RIDAA
Repositorio Institucional
Digital de Acceso Abierto de la
Universidad Nacional de Quilmes

Universidad
Nacional
de Quilmes

Ruiz Díaz, María Marta

þÿDiseño del discurso en línea : þÿde la voz en la labor educativa

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Argentina.
Atribución - No Comercial - Sin Obra Derivada 2.5
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ar/

Documento descargado de RIDAA-UNQ Repositorio Institucional Digital de Acceso Abierto de la Universidad Nacional de Quilmes de la Universidad Nacional de Quilmes

Cita recomendada:
þÿRuiz Díaz, M. M. (2022). Diseño del discurso en línea: Uso adecuado de l
(Trabajo final integrador). Universidad Nacional de Quilmes, Bernal, Argentina. Disponible en RIDAA-UNQ Repositorio Institucional Digital de Acceso Abierto de la Universidad Nacional de Quilmes
http://ridaa.unq.edu.ar/handle/20.500.11807/3618

Puede encontrar éste y otros documentos en: https://ridaa.unq.edu.ar

Universidad Nacional de Quilmes
Roque Sáenz Peña 352 // Bernal
Buenos Aires // Argentina
t.: (+41 11) 4365 7100
f.: (+54 11) 4365 7101
info@unq.edu.ar

María Marta Ruiz Díaz, Repositorio Institucional Digital de Acceso Abierto,
Diciembre de 2020, pp. 52,
http://ridaa.unq.edu.ar,
Universidad Nacional de Quilmes, Secretaría de Posgrado,
Especialización en Docencia en Entornos Virtuales

Diseño del discurso en línea: “Uso adecuado de la voz en la labor educativa”

Trabajo final integrador

María Marta Ruiz Díaz

ruizdiazmm@gmail.com

Resumen

El Trabajo Final de Integración adopta la modalidad de proyecto de innovación (Universidad Nacional de Quilmes, 2013), con el diseño del curso Uso adecuado de la voz en la labor educativa, que ayude a los docentes a tener una mejor calidad vocal en su práctica profesional. Este curso innovador se proyecta para ser cursado en un entorno virtual en el ámbito del Sistema de Educación Multimodal de la Universidad Católica de Santiago del Estero (SEM).

Especialización en Docencia en Entornos Virtuales

Trabajo final de integración

Diseño del curso en línea:
"Uso adecuado de la voz en la labor educativa"

Nombre de la alumna

MARÍA MARTA RUIZ DÍAZ

Nombre de la directora

ANA MARÍA RÚA

Año

2020

ÍNDICE

1. Resumen …… 3
2. Introducción ……... 3
3. Desarrollo de la educación multimodal en la Universidad Católica de Santiago del Estero …… 4
4. Diagnóstico de los problemas frecuentes que el uso de la voz ocasiona a los docentes …….. 10
   - 4.1. Técnicas respiratorias …… 15
   - 4.2. Hábitos alimentarios …… 18
   - 4.3. Cuidado bucal …… 18
5. Cómo los entornos virtuales favorecen el aprendizaje de capacidades en general y del uso de la voz en particular …… 19
   - 5.1. Capacitación en entornos virtuales de enseñanza y de aprendizaje 19
   - 5.2. Capacitación en entornos virtuales de enseñanza y aprendizaje para cuestiones referidas al uso de la voz …….. 21
   - 5.3. Recursos web disponibles para ayudar a los docentes a superar problemas vocales …….. 22
   - 5.4. Aportes de un entorno virtual de enseñanza y de aprendizaje que superan el cursado presencial …… 30
6. Posibilidades tecnológicas y pedagógicas con las que cuenta la Universidad Católica de Santiago del Estero para ofrecer este curso virtual a sus docentes 30
   - 6.1. Posibilidades tecnológicas ……. 30
   - 6.2. Posibilidades pedagógicas ……. 33
7. Diseño de la estructura de funcionamiento básica del curso, en sus componentes didácticos e informáticos …… 34
   - 7.1. Objetivos …….. 34
   - 7.2. Contenidos …… 35
   - 7.3. Carpeta de trabajo (material didáctico multimedia) ……..…… 35
   - 7.4. Actividades ……..……. 36
   - 7.5. Estrategias de acreditación …… 41
8. Palabras de cierre ……. 43
9. Anexo: Plan de trabajo ……. 46
10. Referencias bibliográficas ……. 51

1. Resumen

El Trabajo Final de Integración adopta la modalidad de *proyecto de innovación* (Universidad Nacional de Quilmes, 2013)**,** con el diseño del curso *Uso adecuado de la voz en la labor educativa*, que ayude a los docentes a tener una mejor calidad vocal en su práctica profesional. Este curso innovador se proyecta para ser cursado en un entorno virtual en el ámbito del Sistema de Educación Multimodal de la Universidad Católica de Santiago del Estero (SEM).

2. Introducción

La historia de la cultura humana nos enseña que el hombre, desde la vida primitiva hasta la era actual, fue transformándose gracias al prodigio de su inteligencia. Esta inteligencia lo llevó de los gestos más elementales a imitar los sonidos de la naturaleza y de allí, poco a poco, fue buscando la mejor manera de poder comunicar sus ideas y sus pensamientos a los otros seres humanos.

La necesidad de comunicarse con otras personas dio origen a los signos lingüísticos y a símbolos cada vez más abstractos que se corresponden con sonidos articulados que, al amalgamarse, van formando el lenguaje oral audible por los demás.

La voz es el vehículo que hace posible la comunicación oral desde el primer grito y llanto de un recién nacido (siendo ésta la primera expresión comunicativa con el mundo que lo rodea), hasta llegar a la palabra hablada articulada; para su realización intervienen órganos que conforman un sistema fonatorio, dividido en diferentes niveles: respiratorio, emisor, resonancial, de comando (sistema nervioso), auditivo y endocrino.

La voz es el principal instrumento de trabajo y de comunicación de los profesionales de la educación. Por tal motivo, el análisis y comprensión del mecanismo técnico del habla es el que permite al docente adquirir y desarrollar su voz audible, de dicción comprensible y que cumpla con el requisito fundamental de no fatigarlo. Estas técnicas son las que les proporcionan los medios para que se lo escuche desde cualquier punto del recinto en el que habla.

Como contracara de estas técnicas, la disfonía[1] se convierte en una dolencia frecuente entre docentes, obligados a elevar continuamente la voz por encima de lo normal para lograr ser escuchados. También lo es, la agresión a la laringe que desemboca frecuentemente en lesiones que pueden precisar de intervención quirúrgica y/o reeducación de la voz para llegar a recuperarse.

Tanta es la incidencia de estas dolencias que el Decreto Nº 658 de fecha 24 de junio de 1996, que aprueba el Listado de Enfermedades Profesionales previsto en el artículo 6, apartado 2° de la Ley de Riesgos de Trabajo Nº 24.557, incluye las disfonías y los nódulos de las cuerdas vocales derivados de la sobrecarga del uso de la voz como enfermedades laborales para los docentes de educación primaria, secundaria y universitaria.

Para ayudar a evitar estos trastornos, este Trabajo final de integración (TIF) de la Especialización en Docencia en Entornos Virtuales se centra en el diseño de un curso a desarrollarse en un entorno virtual cuyo propósito es ayudar a los docentes a tener una mejor calidad de vida vocal, enseñándoles a entender el mecanismo de la fonación, a prevenir las lesiones de la laringe, a descubrir los malos hábitos al hablar y a poder corregirlos mediante el ejercicio y la automatización de los mecanismos más adecuados.

Inicialmente, se propone su implementación en la Universidad Católica de Santiago del Estero como aporte a la prevención de lesiones vocales de los docentes de dicha casa de estudios, y su gestión desde el Sistema de Educación Multimodal (SEM) de esa Universidad.

3. Desarrollo de la educación multimodal en la Universidad Católica de Santiago del Estero

Para ser consistente con las transformaciones contextuales de la educación en general y de la educación a distancia en particular, la Universidad Católica de Santiago del Estero (UCSE) se propuso el diseño de un sistema integral de educación a distancia que le otorgara la característica de Universidad Multimodal, con el cual extender sus servicios educativos a nuevos ámbitos y usuarios.

[1] Trastorno cualitativo o cuantitativo de la fonación por causas orgánicas o funcionales.

Su SEM está encuadrado en la idea amplia de educación a distancia presentada por la normativa oficial:

"Se entiende por Educación a Distancia a la opción pedagógica y didáctica donde la relación docente-alumno se encuentra separada en el tiempo y/o en el espacio, durante todo o gran parte del proceso educativo, en el marco de una estrategia pedagógica integral que utiliza soportes materiales y recursos tecnológicos, tecnologías de la información y la comunicación, diseñados especialmente para que los/as alumnos/as alcancen los objetivos de la propuesta educativa. Asimismo, se entiende que quedan comprendidos en la denominación Educación a Distancia los estudios conocidos como educación semipresencial, educación asistida, educación abierta, educación virtual y cualquiera que reúna las características indicadas precedentemente" (Ministerio de Educación y Deportes, 2017, p. 2).

Por Resolución del Consejo Superior N°150/2012, se crea el Sistema de Educación Multimodal de la UCSE (SEM) con el propósito, entre otros, de establecer pautas, criterios y procedimientos para garantizar la calidad de la educación a distancia en el ámbito institucional.

La denominación de *sistema*, desde la teoría sistémica, aporta una concepción global que da cuenta de diversos subsistemas en interacción recíproca y relacionados a su vez con sistemas más amplios de la vida en sociedad; esto ocurre con la *educación multimodal*, que se comprende como un proceso de apertura de la enseñanza y el aprendizaje de todos los servicios de la institución educativa, a través del uso de distintas modalidades educativas –presencial, presencial con recursos digitales, presencial con aula virtual, no presencial, combinada o híbrida, sincrónica y asincrónica– para recrear y crear conocimiento, multimodalidad en la que el estudiante puede construir su trayectoria académica particular. La educación multimodal no solo requiere una nueva metodología de enseñanza para facilitar el aprendizaje involucrando instancias presenciales y no presenciales y formatos de cursado que combinan unas y otras, significa un nuevo posicionamiento paradigmático, un nuevo modo de concebir el conocimiento y, por ende, el aprendizaje y la enseñanza.

El SEM de la Universidad Católica de Santiago del Estero contiene diferentes líneas de acción, todas tendientes a definir un nuevo modelo educativo a través de tecnologías multimediales, lo que implica construir un nuevo equilibrio entre componentes

pedagógicos que se mantienen y otros que se introducen para alcanzar los cambios en el modelo asumido. Las diferentes líneas de acción tienen condiciones de *equifinalidad* y *multifinalidad*; el primer rasgo hace referencia a que un sistema puede alcanzar, por distintos caminos, el mismo estado final, que en este caso es el alcance de la inserción institucional de la multimodalidad y su integración para el acceso, permanencia, aprendizaje continuo y egreso de los estudiantes; la multifinalidad, por su parte, refiere a que circunstancias similares conducen a los sistemas a resultados distintos debido a que las partes –las modalidades de cursado, en este caso– interactúan de diferente forma.

El Sistema de Educación Multimodal ha sido validado como Sistema Institucional de Educación a Distancia (SIED) de la UCSE, por la Comisión Nacional de Evaluación y Acreditación Universitaria (CONEAU, Resolución 218/2019) y por la Secretaría de Políticas Universitarias (SPU) del Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología (MECCyT, Resolución 198/2019).

En la Universidad Católica de Santiago del Estero, el SEM depende directamente de Rectorado y su estructura orgánica está compuesta por un director, un coordinador académico y un coordinador tecnológico-administrativo, además del personal de apoyo a la gestión, equipo técnico y administrativo. Sus objetivos son promover e impulsar la educación a distancia de la UCSE y contribuir al establecimiento de pautas, criterios y procedimientos para garantizar la calidad de la educación multimodal en el ámbito de la Universidad.

