

PROVOZ: INNOVACIÓN EN SALUD VOCAL Y COMUNICACIÓN INCLUSIVA EN LA DOCENCIA ONLINE

Verónica Nistal Anta 1¹

María Antonieta Elvira-Valdés 2¹

Alba Encarnación González Díaz 3¹

Fernando García Escudero 4¹

1. INTRODUCCIÓN

La voz es la herramienta principal de la docencia. El profesorado constituye un colectivo con gran demanda vocal y por tanto una alta carga o desgaste del aparato fonador, provocado por horas continuadas de uso que se suman con altas intensidades en cuanto a proyección. Una revisión y metaanálisis con 62 estudios y 100.684 docentes estima una prevalencia puntual del 37,7% y del 63,1% a lo largo de la vida, con mayor riesgo en mujeres y en aulas numerosas (Baghban et al., 2025). Estas cifras consolidan la voz como un factor de salud laboral y de calidad docente prioritario. De la literatura encontrada sobre ergonomía y uso ocupacional de la voz, se deduce que la docencia compromete a una elevada carga vocal y aumenta el riesgo de alteraciones tanto funcionales como orgánicas del órgano vocal. Estudios clásicos de monitorización ambulatoria, y trabajos recientes cuantifican un uso vocal sustancialmente más alto en horario laboral (Eastman et al., 2023). Por tanto, se observan necesarias acciones orientadas al fortalecimiento de la salud y el entrenamiento vocal.

En contextos universitarios en línea y sincrónicos, los factores de riesgo son variados; correcta microfónica, entorno acústico doméstico, ausencia de feedback acústico y mayor demanda de claridad, óptima proyección y estabilidad vocal. La evidencia, durante y tras la pandemia, muestra resultados variados: algunos estudios exponen aumento de fatiga vocal en docencia sincrónica online (Evgrafova et al., 2025), otros indican menos síntomas en enseñanza a distancia frente a la presencial (Patjas et al., 2021), y también encontramos investigaciones que observan incremento global del malestar vocal, señalando más bien el papel de factores ambientales (calidad del aire, hidratación) durante la docencia virtual (Addona & Evitts, 2025). Estas condiciones refuerzan la pertinencia de un programa formativo que adapte la higiene vocal

¹ Universidad a Distancia de Madrid 1.