

Voz confinada

Serrano-Requena, M.
Valencia, abril de 2020

¿Qué le pasa a mi voz estos días? ¿Está diferente?.

Estoy empezando a hablar solo, ya no sé qué hacer.

Le he llamado, no tenía buena voz, seguro que le pasa algo.

1. Resumen

La voz en sus señales paralingüísticas, refleja nuestra identidad y nuestro estado de ánimo en cada momento, y en ocasiones por ello, nos puede traicionar. Las variaciones en las características acústicas realizadas de manera involuntaria, transmiten la existencia de miedos e inquietudes. La voz tiene un fuerte componente psicológico, y podemos percibir el estado del emisor a través de la información extraída de sus características acústicas. Esta información la analizamos de manera inconsciente, en apenas milisegundos en nuestra cotidianidad pero ahora, debido a la situación y necesidad de contacto social, parece que es una habilidad nueva que estamos desarrollando en la escucha de las voces de personas cercanas, familiares, amigos o incluso compañeros de trabajo.

2. Introducción

Evolutivamente el ser humano es un ser social, consideremos que en función de la persona y como solemos decir ‘a días’, pero buscamos una conversación, una mirada, una aprobación o un saludo en la gente que nos rodea, si más no, saber que podemos alcanzarlo durante el día. Como exponían Holtzausen y Zerfass (2015: 21): “los seres humanos constituyen una estrategia comunicativa a través de la interacción y las prácticas sociales que involucran comunicación y lenguaje”.

La situación actual en la que vivimos, donde buena parte de la ciudadanía a nivel mundial está limitada en interacciones interpersonales a causa del confinamiento como medida ante la expansión del Covid-19, nos lleva a buscar a lo largo del día una salida, una conexión, interactuar; por ello aplaudir a las 20h ya es más que un ‘aplauzo sanitario’.

Confinados en el estado español desde el pasado 15 de marzo, la ‘solución’ más recurrida han sido las aplicaciones que nos permiten compartir un periodo de tiempo con alguien, para verle y escucharle. Efecto que se vio reflejado como se comunicó en una de las ruedas de prensa, desde los primeros días, con el aumento de las conexiones a internet.

Pero, ¿por qué no nos sirven únicamente los mensajes de texto como en el día a día? ¿Por qué afirmamos ‘necesito oír su voz’?

En muchas ocasiones, nuestro refugio son las voces de nuestros seres queridos, saber que están bien a través de ella. Ahora necesitamos potenciar esa conexión que nos caracteriza como humanos, escuchar sus voces.

Además hemos de considerar que, la comunicación no abarca únicamente el mensaje propiamente como tal, no se rige al estricto componente verbal (ya sea oral o presentado en

otra modalidad). Necesitamos apoyarnos en los componentes no verbales para adquirir el mensaje de manera más certera. Siendo los aspectos no verbales los que presentan más información y una mayor relevancia respecto a los verbales en los intercambios comunicativos.

Es por ello que estos días quizás estemos necesitando más carga de comunicación no verbal, y de esta manera asegurarnos que el mensaje de contenido puramente lingüístico corresponde, es coherente, con la información que obtenemos de carácter no verbal.

En concreto como elemento comunicativo no verbal, la voz humana presenta características acústicas que son propias de cada persona. Estas nos permiten identificar al emisor, conformando una huella personal. Estas características además, como citaron Schroeder, Kardas y Epley (2017: 1756): “revelan procesos mentales exclusivamente humanos relacionados con el pensamiento y sentimiento”, por ello la voz del emisor es capaz de transmitir, emocionar, o todo lo contrario, inquietar, angustiar.

Específicamente respecto a estas señales, referenciando a Hodges-Simeon, Gaulin y Puts (2010: 409): “reflejan cambios dependientes del estado de ánimo (Scherer 1986), pueden ser particularmente relevantes en los dominios de la vida social en los que las relaciones cambian situacionalmente”.

Estos cambios condicionan en parte el dinamismo vocal, la voz no es estática y aunque atribuyamos esta como producto de las cuerdas vocales, sus características no dependerán de un único componente del aparato fonador, pues en ella se ven reflejados más aspectos, todo el cuerpo influye en la voz.

Pero, ¿cómo afectan estos cambios vocales al mensaje?

Tanto la información de las señales vocales como el lenguaje contenido en el mensaje, aportan información de importancia considerable e imprescindible para el correcto intercambio comunicativo, conformando la globalidad del discurso (Ishi, Ishiguro y Hagita, 2008).

Así, las modificaciones de los parámetros vocales provocan cambios en la percepción subjetiva del mensaje. Parámetros como la intensidad, ritmo del habla o duración de la señal, conformando en su conjunto las variaciones del llamado ‘pitch’ vocal (Charoenruk y Olson, 2018; Kraus, 2017; Bergan y Titze, 2001).

