

# L'educació vocal en la formació inicial dels docents a l'Estat espanyol: situació i propostes de canvi

**Edmon Elgström\***

## Resum

Aquest article comença amb un repàs a les situacions de risc vocal que suporten diàriament els docents en el desenvolupament de la seva tasca i continua amb la presentació de les dades més rellevants de salut vocal dels docents de l'Estat espanyol, recollides a les principals recerques específiques. Més endavant, es revisa la situació que ocupa l'educació vocal en la formació inicial dels docents i, finalment, es descriuen els blocs de continguts d'una proposta de formació vocal (treball postural, treball respiratori i treball vocal), i els espais en què aquesta proposta podria ser inserida en els plans d'estudi de formació inicial dels docents de l'Estat espanyol.

## Paraules clau

formació inicial dels docents, veu professional, formació vocal, salut vocal

Recepció de l'original: 6 de maig de 2008

Acceptació de l'article: 10 de desembre de 2008

## La veu com a instrument principal en la docència

Els docents, tant si són mestres d'educació infantil o de primària, professors de secundària o professors universitaris, estan considerats com a professionals de la veu<sup>1</sup>, ja que diàriament fan servir força hores la veu com a eina principal de comunicació amb l'alumnat. Per això, val a dir que els docents estan molt més exposats a fatigar-se vocalment del que ho està la resta de la població i, de manera especial, pel fet de fer servir la veu d'una manera projectada<sup>2</sup>. Fatiga que en el cas dels mestres d'educació infantil i dels mestres i professors de música pot ser encara molt més gran, atès que aquests docents han d'alternar contínuament la veu projectada amb la veu cantada.

Per norma general, els docents fan servir la veu en aules que en la majoria de casos no estan condicionats acústicament, amb problemes de força reverberació, que provoca interferències en la comunicació oral, situació que els mateixos docents, inconscientment, intenten resoldre augmentant el volum de la seva veu per poder sentir-se millor<sup>3</sup>. No obstant això, el que realment crea aquest augment del volum de

(\*) Professor titular de Didàctica de l'Expressió Musical a la Universitat de Barcelona. Professor Superior de Música en l'especialitat d'oboè i doctor per la Universitat de Barcelona, compagina la seves tasques docents i artístiques amb les de recerca al Laboratori de Fonètica Aplicada (UB), on participa com a responsable de la línia de recerca d'anàlisi de la veu i membre del consell de redacció de la *Revista Electrònica Phonica* de la Universitat de Barcelona. Adreça electrònica: edmon.elgstrom@ub.edu

- (1) S'anomenen professionals de la veu aquelles persones que, donades les característiques de la seva professió, necessiten fer-la servir per dur a terme la seva tasca, com és el cas dels mestres, dels educadors, dels professors, dels actors, dels oradors, dels cantants, etc.. A més, pel fet d'adreçar-se diàriament a grups de persones o a un públic força nombrós, necessiten disposar d'una correcta projecció de la seva veu per tal que pugui arribar correctament a la totalitat dels seus oients (Elgström, 2005, p. 83).
- (2) En adreçar-se a un grup d'alumnes a l'interior de les aules o qualsevol lloc del centre docent, i a diferència d'una conversa amb pocs interlocutors en què es fa servir una veu col·loquial, els docents, en parlar, necessiten projectar la veu, activitat que requereix d'un bon domini de l'instrument vocal.
- (3) Interferències que són encara més grans si és el cas d'aules que es troben ubicades en carrers amb molt de trànsit i amb un nivell de soroll elevat que els obliga a esforçar-se encara més per impartir la classe.

la veu són interferències en la comunicació que cada cop es fan més grans i que provoquen un esforç vocal desmesurat dels docents per fer-se entendre<sup>4</sup>. En altres ocasions, els docents han de fer servir la veu fora de les aules, en sortides o en altres espais del mateix centre educatiu, sense equipaments adients d'amplificació (Árbol *et al.*, 2000, p. 86), situacions en les quals la veu se'n pot ressentir força<sup>5</sup>.

Per tant, si els docents no disposen d'una correcta tècnica vocal, de manera natural o bé adquirida, que els permeti produir i projectar la veu sense esforç, la majoria de vegades es produeix un abús de la veu. De fet, s'intenta compensar la manca de tècnica vocal i de projecció de la veu amb un augment de la intensitat, acció que en moltes ocasions va acompanyada d'una elevació del to o freqüència fonamental<sup>6</sup> en què es produeix habitualment el discurs de cada docent i, per tant, situant-se fora de la seva tessitura habitual<sup>7</sup> (Quiñones, 2003, p. 119). Aquesta mena de comportament fonatori sol produir una tensió excessiva de la musculatura que conforma la laringe, aspecte que porta com a conseqüència un grau considerable de fatiga vocal que en alguns docents, tard o d'hora, acaba manifestant-se en forma de *disfonia funcional*<sup>8</sup>.

Quan es tracta d'una disfonia funcional de caràcter puntual, a causa d'haver fet un abús més gran del que és habitual, l'estat de disfonia pot desaparèixer amb el descans de la veu professional. En altres casos, aquest abús continuat de la veu pot acabar derivant en una patologia vocal que, igualment provocada per l'ús inadequat de la veu, necessita d'una baixa laboral i, fins i tot, d'una intervenció quirúrgica amb la seva posterior reeducació vocal.