Los aspectos pedagógicos, comunicacionales y tecnológicos del SEM están ponderados a partir de la participación de un equipo multidisciplinario. El grupo de trabajo para la producción de materiales está coordinado por un diseñador didáctico e integrado por los contenidistas, un diseñador multimedia y un desarrollador tecnológico. Este equipo multidisciplinar se encarga del diseño y desarrollo de los eventos adecuados para el procesamiento y tratamiento de los contenidos, la información y la navegación. Cuando el espacio curricular o el curso ya están en desarrollo, el equipo técnico-docente interviniente está compuesto por el coordinador, el docente tutor responsable, un tutor auxiliar, un responsable de la administración de la plataforma y un miembro del equipo técnico del SEM encargado de la orientación y gestión administrativa de los participantes. Los tutores se forman en su rol a través del curso obligatorio *Acción*

tutorial en entornos virtuales, dictado por tutores del SEM en ejercicio, que se desarrolla en la plataforma tecnológica de la Universidad.

El contenidista es el encargado de proponer los contenidos y las acciones formativas y evaluativas en relación con los objetivos específicos del espacio curricular y de elaborar, con la colaboración del diseñador didáctico, los materiales adaptados a un entorno virtual de aprendizaje y en función de las estrategias cognoscitivas requeridas para el procesamiento y tratamiento de los contenidos.

El tutor responsable se encarga de gestionar el espacio curricular, regulando secuencias y ritmos, para que se desarrolle en las condiciones, forma y tiempos previstos; para esto, relaciona objetivos y contenidos con los intereses particulares del alumno, hace devoluciones y orienta sobre las actividades propuestas, realiza la síntesis de los debates y las conclusiones de los temas desarrollados, elabora los informes de evaluación del espacio curricular, y participa en la evaluación general de la carrera o curso.

El tutor auxiliar es el encargado de colaborar en el proceso de retroalimentación académica y pedagógica del alumno; facilita y mantiene la motivación e interacción de los participantes utilizando las diferentes estrategias de comunicación a su alcance, canaliza inquietudes personales, metodológicas o procedimentales de los cursantes, sistematiza la información relativa al desempeño de los alumnos para elaborar las actas de su condición final y participa en la evaluación del espacio curricular.

Es una política de la Universidad enriquecer los cursos destinados a los docentes que se desempeñan en la institución, por lo que el proyecto del curso en línea *Uso adecuado de la voz en la labor educativa* es bien recibido por las autoridades a cargo del SEM.

Desde el año 2008 se está capacitando a los docentes de la UCSE para que aprendan a manejar la plataforma tecnológica. Las evaluaciones que se recogen valoran la cantidad de recursos y herramientas educativas que les permite utilizar y su facilidad de uso. Por tal motivo, un gran número de docentes ya se maneja perfectamente en este entorno virtual.

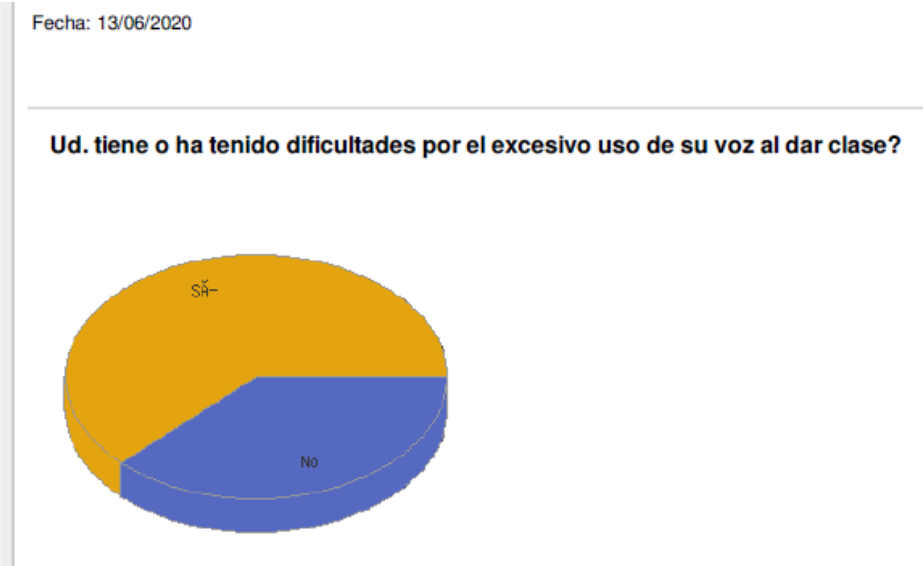
Por otro lado, el poco tiempo del que disponen los docentes en la actualidad, por tener que ejercer su profesión, más la docencia y, a veces, en varias instituciones

educativas, hace que prefieran estudiar a distancia y desde un entorno que ya les es familiar y con tutores de la UCSE de los cuales conocen su eficaz desempeño docente.

Para conocer la opinión de los docentes en cuanto a si tienen o no problemas con el uso de su voz, y si les gustaría recibir una capacitación que les enseñe las técnicas para cuidarla, se realiza una encuesta a un grupo de 182 docentes; esta muestra equivale a aproximadamente un 10% del total de 1.824 docentes en actividad que trabajan en la UCSE y que constituyen la población objetivo. Responden a la encuesta 162 docentes que representan el 8,88% de la población objetivo; la encuesta realizada es de tipo descriptivo, de respuesta cerrada y de resolución y envío en línea a través de la plataforma tecnológica de la Universidad.

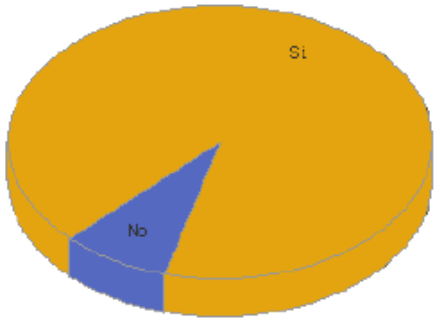
Los resultados son los siguientes:

Primera pregunta: *¿Ud. tiene o ha tenido dificultades por el excesivo uso de su voz al dar clase?* Respondió "Sí" un 62.50% de los docentes encuestados.



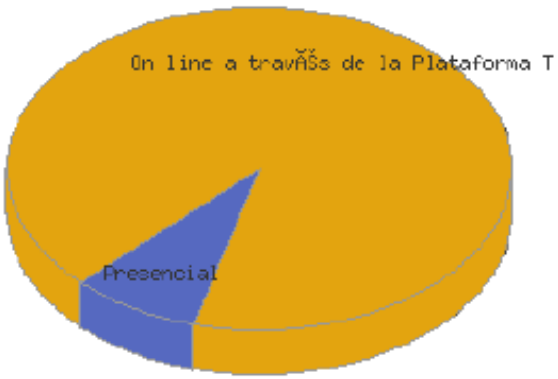
Segunda pregunta: *¿Le interesaría realizar un curso que le enseñe las técnicas para el cuidado de su voz?* Respondió "Sí" un 91,67 % de los docentes encuestados.

Le interesaría realizar un curso que le enseñe las técnicas para el cuidado de su voz?



Tercera pregunta: *¿Qué modalidad de cursado preferiría: presencial o en línea a través de la plataforma tecnológica de la UCSE?* Respondió "*En línea, a través de la plataforma tecnológica de la UCSE"* un 91,67 % de los docentes encuestados.

Qué modalidad de cursado preferiría?



Cuarta pregunta: *Si la opción elegida en la pregunta anterior es "en línea", ¿cuáles de estas razones lo llevaron a optar por ella?* Las respuestas remiten a una o varias razones, según se puede ver en este cuadro:

Opción	Porcentaje
Lo podre realizar en el tiempo y en el lugar que quiera	29.17%
Confío en los cursos que dicta el SEM-UCSE	25.00%
No tengo tiempo para asistir a un curso presencial; Lo podre realizar en el tiempo y en el lugar que quiera	8.33%
No tengo tiempo para asistir a un curso presencial; Me siento capacitado para realizar un curso dentro de la Plataforma de la UCSE; Lo podre realizar en el tiempo y en el lugar que quiera	8.33%
No tengo tiempo para asistir a un curso presencial; Me siento capacitado para realizar un curso dentro de la Plataforma de la UCSE; Lo podre realizar en el tiempo y en el lugar que quiera; Confío en los cursos que dicta el SEM-UCSE	8.33%
Me siento capacitado para realizar un curso dentro de la Plataforma de la UCSE	4.17%
Me siento capacitado para realizar un curso dentro de la Plataforma de la UCSE; Lo podre realizar en el tiempo y en el lugar que quiera	4.17%
Me siento capacitado para realizar un curso dentro de la Plataforma de la UCSE; Lo podre realizar en el tiempo y en el lugar que quiera; Confío en los cursos que dicta el SEM-UCSE	4.17%
No tengo tiempo para asistir a un curso presencial	4.17%
No tengo tiempo para asistir a un curso presencial; Lo podre realizar en el tiempo y en el lugar que quiera; Confío en los cursos que dicta el SEM-UCSE	4.17%

Estos resultados auspiciosos llevan a la decisión de diseñar el curso en línea *Uso adecuado de la voz en la labor educativa*.

4. Diagnóstico de los problemas frecuentes que el uso de la voz ocasiona a los docentes

Se equivocan quienes creen que para dar una clase o para transmitir un mensaje sólo basta con hablar –como se hace en la vida diaria– o que se puede elevar la voz o gritar impunemente.

La práctica docente exige un uso constante de la voz, con subidas y bajadas de tono, para comunicar, remarcar lo importante, responder, preguntar, entre otros.

Comúnmente, el profesor habla a la vez que escribe en un pizarrón o pizarra blanca. Si lo hace colocado de espaldas a la clase, le será imprescindible elevar el tono de voz. Un nivel de ruido elevado dentro o fuera del aula también lo obligará a forzar la voz

para poder mantener la comunicación y que lo escuchen los estudiantes. Las dimensiones de algunas aulas (muy grandes, techos altos) lo obligarán a elevar la voz.

También existe el llamado “estrés del principiante”, que se produce en los primeros años de docencia; o el que aparece cuando debe abordar una asignatura nueva, un cambio de nivel, todas situaciones que pueden provocarle estrés, afectándole la voz. O el fenómeno inverso, cuando las cuerdas vocales no le responden adecuadamente, hecho que le produce una sensación de impotencia que puede originarle situaciones de estrés que hagan mermar su voz.

Prevenir la fatiga vocal por el abuso o uso inadecuado de la voz es evitar futuras patologías vocales, ya que el mal funcionamiento del sistema fonatorio conlleva a la producción de nódulos, pólipos, úlceras de contacto, desgarros de las cuerdas vocales, entre otros.

La voz se percibe como alterada cuando su calidad tímbrica es diferente de la habitual, generalmente más ronca. A menudo el docente percibe además una sensación de fatiga o cansancio vocal. También advierte un cambio tonal en su voz, como que se ha tornado más grave o, a veces, más aguda. Y, generalmente, eso va acompañado de una pérdida de la intensidad, que le genera una mayor dificultad para ser oído a la distancia o en espacios abiertos o ruidosos.

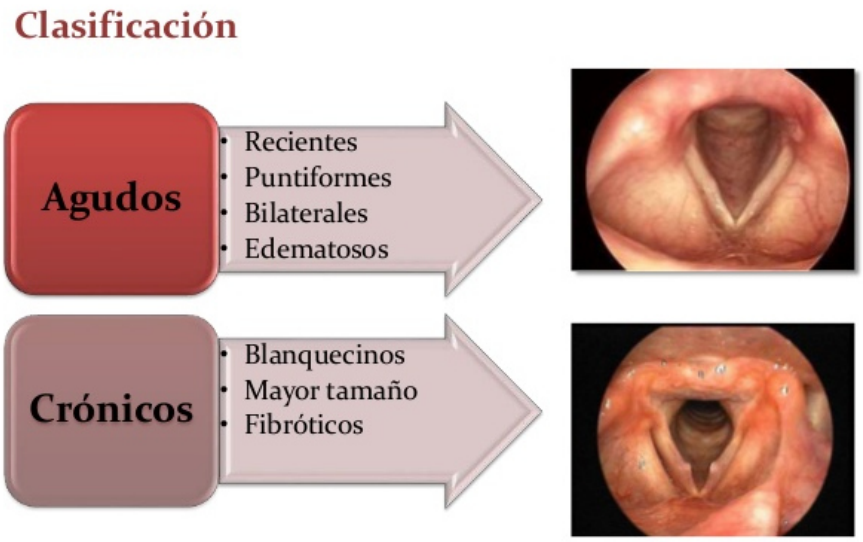
Las alteraciones vocales son más frecuentes en personas entre veinticinco y cuarenta y cinco años, y las mujeres son ligeramente más propensas a padecer de ellas. Se clasifican en dos grupos: afonías y disfonías. La afonía se da cuando el docente se queda totalmente sin voz. La disfonía o ronquera, se presenta cuando se altera una o varias de las características vocales, es decir, el timbre, la intensidad o la altura tonal.

