré el aparato micrófono-parlante porque en pandemia con el barbijo se me hacía imposible expresarme.
B7	Solo tomar líquido
B8	Trato de no elevar la voz
B9	Cuando necesito que me escuchen, utilizo el diafragma para proyectar la voz sin forzar la garganta. Evito hablar a los gritos. Evito retar con palabras durante la emisión de videos, realizo gestos con manos porque exige contacto visual
B10	Trato de hacer cortes, aunque no son frecuentes, utilizar alguna pastilla para lubricar la garganta (miel) o tomar agua.
B11	Agua, miel, impostar la voz pocas veces.
B12	Respirar hondo, hablar pausado cuando puedo tomar agua
B13	Tomar agua, no gritar
B14	Tomar té con miel
B15	Hablar en un tono normal sin gritar
B16	Quedar en silencio y observar a los alumnos
B17	Hidratarme, no consumir líquidos ni muy fríos ni muy calientes
B18	Respiración
B19	Trato de no gritar
B20	Ninguna
B21	Mantener la calma
B22	Hidratación

Resultados

B23	Ninguna
B24	Trato de no levantar mucho el tono de voz, de forzar.
B25	Tomar agua e infusiones
B26	Trato de intercambiar actividades. Préstamo y lectura.
B27	Trato de mantener el silencio de los chicos en clase
B28	Hidratación
B29	Respiración y que mi voz salga del pecho, no hacer fuerza con la garganta
B30	Suelo utilizar un micrófono personal.
B31	Té con miel y tomo mucha agua
B32	Pocas, a veces tomo líquido.
B33	Tomo agua, doy el pase de lectura a otros, caramelos de miel.
B34	Tomo mucha agua
B35	Micrófono
B36	Trato de tomar agua y no gritar.
B37	Ninguna
B38	Trato de no gritar y aprovecho los momentos que no la utilizo para descansar la garganta
B39	Trato de relajar realizando respiración

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Casi la totalidad de los encuestados realiza algún tipo de actividad ante la presencia de algún tipo de molestia a nivel vocal, entre las más importantes se encuentra la hidratación y evitar gritar. Ambas estrategias son apropiadas para poder disminuir la molestia vocal.

Nube 7 Estrategias que utiliza para cuidar su voz en la jornada laboral

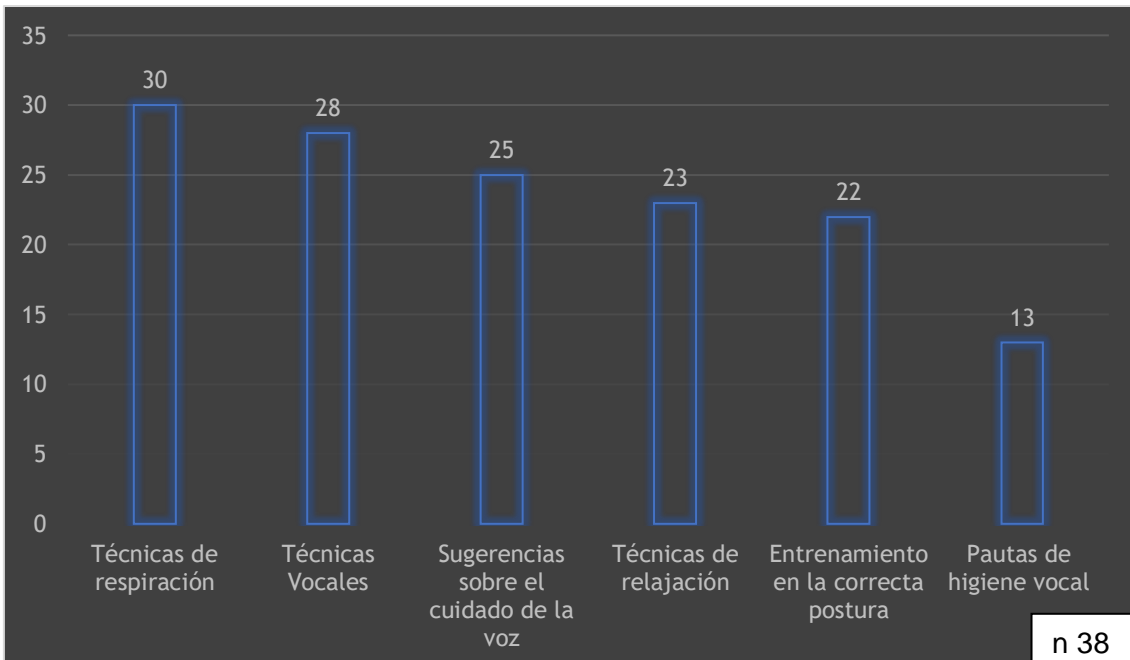
Resultados



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En la nube se reflejan las principales estrategias para cuidar su voz durante su jornada laboral.

