

**AS MEDIDAS DE HIXIENE VOCAL DENTRO DUN OBRADOIRO DE VOZ
CANTADA CUN GRUPO DE ADULTOS CON DISCAPACIDADE
INTELLECTUAL**

Lucía Casal de la Fuente

Universidade de Santiago de Compostela

luciadafonte@gmail.com

RESUMO: Na presente comunicación expónse a experiencia dun obradoiro sobre voz cantada levado a cabo na Fundación Down Compostela en 2012 cun grupo de adultos con discapacidade intelectual. O obxectivo deste obradoiro perseguía descubrir as reaccións deste colectivo, cuxas características foron estudadas previamente, para saber como planear un programa máis completo e duradeiro sobre voz cantada, na inxuedanza de mellorar a súa linguaxe, a súa participación, a súa sociabilidade... en definitiva, os seus procesos de inclusión. En primeiro lugar explícanse as características deste grupo, os obxectivos da proposta en voz cantada e o desenvolvemento das sesións. En segundo lugar, entrámonos nun dos contidos do obradoiro, o máis teórico: as medidas de hixiene vocal. Especificábase o traballo deste contido: os recursos utilizados, a metodoloxía empregada, o quefacer da explicación teórica, a comprensión, asunción e consolidación das aprendizaxes e a súa avaliación. E en terceiro lugar, inclúense ademais unhas propostas de mellora de cara a posibles futuros obradoiros ou programas completos para con este colectivo.

Introdución

A voz é o medio a través do cal nos comunicamos co/a próximo/a, o medio que nos permite falar, é dicir, o instrumento de expresión e comunicación (Alves & Nuño, 1996). As medidas de hixiene vocal son unha serie de indicacións beneficiosas de coidado das cordas vocais precisamente para preservar a súa saúde e, polo tanto, previr a súa enfermidade. Son importantes para a voz en xeral, tanto cantada como falada, pois para unha boa fonación precisamos coidar certas prácticas que poden afectar negativamente ao noso aparato fonador.

A voz cantada, por ser unha práctica que implica un proceso máis complexo de emisión de voz que a falada, para ser levada a cabo de forma correcta precisa do traballo dunha boa técnica. Para elo non se pode esquecer o quecemento vocal ou vocalizos, cuxa emisión dependerá dunha correcta respiración costo diafragmático-abdominal, que

á súa vez depende dun estado de relaxación óptimo para o seu traballo. Non obstante, á par deste traballo máis técnico, que sen dúbida ofrecerá os seus froitos a medida que se lle vaia dedicando tempo, esforzo e empeño, debemos coidar a nosa voz e debemos respectar unha serie de medidas de hixiene vocal que nos permitan ter unha voz saudable.

O canto, ao ser unha disciplina que implica á produción oral, está vinculada nos procesos de mellora da linguaxe e de dicción. Sen dúbida algunha, o coñecemento das medidas de hixiene vocal básicas no colectivo de discapacidade intelectual, que soe presentar problemas de linguaxe e dicción, facilitaría os procesos de aprendizaxe das mesmas. É por iso que no obradoiro de voz cantada que nesta comunicación se explica incluíuse a actividade teórica de “medidas de hixiene vocal” porque se pensou que podería axudar a comprender mellor a voz e a mellorar a evolución das sesións de logopedia ás que este colectivo acode na Fundación Down Compostela.

Método

Utilizouse unha metodoloxía cualitativa axustada aos construtos a estudar, pois buscábase a comprensión e descrición dos procesos.

Obxectivos

- Favorecer a adquisición nos/as participantes do programa de habilidades e competencias vinculadas ao coidado e á técnica vocal.
- Propiciar un coñecemento básico das necesidades das nosas cordas vocais e aparato fonador.
- Revelar falsas crenzas sobre o coidado vocal.