Un médico especialista valorará la disfonía de forma objetiva a lo largo de una exploración foniátrica, lo que le permitirá distinguir si la altura tonal de la voz es la adecuada según la edad y el sexo del docente. También, de ser necesario, el especialista evaluará el estado de las cuerdas vocales del docente a través de una endoscopia.

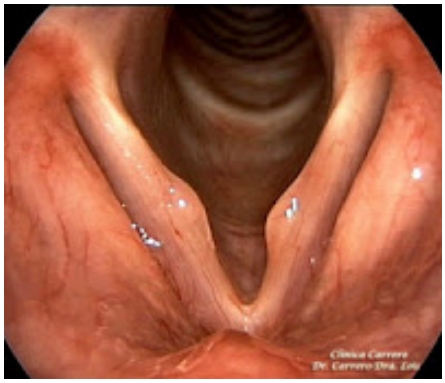
Gran parte de las disfonías se produce por el mal uso de los mecanismos de esfuerzo que inciden en la estructura muscular y cartilaginosa de la laringe. En un primer estadio, la corrección y supresión del esfuerzo (reposo vocal) permiten una vuelta de la voz a la normalidad.

Pero cuando el esfuerzo se hace crónico, en las cuerdas vocales se producen las llamadas lesiones por hiperfunción:

- **Nódulos vocales bilaterales**. Lesiones en las cuerdas vocales relacionadas con una mala dinámica vibratoria. Son reversibles en su forma inicial, pero en estados avanzados precisan microcirugía. Requieren una reeducación ortofónica[2].



- **Pseudoquiste seroso**. Es un edema localizado en las cuerdas vocales, a nivel de la submucosa, que se presenta encapsulado, de pared translúcida y con contenido seroso en su interior. Este tipo de lesión es siempre unilateral[3].



[2] Imagen extraída de: https://www.slideshare.net/monicasaavedraortega/lesiones-benignas-larngeas.
[3] Imagen extraída de: http://cosasdelaglotis.blogspot.com/2012/02/pseudo-quistes-y-edemas-fusiformes.html

- **Quiste mucoso por retención**. Es una masa firme del tejido contenida dentro de una membrana. Puede ser localizado cerca de la superficie de la cuerda vocal o más en profundidad, cerca del ligamento de la cuerda vocal[4].

- **Pólipo de cuerda vocal**. Se produce unilateralmente y puede ocurrir en una variedad de formas y tamaños. Dependiendo de la naturaleza del pólipo este puede causar una amplia gama de trastornos de la voz[5].

- **Edema de Reinke.** Es una lesión que se caracteriza por la acumulación de una sustancia gelatinosa bajo la cubierta mucosa de las cuerdas vocales, e invadiendo el espacio subepitelial de Reinke. Se manifiesta con una inflamación crónica que puede afectar incluso a toda la longitud de la cuerda vocal[6].

[4] Imagen extraída de: https://www.cechin.com.ar/quiste-cuerda-vocal/
[5] Imagen extraída de: https://image.slidesharecdn.com/lesionesbenignaslarngeasdefinitivo-171014025810/95/lesiones-benignas-larngeas-5-638.jpg?cb=1507950058
[6] Imagen extraída de: https://otorrinoactualidad.com.ar/imagenes/fotos/enfer_3.jpg

Todas estas lesiones son el resultado de un esfuerzo vocal mal aplicado, en menor o mayor grado y durante un lapso relativamente largo. Los nódulos bilaterales desaparecen con la reeducación del hábito fonatorio, sobre todo en sus estadios iniciales. Pero el resto de las lesiones, en general, y a pesar de que la reeducación pueda ofrecer un aumento importante del rendimiento vocal, van a necesitar de una intervención de microcirugía para su total desaparición. Y en el caso del edema de Reinke esto es inútil si no se suprime el hábito de fumar.

La reeducación vocal, que es hacia donde apunta el curso a diseñar, es un proceso de descubrimiento del propio cuerpo y del instrumento vocal, para modificar aquellos hábitos (posturales, respiratorios, de resonancia, articulatorios) que están impidiendo que la voz fluya con libertad y comodidad.

La creciente disponibilidad de dispositivos electrónicos, sumado al acceso masivo a información a través de Internet favorecen la inserción de la tecnología en diferentes áreas del proceso de aprendizaje facilitando la relación del alumno con la información y su adaptación al ritmo de aprendizaje. Los cambios que ha generado el avance tecnológico relativo a la temática de este curso, refiere al diseño de videos y aplicaciones de retroalimentación visual para la enseñanza del cuidado de la voz, como, por ejemplo, la app "Cuide su voz"[7] diseñada para Android por otorrinolaringólogos de los hospitales universitarios Ramón y Cajal de Madrid, Puerta del Mar de Cádiz y Central de Asturias, en el año 2015, cuyo objetivo es ofrecer a sus usuarios los consejos para el cuidado de su voz, así como las voces y videos de lesiones más frecuentes y sus características.

A través de este curso se incorpora un medio digital, que brindará a los docentes la posibilidad del estudio individual a distancia, por medio de la plataforma virtual de la

[7] Recuperado de: https://www.europapress.es/madrid/noticia-app-cuidar-voz-20150409112750.html

UCSE, ofreciendo, en este caso, información sobre los problemas que el uso de la voz puede ocasionarles en su tarea de enseñar, presentada en distintos formatos: textos, imágenes, animaciones y/o videos, que podrán ser reproducidos en distintos dispositivos móviles (celular, Tablet o PC), con foros para respuestas a consultas o ampliación de la información.

Todos estos recursos de la educación multimodal se organizan en una propuesta única en función de los contenidos: técnicas respiratorias, hábitos alimentarios y cuidado bucal, que se desarrollan a continuación.

4.1. Técnicas respiratorias

Los elementos que conforman el proceso de fonación son: la respiración, la emisión de la voz, la colocación de la voz y la dicción.

La producción de la voz profesional necesita de un entrenamiento especial de la respiración y su apoyo diafragmático. De acuerdo con las necesidades de la docencia, el aire inspirado debe ser correctamente dosificado para manejar y terminar frases largas con un buen ritmo fonorrespiratorio.

La postura y la respiración tienen una gran importancia en la emisión de la voz, que es el resultado de la acción de los pulmones, el diafragma y el tórax.

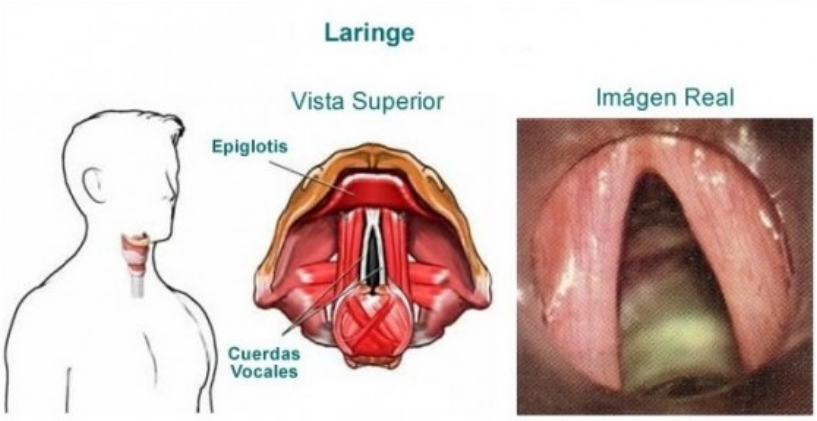
La emisión de la voz se relaciona con tres de las cuatro características y cualidades de la voz: el volumen o intensidad, el tono y el timbre.

- **Volumen o intensidad**: es el mayor o menor grado de fuerza al emitir los sonidos. Se regula en función de la potencia con que se expulsa el aire desde los pulmones. Las variaciones de volumen traen consigo variaciones de tono.

- **Tono**: físicamente depende de la tensión y extensión de las cuerdas vocales, cuanto más tensas y cortas están, más agudo suenan. Para la resistencia y duración de la voz, el apoyo muscular de diversos grupos como el diafragma, intercostales, abdominales y dorsales, permite manejar diferentes tonos.

- **Timbre:** Debido a la forma, dimensiones y proporciones de los resonadores vocales cada voz humana tiene su timbre propio.

La **laringe** es donde se encuentran las dos **cuerdas vocales** ubicadas en forma horizontal respecto al eje del cuerpo. Situada por encima de la tráquea, por delante del esófago y formada por cartílagos, músculos y ligamentos, la laringe es un órgano que mediante la vibración de sus cuerdas vocales permite el sonido fundamental de la voz[8].



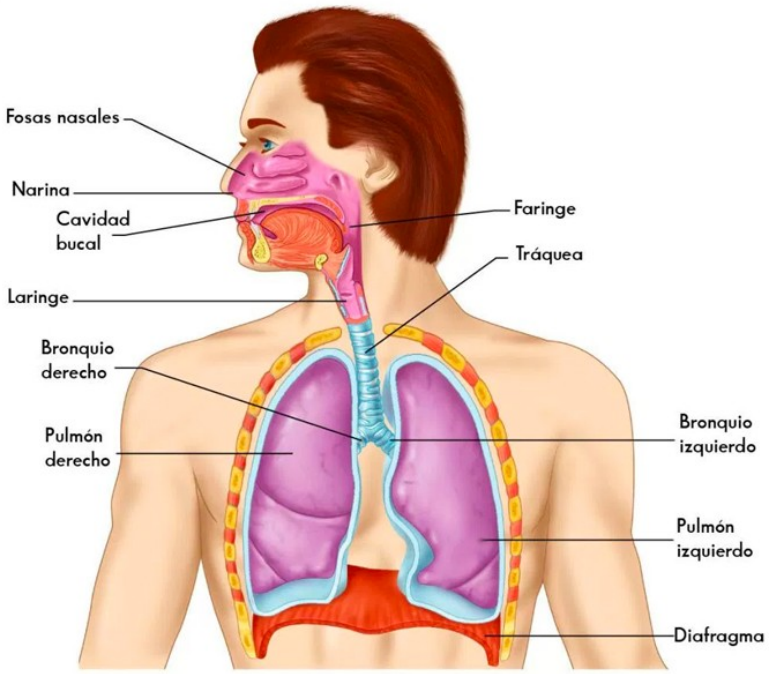
Sin embargo, para que se produzca este sonido son necesarios otros elementos, como son los impulsos nerviosos del **sistema nervioso**, los que actúan en el momento en que hay intención de producir palabras y colocan en situación de tensión a las cuerdas vocales y a los sistemas que producen la voz.

Como se planteó anteriormente, para que se concrete la acción del sonido de la voz, interviene, además, el **sistema respiratorio**, compuesto por el diafragma, que es un músculo en forma de campana que divide la cavidad torácica de la abdominal, y por los pulmones, que se apoyan en él. También participan de este proceso, los bronquios y la tráquea.

Durante la inspiración –o sea, la acción de tomar aire– desciende el diafragma y arrastra con él a los pulmones, los que se expanden y llenan de aire. De esa manera es como se prepara el fuelle (que es la fuente de aire) para colaborar en la producción de la voz. Al salir este aire almacenado en los pulmones y pasar por la laringe se produce el sonido, que tiene una mayor o menor intensidad según la presión con la que salga[9].

---

[8] Imagen extraída de:
https://plumaslibres.com.mx/wp-content/uploads/2015/11/cuerdas-vocales-1-600x322.jpg
[9] Imagen extraída de:
https://comofuncionaque.com/wp-content/uploads/2015/01/Anatomia-del-sistema-respiratorio-700x623.jpg



Los **resonadores** son los encargados de amplificar y enriquecer el sonido; éstos son: la faringe, la boca, la nariz y los senos paranasales. Estas cavidades de resonancia tienen partes duras (dientes, paladar duro y maxilares) y partes blandas (lengua, labios y paladar blando).