Gráfico 15. Aspectos que considera importantes de implementar para el cuidado de su voz



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Resultados

La gran mayoría señalan más de un aspecto como relevante para implantar en el cuidado de su voz. Consideran que los dos de mayor importancia son las técnicas de respiración y técnicas vocales.

Conclusiones

Luego de realizado el trabajo sobre autopercepción de su voz y técnicas vocales a bibliotecarios que ejercen en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires se presentan las siguientes conclusiones.

Respecto de la frecuencia de hábitos y percepción de síntomas vocales se observan conductas asociadas al abuso vocal como el uso prolongado de su voz, y el trabajo con extenso auditorio a cargo, que implica un esfuerzo vocal mayor dependiendo del grupo y las características particulares de cada uno. Bustos Sanchez (2012) indica que es imprescindible el conocimiento de las técnicas vocales como medida eficaz a la hora del cuidado vocal ya que es la herramienta principal de trabajo. Pantoja (2019) también menciona la importancia que tiene el autoconocimiento y percepción de la voz ya que el constituye el eje principal de su tarea, el bibliotecario no solamente transmite un mensaje, sino que también debe ser capaz de auto percibir sus emociones y esquema corporal a la hora de transmitir un mensaje determinado.

Gran cantidad de encuestados indican que una de sus estrategias a la hora de lograr el silencio para realizar la lectura es elevar la voz y así captar la atención del auditorio. Cobeta Nuñez (2013) advierte que gritar por tiempos prolongados para lograr la atención del auditorio, elevar su voz en lugares que no son adecuados, y carraspear cuando comienza a faltar la voz provoca vocalizaciones forzadas que dañan los órganos fonadores.

Dentro de los malos hábitos vocales se debe hacer mención aquellas que son provocados por el consumo de alcohol, el cigarrillo, infusiones. Cubillos Villamil (2017) refiere que los profesionales de la voz presentan hábitos vocales inadecuados como son el consumo de alcohol, tabaco, o cafeína en su horario laboral, carraspeo de la voz, que afectan su voz provocando principalmente afonías, disfonías, nódulos, pólipos.

En cuanto a la autopercepción de su voz antes, durante y posterior a la tarea, se manifiesta una evidente sensación de cansancio vocal constante, tanto en el uso previo a la tarea y posterior a ella, generando molestias.

En cuanto a las estrategias implementadas para el cuidado de la voz, la mayoría menciona utilizar como única técnica la hidratación. Se observa la aparición de cuidados y técnicas como el uso de lubricantes para la mejora vocal y consumo de miel en versión pura, a través de una infusión o caramelo. Gran cantidad de encuestados refiere que utiliza alguna de estas técnicas de manera cotidiana. La ingesta de agua durante los momentos en que se requiera usar la voz por tiempos prolongados produce una correcta hidratación de las cuerdas vocales como advierte Coley (2020).

El ambiente de trabajo es uno de los más relevantes e importantes. Los encuestados refieren presentar enfermedades que provocan irritaciones en el tracto

Conclusiones

respiratorio superior y que por ende también pueden afectar la mucosa de los pliegues vocales, afonías, sinusitis, tal como afirma Behlau (2017). Más de la mitad refiere poseer alguna alteración a nivel del tracto respiratorio, afonías, entre otras.

Al indagar sobre antecedentes de patologías vocales y la realización de tratamiento fonoaudiológico, las personas que indican que hicieron tratamiento fonoaudiológico por dificultades vocales pertenecen al grupo de quienes alguna vez consultaron por dificultades en su voz. Lince Acosta (2020) ya advierte de la importancia de la detección temprana antes que se produzca el daño, solamente se toma conciencia cuando comienza el descenso en la producción vocal, el cansancio, la fatiga vocal, es decir, el daño ya está hecho.

