PROPUESTA DE UN DISPOSITIVO MUSICOTERAPÉUTICO PARA EL ABORDAJE PREVENTIVO DE TRASTORNOS DE LA VOZ EN DOCENTES

María Florencia Curcio
Lic. en Musicoterapia
Universidad de Buenos Aires

La voz

Cuando hablamos de la voz, nos referimos a un fenómeno complejo que atraviesa todos los niveles o aspectos en los que el ser humano se desenvuelve, tanto en el marco individual como en el vincular y social. La voz desempeña un rol fundamental en el desarrollo, conteniendo en su despliegue y musicalidad la posibilidad de la estructuración del lenguaje hablado. A través de la observación del desarrollo y evolución filogenética y ontogenética del ser humano, es posible inferir que el canto fue constituido previamente al lenguaje hablado. Esto se observa en las conductas vocales en un bebé, en donde el juego con la voz es previo a la adquisición del lenguaje simbólico y también al reconocer que los elementos melódicos y rítmicos del habla hacen a la expresión, significación y comunicación de un mensaje. Es sobre el canto, capacidad innata e inherente al ser humano, que se plasma la posibilidad expresiva de la voz, a través de la variación voluntaria o involuntaria de sus parámetros acústicos (intensidad, altura, duración y timbre) y de la rítmica y fraseo presentes en cada oración, ya sea en la voz cantada o hablada.

Desde una perspectiva orgánica la voz involucra a los sistemas postural, locomotor, respiratorio y fonatorio, interviniendo en su producción el cuerpo entero como unidad indivisible y compleja que denota la singularidad de cada persona. Es en este entramado donde se asienta y constituye la identidad y la personalidad de cada individuo, como así también la manera en la que cada persona usa su voz, dando lugar a la conformación de un esquema corporal vocal singular del individuo.

La voz es un elemento comunicativo de uso cotidiano y por diversas circunstancias pueden despertarse problemáticas en la misma que influyen en la vida diaria de las personas.

En el caso de los profesionales de la voz, y en particular los docentes, en muchas ocasiones, debido a las circunstancias laborales y acústicas de los espacios en los que trabajan, realizan un uso abusivo de la voz. Tal es así, que en Argentina la enfermedad producida por el mal uso de la voz es la única (junto a la hepatitis A en escuela primaria) reconocida por la Superintendencia de Riesgos de Trabajo como enfermedad laboral en el área educativa. Esto lleva a que el personal docente deba tomarse licencias prolongadas y realizar tratamientos re habilitantes, no sólo viéndose afectado su desempeño laboral, sino también las posibilidades expresivas y comunicativas en su vida diaria.

Se propone un dispositivo grupal musicoterapéutico para el trabajo vocal, a través del canto y la conexión con el cuerpo como instrumento, considerando que de este modo pueden trabajarse ampliamente los distintos aspectos que hacen a la voz, realizándose un abordaje preventivo de los trastornos vocales.

Objetivo general

Prevenir trastornos de la voz a través del reconocimiento del cuerpo propio como instrumento vocal.

Objetivos específicos

Favorecer la autoconciencia del cuerpo como instrumento vocal.

Facilitar la exploración de modos de producción vocal alternativas al esquema corporal vocal establecido.

Promover el reconocimiento de las cualidades de la propia voz.

Brindar herramientas y recursos para mejorar el uso de la voz.

Justificación

Considerando un estudio epidemiológico realizado en México en el año 2012, las disfonías funcionales (disfonías causadas por el mal uso o abuso de la voz) se presentan más frecuentemente en mujeres de entre 20 y 40 años, siendo la población más afectada aquellas personas cuya profesión precisa del uso excesivo de la voz -como maestros/as, cantantes, locutores/as, actores/actrices, etc.- (Elhendi Halawa, W., Caravaca García, A., Santos Pérez, S., 2012). Por otro lado, en Argentina la enfermedad producida por el mal uso de la voz es la

única (junto a la hepatitis A en escuela primaria) reconocida por la Superintendencia de Riesgos de Trabajo como enfermedad laboral en el área educativa (Devesa, 2011).