Como consecuencia de las diferencias anatómicas que hay en las personas, los resonadores marcan distintos e infinitos timbres vocálicos, que son los que permiten diferenciar una voz de otra.

La voz se escucha bien si durante su emisión se utilizan correctamente el aire y los resonadores naturales. Una voz bien impostada, de timbre agradable y de clara dicción, presenta los elementos necesarios para transmitir eficazmente el mensaje que el docente se propone hacer llegar a los estudiantes. Es necesario trabajar y ejercitar constantemente estas características, a veces innatas.

Uno de los objetivos del curso propuesto es que los docentes aprendan a desarrollar una buena técnica respiratoria, puesto que ésta es pauta esencial para conseguir una perfecta emisión vocal. Para esto, a través distintos recursos de la plataforma virtual de la UCSE, se les enseñarán técnicas y ejercicios respiratorios tendientes a lograr mejorías en esta área. Cada docente podrá comunicarse con sus tutores en línea, quienes darán una retroalimentación personalizada a sus desempeños y resolverán sus dudas. Los

tutores cumplirán un rol fundamental en el reconocimiento de las dificultades de la voz de los docentes, evaluando y valorando el sonido vocal producido por ellos en cada práctica realizada. Esta evaluación, que no siempre es posible ser realizada en un curso presencial, se concretará de manera asincrónica a través de audios o audiovisuales presentados por los cursantes, o sincrónicamente a través de videoconferencias programadas.

4.2. Hábitos alimentarios

La alimentación cumple un rol importante en relación con las alteraciones de la voz. Una alimentación adecuada tiene como finalidad evitar síntomas digestivos que interfieran en el rendimiento vocal del docente; y, para ser adecuada debe basarse no solo en una correcta selección de los alimentos (de acuerdo con la calidad, digestibilidad de estos, gustos, hábitos, etc.) sino también en el cómo y cuándo se alimenta. Porque la calidad de los alimentos y el momento de la comida son variables que favorecen el libre movimiento diafragmático.

En la boca se desarrollan la masticación y la deglución. Por lo tanto, cualquier alteración orgánica o funcional que interfiera en estas funciones, provoca síntomas digestivos nocivos para el profesional de la educación.

Así, otro objetivo de este curso es que los docentes comprendan la gran importancia de cuándo y cómo alimentarse, ya que si bien en general no hay elementos que dañen la función vocal en forma directa, los alimentos más fácilmente digeribles facilitan el rendimiento respiratorio.

4.3. Cuidado bucal

Junto a la lengua, los labios, las cuerdas vocales y la laringe, los dientes, así como la ausencia de estos o su disposición influyen mucho en la pronunciación y determinan también la voz, su tono y características.

El aire que sale de los pulmones atraviesa la laringe para llegar a la boca, donde es modulado por la lengua que, a su vez, golpea los dientes al pronunciar determinados sonidos.

De ahí que una dentadura sana y completa, con piezas bien alineadas, sea clave a la hora de hablar.

Los cambios en la pronunciación también son fruto de enfermedades dentales o infecciones en la boca, así como de la colocación de algún tipo de ortodoncia.

Se suma a los objetivos del curso propuesto el promover en los docentes la práctica del cuidado bucal.

Para lograr este cuidado, desde la plataforma tecnológica de la UCSE se prevé ofrecer información y consejos para mejorar los hábitos alimenticios y el cuidado bucal, presentados como textos, infografías, videos y/o aplicaciones que podrán ser reproducidas en distintos dispositivos móviles. Estos recursos y herramientas facilitan la comprensión de esta problemática y brindan un entorno más amigable para los participantes, quienes pueden verlos cuando y las veces que lo deseen y en el lugar donde se encuentren, cosa que no es posible en una capacitación presencial.

5. Cómo los entornos virtuales favorecen el aprendizaje de capacidades en general y del uso de la voz en particular

En este título se caracteriza qué es un entorno virtual de enseñanza y aprendizaje, cuáles son sus posibilidades para desarrollar el curso en línea *Uso adecuado de la voz en la labor educativa*, qué recursos y herramientas web puede integrar ese entorno, y cuál es su aporte respecto de un cursado presencial.

5.1. Capacitación en entornos virtuales de enseñanza y aprendizaje

Un entorno virtual de enseñanza y aprendizaje consiste en el conjunto de las distintas funcionalidades asociadas a la actividad formativa. El EVEA permite la creación y mantenimiento de comunidades virtuales, proporcionando los servicios con los que cada comunidad se identifica, y que garantizan la integración, enriquecimiento y fidelidad de sus miembros (Sangrá, Guárdia, Williams y Schurm, 2004; Campi, 2011).

Un EVEA, visto como un espacio educativo alojado en la web y conformado por un conjunto de herramientas informáticas que posibilitan la interacción didáctica; puede incluir distintas plataformas que han sido especialmente diseñadas a los efectos de desarrollar procesos de enseñanza y aprendizaje a través de Internet, integrando no sólo funciones académicas sino la totalidad de los procesos comunicacionales,

administrativos y de soporte que hacen a la vida de una comunidad que enseña y aprende.

Siguiendo a Sangrá, Guárdia, Williams y Schurm (2004), dentro de las características básicas de un EVEA, se encuentran: permitir que los usuarios accedan a ellos en cualquier tiempo y desde cualquier lugar (asincronía); brindar una mayor personalización en el proceso de enseñanza y aprendizaje, lo que aumenta la motivación del estudiante (flexibilidad); posibilitar el diálogo y *feedback*, lo que es fundamental para el sujeto que aprende para comunicar sus impresiones, resolver sus dudas, seguir las orientaciones del docente, conocer las opiniones de los profesores o de sus compañeros (interactividad); posibilitar la formación de una verdadera comunidad virtual de estudiantes, de profesores y de vida universitaria (comunidad); permitir la construcción de saberes en forma colectiva, mediante el debate y la argumentación colectiva (aprendizaje colaborativo); permitir el acceso a diferentes tipos de materiales ubicados en la web (multimedia).

Estos entornos presentan una dimensión tecnológica y una dimensión educativa, las cuales se interrelacionan y potencian entre sí.

La dimensión tecnológica está representada por las aplicaciones o herramientas informáticas con las que está construido el entorno. Estas herramientas sirven de estructura o soporte para el desarrollo de las propuestas educativas, variando de un entorno a otro. Pero, en términos generales, están orientadas a facilitar cuatro acciones básicas:

- Publicación de material didáctico, actividades, evaluaciones, encuestas, sondeos.
- Comunicación sincrónica y asincrónica entre docentes y alumnos y de alumnos entre sí.
- Realización de tareas grupales fomentando la participación y el trabajo colaborativo.
- Organización de la materia o curso.

La dimensión educativa está representada por los procesos de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en su interior. Un aula virtual (Campi, 2010) es aquel espacio en línea ubicado dentro de un EVEA en donde se desarrollan todos los procesos

y relaciones que involucran las actividades de enseñanza, de aprendizaje y de comunicación entre docentes y alumnos y entre estos últimos, en el marco de unos objetivos curriculares específicos.

El aula virtual permite la incorporación de recursos tecnológicos de acuerdo con los objetivos de enseñanza y los contenidos a abordar (Barberá y Badía, 2004).

Las actuales tecnologías favorecen el aprendizaje en red, donde el alumno ya no aprende solo, sino que lo hace a partir de las posibilidades que le brinda la Web 2.0[10]: hacer, construir, compartir con otros y ser responsable de su propio proceso de aprendizaje.

La Web 2.0 facilita, a través de distintas herramientas colaborativas, la edición y/o construcción de recursos en diferentes formatos: video, audio, archivos de texto, entre otros. Se trata de herramientas que pretenden la construcción social de objetos en red y cuyos resultados pueden publicarse en la misma página, permitiendo a un grupo de personas construir o reconstruir un recurso en diversos formatos.

Las funciones de un profesor en un EVEA van más allá de la planificación de actividades y de la selección de recursos; suponen la creación de contenidos y la presentación sistemática de éstos en formatos pertinentes para la modalidad virtual, preferentemente multimediales.

5.2. Capacitación en entornos virtuales de enseñanza y aprendizaje para cuestiones referidas al uso de la voz

El objetivo del curso que es que el docente aprenda a impostar la voz, es decir, a acomodar o colocar la voz correctamente con la máxima naturalidad y sin esfuerzos. Para poder realizar esta amplificación de la voz, el docente debe recurrir a determinadas técnicas y ejercicios con el fin de lograr que su voz tenga mayor alcance, o sea, mayor intensidad, que llegue más claramente y, sobre todo, no cansarse luego de dar clase.

[10] Web 2.0 es un concepto surgido en el 2004, acuñado por Tim O'Reilly, propietario de la editorial informática 'O'Reilly Media' para referirse a una "segunda generación de Web" basada en comunidades de usuarios y primando la colaboración y el intercambio ágil de información entre ellos. (Schneider, López y Campi, 2011)

Si bien es una temática que se viene desarrollando hace tiempo, en este caso se propone la incorporación de tecnologías multimedia y de la web para facilitar el aprendizaje a través de entornos virtuales,

Estas experiencias abren posibilidades de aprendizaje valiosas y potentes, como lo expresó Área Moreira, M. (1999) al referirse al «conjunto de medios, artefactos y materiales existentes que pueden ser empleados para el logro de metas educativas» (p. 190).

Los modelos educativos actuales fomentan ambientes de aprendizaje interactivos, sincrónicos[11] y asincrónicos[12], en los que el docente se encuentra comprometido con el aprendizaje de los estudiantes y cumple un papel como asesor y facilitador. Los estudiantes adquieren habilidades y modos de trabajo innovadores para los cuales utilizan materiales didácticos, recursos de información y contenidos digitales. El aprendizaje en EVEA no se entiende como una mera traslación o transposición del contenido a la mente del alumno, sino como un proceso de reconstrucción personal de ese contenido realizado a partir de un amplio conjunto de elementos que conforman la estructura cognitiva del estudiante: capacidades cognitivas básicas, conocimiento específico de la temática, estrategias de aprendizaje, capacidades metacognitivas y de autorregulación, motivaciones, metas y expectativas.

El resultado de este curso depende, por tanto, de las decisiones y recursos que se planteen en el EVEA.

5.3. Recursos web disponibles para ayudar a los docentes a superar problemas vocales

En la selección de los recursos educativos para esta propuesta de enseñanza se tiene en cuenta, inicialmente, su relación con los objetivos y contenidos del curso. Luego, frente a la diversidad de recursos en Internet, se analiza cuál de todos es el más

[11] El aprendizaje sincrónico tiene lugar en tiempo real simultáneo e inmediato a la producción del mensaje (por ejemplo, en una conversación presencial, telefónica, videoconferencia, charla interactiva, etc.). (García Aretio, 1999).

[12] El aprendizaje asincrónico no requiere la participación simultánea de profesores y estudiantes, permite la flexibilidad de elección de contenidos, tiempos de estudio, apoyos alternativos, relación con otros estudiantes, etc. La relación entre los participantes no se produce en tiempo real, la emisión del mensaje, la recepción y la posible respuesta (realimentación) al mismo no se producen de forma simultánea sino diferida en el tiempo, durante minutos, horas o días (ej.: el correo postal o electrónico). (García Aretio, 1999).

conveniente, teniendo en cuenta para qué se necesita, cuál es el valor de su inclusión y qué aprendizajes posibilita a los cursantes (Marquès Graells, 1999).

Una vez seleccionados, se clasifican según estos criterios:

a. **Recursos para consultar y acceder a la información**. En Internet se encuentra disponible una gran cantidad de sitios web y enlaces a diversos recursos en línea, entre los que se encuentran textos, gráficos, imágenes, videos y fotografías, entre otros.

Videos:

Estos videos han sido seleccionados en base a varios criterios (López, 2011) dándole mayor prioridad a su potencialidad educativa y al perfil de sus destinatarios. Los videos contemplan el uso de abundantes recursos didácticos (explicaciones textuales o verbales, imágenes, música, simulaciones), mediante los cuales se busca facilitar su comprensión. Los aspectos tenidos en cuenta para su selección son los siguientes:

- **Aspectos funcionales**

  - Utilidad y eficacia: el video facilita el logro de los objetivos de la clase; su interés principal radica en el contenido que trata y en que permite reducir el tiempo y el esfuerzo necesario para aprenderlo; puede ser visto en cualquier momento por los estudiantes, no necesita la presencia del profesor.