Per tant, és del tot lògic plantejar que els docents, quan cursen la seva formació a les universitats, rebin una preparació vocal sòlida que, posteriorment i un cop ubicats al seu lloc de treball, els permetrà fer un ús adient de la veu, adaptant-la correctament a les diferents situacions que es trobaran diàriament als centres educatius i, en conseqüència, gaudir d'una bona salut vocal.

## Situació de la salut vocal dels docents de l'Estat espanyol

Fins aquí han estat comentats els aspectes que poden afectar la salut vocal, i alhora laboral, en el dia a dia dels docents, i tot seguit esbrinarem la situació de la salut vocal dels docents de l'Estat espanyol, exposant amb alguns dels resultats més significatius dels estudis específics més rellevants.

(4) Fernández Gutiérrez i Menéndez del Campo (1994, p. 51-58); Maley (2000, p. 68-69).

(5) Aquest és el cas de les activitats escolars que es realitzen sovint en grans espais –sales d'actes, teatres, pavellons esportius, etc.– i de vegades a l'aire lliure –sortides escolars, excursions i activitats esportives o culturals–, espais on la veu del docent no té com a punt de referència la potència que li és característica a l'interior de les aules.

(6) La freqüència fonamental, dit en altres paraules, el so principal al voltant del qual estan tots els altres tons que habitualment fem servir en parlar, és el nivell òptim de freqüència en què la veu es produeix confortablement sense la menor tensió laringia i sense esforç (Jackson-Menaldi, 1996, p. 206-207).

(7) S'entén per tessitura el conjunt de sons en què la persona quan parla, o bé en el cant, es mou més fàcilment i amb la màxima sonoritat (Cobeta, 1996, p. 357-365).

(8) Le Huche, en Jackson-Menaldi (2002, p. 246), fa servir el terme *disfonia funcional* per designar els comportaments fonatoris que corresponen a un defecte d'adaptació i coordinació entre els diversos òrgans que participen en la producció de la veu, i que es caracteritzen, segons Bustos (2000, p. 61), per la presència d'alteracions en alguna o algunes de les característiques acústiques bàsiques de la veu: l'altura, el timbre i la intensitat.

Un dels primers estudis per conèixer l'estat de salut vocal dels docents espanyols va ser el que va dur a terme Aguinaga (1988), amb 325 mestres de primària que treballaven a les escoles públiques de Pamplona. En aquest estudi es va constatar que el 26,1% dels mestres presentaven alteracions faringolaríngies i disfonies, les quals en un 55,9% estaven directament originades per la realització d'un esforç de la veu. Aquestes alteracions de la veu van provocar absentisme laboral en el 14,8% dels mestres (Aguinaga, 1988).

D'ençà aquest estudi, la xifra de mestres amb mala salut vocal no s'ha reduït pas, ans al contrari, ha anat en augment, com ho demostren treballs posteriors. Així, el de Puyuelo i Llinàs (1992), amb una mostra representativa de mestres de l'Estat espanyol<sup>9</sup>, troba que un 48% dels docents tenia problemes vocals. Més tard, Fiuza (1996) va publicar els resultats d'una recerca de 1996 per detectar la presència de disfonies entre els mestres de Galícia, estudi en què van participar 760 mestres de les quatre províncies. Els resultats van mostrar, un cop més, la presència de disfonies en un percentatge molt elevat, un 42,6%, a més d'alguna dada interessant, com per exemple, que els índexs més elevats d'alteracions de la veu es donaven entre les dones que impartien el cicle superior de primària.

Un dels darrers estudis és la recerca publicada per Preciado *et al.* (2005), amb 905 docents (entre mestres i professorat de secundària) de la Comunitat Autònoma de La Rioja, en què es va practicar una anàlisi acústica i perceptiva de la veu amb eines de mesura objectives<sup>10</sup>. Els resultats van recollir l'existència de trastorns vocals en un 57% dels docents, amb la distribució següent: el 20% presentava lesions orgàniques; el 8% patia laringitis crònica, i el 29% tenia una disfonia de caràcter funcional. Tot i que no hi ha evidències per dir que les patologies vocals es presenten més en les dones que en els homes, es va concloure que entre les dones hi ha més lesions de caràcter orgànic, un 33%, que en els homes, un 10%, i en canvi, en aquests són més freqüents les laringitis cròniques i les disfonies funcionals. A més, les conclusions de l'estudi apunten una dada molt important: la detecció de 3,87 casos nous de trastorns vocals a l'any per cada mil docents (2,7 per a les dones, i 1,2 per als homes).

En definitiva, els quatre estudis científics practicats a docents de l'Estat espanyol per conèixer les problemàtiques vocals, separats entre ells per disset anys, mostren un alt índex de problemes vocals com a conseqüència d'un mal ús de la veu i, alhora, demostren que el nivell de coneixements del col·lectiu docent en temes de formació vocal no és encara el que hauria de ser.