Este dispositivo musicoterapéutico, podría favorecer la prevención de los trastornos de la voz causados por el abuso vocal, ofreciendo un abordaje integral de la salud, en donde puedan abarcarse los aspectos fisiológicos de la producción vocal como los aspectos emocionales e intelectuales que influyen sobre ella.

¿A quién está dirigido?

A profesionales docentes, que no posean un trastorno vocal preexistente.

Musicoterapia vocal: Aportes de la exploración e improvisación a la salud vocal.

La Musicoterapia Vocal ha sido profundizada teórica y prácticamente, por diferentes musicoterapeutas a lo largo de los años. Cuando hablamos de la voz, nos referimos a un fenómeno complejo que atraviesa todos los niveles o aspectos en los que el ser humano se desenvuelve, tanto en el marco individual como en el vincular y social. En relación esto, la Musicoterapia, puede realizar abordajes considerando los distintos niveles que conforman al ser humano, es decir, los aspectos físico, social, emocional, intelectual y espiritual. A su vez, el musicoterapeuta forma parte de equipos de trabajo en el área Educacional, Comunitaria y Clínica (médica o psicoterapéutica), aportando al marco interdisciplinario un abordaje integrativo y no farmacológico. A diferencia de lo que ocurre en el trabajo con la voz en otras disciplinas, lo que suena en Musicoterapia no son sonidos o vocalizaciones estructuradas o preestablecidas, sino que el canto y los sonidos vocales devienen de la singularidad y sentir de cada individuo.

Todas las personas, independientemente del grado de entrenamiento vocal, tienen un esquema corporal vocal y usan de un modo particular la voz, que es limitado en relación a las posibilidades vocales de cada individuo. La conformación de este esquema incluye la integridad y la complejidad del ser humano ya que el mismo resulta indivisible, al igual que el trabajo con la voz. En el abordaje musicoterapéutico pueden integrarse los diferentes planos del ser -físico, emocional, mental, energético, espiritual- mediante el trabajo con el canto, y a su vez, proveerse a través de juegos vocales nuevas herramientas y estímulos para promover alternativas al esquema corporal vocal establecido, pudiendo éste ser abordado

desde las diferentes perspectivas que lo constituyen. El despliegue de configuraciones diferentes a las ya establecidas en el esquema corporal vocal promueve, a su vez, una voz más disponible para la expresión.

El Método Embodied VoiceWork, delineado por Lisa Sokolov, propone el uso de la improvisación vocal, no verbal y libre, explicando que la misma consta de la utilización de la respiración, el tacto, el tono e imaginería a través del tiempo. La improvisación no verbal libre y el juego vocal, permiten dejar de lado la palabra, facilitando la exploración de la voz y la expresión de contenidos que escapan a la lógica del habla. La actitud exploratoria y el juego habilitan a la persona a correr los parámetros de lo que suena 'bien' o 'mal'. Improvisar es una forma de relacionarse, en la que existe un espacio vacío en el que los lugares, sonidos, sentidos y sus valores no se encuentran asignados. Es en este vacío donde se encuentra la posibilidad de una nueva vivencia subjetiva que inaugure nuevos sitios relacionales y aloje una ruptura de las estructuras que atan al sujeto a la estética de la permanencia.

El trabajo, con improvisación vocal en el marco musicoterapéutico, propone cultivar la libertad de responder según las circunstancias del momento, fomentar la disponibilidad de la voz para ir expresivamente hacia donde uno necesite. A través de la exploración vocal podría facilitarse un recurso para que la persona amplíe sus modos de producción vocal, reconociendo nuevas formas y nuevos sonidos que coincidan tanto con su salud como con su identidad, y así desplegar otras posibilidades expresivas a través de la voz.