En la comunicación oral, desde la figura del receptor, el primer eslabón del proceso en la modalidad hablada es la detección sensorial y análisis vocal, que determinará la comprensión del lenguaje. Proceso realizado y procesado por el sistema

nervioso auditivo central, siendo gran parte inconsciente (Cañete, 2006).

Pues, el oído humano es capaz de extraer los parámetros de la voz e identificarlos, además de hacer inferencias sobre el contenido del discurso, es capaz de identificar cuándo se producen ligeros cambios en alguna de las características. Este, como sentido, aparece de manera más primaria en el ser humano que la visión. Por lo que la voz provocará más emoción que la imagen. (Vila-Rovira, 2009)

Sin embargo estos días no podemos olvidar que, las voces están desequilibradas por todos los factores que influyen en ella, tal es así que, ahora necesitamos más mirarnos la expresión de la cara, los gestos, mirarnos al fin y al cabo, algo que parecía habíamos olvidado. Comprobar que las características vocales no están siendo modificadas para engañarnos.

Pero y sobre lo poco que hablamos, ¿qué le pasa a nuestra voz? En consecuencia, ¿se ven afectadas nuestras nuevas relaciones sociales?

Como referenció Miyara (2004:3): “la voz humana se produce voluntariamente por el aparato fonatorio”; sin embargo, tanto directa como indirectamente, se puede decir que influye todo el cuerpo. Pues está condicionada por una gran diversidad de aspectos como: tensión muscular (no solo a nivel laríngeo), postura corporal, además de la relajación así

como la cantidad y calidad del sueño, estado anímico, factores ambientales, hidratación, respiración, fatiga y malos hábitos condicionados como el carraspeo, abuso o el susurro.

Cuando existe equilibrio entre estos aspectos la voz es llevada a cabo de una forma fisiológicamente correcta, por el contrario si se produce de manera incorrecta o forzada y continuada se puede acabar por alterar el timbre vocal, las características vocales básicas, y a la larga las estructuras implicadas directamente con la producción de esta, principalmente las cuerdas vocales.

Es decir, el equilibrio global necesario para la producción fisiológicamente equilibrada y sana de la voz, vendrá determinado por factores globales, generales, como son: corporales, vocales, ambientales, personales y respiratorios.

Es por ello que a consecuencia de esta situación y con el paso de los días se podría reportar un aumento en la clínica de casos de alteraciones vocales, disfonías, disfuncionales; principalmente por sobreesfuerzo.

Las disfonías son la alteración del timbre vocal propio de la persona al verse modificado alguno o varios de sus componentes durante un periodo superior a 10-15 días. Considerando que, este tipo de alteraciones de carácter funcional, como añaden Van Mersbergen, M., Patrick, C. y Glaze, L. (2008: 1): “es un trastorno de la voz

en ausencia de alteración anatómica, de la mucosa, y neurológicas periféricas (Roy, 2003; Sama, Precio, Kelly, & Wilson, 2001). Se manifiesta como una alteración del comportamiento de la producción normal de la voz y a menudo se asocia con un aumento innecesario de la tensión muscular durante la fonación (Kaufman & Blalock, 1982; Morrison & Rammage, 1993; Roy, 2003; Sama et al, 2001)”.

Más allá de la percepción acústica de una posible alteración tímbrica vocal, resultará imprescindible considerar que todas las alteraciones de la voz presentan un aspecto imprescindible a abarcar, como afirma Casanova (2013: 67): “la sensación subjetiva, por parte del paciente de que su voz es ineficaz para la comunicación cotidiana”. Esta aportación del paciente respecto a su propia voz es indispensable en el conjunto de aspectos, desde la evaluación clínica hasta las pautas y planteamiento para una correcta y eficaz rehabilitación.

Pero, ¿y por qué necesito hablar, aunque sea solo/a?

La voz es nuestra conexión con el exterior, es el medio para comunicar nuestros pensamientos, sentimientos, emociones al mundo. Nuestro estado permitirá o provocará que haya variaciones en sus características, pues la voz será un producto de nuestro cuerpo y en cada momento presentará las

características acorde al momento en el que este se encuentra. (Vila-Rovira, 2008) Necesitamos expresarnos y también oírnos.

Como añade en referencia a la voz, Worsley en Bustos (2014: 297): “-como instrumento vibracional sanador- puede contribuir al bienestar y la salud, recurriendo a la propia voz, o bien, utilizándola como tratamiento terapéutico sobre otra persona”, escuchar nuestra propia voz es capaz de calmarnos.

¿Qué aspectos influyen directamente en la voz y qué papel juega el confinamiento?