## Presència de la formació vocal en la formació inicial dels docents

Conegudes les dades de salut vocal dels docents de l'Estat espanyol, en aquest apartat volem presentar l'estat de la qüestió pel que fa a la formació vocal que reben els docents durant la seva formació inicial. Per això, tot seguit farem un repàs als contin-

(9) La mostra que es va fer servir en aquest estudi va estar formada per 790 mestres que treballaven en 66 escoles repartides entre 17 províncies de l'Estat espanyol, províncies que van estar triades per tal que estiguessin representades totes les zones de l'estat.

(10) En aquest estudi es va fer servir, entre d'altres, el programa d'anàlisi de la veu Multi-Dimensional Voice Program (MDVP) per conèixer els tres paràmetres més habituals que s'utilitzen per determinar el grau de qualitat de la veu: Jitter, Shimmer i SNR.

guts dels estudis que han de cursar els col·lectius més nombrosos de docents per accedir al camp laboral: infantil i primària, secundària i, per últim, universitari.

En els plans d'estudis de Mestre de les especialitats actualment en vigor<sup>11</sup> no està contemplada cap matèria troncal dedicada al conreu de la veu, pensada per fer més planera la tasca docent. Això és el que explica que, encara ara, no ha estat posat en marxa un programa de formació vocal dins la formació inicial dels mestres en les diferents especialitats de la diplomatura de Mestre que ofereixen les escoles universitàries de Formació del Professorat o facultats de Ciències de l'Educació.

La única excepció, però, a aquesta manca de formació vocal en els estudis de magisteri, és la Diplomatura de Mestre en Educació Musical, en la qual l'alumnat rep la matèria *Formació vocal i auditiva*, prescrita pel Consell d'Universitats, i d'aplicació obligatòria en els plans d'estudis de l'especialitat esmentada a tots els centres universitaris espanyols. Aquesta matèria està dedicada a presentar i treballar els coneixements bàsics d'ús i funcionament de la veu, tot i que sovint es centra massa en els aspectes relatius a la veu cantada i s'hi fa poc esment dels aspectes relatius a la veu parlada. D'altra banda, al llarg dels últims anys s'han creat i implementat en universitats espanyoles algunes assignatures de caràcter optatiu per treballar la veu cantada, que normalment han estat adreçades específicament als ensenyaments de Mestre en Educació Musical o als de Mestre en Educació Infantil (Godall, 2000, p. 486-487) atès que són els especialistes que a l'escola faran cantar a la canalla.

Com dèiem, però, en els plans d'estudis de Mestre de les especialitats actualment en vigor, no s'inclou la formació vocal de manera troncal o obligatòria, a excepció d'algunes experiències de formació vocal, com la que des de 1975 du a terme la Unitat de Música del Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal de la Facultat de Ciències de l'Educació de la Universitat Autònoma de Barcelona. Aquesta experiència va estar pensada amb l'ànim de capacitar els futurs docents perquè, un cop a l'escola, tinguessin les eines suficients per observar i detectar, en ells mateixos i també en els seus alumnes, conductes vocals inadequades, tot reconduint-les a temps i, si s'escau, derivant-les cap als especialistes corresponents (foniatra, logopeda, mestre de cant, etc.), fent així una prevenció a temps i, en conseqüència, una educació per a la salut (Elgström, a Godall, 2000, p. 482).

D'altra banda, val a dir que la formació vocal està present a la formació continuada dels mestres, aspecte que reafirma encara més la necessitat de la seva implantació en la formació inicial. Aquesta formació està present bé mitjançant les ofertes de cursos de durada semestral o anual que ofereixen els departaments o conselleries d'educació de les respectives comunitats autònomes als mestres en actiu al llarg del curs, o bé de manera puntual mitjançant les escoles d'estiu.

Aquests cursos de formació continuada adreçats als mestres intenten omplir des de fa força anys el buit existent en aquesta disciplina, tot impartint cursos de foniatria o formació vocal. El principal objectiu d'aquests cursos és el d'oferir als mestres

(11) Amb l'aprovació de la LOGSE, el Real Decret 1440/1991, de 30 d'agost de 1991 (BOE 11 d'octubre de 1991), estableix el títol universitari oficial de mestre en set especialitats diferents: Mestre - Especialitat d'Educació Infantil, Mestre - Especialitat d'Educació Primària, Mestre - Especialitat de Llengües Estrangeres, Mestre - Especialitat d'Educació Física, Mestre - Especialitat d'Educació Musical, Mestre - Especialitat d'Educació Especial i Mestre - Especialitat d'Audició i Llenguatge.

en exercici una formació vocal bàsica, de cara a optimitzar l'ús de la seva veu i facilitar el desenvolupament de la seva tasca a l'escola, tot reduint la quantitat de problemes vocals que els afecten i, en conseqüència, l'elevat nombre de baixes laborals que tenen com a origen les patologies funcionals de la veu.

Malauradament, aquests cursos que ofereixen normalment les administracions educatives als mestres en exercici, sovint es converteixen en cursos de reeducació vocal, ja que la gran majoria dels mestres que hi participen acudeixen buscant una solució als problemes vocals generats com a conseqüència de la pràctica docent, problemes que en gran part es podrien haver evitat si la formació vocal formés part del currículum de la formació inicial dels mestres i hagués estat assumida per les escoles universitàries de Formació del Professorat o per les facultats de Ciències de l'Educació.