El dispositivo

Los encuentros se realizarán una vez por semana, siendo los mismos de 2hs de duración, desarrollándose, periódicamente a lo largo del 2022. El máximo de participantes por encuentro será de 10 personas. Se precisa contar con un espacio amplio para el trabajo con el cuerpo. El máximo de participantes podría variar dependiendo de las dimensiones del espacio. Si las condiciones sanitarias no permitieran el encuentro de forma presencial, este dispositivo puede llevarse delante de forma virtual.

Durante los encuentros de realizarán ejercicios y experiencias que favorezcan la percepción de relaciones entre cuerpo, movimiento, respiración y voz. La perspectiva de trabajo con la voz proviene de un enfoque funcional y somático. Por otro lado, se brindarán

y clarificarán conceptos de anatomía y fisiología respecto al uso de la voz, como forma de favorecer el autoconocimiento.

Entendiendo a la voz como elemento comunicativo y expresivo, se promoverá la escucha hacia la propia voz y la de los otros a través del canto, invitando a la reflexión y el contacto sobre los aspectos psico-emocionales que intervienen en el uso de la voz.

Se dispondrá un espacio de trabajo en donde el encuentro con la voz sea desde el placer y el contacto. Se trabajará con ejercicios vocales e improvisación vocal.

Referencias

Augspach, F. (1991). El origen de la voz. Buenos Aires, Argentina. Revista de la Asociación Argentina de Logopedia, Foniatría y Audiología. 37/1, 51 – 56

Austin, D. (1999). Vocal Improvisation in Analytically Oriented Music Therapy with Adults. En Wigram, T. & De Backer, J (ed): Clinical Applications of Music Therapy in Psychiatry (pp 141-157). Lodres, Ingleterra. Jessica Kingsley Publisher.

Austin,D. (2007). Vocal Psycotherapy. En Barbara J. Crowe (ED.) Best Practice in Music Therapy for Adults, Adolescents and Children with Psychiatric Disabilities. Silver Spring, MD. AMTA, Publishers.

Aznar Sánchez, E (2000). Los instrumentos musicales utilizados en Musicoterapia. En Betés, M. (2000) Fundamentos de Musicoterapia, 261-276. España. Ediciones Morata.

Banfi, Claudia (2015). Musicoterapia, Acciones de un pensar estético. Buenos Aires, Argentina. Lugar Editoral.

Devesa, A. (2011) Musicoterapia de improvisación vocal en prevención para docentes. Buenos Aires, Argentina: ASAM, Congreso Argentino de Musicoterapia. 29-44

Guzmán, M. (2009). ¿Qué es el esquema corporal vocal? Chile. https://www.academia.edu/26187433/QU%C3%89_ES_EL_ESQUEMA_CORPORAL_VOCAL

Ley 27153. Ejercicio Profesional de la Musicoterapia. Boletín Oficial, 3 de Julio de 2015. http://www.saij.gob.ar/ley-regulacion-ejercicio-profesional-musicoterapia-republica-argentina-ley-regulacion-ejercicio-profesional-musicoterapia-republica-argentina-nv11876-2015-06-10/123456789-0abc-678-11ti-lpssedadevon

Lichtensztejn, M. (2009). Música y medicina: la aplicación especializada de la música en el área de la salud. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Elemento.

Parussel, R. (1993). Educación Funcional de la voz: Curso de perfeccionamiento para maestros y alumnos de canto. Buenos Aires. Argentina: Instituto Superior de Arte del Teatro Colón.

Sokolov, L. (2012) Embodied VoiceWork: Moving Toward Wholeness in the Musical Field of Play en Playful Psyche: Entering Chaos, Coincidence, Creation. Jungian Odyssey Series Volume IV. New Orleans, Estados Unidos: Spring Journal Books.

Sokolov, L (2020) Embodied VoiceWork: Beyond Singing. New Braunfels, Texas, Estados Unidos: Barcelona Publishers.

Vidal Moro, M. (2011). La importancia de la voz en Musicoterapia. Buenos aires, argentina. ASAM. Congreso Argentino de Musicoterapia: Prácticas, Realidades, Ecos y Resonancias.