La privación de la interacción social provocada por la limitación, incluso nulidad, en la libertad de salir a la calle o incluso de trabajar, comporta altos niveles de estrés. No olvidemos que la privación de la libertad es la principal pena carcelaria.

Este estrés se presenta junto a momentos de ansiedad, ira, frustración, miedo, insomnio, todo ello llevándonos a desequilibrios emocionales, altibajos continuos. Esta convivencia de emociones propias, y en algunos hogares en familia, sin saber muchas veces como gestionarlas, junto con el paso de los días lleva a un desgaste personal. Agravado por la sobreexposición mediática al ‘monotema’ con carácter negativo, incluso drástico, del confinamiento; además de aumentos en los contagios y fallecimientos.

Tal es el escenario que, los aplausos a las 20h se han convertido en esa interacción, buscar miradas, ver que las personas que salían a aplaudir siguen estando, encontrar nuevas, y asegurarte que aquellas personas que a diario acostumbrabas a ver por la calle están bien, que siguen y que ese momento es, de resistencia social e impulso para un nuevo día.

La tensión que existe cuando se dan factores psicológicos, fuertes ‘shocks’, se sitúa principalmente en la zona laríngea por lo que cuando estos acontecimientos se producen de manera aislada se recomienda evitar la fonación en ese momento que notamos el nudo en la garganta. En la situación actual, salvo casos excepcionales, la carga psicológica, la tensión aumenta poco a poco, conforme pasan los días. Por ello es probable que notemos que aumenta la pesadez a la hora de hablar, debido también a otros motivos. Además respecto a la calidad vocal, como añade Tullon i Arfelis (2005: 240): “cuando el estado anímico es del tipo depresivo, o pasamos por una fase de desaliento, tristeza, melancolía, etc., la voz tiende a engolarse perdiendo timbre e intensidad.”

Puede darse el caso de que tratemos de enmascarar nuestros sentimientos modificando de manera voluntaria las características de nuestro timbre vocal, sin entrenamiento sin embargo, podríamos llegar a un mal uso vocal considerándose una forma, como añaden Villanueva y cols. (1999: 35): “inapropiada de

producir la voz” con un “uso inadecuado de la intensidad (volumen) y la frecuencia (tono)”.

El mal uso de la voz desencadena síntomas como fatiga vocal, siendo sencillamente cansancio muscular, es el cansancio de los músculos vocales. Se llega a fatiga, cuando no se ha preparado el músculo para el sobreesfuerzo posterior. Estos días podemos experimentar estas sensaciones si no estamos hablando durante buena parte del día pero mantenemos largas conversaciones telefónicas o videollamadas, probablemente al terminar sentimos esa fatiga, cansancio, incluso al final de las mismas podríamos haber establecido un ‘mal uso vocal’.

La aparición de síntomas por fatiga vocal, así como la gravedad de los mismos es muy diversa; pueden aparecer algunos como: exceso de mucosidad en las cuerdas vocales, pérdida de intensidad vocal, sensación de escozor, picor en la garganta o tos. Por su parte, la gravedad de la fatiga reside, en general, en la cantidad de tiempo necesario de reposo para combatirla.

Como se exponía sin embargo, el hecho de no hablar en exceso puede llevarnos a la situación de que posteriormente a la conversación telefónica y posible fatiga venga un periodo de reposo vocal, por lo que los síntomas deberían desaparecer en buena parte. De manera complementaria, si el reposo vocal es absoluto durante un periodo de tiempo excesivo, la fatiga que venga posteriormente a

este será cada vez mayor y de temprana aparición en la conversación, llegando a un círculo de sobreesfuerzo vocal que será incrementado por otros factores.

Durante estos días, quizás uno de los factores que más sintamos alterado posiblemente sea la postura. Esta viene condicionada por el resultado del correcto uso del cuerpo, siendo esta agradable existirán más posibilidades de ser eficiente.

Sin embargo, en estas semanas de confinamiento la salida a la calle es restringida y cuando se produce, es limitada en el tiempo y espacio por lo que, no realizamos largos trayectos caminando y gran parte de la población en casa dedica gran parte del día a estar sentada frente al ordenador, libro o televisión, pero sentada.

Continuando, se expone uno de los aspectos que tiene influencia directa en la voz y es que uno de los factores que en general más se referencia estos días y que parece que buena parte de la población ha experimentado es el insomnio, las dificultades para dormir, la ausencia de periodos continuados de sueño o un descanso efectivo. Estas situaciones como expusieron Perelló y cols (1981: 295) “repercuten desfavorablemente sobre la voz”.