En el cas del professorat de secundària, cal recordar que accedeixen a la docència un cop finalitzada la seva llicenciatura, que en cap cas inclou una matèria de formació vocal, i després de realitzar el Curs d'Adaptació Pedagògica. El CAP és un curs que coordina i imparteixen els instituts de ciències de l'educació (ICE) de les universitats espanyoles i que s'organitza segons les diferents matèries presents al currículum de secundària. Entre els continguts d'aquest curs destaquen els aspectes generals de psicopedagogia i els aspectes de la didàctica específica de cadascuna de les diferents matèries, però, en canvi, no es contempla cap bloc de continguts dedicats a formar vocalment els futurs docents. Tot i això, també hi ha alguna que altra excepció, com el CAP de música que s'imparteix a la Universitat de Barcelona, on s'aborda la problemàtica de la veu dels docents a l'aula des del punt de vista teòric i també pràctic, alhora que s'aporten recursos i solucions per facilitar la pràctica professional.

Per tant, la realitat és que el professorat de secundària, ara per ara, no pot optar a un curs de formació vocal fins que, ja en actiu, pugui participar en algun curs de formació continuada amb els continguts de formació vocal, tot i que llavors sol ser massa tard, perquè un cop es comença l'activitat docent es corre el perill de malmetre la veu, especialment si no se sap quina és la manera més adient de fer-la servir. De la mateixa manera com s'ha comentat en el cas dels mestres, les administracions educatives i altres institucions organitzen anualment o bé de manera puntual cursos de formació vocal o foniatría per al professorat de secundària dins els plans de formació continuada.

En el cas del professorat universitari tampoc no hi ha cap mena de formació vocal en la seva formació inicial, ja que accedeixen directament a la docència des de les seves respectives carreres, a diferència dels mestres i dels llicenciats de secundària, sense dur a terme estudis específics de cap mena per accedir a la docència. No obstant això, en el cas d'alguna universitat hi ha cursos específics per al professorat novell, per tal que puguin conèixer el funcionament de la universitat en general i d'aquella en què treballaran en particular. De tota manera, en aquest curs no es presenta cap seminari específicament relacionat amb la formació vocal, aspecte que esdevé completament imprescindible si considerem que, especialment en el cas de la universitat, hi ha classes amb unes ràtios molt elevades, amb prop d'un centenar d'estudiants o fins i tot més, ubicades en aules en què majoritàriament no es disposa d'equips d'amplificació de la veu.

Per tot això, arribem a la conclusió que en cap dels tres nivells educatius que hem repassat en aquest apartat no es contempla cap mena d'educació vocal per preparar els docents en la seva formació inicial, llevat de casos molt aïllats. En conseqüència, és imprescindible dissenyar urgentment un programa de formació vocal bàsica per ser aplicat en els estudis que permeten l'accés a la docència, que tingui com a principal objectiu capacitar vocalment els docents i, alhora, intentar reduir l'alt nombre de patologies vocals que es donen en aquest col·lectiu.

## La formació vocal bàsica

S'anomena formació vocal bàsica al conjunt de coneixements necessaris per familiaritzar els docents, entre d'altres col·lectius, amb els aspectes principals del funcionament de la veu, per tal que puguin desenvolupar la seva professió en les millors condicions vocals possibles. Aquesta formació vocal bàsica comprèn tant aspectes preliminars del funcionament de l'aparell fonador com també del funcionament global del cos, perquè bona part del cos participa en l'acte de la fonació de manera habitual. S'estructura en tres blocs: el *treball postural*, el *treball respiratori* i el *treball vocal*<sup>12</sup>.

### El treball postural

El principal objectiu del treball postural, aspecte que cal realitzar com a primer pas en la formació vocal, és el d'aconseguir un equilibri corporal a partir d'una activitat postural i muscular òptima que condueixi a una més gran harmonia i eficàcia en la realització dels moviments, cosa que implica aprendre a usar el cos de la millor manera possible; no podem oblidar que la postura corporal adoptada incideix directament en la producció de la respiració abdominal i, en conseqüència, sobre el funcionament del mecanisme vocal; és a dir, condiciona l'estat de salut vocal de la persona.

Per això, en primer lloc, el treball postural comença per modificar, en cas de ser-hi, totes aquelles pautes d'acció estereotipades que no permeten l'adquisició d'una postura corporal correcta, aspecte que es du a terme mitjançant la inhibició de totes aquelles tendències posturals errònies. Un cop inhibides o eliminades, és el moment de treballar per aconseguir l'equilibri postural general de tot el cos, incidint especialment en la postura del cap, de les espatlles, dels braços, del tronc, de la pelvis, dels genolls i dels peus<sup>13</sup>. Finalment, i tan bon punt s'hagi aconseguit l'equilibri postural general, caldrà considerar els aspectes posturals específics que incideixen directament en la producció de la fonació: la mandíbula inferior, la laringe, la cavitat vocal i la llengua<sup>14</sup>.