La contaminación sonora es otra de las grandes dificultades que se encuentran dentro de estos profesionales. De acuerdo con la encuesta de autopercepción en cuanto al parámetro de sonoridad o ruido ambiente la gran mayoría considera que la percepción del sonido es intensa, y esto genera un riesgo futuro de contraer enfermedades a nivel auditivo y vocal. Como refiere Sánchez (2012), es conveniente utilizar la voz conversacional, adecuándose al espacio y al ruido ambiente constante.

Los encuestados poseen escasa información sobre técnicas vocales. Por último, es preciso enfatizar que la totalidad de los encuestados refiere no recibir capacitación ni información al respecto sobre técnicas y cuidados vocales. Dieguez (2021) menciona que la necesidad de autoconocimiento es importante para lograr toma de conciencia sobre los malos hábitos y poder modificarlos tempranamente.

Todo lo expuesto permite determinar que aquel profesional que se desempeñe en la tarea de la comunicación debe estar informado sobre el cuidado y perfeccionamiento de su voz. Es sumamente necesaria la formación, información y capacitación específica para el trabajo por ser propensos a sufrir fatiga, cansancio o estrés vocal tal como lo menciona Bustos Sánchez (2012).

De la investigación se desprenden las siguientes preguntas para futuras investigaciones:

¿Cómo influyen los factores ambientales laborales en la voz de los profesionales bibliotecarios?

¿Qué consecuencias en la voz tienen los malos hábitos vocales en el trabajo del profesional bibliotecario?

¿De qué manera afecta la exposición al ruido en la voz de los bibliotecarios?

¿Qué relación se establece entre las enfermedades del tracto respiratorio y el contacto con el polvo ambiente de las bibliotecas?

BIBLIOGRAFÍA



Bibliografía

- Anexo 1. Resolución Ministerial, 2245/09.
- CASTELLÓ, Mirta Alvarez, et al. Sensibilización a hongos anemófilos en trabajadores del Archivo y Biblioteca de la Universidad de La Habana. Archivos del Hospital Universitario "General Calixto García", 2020, vol. 8, no 2.
- CHAVIANO CARABALLO, Adamary. La prevención de los trastornos de la voz en los profesionales de la educación. 2017. Tesis Doctoral. Universidad central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad Educación Infantil. Departamento Educación Especial
- COBETA, Ignacio; NÚÑEZ, Faustino; FERNÁNDEZ, Secundino. Patología de la voz. Marge books, 2013.
- COLEY, Romero, et al. Autopercepción y cuidado vocal en docentes entre 20 y 55 años de la sede Bogotá de la universidad Antonio Nariño. 2021.
- CUBILLOS VILLAMIL, Camila Andrea; ROBAYO ALFONSO, Natalia Lorena. Guía para el cuidado de la voz de los profesores de la escuela normal superior de Ubaté. 2017.
- DELGADO, Mariana del Rocío Corona; MENESE, Rogelio Álvarez. La importancia del buen uso y cuidado de la voz del docente universitario: The importance of the good use and care of the university teacher's voice. Revista Relep-Educación y Pedagogía en Latinoamérica, 2019, vol. 1, no 3, p. 30-40.
- DIÉGUEZ CORRÍA, Olemma Elvira; LABRADA ESTRADA, Luis Enrique; RODRÍGUEZ AGUILAR, Yusleidys. La voz: una herramienta para el profesional de la educación. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores, 2021, vol. 9, no 1.
- FARÍAS, Patricia G. Ejercicios para restaurar la función vocal: observaciones clínicas. Librería Akadia Editorial, 2015.
- GONZÁLEZ NEIRA, Jorge; MARDONES BERNAL, Eusebio. Adaptación y validación de las pautas de higiene y autopercepción vocal para profesores de enseñanza básica, región de Bío-Bío año 2016. 2016
- HIDALGO MADRIGAL, Mauren, et al. Riesgos laborales en el trabajo bibliotecario: el caso de las bibliotecas públicas oficiales del Ministerio de Cultura y Juventud de Costa Rica. 2012.
- LINCE ACOSTA, Nora M.; PEÑA RODRÍGUEZ, Armando. Uso, conservación y valor profesional de la voz. Caribeña de Ciencias Sociales, 2020, no octubre.
- LÓPEZ, Isabel García. El otorrinolaringólogo ante el profesional de la voz. Monografía AMORL N°, 2015.