  - Aspectos técnicos, estéticos y expresivos: está bien iluminado, se oye bien o, por lo menos, el sonido es correcto; es visualmente atractivo; los gráficos y las animaciones tienen calidad técnica y estética; los textos no tienen faltas de ortografía y la construcción de las frases es correcta y resultan fácilmente legibles (medida y color adecuados), están bien distribuidos en las pantallas y no son excesivos.

  - Contenidos: se presentan de forma bien estructurada y clara; la cantidad de información que muestra es suficiente; el ritmo de presentación es adecuado; las ideas se desarrollan gradualmente, con claridad; son actuales, tienen rigor científico, son fiables.

- Audiovisual: el contenido a tratar se presta a un tratamiento audiovisual; cada elemento (imagen, música, palabra, efectos sonoros) tiene entidad propia como elemento expresivo; el predominio de cualquier elemento (imagen, texto, sonido, efectos) en alguna secuencia, está justificado; la palabra no describe lo que el espectador ya ve y puede comprender sin ayuda; su desarrollo satisface las expectativas creadas, mantiene el interés.

- **Aspectos pedagógicos**

- Motivación: usa recursos motivadores adecuados a los destinatarios.

- Adecuación a la audiencia: la estructura y la secuencia del video resultan adecuadas a la capacidad perceptiva, comprensión y conocimientos previos de los destinatarios; los contenidos están relacionados con los saberes previsto en el curso y/o con los intereses de los estudiantes; el vocabulario y la construcción de las frases resulta comprensible a los destinatarios (ni demasiado simple ni excesivamente complejo); las imágenes se visualizan en un tiempo adecuado para que se pueda asimilar la información que contiene. La duración es adecuada a los contenidos y a las características de los destinatarios.

- Planteamiento didáctico: está diseñado para estimular la observación, los vínculos, la conceptualización y el razonamiento de los estudiantes; no está planteado como una simple transmisión de información, promueve la comunicación y el trabajo posterior al visionado (ejercicios, reflexiones, consultas), conecta con la realidad de los cursantes, parte de sus intereses.

Los videos seleccionados son:

- Cogollo, J (2017). *Partes del aparato respiratorio y sus funciones.* Recuperado de: https://youtu.be/UjQvOG8PVhQ

- Espai Coriveu (2016). *El aparato fonador humano. Mecanismo de fonación.* Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=M7PZD4aTV7Y

- Facultad de Medicina. Universidad de Chile (2012). *Laringe humana, Ciclo vibratorio de las cuerdas vocales.* Recuperado de: https://youtu.be/IdDFkkxUTJ0

- GeneracionET (2013). *El ser humano y el lenguaje*. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=yz5RvvqB45g

- Hospital Italiano de Buenos Aires (2007). *Recomendaciones para el cuidado de la voz*. Buenos Aires: Departamento de Salud Ocupacional. Recuperado de: https://youtu.be/G8TbMCz95PM

- Hospital Italiano de Buenos Aires (s.f.). *El cuidado de la voz*. Buenos Aires: Departamento de Salud Ocupacional. Recuperado de: https://youtu.be/XH_u7TstBwY

- Laureate Education, Inc. (2012). *Modulación de la voz 1*. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=XqGIh8GNTVQ

- Laureate Education, Inc. (2012). *Modulación de la voz 2*. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=ckHYQIh3xlg

- León Díaz, A. (2012). *Una técnica de Demóstenes en "El Discurso del Rey"*. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?time_continue=54&v=oKdtkcdeVSA

- Llega Experimentos (2017). *Cómo hacer un experimento casero que te permite ver tu voz.* Recuperado de: https://youtu.be/rqNtSoarSXI

- Martínez M. (2015). Curso de locución *on line*: *Educar la voz. Dicción. Modulación. Cómo mejorar la voz para hablar.* Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=MmZ_sRTb8bI

- Mejor con salud (2014). *El funcionamiento del sistema respiratorio.* Recuperado de: https://youtu.be/CEmcS_FPu2k

- Ministerio de Educación (2016). *Recomendaciones: cuidando la voz en el aula*. Lima: Ministerio de Educación de Perú. Recuperado de: https://youtu.be/vJLx9w7yxC8

- Mutual Colaboradora con la Seguridad Social. (2015). *Cuidados de la voz. Hábitos de vida saludables*. Madris: Umivale Suma Intermutual. Recuperado de: https://youtu.be/EdpW8YmC1co

- National Geographic (2010). *¿Cómo funcionan el oído y la voz?* Recuperado de: https://youtu.be/07x3HkltA_Q

- Nebot, C[13]. (s.f.) *Ejercicios posturales. Respiratorio*. Recuperado de: https://ejerciciosposturales.com/sesi%C3%B3n/respiratorio/

- Raport Comunicación Emocional, Fundación Telefónica (2016). *Claves de comunicación no verbal para el docente.* Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=KEgLBXwe8Zc

- Superintendencia de Riesgos del Trabajo (2016) *¿Trabajas con la voz?* Recuperado de: https://youtu.be/BZLIX-LRdRo

- TALCA (2016). *Promoción del cuidado de la voz en profesores*. Santiago: Escuela de Fonoaudiología. Universidad de Chile. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=PHJSAr6b2js

- Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Facultad de Filosofía y Educación (2015). *Proyección de la voz en la docencia*. Departamento de Medios Educativos. Recuperado de: https://youtu.be/NCDcv5MDIL4

Sitios web:

Se han tenido en cuenta los siguientes criterios para la selección de estos sitios web como fuentes de información: tiene un autor definido y reconocible, se actualiza periódicamente, tiene un propósito definido, carece de publicidad de productos de dudosa categoría y no permite pop ups emergentes que interrumpen la lectura; sus contenidos son precisos, es decir, la información está claramente presentada y las ideas bien definidas, muestra sus fuentes, está organizado con una estructura sencilla y fácil de navegar.

- Cursos de voz. (s.f.). *Impostar la voz*. Recuperado de: http://www.cursosdevoz.com/impostar-la-voz/

[13] Fisioterapeuta y osteópata, diplomada y formada en la Escuela Universitaria Gimbernat (UAB). Barcelona, España.

– Cursos de voz. (s.f.). *Vocalización, dicción y respiración*. Recuperado de: http://www.cursosdevoz.com/cursos-de-vocalizacion/

– Equipo *Inevery Crea*. (2019). *Higiene vocal*. Madrid: Santillana. Recuperado de: https://ineverycrea.net/comunidad/ineverycrea/recurso/la-voz-y-el-docente-buenos-y-malos-usos/5762d8ed-2956-45c9-8ec0-76bf312a1024

– Fundación Canaria de Personas con Sordera (2019). *Cuidemos nuestra voz (Pautas de higiene vocal).* FUNCASOR: España. Recuperado de: http://www.funcasor.org/voz-cuidados/

– González Rusw, G.[14] (2003). *Cuidados de la voz en el docente.* Espacio logopédico[15], España. Recuperado de: https://www.espaciologopedico.com/revista/articulo/365/cuidados-de-la-voz-en-el-docente.html

– Rodríguez Boggia, D.[16] (2019). *La higiene vocal y la fonación.* Espacio logopédico, España. Recuperado de: https://www.espaciologopedico.com/revista/articulo/158/la-higiene-vocal-y-la-fonacion.html

– Tu salud bucal. *(s.f.). Higiene bucal.* Recuperado de: https://tusaludbucal.net/higiene/

– Universidad de Málaga (2009). *La docencia: enfermedades frecuentes en esta profesión.* Enciclopedia Virtual. Cuadernos de educación y desarrollo: España. Recuperado de: http://www.eumed.net/rev/ced/02/cam6.htm

Textos:

Se han tenido en cuenta los siguientes criterios para la selección de las fuentes de información (textos e imágenes): relevancia para el contenido a tratar; pertinencia de sus contenidos: bibliográficos, estadísticos, legislativos, entre otros; autoridad en la materia

[14] Profesor de Educación Especial y Audición y Lenguaje.
https://www.espaciologopedico.com/articulos/colaboradores.php?Id_autor=68

[15] Logopedia: tiene como finalidad la prevención, el diagnóstico, el pronóstico, el tratamiento y la evaluación integral de los trastornos de la comunicación humana: ya sean estos trastornos del habla o del lenguaje. El área de actuación de la logopedia y el ejercicio de la profesión se desarrolla en varios entornos: el educativo, el lingüístico, el conductual, el clínico, etc.

[16] Logopeda y licenciada en Ciencias de la Educación.
https://www.espaciologopedico.com/articulos/colaboradores.php?Id_autor=1

de quienes elaboran la información, actualización de sus contenidos, autenticidad. propósito informativo y/o didáctico del material, organicidad del formato, idioma y accesibilidad.

- Junta de Extremadura. (s.f.). *Problemas de la voz en los docentes.* Consejería de Educación y Empleo[17]. Mérida, México. Recuperado de: https://profex.educarex.es/profex/Ficheros/RiesgosLaborales/FORMACION/Carpeta_4/FP_PROB_VOZ.PDF

- Tejeda Navalón, P., Málaga Guerrero, J., Alcalde Aramburu, M, Borregón Sanz, S. y Gutiérrez, A. (2001). *La problemática de la voz en los docentes*. Recuperado de: https://docplayer.es/8691073-La-problematica-de-la-voz-en-los-docentes-indice.html

- Toastmasters International (2013). *Tu voz al hablar*. Mission Viejo, USA. Recuperado de: https://www.toastmasters.org/~/media/C6CA0CF0B05F40F9A64CA58208EEC657.ashx

- Villén Alarcón, S. (2009) *El sistema fonatorio en los profesionales de la enseñanza.* Revista Digital Innovación y experiencias educativas. Temática: Educación para la salud. Recuperado de: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/SOLEDAD_VILLEN_2.pdf

Imágenes:

- Dieta sana. Recuperada de: http://3.bp.blogspot.com/-UfR7IFFxM9I/VHyTWcZv1-I/AAAAAAAALAU/mvQ6E3GAeHs/s1600/piramide-nutricional.jpg

- El aparato fonador. Recuperada de: https://tusintoma.com/wp-content/uploads/2015/03/aparato-fonador.jpg

- El aparato respiratorio. Recuperada de: https://comofuncionaque.com/wp-content/uploads/2015/01/Anatomia-del-sistema-respiratorio.jpg

[17] Servicio de salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos: https://www.educarex.es/riesgos_laborales/servicio.html

– Higiene bucal. Recuperada de: https://tusaludbucal.net/wp-content/uploads/2016/11/higiene-bucal-e1479604884326.jpg

– La voz. Recuperada de: https://proicecdn.azureedge.net/shared/content/imagenes/usuarios/ImagenesCKEditor/cc26f839-f5dd-491f-82bb-8b74eb77b660/e88b84ca-94be-448b-8b6e-6eaba2a8e56e.png

b. Recursos para crear y producir. Son programas que proporcionan herramientas para la creación y producción.

El diseño e implementación del aula virtual de este curso se realiza en la plataforma tecnológica *Educativa*, que se describe en el título 6.1.

Para la creación de los materiales didácticos multimedia se hace uso del software NATATA eBook Compiler 3.4[18].

También se prevé utilizar el software Camtasia Studio 7, que permite crear los videos para la presentación de cada unidad por parte de la docente a cargo.

Va a proveerse instructivos a los estudiantes, de modo que puedan realizar sus propios videos con aplicaciones de sus celulares o con algún software Open Source para PC.

c. Recursos para comunicar. Estos recursos permiten la comunicación entre docentes y alumnos y entre alumnos, en tiempo real o en forma asincrónica. Dentro de la plataforma se utilizan los recursos: mensajería interna, chat y foros de debate.

d. Recursos para la evaluación. Cuestionarios y test realizados a través de los recursos que brinda la plataforma: preguntas, evaluaciones, calificaciones.

Dentro de los test, se privilegia la observación de conductas, la que ha de realizarse a través de videos asincrónicos que los cursantes han de enviar a su tutor y de videoconferencias sincrónicas.