(12) Sovint es fa servir el terme *tècnica vocal* o *treball vocal* com a sinònims del concepte *formació vocal*, per fer referència al treball que han de realitzar els docents per posar a punt la seva veu. Això no és més que una veritat a mitges, doncs la formació vocal és un concepte molt més ampli, i que, a més d'incloure el que específicament és la tècnica vocal, també engloba el treball postural i el treball respiratori, disciplines totes elles que, en conjunt, són les que permeten que es pugui realment adquirir un control, encara que mínim, de la veu.

(13) Asselineau i Berel, 1991, p. 27; Chun-Tao Cheng, 1993, p. 89-91; Quarrier, 1998, p. 128-129; Wilfart, 1999, p. 49; Bustos, 1995, p. 199-218.

(14) Pérez-Iñigo, 1997, p. 40; Rubin, 2002, p. 281-282; Bustos, 2003, p. 295-319.

Aquests objectius, com a inici del treball postural, són la base de la qual parteixen també els principals mètodes o tècniques de postura corporal i, especialment de la tècnica Alexander<sup>15</sup>, atès que es tracta d'un mètode que, partint de la veu humana, treballa el cos per obtenir el màxim de naturalitat i facilitat en l'emissió de la veu (Elgström, 2005, p. 99-102).

## La respiració

El segon punt a treballar en la formació vocal consisteix a aprendre a fer servir la respiració diafragmàtica, o també anomenada abdominal<sup>16</sup>, mecanisme respiratori que permet realitzar la respiració controlada<sup>17</sup>, d'una manera adient en la fonació, tot regulant a voluntat la quantitat d'aire inspirat i la sortida de l'aire durant l'expiració, mitjançant l'ús de la musculatura abdominal que proporciona un suport fort i segur a la columna d'aire<sup>18</sup>.

Així doncs, per poder dur a terme correctament el mecanisme respiratori caldrà treballar d'una manera aïllada les seves dues fases.

- En primer lloc, la inspiració, mitjançant exercicis que permetin la lliure expansió cap endavant de la paret abdominal frontal, aspecte que condiona el descens del diafragma (Linde, 1991, p. 21).
- En segon lloc, cal treballar l'educació de l'expiració abdominal controlada<sup>19</sup>, atès que permet sobretot l'estabilització de la columna d'aire i possibilita la fonació d'una manera adient. Per això, caldrà entrenar-la de manera progressiva mitjançant exercicis que permetin el manteniment de l'abdomen expandit, és a dir, conservant la posició adquirida quan finalitza la fase d'inspiració, tot localitzant la sensació de suport<sup>20</sup>. Aquesta acció ajuda a mantenir a la glotis el nivell exacte de

(15) La tècnica Alexander és el resultat de la recerca que portà a terme l'actor Frederick Matthias Alexander (1869-1955), per donar resposta als seus problemes de pèrdua de veu a l'escena després de no trobar solucions de caràcter mèdic. L'eix principal del seu mètode es basa en la relació postural que existeix entre el cap, el coll i les espatlles, aspectes que tenen repercussions immediates sobre l'estat de la laringe, de l'aparell respiratori i, a més, constitueix el factor principal per a la coordinació de l'ús de la resta de l'organisme (Gelb, 1987, p. 42-47 i 72; Drake, 1992; Delacretaz, 2003, p. 174-175; Grau, 2002, p. 36). A partir d'aquest punt, els objectius de la tècnica Alexander estan dirigits a crear les condicions necessàries per a un funcionament natural del cos mitjançant una distribució equilibrada de l'energia, de tal manera que cada part del sistema realitzi el seu propi treball, però sempre en harmonia amb la resta (Barlow, 1991, p. 20; Gelb, 1987, p. 37).

(16) La *respiració abdominal* es du a terme mitjançant la utilització del diafragma, acció que produeix a efectes visibles una expansió cap endavant de la paret abdominal frontal, tot eixamplant al màxim els pulmons i disposant les diferents estructures en la posició més correcta per controlar l'expiració de l'aire pulmonar (Torres i Gimeno, 1995, p. 33-34).

(17) La respiració en la vida quotidiana es realitza habitualment d'una manera automàtica, donant el mateix temps a la inspiració que a l'expiració. Ara bé, per parlar o per cantar, la respiració ha de ser realitzada d'una manera regulada a voluntat, motiu pel qual cal aprendre a realitzar un control conscient de la respiració, anomenada *respiració controlada*.

(18) S'anomena *columna d'aire* a la sensació que ens permet tenir consciència, durant la fase expiratòria, de la trajectòria completa i continuada de l'aire, des de la seva base fins a les cavitats ressonancials.

(19) Durant la fase de l'expiració, el diafragma es relaxa i gradualment recupera la seva forma arquejada original. Al mateix temps, la caixa toràctica es contreu i l'aire surt dels pulmons, a causa de la descompensació existent entre la pressió interior i l'exterior. Durant l'expiració, el diafragma actua a mode d'èmbol pressionant els pulmons per la seva base, no obstant i donat que no es pot actuar a voluntat sobre el diafragma, caldrà realitzar una contracció de la musculatura abdominal (Lafarga i Sanz, 1997, p. 42).