Bibliografía

- LÓPEZ ÁLVAREZ, Paloma Fernanda; YÉVENES SEPÚLVEDA, Javiera del Pilar. Parámetros acústicos, percepción y autopercepción vocal antes y después de la exposición al uso prolongado de la voz en profesores de la Universidad del Desarrollo, sede Concepción, año 2018. 2018. Tesis Doctoral. Universidad del Desarrollo. Facultad de Ciencias de la Salud.
- OCHOA, C. Elsa María Hernández. El cuidado de la voz en los profesionales de la educación. Revista Conrado, 2014, vol. 10, no 43.
- PANTOJA, María Alejandra Luna. La voz, una herramienta de trabajo. Revista Universitaria De Informática RUNIN, 2019, vol. 4, no 7, p. 62-67.
- PINEDA, Juan, et.al. La formación socio humanística del bibliotecario. Revibes. 2013.
- Resolución N° 2245/09 de la Dirección y Cultura de la Nación.2009.
- RIVAS REYES, Marisel; BASTANZURI RIVAS, Manuel A.; OLIVERA VALDÉS, Maheli. El cuidado de la voz en la actividad docente. Revista Habanera de Ciencias Médicas, 2013, vol. 12, pág. 74-81.
- SANANGO JIMENES, Jéssica Silvana. Manejo de la voz de las y los docentes de Educación Parvularia en el proceso enseñanza aprendizaje, en el Distrito 6 de la ciudad de Quito, periodo 2015-2016. 2016. Tesis de Licenciatura. Quito: UCE.
- SANCHEZ, Inés Bustos. La voz: la técnica y la expresión. Paidotribo, 2012.
- TERRY SÁENZ, Jacqueline Clotilde. Conocimientos sobre salud e higiene vocal en cantantes de la Pontificia Universidad Católica del Perú, 2018.
- TORRES BLANCO, Jeremy Andrés. Factores de riesgo en trabajadores de la empresa temporal Presencia Profesional en la biblioteca Luis Ángel Arango. 2021.
- TORTOSA YBÁÑEZ, María Teresa, et al. XIV Jornadas de Redes de Investigación en Docencia Universitaria. Investigación, innovación y enseñanza universitaria: enfoques pluridisciplinarios. 201

Cuidados y autopercepción de las cualidades de la voz en bibliotecarios de instituciones educativas

INTRODUCCIÓN

El uso de la voz en la población docente es más conocido debido que existen investigaciones al respecto, donde se puede apreciar rol y cómo utiliza la voz en cuanto a herramienta de trabajo. Sucede lo contrario en el caso de bibliotecarios de instituciones educativas, donde el cambio de paradigma sobre dicha profesión ha dado un vuelco en su rol y este

profesional ya no solo se desempeña en el área técnica, sino que además cumple un rol pedagógico en la escuela.

OBJETIVO

Identificar el grado de información sobre técnicas de cuidados de la voz y la autopercepción de las cualidades de su voz en bibliotecarios de instituciones educativas que ejercen en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2022.

MATERIALES Y MÉTODO

Se desarrolla de manera descriptiva, su propósito es analizar el fenómeno, especificar las propiedades y rasgos más importantes a ser evaluados, el diseño es no experimental, la recolección de datos surge de encuestas realizadas en un único momento, de carácter cuantitativa.

RESULTADOS

A partir de los datos arrojados por la encuesta de autopercepción surge que más del 50% de los encuestados presentan alguna percepción de molestia en su voz, traducidas en cansancio, desgaste, disfonías o dolor, más del 50% utiliza su voz en un amplio rango horario y expone su voz durante 2 jornadas laborales, manifiestan problemas con el ambiente laboral, en su mayoría perciben al ruido ambiente como intenso, y poseen enfermedades del tracto respiratorio. Un 100% indica no recibir capacitación ni información sobre cuidados vocales.

CONCLUSIONES

Debido a que los profesionales presentan conductas asociadas al abuso vocal que incluyen el uso prolongado de su voz, el trabajo con extenso auditorio a cargo, que implica un esfuerzo vocal mayor, malos hábitos, ambiente laboral desfavorable y falta de información convierte a los bibliotecarios en un grupo alto riesgo vocal.