[18] Natata eBook Compiler es una aplicación que empaqueta y comprime múltiples archivos incluyendo HTML, CSS, WAV, TXT, GIF, JPG, MID, Javascript, DHTML, Flash, PDF, etc y los convierte en un único archivo ejecutable compacto similar a un libro electrónico que no requiere ninguna instalación en la PC del usuario ni en ningún visor especial (Información tomada de: https://translate.google.com/translate?hl=es-419&sl=en&u=https://www.natata.com/&prev=search)

5.4. Aportes de un entorno virtual de enseñanza y de aprendizaje que superan el cursado presencial

Así, el entorno virtual que se prevé implementar, integra recursos y estrategias de enseñanza que permiten:

- Proveer información a los cursantes.
- Compartir imágenes, para ser analizadas en conjunto –integrando, incluso, dispositivos de realidad ampliada–.
- Acercar recomendaciones de bibliografía y ejercitación ampliatoria, comunes a todo el grupo y específicas según los requerimientos planteados al tutor o advertidos por él en sus intercambios con cada integrante de la comisión.
- Modelizar prácticas recomendables para el uso de la voz –las que pueden ser apreciadas un sinnúmero de veces-.
- Aportar retroalimentación sincrónica –por videoconferencias- y asincrónica –a través de videos de desempeño realizados y enviados por el cursante y evaluados por el tutor-.
- Discutir problemáticas en los foros, a lo largo de una semana.

Muchas de estos rasgos de cursado serían dificultosos e incluso imposibles de replicar en un cursado presencial.

6. Posibilidades tecnológicas y pedagógicas con las que cuenta la Universidad Católica de Santiago del Estero para ofrecer este curso virtual a sus docentes

6.1. Posibilidades tecnológicas

El SEM de la Universidad cuenta con infraestructura propia y con acceso a Internet a través de una puerta de enlace que brinda el mayor ancho de banda que ofrece el servicio de Telecom a la UCSE.

Este curso estará radicado en la Facultad de Ciencias para la Salud y será gestionado por el SEM en lo referido a la gestión de docentes, alumnos, aula virtual, tareas administrativas, monitoreo y seguimiento.

La UCSE cuenta con la plataforma *Educativa*[19] para la enseñanza y el aprendizaje en la modalidad e-learning, basada en Intranet/Internet. Esta LMS[20] cuenta con potentes herramientas de gestión y ofrece un completo sistema de informes estadísticos y reportes sobre el comportamiento de los usuarios.

Educativa admite la incorporación de archivos en cualquier tipo de formato (imágenes, videos, simulaciones, textos, audio). Entre las herramientas de evaluación, ofrece un sistema de edición y creación de evaluaciones de tipo Test, gestionadas a través de un banco de ítems que permite variaciones en la composición del examen. También existe la posibilidad de conformar grupos de trabajo y cuenta con recursos específicos para trabajos colaborativos (chat, foros y correo grupal).

Los estudiantes tienen la posibilidad de conocer su grado de avance en las actividades y materiales del curso, consultar las calificaciones obtenidas en trabajos y exámenes, etc.

Los requerimientos de hardware para el usuario son muy bajos, comparados con la media y el lenguaje de programación de la plataforma la hace portable. Un elemento destacable es que tiene incorporada la funcionalidad de copias de seguridad de los datos de la plataforma.

La plataforma *Educativa* facilita el desarrollo del cursado en línea, ya que permite la creación de distintas aulas virtuales para propiciar el trabajo colaborativo y, a la vez, personalizado, permitiendo una comunicación fluida entre los participantes sin importar tiempo ni lugar. Cada docente o instructor responsable de la formación, tiene la posibilidad de efectuar un seguimiento minucioso del desempeño de los estudiantes y generar distintos tipos de reportes.

---

[19] https://www.educativa.com/campus/?gclid=EAIaIQobChMI4uGi1fKE4wIVw4GRCh1NowICEAAYASABEgLbA_D_BwE

[20] Las plataformas tecnológicas o LMS (*Learning Management Systems*) pueden definirse como una respuesta tecnológica que facilita el desarrollo del aprendizaje distribuido a partir de información de muy diversa índole, utilizando los recursos de comunicación propios de Internet, al tiempo que soportan el aprendizaje colaborativo en cualquier lugar y en cualquier momento. (Baumann, Tessio, López, e Imperatore, 2011).

Entre los espacios y herramientas del aula virtual se encuentran:

- Presentación: Sección para publicar todo tipo de contenido informativo.
- Contenidos: Material de estudio multimedia, compatible con norma Scorm. Múltiples formatos: video, audio, texto, imagen, animación.
- Guía didáctica: Organizador de material de estudio.
- Evaluaciones: Actividades interactivas tipo selección múltiple y simple, llenar blancos, verdadero/falso.
- Boletín de calificaciones: Administración de calificaciones otorgadas por el instructor.
- Calendario: Administrador de eventos o fechas destacadas.
- Noticias y Novedades: Administrador de textos periodísticos o informativos.
- Encuestas: Verificación de la satisfacción de docentes o estudiantes, feedback acerca del funcionamiento del cursado.
- Plantillas: Esquema predeterminado para la organización del contenido.
- Chat: Sala de chat privada y pública.
- Trabajo en grupo: Administrador de espacios virtuales para determinado grupo de usuarios.
- Depósito de archivos: Espacio para publicación de archivos en distintos formatos.
- Repositorios de objetos: Almacén de material de estudio que facilita la reutilización y evita replicación. Basado en norma LOM.
- Sitios web: Espacio para recomendar enlaces a la web.
- Foros de debate: Espacio para moderar tópicos de discusión.
- Glosario: Diccionario de términos.

- Mensajería interna: Buzón de correo y funciones de envío masivo para instructores.
- Actividades: Seguimiento de trabajos prácticos con registro detallado de la interacción alumno-tutor. Permiten calificación (optativa).
- Editor WYSIWYG: Permite incrustar video, animación, texto e imágenes en las páginas creadas.
- Reportes: Reportes de participación y avance de cursado. Completo seguimiento en todas las secciones.
- Idiomas: Configuración de todas las leyendas e instrucciones para cualquier idioma.
- Compatibilidad con estándares: SCORM
- Administración: Configuración fácil e intuitiva de todas las funcionalidades y secciones.
- Wiki: Herramienta para una mejor creación de espacios colaborativos.

6.2. Posibilidades pedagógicas

Se prevé que el equipo de educadores de este curso esté integrado por profesores que forman parte del plantel docente del SEM, profesionales capacitados y expertos en educación a distancia y, como parte de esta, en entornos virtuales de enseñanza y de aprendizaje.

En el curso diseñado *Uso adecuado de la voz en la labor educativa*, los docentes cumplen las siguientes funciones:

a) Contenidista. Es responsable de:

- Proponer los contenidos y las acciones formativas y evaluativas con relación a los objetivos específicos del espacio curricular.
- Elaborar, con la colaboración del diseñador didáctico del SEM, los materiales adaptados al EVEA y en función de las estrategias cognoscitivas requeridas para el procesamiento y tratamiento de los contenidos.

b) Tutor. Es responsable de:

- Realizar el proceso de retroalimentación académica y pedagógica, supervisando el desempeño del estudiante.
- Facilitar y mantener la motivación de los participantes utilizando las diferentes estrategias de comunicación a su alcance.
- Gestionar el desarrollo del aula virtual para que se desarrolle en las condiciones, formas y tiempos previstos.
- Realizar la evaluación de las actividades continuas y finales.
- Sistematizar la información relativa al desempeño de los alumnos para elaborar las actas de *Condición final*.
- Participar en la evaluación general del curso.

7. Diseño de la estructura de funcionamiento básica del curso, en sus componentes didácticos e informáticos

El curso *Uso adecuado de la voz en la labor educativa* está organizado de acuerdo con la siguiente estructura:

7.1. Objetivos

Que los cursantes:

- Identifiquen su forma de expresarse oral y gestualmente en las clases presenciales a su cargo.
- Comprendan cómo funcionan los aparatos fonatorio y respiratorio, y las partes que los componen.
- Tomen conciencia de la importancia de una buena dicción, vocalización, articulación y modulación, y apliquen las técnicas de relajación y respiración necesarias para poder hacer un mejor uso de su voz.
- Aprendan los hábitos de higiene bucal, vocal y para una alimentación saludable.

7.2. Contenidos

El curso abarca cinco unidades de contenidos:

Unidad I. El lenguaje humano. El lenguaje gestual y verbal. El uso de la palabra. La voz. Anatomía de la laringe. Sistema fonatorio. Cualidades de la voz. La dicción. La voz en la enseñanza.

Unidad II. El sistema respiratorio. Respiración clavicular. Respiración torácica. Respiración diafragmática. Técnicas de respiración diafragmática. Ejercicios de relajación. Ejercicios posturales de respiración. Ejercicios de respiración. Ejercicios de respiración: inspiración-espiración.

Unidad III. Dicción, vocalización y articulación de la voz. Dicción. Ejercicios para lograr una correcta dicción. Vocalización y articulación. Ejercicios.

Unidad IV. Modulación e impostación de la voz. Modulación. Ejercicios de modulación de la voz. Impostación. Ejercicios de impostación de la voz.

Unidad V. Conservación y cuidado de la voz. El uso correcto de la voz. Uso de la voz en la docencia. Síntomas para reconocer problemas en la voz. Eliminación de vicios. Ejercicios para el buen uso de la voz. Pautas de alimentación. Consejos para la higiene vocal y el cuidado bucal.

7.3.Carpeta de trabajo (material didáctico multimedia)

Se prevé que los contenidos de cada una de las clases del curso estén desarrollados en formato hipermedia, al que los alumnos acceden y navegan en línea, descargan para su navegación fuera de línea, o bien bajan en formato PDF para su posterior lectura. En cada clase, se hace referencia al material didáctico multimedia (MDM) que corresponde.

Las secciones del MDM están identificadas con los íconos señalados a continuación, insertados a la izquierda, al comienzo del primer párrafo del texto de cada ítem:

Ítem	Ícono	Ítem	Ícono
Introducción		**Evaluación**	
Objetivos		**Conclusión**	
Contenidos		**Bibliografía**	
Metodología de trabajo.		PNG original: 86 x 86 píxeles	

Los íconos identificadores de recursos son:

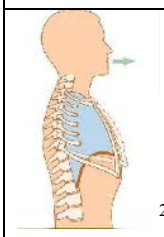
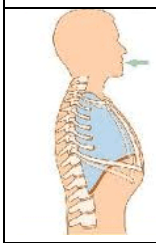
Ítem	Ícono	Ítem	Ícono
Actividad		**Lectura recomendada**	
Para ampliar…		**Enlace**	
Foro de debate		**Para reflexionar…**	
Video		PNG original: 50 x 50 píxeles	

7.4. Actividades

A lo largo del curso *Uso adecuado de la voz en la labor educativa* los cursantes realizan alrededor de catorce actividades diferentes, algunas de las cuales se replican.

Se incluyen aquí dos testimonios de esas actividades:

a. Ejercicios de respiración diafragmática:

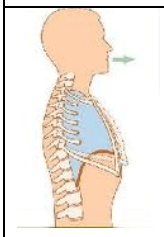
Controlando la respiración: Practique este ejercicio varias veces hasta que sienta cómodo el paso del aire tanto en la inhalación y la exhalación. Recuerde no esforzarse y procure realizar este ejercicio sentado. Si se marea, practique luego en otro momento.
[21] Controle la respiración. Comience por **inspirar** de forma completa. Tome aire lentamente por la nariz, contando mentalmente en cinco movimientos: 1, 2, 3, 4, 5.
Haga pasar el aire lentamente por el tórax y empújelo hacia el estómago (recuerde a la embarazada). Luego contenga el aire en el abdomen en cinco movimientos: 1, 2, 3 ,4, 5.
 [22] Por último exhale lentamente y en cinco movimientos: 1, 2, 3, 4 ,5 **Expandiendo la exhalación:** Practique estos ejercicios por lo menos durante dos semanas hasta que logre respirar en forma adecuada y natural. Recuerde realizar siempre un conteo mental de los tiempos en que inspira, retiene y espira el aire. Una vez que ha aprendido a respirar diafragmáticamente y el proceso le resulte natural puede expandir su capacidad respiratoria con el siguiente ejercicio;
 Respire de forma completa. Tome aire lentamente por la nariz, contando

[21] Imagen extraída de: http://2.bp.blogspot.com/-nguiS2W1gpM/UTIhHDLV-jI/AAAAAAAAAAU/tM3fcyQkbyA/s1600/inspirar.gif

[22] Imagen extraída de: http://2.bp.blogspot.com/-nguiS2W1gpM/UTIhHDLV-jI/AAAAAAAAAAU/tM3fcyQkbyA/s1600/inspirar.gif

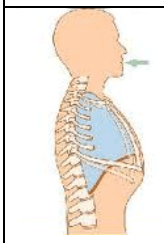
mentalmente en cinco movimientos: 1, 2, 3, 4, 5.