(20) Aquesta acció, en què alhora es pot apreciar una petita contracció de la musculatura abdominal (Bunch en Morrison i Rammage *et al.*, 1996, p. 239-240), és denominada comunament com la *sensació de suport*

pressió d'aire corresponent al volum del so (McCallion, 1998, p. 75), i a més assegura que els músculs inspiratoris es mantinguin en acció (Morrison i Rammage *et al.*, 1996, p. 242). Aquests exercicis, partint de la localització i reconeixement de les sensacions naturals d'utilització de la musculatura abdominal, han de ser efectuats d'una manera conscient i controlada i produïts en harmonia amb la resta del cos, la qual cosa permet dur a terme la fase de l'expiració d'una manera naturalment controlada i evita que cap altra part del cos faci una tasca compensatòria.

## El treball vocal

El tercer bloc que integra la formació vocal és el que habitualment s'anomena *treball vocal o tècnica vocal*<sup>21</sup>, i que consisteix en la realització d'una sèrie d'exercicis específics de caràcter pràctic amb l'objectiu d'obtenir el màxim rendiment de l'aparell vocal, tot preparant-lo per realitzar la fonació des del punt de vista òptim.

El treball vocal té com a principals objectius específics aconseguir una elevació del to de la veu, ampliar el camp vocal, tant de les freqüències com de les intensitats, i dirigir el so produït cap a les cavitats de ressonància amb la finalitat de ser amplificat i permetre així la projecció de la veu. Per això, en un primer moment cal incidir en alguns aspectes concrets de la producció sonora o emissió de la veu d'una manera aïllada, mitjançant exercicis específics, com és el cas dels exercicis de ressonància, de descens de la laringe i d'elevació del paladar tou, d'obertura del maxil·lar inferior, de localització de la posició de la llengua, d'eliminació de la tensió de la llengua, etc.; exercicis que, en tot moment, caldrà assegurar que s'estan desenvolupant de la manera correcta i evitant tensions o posicions inadequades que van en contra de les lleis de la fisiologia humana.

Un cop han estat treballats d'una manera aïllada els aspectes considerats com a previs a nivell vocal, és el moment de procedir a la integració dels diferents aspectes tractats en exercicis sonors de veu cantada<sup>22</sup>, els quals s'anomenen *vocalitzacions*. Es tracta d'exercicis que possibiliten anar descobrint les sensacions que es formen i que es van fixant en el nostre conscient com a habilitats musculars i sensacions físiques, i que un cop apreses es podran tornar a reproduir (Ferrer, 2001, p. 161). Els exercicis de vocalització tenen com a principal objectiu el de posar l'organisme vocal en les màximes condicions de flexibilitat per tal d'obtenir una perfecta emissió de la veu, un timbre agradable i una extensió apropiada a la complexió especial dels òrgans fònics de cada persona (Borgunyó, 1933, p. 264)<sup>23</sup>.

---

i, segons les necessitats de la frase que calgui emetre, en alguns casos pot ser més intensa (Cobeta, 1996, p. 357-358; Gontier, 1986, p. 12).

- (21) Per norma general, no es recomanable iniciar el treball vocal fins que no hagi estat assolit un mínim d'adequació de la postura corporal, tant dels aspectes generals com dels específics per a la fonació, així com de la localització i l'establiment de la respiració abdominal, aspectes que, com ja han estat comentats, condicionen el resultat vocal.
- (22) En realitzar un treball vocal, tant si es tracta de la veu d'un docent que ha de cantar a la seva feina, com d'un altre que només, en principi, parlarà, aquests exercicis es realitzen sempre amb veu cantada ja que és molt més rica que la veu parlada, perfecciona alhora aquesta darrera, fa que s'apugui la tessitura de la parla habitual i a més permet fer, al llarg de qualsevol discurs, inflexions molt més variades amb la veu (Asselineau i Berel, 1991, p. 29; Wilfart, 1999, p. 13).
- (23) En concret, els exercicis de vocalització consisteixen a repetir petits fragments o cadenes fòniques combinats amb vocals soles, o amb alguna consonant. Es fan cantant i a partir d'un punt vocalment fà-



## Introduir la formació vocal en la formació inicial dels docents

Entre els reptes del segle XXI, cal reivindicar la necessitat que els docents, independentment del nivell educatiu al que accedeixin, han de poder optar a una formació vocal prèvia a l'inici de la docència, aspecte que sens dubte els permetrà dur a terme millor la seva tasca. A més, cal tenir en compte que el fet de formar vocalment els professionals de la docència alhora implicarà una reducció, de manera considerable, de la gran quantitat de baixes laborals que es produeixen per disfonies i patologies vocals reduïnt, al mateix temps, les despeses que aquestes baixes laborals generen a l'Administració, despeses que, en el cas de l'ensenyament públic paguem entre tots els ciutadans i que podrien ser invertides en d'altres conceptes.