Mostra

O método de mostraxe utilizado foi non probabilístico accidental/causal ou por conveniencia, pois a selección dos individuos depende da posibilidade de acceder a eles/as (Albert, 2006) e vén condicionada polos/as usuarios/as da Fundación Down Compostela. O grupo co que se traballou foi o grupo de adultos II con discapacidade intelectual, usuarios/as deste centro, dos tres existentes, que mostraban un nivel medio de comprensión, cun número de trece participantes.

Instrumentos

A través dunha presentación en *power-point*, indicáronse e explicáronse co apoio de imaxes, as medidas de hixiene e coidado vocal básicas, poñendo sempre exemplos prácticos do que se dicía.

Procedementos

No mes de marzo a maio de 2012 planeouse a posibilidade de pór en práctica un obradoiro de formación en voz cantada na Fundación Down Compostela. Para elo e durante estes tempo, logo da aceptación do centro, fíxose un percorrido polos diferentes grupos de traballo da fundación, e escolleuse o grupo co que finalmente se levaría a cabo o obradoiro. Estudáronse as súas características con fin último de familiarizarse cos/as usuarios/as e adaptar o deseño da proposta. Globalmente, a intención era que os/as usuarios/as adquiriran nocións, a través de diversas actividades, sobre: medidas de hixiene vocal, relaxación corporal, respiración diafragmática, vocalizos ou exercicios de quecemento vocal e traballo en equipo de cancións.

Tomando de referencia a proposta de traballo de Fiuza (1993), decídese elaborar unha proposta inédita de traballo para pór en práctica. A presente comunicación céntrase nas medidas de hixiene vocal, que se validaron para así comprobar ata que punto podían ser seguidas, comprendidas e asumidas as explicacións sobre estes contidos polos/as destinatarios/as. As que se explicaron durante as sesións do obradoiro, desenvolto no mes de xuño de 2012, foron as proporcionadas polo Servizo de ORL, na Unidade de Foniatría e Logopedia do Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela, no ano 2006, froito dun programa de logopedia ao que asistín. Co apoio da presentación en *power-point* explicáronse estas medidas de hixiene vocal:

- Falar amodo, con pausas e descansos, articulando o mellor posible.
- Beber auga a pequenos sorbos frecuentemente.
- Non fumar nin abusar de excitantes (café, té, alcohol).
- Evitar falar con catarro ou rouquén, así coma durante os esforzos físicos.
- Evitar as discusións animadas e falar en lugares moi ruidosos, grandes ou con fume e po.
- Procurar eliminar a tensión e as preocupacións, que dan lugar a rixidez muscular.

- Coidar o ambiente: grao de humidade, cambios de temperatura, aire acondicionado, etc.
- Evitar o sedentarismo e respectar o repouso nocturno.
- Coidar a postura corporal e evitar as prendas demasiado axustadas que nos impidan unha axeitada respiración.
- Evitar rascar forte a gorxa e tusir con forza.

Resultados

Logo das cinco semanas, en termos xerais e como resultados a destacar máis sobresaíntes observouse:

- Un bloqueo por parte dos/as usuarios/as na primeira sesión. En opinión das logopedistas foi debido á exposición aos/as usuarios/as a actividades que para eles/as eran totalmente novas (Casal, 2012b).
 - Unha maior colaboración e participación por parte destes/as segundo avanzaban as sesións, dándose un incremento da vontade para realizar as tarefas, que incidiu nunha mellora dos procesos ligados á comprensión das medidas de hixiene vocal. Estímase que a participación aumentou segundo se foron sentindo máis seguros/as coa teoría, a base de repetila e recordala en cada sesión, e tamén en base á maior conexión amosada comigo, como moderadora do obradoiro.
 - Unha boa comprensión xeral dos contidos por parte do grupo. Fóronse facendo preguntas para comprobar a comprensión e contestaron ben.
 - A necesidade de facer chamadas de atención para intentar meter a algún/ha usuario/a na actividade, debido á dispersión que mostraron en momentos concretos.
 - A importancia de repasar os contidos vistos sobre as Medidas de Hixiene Vocal nas anteriores sesións. Veulles moi ben e observouse que a través das imaxes de apoio eran capaces de lembrar as medidas dun xeito máis eficaz.
 - A comprobación da necesidade de avaliar a comprensión dos contidos facendo preguntas e dando á vez alternativas de resposta para que contestasen correctamente a todo. Facendo preguntas abertas os/as usuarios bloqueábanse ou non sabían contestar.
- Para coñecer que actividades lles gustaran máis ou menos tívose en conta a opinión de nove usuarios/as, que eran os/as que estaban na última sesión para poder contestar ás preguntas. As medidas de hixiene vocal non foron as actividades que máis gustaron nin as que menos gustaron, simplemente non as mencionaron.