Haga pasar el aire lentamente por el tórax y empújelo hacia el estómago. Luego contenga el aire en el abdomen en cinco movimientos: 1, 2, 3, 4, 5.



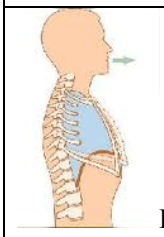
Por último exhale lentamente y en ocho movimientos: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ,8. Observe que, para poder soltar el aire despacio hasta llegar a 8, debe aspirar en forma más profunda para soltar con mayor flexibilidad el aire.

Practique hasta que domine correctamente la exhalación. Una vez que haya podido controlar la exhalación en ocho tiempos realizando una respiración completa, pase al ejercicio siguiente.



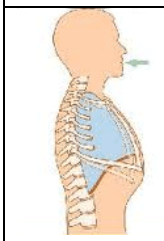
Respire de forma completa. Tome aire lentamente por la nariz, contando mentalmente en cinco movimientos: 1, 2, 3 ,4, 5.

Haga pasar el aire lentamente por el tórax y empújelo hacia el estómago.
Luego contenga el aire en el abdomen en cinco movimientos: 1, 2, 3, 4, 5.

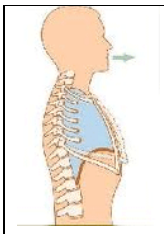


Por último exhale lentamente y en dieciséis movimientos: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15,16. Cuanto más tiempo tarde en exhalar el aire, mejor será el uso de su respiración diafragmática. Recuerde siempre relajar la zona superior y media de su tórax.

Una vez que se sienta cómodo con este ejercicio pruebe su capacidad diafragmática con el siguiente.



Respire de forma completa. Tome aire lentamente por la nariz, contando mentalmente en cinco movimientos: 1, 2, 3, 4, 5.
Haga pasar el aire lentamente por el tórax y empújelo hacia el estómago.
Luego contenga el aire en el abdomen en cinco movimientos: 1, 2, 3, 4, 5.



Por último exhale lentamente y lea un texto cualquiera hasta que haya terminado de exhalar todo el aire inspirado.

El curso incluye no sólo esta guía gráfica que aquí se incluye sino la filmación de las modelizaciones y los señalamientos visuales de los recaudos a tomar.

Los cursantes acercan sus prácticas al tutor a través de videos compartidos, los que reciben retroalimentación.

En algunos casos, las prácticas se realizan de modo sincrónico, en la sala de videoconferencias con que cuenta el entorno.

b. Ejercicios de relajación de los músculos implicados en el sistema fonatorio:

En el curso se provee a los cursantes este ayudamemoria gráfico de ejercicios, el que se acompaña con los videos que permiten contar con su modelización.

Cada video incluye recaudos de realización y alertas, expresados por la profesora que modeliza los desempeños.

Se pueden realizar todos estos ejercicios por la mañana al levantarse o sólo algunos; luego puede repetirlos durante el día. Siempre respirará en forma lenta y profunda. Relajar el cuerpo es importante. Pruebe todos los ejercicios; si alguno le provoca dolor, no insista, pase a otro y luego vuelva a intentarlo en forma lenta y progresiva. Estos ejercicios deben ayudarlo a una correcta relajación.
Músculos de la cara:
Labios: Apretarlos intentando decir *mamá*, pero sin decirlo; luego los suelta y relaja. **Frente**: Suba las cejas arrugando la frente. Una vez que la zona está bien tensa puede aflojar y relajarla.

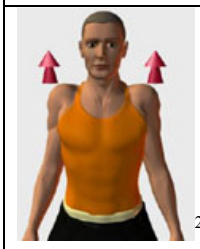
[23] **Mandíbulas:** puede realizar dos ejercicios.

El primero es bostezar abriendo muy bien la boca, luego relajando.

El segundo ejercicio es reírse con una gran carcajada. En ambos casos debe respirar correctamente.

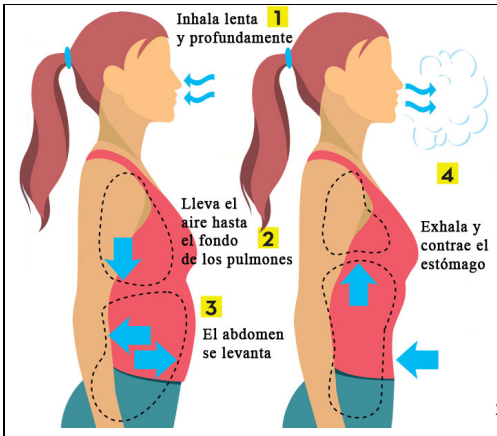
Entrecejo: Lo frunce y lo coloca bien apretado; luego suelta y relaja la zona. Si desea, para relajar puede dar unos pequeños masajes con los dedos en forma circular, por ejemplo en la frente o entrecejo usando un poco de crema o aceite para ayudar al masaje.

Cuello: Es preferible realizar este ejercicio en posición sentado con la espalda recta bien apoyada, con los hombros relajados.
Gire la cabeza a la derecha y a la izquierda, muy lentamente acompañando el ejercicio con una respiración profunda. Relaje.
Luego repita el ejercicio con la misma postura pero llevando la cabeza hacia el mentón y luego hacia atrás.
Estos ejercicios deben realizarse muy lentamente, ya que si existe una contractura puede doler mucho. Cuanto más lento y progresivo sea el movimiento, más fácil logrará una completa relajación.



[24] **Hombros:** Una vez que haya relajado el cuello siga con los hombros. Para relajarlos, súbalos hacia las orejas suavemente y respirando en forma profunda. Luego exhale el aire y bájelos. Inhale cuando suba los hombros y exhale cuando los baja.

[23] Imágenes extraídas de: https://todoradiofrecuenciafacial.com/wp-content/uploads/2018/03/577143407-1.jpg
[24] Imágenes extraídas de: http://www.fitnessonline.com.ar/graf/hombros_estiramientos.jpg



[25] **Estómago o vientre**: para relajar esta zona va a realizar una correcta respiración diafragmática. Cuando inhale el aire, empújelo hacia el diafragma (movimientos 1, 2 y 3 de la imagen) y en el momento de exhalar empuje el aire hacia arriba "metiendo panza", o contrayendo el vientre (movimiento 4 de la imagen). Realice este ejercicio varias veces, pero tome un descanso entre uno y otro, porque es un ejercicio bastante forzado.

Este ayudamemoria gráfico con consignas breves sirve de punteo para la realización de los ejercicios, hasta su automatización.

Está previsto que los cursantes realicen una primera práctica en videoconferencia, acompañados por el tutor y, luego, avanzando en la fluidez de su desempeño, le envíen un video para dar cuenta de sus avances. En una y otra ocasión, los tutores ofrecen retroalimentaciones personalizadas.

7.5.Estrategias de acreditación

La evaluación es un proceso continuo, permanente y progresivo de análisis y reflexión crítica y sistemática acerca de la gestión de los aprendizajes.

La estrategia de acreditación de este curso consiste en la identificación de criterios e indicadores que den cuenta del proceso de aprendizaje en el marco del plan de trabajo, analizando la capacidad de cada cursante para:

- Detectar situaciones y actividades que presentaron dificultades para sus cuerdas vocales debido al mal uso de la voz en clase.

[25] Imagen extraída de: http://www.baldomirpsicologa.com/wp-content/uploads/2017/03/como-relajarte-a-traves-de-la-respiracion-1.jpg

- Incorporar una postura correcta frente a sus alumnos y aprender a expresarse oral y gestualmente en clase, aplicando técnicas de respiración y relajación para lograr un buen uso de su voz.
- Manifestar interés en el aprendizaje y esmero en la implementación de nuevas técnicas y ejercicios de respiración y relajación.
- Compartir con el tutor y compañeros sus preocupaciones, dificultades, experiencias en clase y sugerencias si las tuviera, con el fin de colaborar a los fines comunes de todos los cursantes.

Los instrumentos para la instancia de acreditación a tener en cuenta son:

- Evaluación del desempeño de los cursantes en los ejercicios y actividades propuestos.
- Cuestionarios en línea.
- Observación del trabajo colaborativo en foros donde puedan demostrar lo ejercitado en la casa y compartir sus experiencias o dudas.

Los criterios a tener en cuenta serán:

- Compromiso con la tarea.
- Comprensión y respeto a las consignas planteadas.
- Desempeño logrado en esas consignas.
- Participación en los foros en tiempo y forma.
- Reflejo de las lecturas planteadas al realizar las participaciones en foros y las evaluaciones en línea.
- Realización de evaluaciones de autocomprobación en línea.
- Formulación de consultas y respuesta a comunicaciones por parte del profesor.
- Frecuencia de ingreso a la plataforma y recorrido por los espacios disponibles.

El instrumento que utiliza la docente responsable del curso para volcar la información asociada a los criterios e indicadores correspondientes a cada alumno es la rúbrica, a través de la herramienta gratuita en línea RUBISTAR, que se puede descargar de: http://rubistar.4teachers.org/index.php?skin=es&lang=es. Los alumnos tienen acceso a ella desde la sección *Calificaciones* del aula virtual.

Asimismo, a aquellos alumnos que terminen el curso en tiempo y en forma se les asignará una insignia especial al momento de la finalización de todas las actividades, a la que podrán acceder a través de la sección *Insignias* del aula virtual.

Todos los componentes didácticos del curso se encuentran plasmados de manera integrada en el *Plan de trabajo* (Título: 9. *Anexo*)

8. Palabras de cierre

Con este curso se pretende que un docente logre impostar su voz de forma natural al hablar en clase, para lo cual se le brindan diferentes técnicas y ejercicios que deberá realizar a conciencia y en forma periódica hasta conseguir los resultados deseados.

Pero lograr establecer un nuevo esquema corporal vocal a nivel cerebral y poder realizarlo automáticamente no le será fácil y dependerá del tiempo que les dedique a los ejercicios y de su fuerza de voluntad para no abandonar la práctica vocal hasta lograrlo,

incorporando paulatinamente los nuevos hábitos posturales, de limpieza vocal, bucal y de alimentación que en el curso se le indican.

A medida que vaya logrando usar técnicas de impostación, el docente notará que su voz tendrá mayor alcance, que llegará más claramente a los estudiantes y, sobre todo, que no se cansará luego de dar clase.

Se espera conseguir también que los docentes al finalizar este curso tomen conciencia de que la voz es su herramienta de trabajo y como tal deben cuidarla con responsabilidad, no abusando del alcohol, controlando la cantidad de cigarrillos si fuman, tomando poco café y no excediéndose con condimentos picantes para evitar la irritación de sus cuerdas vocales.

Es importante destacar, que una vez que el docente conozca a través del curso las consecuencias que el mal uso de la voz puede producir en sus cuerdas vocales, no deje de hacer una consulta a un médico especializado para descartar o curar a tiempo cualquier lesión que puedan detectarle en las mismas.

Se propondrá implementar lo antes posible este curso para los profesores de las cuatro sedes de la Universidad Católica de Santiago del Estero (Santiago del Estero, Rafaela-Santa Fe, San Salvador de Jujuy-Jujuy y San Isidro-Buenos Aires), con el fin de aportar a la prevención o detección de lesiones vocales en su planta docente.