Després de conèixer la importància de les necessitats de formació vocal en els docents; de saber la quantitat de problemes vocals que hi ha al nostre país derivats del mal ús de la veu en la pràctica docent; de fer un repàs als aspectes bàsics de la formació vocal i a l'estat de la formació vocal en la formació inicial dels docents del nostre país, en aquest darrer apartat s'intenta aportar una possible solució per eradicar aquesta problemàtica. Per això, tot seguit es presenta, per a cada col·lectiu docent (mestres, professors de secundària i professors universitaris), una proposta per integrar la formació vocal bàsica en els plans docents de formació inicial, en el cas que n'hi hagi, proposta que en tot moment contempla l'estructura i el disseny dels diferents plans d'estudi.

Pel que fa als mestres, novament ens trobem en una època de canvis generats per l'adaptació de les titulacions a l'Espai Europeu d'Educació Superior, motiu pel que s'estan dissenyant els nous graus de la carrera de magisteri, estudis que augmentaran tant pel que fa al nombre de crèdits com en la seva durada, i passaran de tres a quatre anys. Per això, actualment les universitats espanyoles estan dissenyant els plans d'estudis per als nous graus de Mestre de primària i Mestre d'infantil<sup>24</sup>. Es detecta, però, que entre la càrrega de troncalitat d'aquestes carreres no figura, un altre cop, cap mena d'assignatura dedicada al conreu de la veu, pensada per tal de fer als docents més planera la seva tasca. Amb tot, dins del nou model d'elaboració dels títols, els centres universitaris poden encabir una matèria obligatòria de formació vocal, atès que en aplicació de la seva autonomia dissenyen els plans docents i adapten l'organització dels seus plans d'estudis.

En el cas del professorat de secundària, fóra també necessari incloure la formació vocal dins el nou Màster en Formació del Professorat d'Educació Secundària, que, potser definitivament, a partir del proper curs 2009-2010 substituirà el tradicional CAP. Malgrat que en la fitxa de la proposta del títol universitari oficial de màster<sup>25</sup> no hi figura cap matèria comuna que tracti les bases d'educació i conreu de la veu, es pot apel·lar al sentit comú i demanar, dins de l'optativitat que permet el document i comptant amb l'augment d'hores d'aquest curs, una matèria dedicada a la formació

---

cil, normalment en el centre del camp vocal de cada persona, alhora que es posa atenció tant en la seva articulació com en la dicció.

(24) En aplicació de les directrius que hi figuren a la fitxa tècnica de proposta de títol universitari de grau, segons el RD 55/2005, de 21 de gener.

(25) Segons el RD 56/2005, de 21 de gener.

vocal bàsica, atès que és una matèria que necessitaran tots els futurs professors de secundària independentment de la matèria que passin a impartir.

Finalment, en el cas del professorat universitari, atès que és l'únic col·lectiu que no fa cap mena d'estudis específics o màster per accedir a la docència, seria imprescindible que cada universitat contemplés la possibilitat de crear específicament algun curs, dins els programes de formació que s'ofereixen anualment al professorat universitari, dedicat a impartir les bases de la formació vocal i adreçat a tot el professorat novell o en formació de la mateixa universitat, curs que, preferiblement, hauria de ser impartit amb anterioritat a l'inici de les classes.

## Referències

- Aguinaga, I. (1988) *Las alteraciones faringolaríngeas en el profesorado de E.G.B. de Pamplona*. Pamplona, Universidad de Navarra. Facultad de Medicina (tesi doctoral).
- Árbol, M. del; García Doménech, M.; Albar M. I. (2000) «La voz en el aula». *Música y Educación*, 42, p. 85-88.
- Asselineau, M.; Berel, E. (1991) *Audición y descubrimiento de la voz*. Courlay, Fuzeau.
- Barlow, W. (1991) *El principio de Matthias Alexander*. Barcelona, Paidós.
- Borgunyó, M. (1933) *La música, el cant i l'escola*. Barcelona, Bosch.
- Bustos, I. (1995) *Tratamiento de los problemas de la voz: Nuevos enfoques*. Madrid, Cepe.
- (2000) *Trastornos de la voz en edad escolar*. Archidona, Aljibe.
- (2003) *La voz. La técnica y la expresión*. Barcelona, Paidotribo.
- Chun-Tao Cheng, S. (1993) *El tao de la voz*. Madrid, Gaia Ediciones.
- Cobeta, I. (1996) «La voz cantada», a García-Tapia, R.; Cobeta, I. [ed.] *Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de la voz*. Madrid, Garsi, p. 357-365.
- Delacretaz, S. (2003) «La técnica Alexander y su interés para los músicos». *Música y Educación*, 55, p. 174-175.
- Drake, J. (1992) *Postura sana. Utilice la Técnica Alexander para prevenir el dolor y la tensión*. Barcelona, Martínez Roca.
- Elgström, E. (2005) *Adequació del camp vocal dels mestres de música*. Barcelona, Universitat de Barcelona. Departament de Didàctica de l'Expressió Musical i Corporal (tesi doctoral).
- Fernández Gutiérrez, N.; Menéndez del Campo, R. (1994) «Condiciones acústicas de los centros escolares». *Música y Educación*, 20, p. 51-58.
- Ferrer, J.S. (2001) *Teoría y práctica de canto*. Barcelona, Herder.
- Fiuza, M.J. (1996) *Las disfonías disfuncionales en los maestros de la comunidad autónoma de Galicia*. Santiago de Compostel·la, Universidad de Santiago de Compostel·la. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación (tesi doctoral).
- Gelb, M. (1987) *El cuerpo recobrado. Introducción a la técnica Alexander*. Barcelona, Urano.