Como anécdota, comentar que me sorprende a pregunta dunha usuaria sobre o tema do aire acondicionado, que non entendía por que era malo para a nosa saúde vocal. Logo de explicarllo con outras palabras, comprendeuno.

Discusión e conclusións

En xeral considérase que coas actividades desenvolvidas os/as usuarios/as acadaron os obxectivos que anteriormente se detallaron, pois se puido ir comprobando a asunción teórica das medidas de hixiene vocal a través de preguntas sobre os contidos traballados.

Como proposta de mellora, destácase a importancia de alongar a duración do obradoiro, co seu debido seguimento, para poder observar uns cambios máis acentuados e seguir traballando a complexidade da comprensión das medidas de coidado e hixiene vocal (Casal, 2012a). Máis especificamente débense repasar os contidos que se explicaron nas sesións previas, en todas as sesións e a comprobación da asunción da teoría debe facerse a través de preguntas que ofrezan alternativas para facilitar a resposta aos/ás usuarios/as.

As medidas de hixiene vocal proporcionan coñecementos sobre os coidados da voz, tan necesarios para que as persoas con discapacidade intelectual coñezan e traballen, debido aos problemas xeneralizados que presentan de dicción, emisión, articulación, etc. O canto é fundamental para que os nenos aprendan a superar os seus problemas de locución e dicción (Llamas, 2012). É por isto que se pensa que un programa de formación en canto pode facer mellorar nestes aspectos a este colectivo. Por tratarse dunha actividade innovadora, creativa e artística, dalgún xeito poderíamos dicir que traballar estes aspectos a través da voz cantada, as sesións de traballo resultarían máis amenas, e non obstante traballaríanse os mesmos aspectos ou parecidos que nas sesións tradicionais de logopedia.

Referencias bibliográficas

- Albert Gómez, M^aJ. (2006). *La investigación educativa: claves teóricas*. Madrid: McGraw Hill.
- Alves Vicente, A. & Nuño Pérez, J. (1996). Problemas de la voz en el profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 26, maio-agosto 1996, pp. 33-42.
- Casal de la Fuente, L. (2012a). *A voz cantada como facilitadora dos procesos de participación con colectivos vulnerables*. Trabajo de Fin de Mestrado presentado no Mestrado de Procesos de Formación en xullo de 2012. Santiago

de Compostela: Facultade de Ciencias da Educación, Departamento de Didáctica e Organización Escolar.

- Casal de la Fuente, L. (2012b). As posibilidades da voz cantada na mellora da linguaxe de persoas con discapacidade intelectual para unha integración máis eficaz. *Congreso Internacional "Nosoutros: arte, comunicación e integración social"*, 3-6 decembro. Santiago de Compostela: Facultade de Ciencias da Comunicación. En prensa.
- Fiuza Asorey, M.J. (1993). Una propuesta educativa en el aula para la mejora de la calidad vocal infantil. En J.A. Beltrán; L. Pérez; E.G. González; R. González & D. Vence, *Líneas actuales en la intervención psicopedagógica I: aprendizaje y contenidos del currículum* (pp. 612-622). Ponencias del I Congreso Internacional de Psicología y Educación, Cap. 46. Madrid: Universidad Complutense de Madrid,
- Llamas Rodríguez, J.C. (2012). El canto y la melodía en alumnos con discapacidad intelectual ligera. *Artseduca*, nº 3, pp. 10-17.