Y como rédito institucional, se ha intentado enriquecer la propuesta del Sistema de Educación Multimodal de la Universidad con la oferta de una actividad de cursado en línea que permite:

9. Anexo: Plan de trabajo

Nombre del curso: Uso adecuado de la voz en la labor educativa
Período de clases: Del 03/02/2020 al 04/05/2020
Docente a cargo: María Marta Ruiz Díaz

Semana	Fecha Inicio	MDM	Unidad	Nombre de la unidad	Actividades	Bibliografía
1	03/02/2020	--	--	Bienvenida y presentación de cursantes	Video de presentación del curso y docente Foro de presentación de cursantes, donde además plantean qué esperan aprender y cuáles son sus expectativas	
2	10/02/2020	1	I	El lenguaje humano Objetivos: Que los alumnos: • Logren identificar su forma de expresarse oral y gestualmente en clase. • Comprendan cómo funciona el aparato fonatorio y las partes que lo componen.	Foro de debate: *Compartiendo experiencias sobre el propio lenguaje verbal y gestual en el aula* Autoevaluación en línea sobre el aparato fonatorio y las partes que lo componen (la pueden rendir las veces que sea necesario con el fin de revisar y adquirir los conocimientos)	**Obligatoria** Toastmasters International (2013). *Tu voz al hablar.* Mission Viejo, USA. Recuperado de: https://www.toastmasters.org/~/media/C6CA0CF0B05F40F9A64CA58208EEC657.ashx . pp. 1-5 Espai Coriveu. (2016). *El aparato fonador humano. Mecanismo de fonación.* Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=M7PZD4aTV7Y Facultad de Medicina. Universidad de Chile (2012). *Laringe humana, Ciclo vibratorio de las cuerdas vocales.* Recuperado de: https://youtu.be/IdDFkkxUTJ0 Raport Comunicación Emocional, Fundación Telefónica (2016). *Claves de comunicación no verbal para el docente.* Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=KEgLBXwe8Zc

						Recomendada Tejeda Navalón, P., Málaga Guerrero, J., Alcalde Aramburu, M., Borregón Sanz, S., Gutierrez, Á. (2001) *La problemática de la voz en los docentes*. Recuperado de: https://docplayer.es/8691073-La-problematica-de-la-voz-en-los-docentes-indice.html pp. 12-14 Villén Alarcón, S. (2009). *El sistema fonatorio en los profesionales de la enseñanza.* Revista Digital Innovación y experiencias educativas. Temática: Educación para la salud. Recuperado de: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/SOLEDAD_VILLEN_2.pdf Llega Experimentos (2017). *Cómo hacer un experimento casero que te permite ver tu voz*. Recuperado de: https://youtu.be/rqNtSoarSXI National Geographic (2010). *¿Cómo funcionan el oído y la voz?* Recuperado de: https://youtu.be/07x3HkltA_Q Superintendencia de Riesgos del Trabajo (2016). *¿Trabajas con la voz?* Recuperado de: https://youtu.be/BZLIX-LRdRo
4	24/02/2020	2	II	Sistema respiratorio Objetivos: Que los alumnos: • Comprendan cómo funciona el aparato respiratorio y las partes que lo componen. • Extraigan conclusiones sobre su forma de relajarse y respirar. • Aprendan a	Ejercicios propuestos: • Relajación • Posturales • Respiración diafragmática • Inspiración-espiración Foro de debate: *Compartiendo los ejercicios realizados.* Publicación de un audio y/o video con la grabación de los ejercicios realizados (duración de 2 minutos por cada tipo de ejercicio) y no más de cinco renglones contando la	**Obligatoria** Mejor con Salud. (2014). *El funcionamiento del sistema respiratorio.* Recuperado de: https://youtu.be/CEmcS_FPu2k Nebot C. (s.f.) *Ejercicios posturales. Respiratorio*. Recuperado de: https://ejerciciosposturales.com/sesi%C3%B3n/respiratorio/ **Recomendada** Cogollo J. (2017). *Partes del aparato respiratorio y sus funciones.* Recuperado de: https://youtu.be/UjQvOG8PVhQ

				relajarse y a respirar correctamente para poder hacer un mejor uso de su voz.	experiencia vivida. Autoevaluación en línea sobre aparato respiratorio (la pueden rendir las veces que sea necesario con el fin de adquirir los conocimientos).	
6	09/03/2020	3	III	Dicción, vocalización y articulación de la voz Objetivos: Que los alumnos: • Comprendan la importancia de una buena dicción, vocalización y articulación de la voz. • Realicen las técnicas para lograr una correcta dicción, vocalización y articulación de su voz.	Ejercicios propuestos de: • Dicción • Articulación • Vocalización Foro de debate: *Compartiendo los ejercicios realizados.* Publicación de un audio y/o video con el registro de los ejercicios realizados (duración de 2 minutos por cada tipo de ejercicio) y no más de cinco renglones contando la experiencia vivida.	**Obligatoria** Martínez M. (2015). Curso de locución *on line: Educar La Voz. Dicción. Vocalización. Modulación. Cómo mejorar la voz para hablar.* Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=MmZ_sRTb8bI León Díaz, A. (2012). *Una Técnica de Demóstenes en "El Discurso del Rey".* Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?time_continue=54&v=oKdtkcdeVSA **Recomendada** Cursos de voz. (s.f.) *Vocalización, dicción y respiración*. Recuperado de: *http://www.cursosdevoz.com/cursos-de-vocalizacion/*
9	30/03/2020	4	IV	Modulación e impostación de la voz Objetivos: Que los alumnos:	Ejercicios propuestos de: • Modulación • Impostación Foro de debate:	**Obligatoria** Laureate Education, Inc. (2012). Modulación de la voz 1. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=XqGIh8GNTVQ Laureate Education, Inc. (2012). Modulación de la voz 2. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=ckHYQIh3xlg

				• Valoren la importancia de una modulación de la voz. • Realicen las técnicas para lograr una correcta modulación de su voz.	*Compartiendo los ejercicios realizados.* Publicación de un audio con la grabación de los ejercicios realizados (duración de 2 minutos por cada tipo de ejercicio) y no más de cinco renglones contando la experiencia vivida. Autoevaluación en línea sobre dicción, vocalización, articulación, modulación e impostación de la voz (la pueden rendir las veces que sea necesario con el fin de adquirir los conocimientos),	**Recomendada** Cursos de voz. *(s.f.) Impostar la voz*. Recuperado de: http://www.cursosdevoz.com/impostar-la-voz/
11	13/04/2020	5	V	Conservación y cuidado de la voz Objetivos: Que los alumnos: • Reconozcan los síntomas del mal uso de la voz. • Realicen ejercicios para el buen uso de la voz. • Aprendan los hábitos para una alimentación saludable.	Ejercicios: • Ejercicios para el buen uso de la voz • Higiene bucal Foro de debate: *Compartiendo los ejercicios realizados.* Publicación de un audio con la grabación de los ejercicios realizados (duración de 2 minutos por cada tipo de ejercicio) y no más de cinco renglones contando la experiencia vivida. Autoevaluación en línea	**Obligatoria** Junta de Extremadura. (s.f.) *Problemas de la voz en los docentes.* Consejería de Educación y Empleo. Mérida, México. Recuperado de: https://profex.educarex.es/profex/Ficheros/RiesgosLaborales/FORMACION/Carpeta_4/FP_PROB_VOZ.PDF Hospital Italiano de Buenos Aires. (s.f.) *El cuidado de la voz.* Buenos Aires. Departamento de Salud Ocupacional. Recuperado de: https://youtu.be/XH_u7TstBwY Hospital Italiano. Buenos Aires (2007). *Recomendaciones para el cuidado de la voz*. Buenos Aires. Departamento de Salud Ocupacional. Recuperado de: https://youtu.be/G8TbMCz95PM Rodriguez Boggia, D. (2019). *La higiene vocal y la fonación.* Espacio logopédico. España. Recuperado de: https://www.espaciologopedico.com/revista/articulo/158/la-

				• Aprendan los hábitos de higiene bucal y vocal.	sobre dicción, vocalización, articulación, modulación e impostación de la voz (la pueden rendir las veces que sea necesario con el fin de adquirir los conocimientos)	higiene-vocal-y-la-fonacion.html Tu salud bucal. (s.f.) *Higiene bucal.* Recuperado de: https://tusaludbucal.net/higiene/ Equipo *Inevery Crea*. (2019). *Higiene vocal.* Madrid: Santillana Recuperado de: https://ineverycrea.net/comunidad/ineverycrea/recurso/la-voz-y-el-docente-buenos-y-malos-usos/5762d8ed-2956-45c9-8ec0-76bf312a1024 **Recomendada** Tejeda Navalón, P., Málaga Guerrero, J., Alcalde Aramburu, M., Borregón Sanz, S., Gutierrez, Á. (2001) *La problemática de la voz en los docentes*. Recuperado de: https://docplayer.es/8691073-La-problematica-de-la-voz-en-los-docentes-indice.html Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Facultad de Filosofía y Educación (2015). *Proyección de la voz en la docencia*. Departamento de medios educativos. Recuperado de: https://youtu.be/NCDcv5MDIL4 Ministerio de Educación. (2016). *Recomendaciones: cuidando la voz en el aula*. Lima: Ministerio de Educación de Perú. Recuperado de: https://youtu.be/vJLx9w7yxC8 Fundación Canaria de Personas con Sordera. (2019). *Cuidemos nuestra voz (Pautas de higiene vocal).* FUNCASOR. Recuperado de: http://www.funcasor.org/voz-cuidados/
Finalización del curso **04/05/2020**						

10. Referencias bibliográficas

Area Moreira, M. (1999). *Los materiales curriculares en los procesos de diseminación y desarrollo del currículum.* En Escudero, J. *Diseño, desarrollo e innovación del currículum*. Madrid: Síntesis.

Barberá, E. y Badia, A. (2004). *Educar con aulas virtuales. Orientación para la innovación en el proceso de enseñanza y aprendizaje*. Madrid: Machado.

Barberá, E. y Badía, A. (2005). *El uso educativo de las aulas virtuales emergentes en la educación superior*. Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento Vol. 2 - Nº 2. Recuperado de: http://www.uoc.edu/rusc/2/2/dt/esp/barbera.pdf

Baumann, P., Tessio, N., López, S. e Imperatore, A. (2011). *Tic y enseñanza*. Especialización en Docencia en Entornos Virtuales. Bernal: Universidad Nacional de Quilmes.

Bustos Sánchez, I. (2012). *La voz. La técnica y la expresión*. Buenos Aires: Paidotribo.

Campi, W. (2011). *La formación en entornos virtuales*. Especialización en Docencia en Entornos Virtuales. Bernal: Universidad Nacional de Quilmes.

Cano Jiménez, J. (2016). *Conservación y cuidado de la voz.* Grupo Sancor Seguros. Prevención ART. Prevención en Escuelas. Recuperado de: https://docplayer.es/12582021-Conservacion-y-cuidado-de-la-voz.html

Comisión Nacional de Evaluación y Acreditación Universitaria (2019). *Resolución Acta Nº504*. Buenos Aires: CONEAU.

García Aretio, L. (1999). *Fundamento de la educación a distancia*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia, UNED.

López, S. (2011). *TIC y enseñanza*. Especialización en Docencia en Entornos Virtuales. Bernal: Universidad Nacional de Quilmes.

Marqués Graells, P. (1999). *Los videos educativos: tipología, funciones, orientaciones para su uso*. Recuperado de http://www.peremarques.net/videoori.htm

Poder Legislativo de la Nación (1996). Artículo 8, Inciso 2. Decreto 658/96. *Listado de Enfermedades profesionales. Agente: Sobrecarga del uso de la voz.* Buenos Aires: PLN.

Sangrá, A., Guárdia, L., Williams, P. y Schurm, L. (2004). "Modelos de diseño instruccional". En Stephenson, J. *Fundamentos del diseño técnico-pedagógico en e-learning*. Barcelona: FUOC.

Schneider, D., López, S. y Campi, W. (2011). *La formación en entornos virtuales*. Especialización en Docencia en Entornos Virtuales. Bernal: Universidad Nacional de Quilmes.

Torre Gallardo, B. y Gimeno Pérez, F. (2008). *Anatomía de la voz.* Buenos Aires: Paidotribo.

Tulon Arfelis, C. (2005). *Cantar y hablar.* Buenos Aires: Paidotribo.

Universidad Nacional de Quilmes (2013). *Reglamento de Trabajo final de integración.* Bernal: UNQ. Recuperado de: http://www.unq.edu.ar/advf/documentos/5342ebafe7678.pdf

Villén Alarcón, S. (2009). *Técnicas para aprender a hablar en el aula*. Revista Digital: Innovación y experiencias educativas. Educación para la salud.