- Godall, P. (2000) *L'Educació de la veu i la foniatria aplicada en la formació inicial dels mestres: estudi i avaluació d'una experiència docent a la Universitat Autònoma de Barcelona (1975-2000)*. Cerdanyola del Vallès, Universitat Autònoma de Barcelona. Departament de Pedagogia Aplicada (tesi doctoral).
- Gontier, J. (1986) *La respiración*. Barcelona, Paidotribo.
- Grau, M. (2002) *Terapia de la voz. Técnicas desde la vivencia corporal*. Barcelona, Lebón.
- Jackson-Menaldi, M.C.A. (1996) «Aspectos generales de la voz», a García-Tapia, R.; Cobeta, I. [ed.] *Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de la voz*. Madrid, Garsi, p. 205-216.
- (2002) «Patología vocal y su reeducación», a Jackson-Menaldi, M.C.A. [coord.] *La voz patológica*. Buenos Aires, Editorial Médica Panamericana, p. 245-266.
- Lafarga, M.; Sanz González, P. (1997) «Sobre la respiración y la digitación en los músicos». *Música y Educación*, 32, p. 41-52.
- Linde, H. M. (1991) *The Recorder Player's Handbook*. Londres, Schott.
- Maley, A. (2000) *The Language Teacher's Voice*. Oxford, Macmillan Publishers.
- McCallion, M. (1998) *El libro de la voz*. Barcelona, Urano.
- Morrison, M.; Rammage, L. et al. (1996) *Tratamiento de los trastornos de la voz*. Barcelona, Masson.
- Pérez-Iñigo, P. (1997) «La preparación psicofísica del cantante». *Música y Educación*, 31, p. 39-52.
- Preciado, J.; Pérez, C.; Calzada, M.; Preciado, P. (2005) «Examen de la función vocal y análisis acústico de 905 docentes de La Rioja», a *Actas de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Patología Cérvico-facial*. Madrid (Saned), 56, p. 261-272.
- Puyuelo, M.; Llinás, M.A. (1992) «Problemas de voz en docentes». *Revista de Logopedia, Foniatria y Audiología*, XII (2), p. 76-84.
- Quarrier, N. (1998) «La postura y el canto». *Música y Educación*, 34, p. 128-129.
- Quiñones, C. (2003) *Programa para la prevención y el cuidado de la voz*. Barcelona, Praxis.
- Rubin, L. S. (2002) «Entrenamiento de la voz profesional», a Jackson-Menaldi, M.C.A. [coord.] *La voz patológica*. Buenos Aires, Editorial Médica Panamericana, p. 279-289.
- Torres, B.; Gimeno, F. (1995) *Bases anatómicas de la veu*. Barcelona, Proa.
- Wilfart, S. (1999) *Encuentra tu propia voz. La voz como instrumento para tu desarrollo personal*. Barcelona, Urano.

## *La educación vocal en la formación inicial de los docentes en el estado español: situación actual y propuestas para generar un cambio*

*Resumen:* Este artículo se inicia con un repaso a las situaciones de riesgo vocal que soportan diariamente los docentes en el desempeño de su tarea para, seguidamente, presentar las cifras más relevantes de salud vocal de los docentes del estado español, conocidas mediante las principales investigaciones específicas realizadas. Posteriormente se describe la situación de la formación vocal en la formación inicial de los colectivos docentes para, finalmente, realizar una propuesta de formación vocal, con tres bloques temáticos: trabajo postural, trabajo respiratorio y trabajo vocal; así como los espacios en los que esta propuesta podría ser insertada en los diferentes planes de estudio de formación inicial de los docentes del estado español.

*Palabras clave:* formación inicial de los docentes, voz profesional, formación vocal, salud vocal

## *L'éducation vocale dans la formation initiale des enseignants en Espagne : situation et propositions de changement*

*Résumé:* Cet article commence par une révision des situations de risque vocal que vivent quotidiennement les enseignants dans le développement de leur tâche et se poursuit par les principales recherches spécifiques effectuées dans ce domaine. Ensuite, nous révisons la situation qu'occupe la formation vocale dans la formation initiale des enseignants et, finalement, nous décrivons les blocs de contenus d'une proposition de formation vocale (travail postural, travail respiratoire et travail vocal), ainsi que les espaces dans lesquels cette proposition pourrait être insérée dans les plans d'étude de formation initiale des enseignants en Espagne.

*Mots-clés:* formation initiale des enseignants, voix professionnelle, formation vocale, santé vocale

## *Voice education in the initial training of teachers in Spain: the state of the art and proposals for change*

*Abstract:* This paper begins with an overview of the voice risk situations teachers face in their daily work, and continues with a presentation of the most relevant research results regarding teachers' vocal health in Spain. The paper analyses the role of voice training in teachers' initial training, and describes the content sections of a voice training proposal (postural work, respiratory work and voice work), and how this proposal can be incorporated into study plans for the initial training of teachers in Spain.

*Key words:* Teacher initial training, professional voice, voice training, vocal health