Se podría llevar a cabo una comparación entre el sueño como reposo con efecto corporal y mental; y el reposo vocal parcial con efecto en la musculatura relacionada con la función fonatoria. Añadiendo también la relajación

como reposo total en conjunto, teniendo en cuenta que, tanto el cuerpo como el cerebro requieren un ‘periodo de recuperación’, ya que de lo contrario, la voz requeriría mayor esfuerzo, provocando tensión muscular y obteniendo menor rendimiento de esta (Tulon i Arfelis, 2005).

Repetidamente estamos escuchando estos días la necesidad y recomendación de relajarnos. La relajación permite compensar desequilibrios del ritmo de vida y dar tregua al cuerpo, en estos momentos necesitamos darle tregua y espacio a la mente, pues será junto a la disminución de actividad de esta y el ejercicio físico, lo que nos permita estar en un ‘estado más relajado’. Sin olvidar en este punto la aportación de Rowson (2013: 270): “la laringe forma parte del cuerpo, no de la cabeza”, consideramos la importancia de la relajación para una correcta función fonatoria.

Quizás, pensando en un período de carga vocal excesiva vivido, uno de los síntomas de sobreesfuerzo vocal que se recuerde e incluso pueda llegar a sentirse es la tensión que se acumula en las zonas relacionadas con la fonación como son cuello, hombros, mandíbula, ... Este es un de los primeros síntomas de sobreesfuerzo.

Esta tensión hace aumentar la tensión muscular generalizada, además de aumentar la presión subglótica y la constricción laríngea prefonatoria (Jackson-Menaldi, 2002). Pudiendo estar provocada por ataques glóticos

duros, patrón respiratorio alto o excesiva rigidez de la laringe entre otros. Pero, sin embargo, no se verá comprometido el sonido por el hecho de que la tensión, como añade Rowson (2013: 271): “puede impedir el movimiento libre de la laringe, sino también porque interfiere con la función eficaz del filtro o resonadores”.

Por último, no debemos olvidar uno de los factores imprescindible para la fisiología y mantenimiento de una voz sana es la hidratación laríngea, y quizás este sea uno de los aspectos más descuidados durante el confinamiento. En ocasiones asociamos ciertas conductas a momentos, beber agua al entrar a las clases, tener una botella de agua en el lugar de trabajo y demás. El cambio de escenario ha podido llevarnos a olvidar este aspecto fundamental, y no debemos olvidar que existe una relación inversa entre la hidratación laríngea y el umbral de presión fonatorio, relacionado a su vez con el esfuerzo vocal. Como aportó Guzman (2014): “la producción normal de la voz depende de en gran medida de una adecuada hidratación de las cuerdas vocales”.

Conclusiones

Como han sido expuestos, una gran cantidad de factores intervienen en la voz y del total equilibrio de estos dependerá la función fonatoria final. Por ello, es probable que estos días de mayores desequilibrios e inquietudes se

sientan mayores dificultades e incomodidades vocales, o que tiendan a ser más continuadas y frecuentes.

La laringe anatómica y fisiológicamente está más predispuesta a la tensión y cierre, que a la relajación; como medida de protección de las vías aéreas, produciendo estos continuos desequilibrios, la implantación de patrones de abuso vocal. (Scivetti, 2000)

Siendo la fonación una función laríngea secundaria pues, cómo expuso Neira (2005: 5): “de la función esfinteriana que tiene la laringe como función de supervivencia concluimos en que la función fonatoria es una función inteligente de los mecanismos que la laringe emplea como protectora de la vía aérea baja.”

Motivos por los que los desequilibrios conducirían a implantar mecanismos de hiperfunción de mayor o menos gravedad y con ello duración en el tiempo. Considerando la hiperfunción como exponían Stepp, C.E.; Merchant, Gabrielle R., Heaton, J.T., y Hillman, R.E. (2011): “condiciones de abuso y/o mal uso del mecanismo vocal debido a la excesiva y/o fuerzas musculares desequilibradas” (Hillman, Holmberg, Perkell, Walsh, y Vaughan, 1989, p. 373), que se caracteriza por la tensión excesiva laríngea y perilaríngea (por ejemplo, Aronson, 1980; Dworkin, Meleca, y Abkarian, 2000; Koufman y Blalock, 1991; Morrison, Rammage, Belisle, Pullan, & Nichol, 1983; Roy, 2008), es una causa común tanto de

trastorno como de síntoma del trastorno. La hiperfunción vocal puede conducir a cambios orgánicos en la superficie de la cuerda vocal, como los nódulos de las cuerdas vocales.” (p. 1)

Se recoge así que, durante los días de confinamiento es muy probable que se den episodios repetidos de tensión laríngea y cambios acústicos en nuestro timbre vocal. Nuestras voces se cansan, entristecen y decaen, son nuestra comunicación desde el interior con el mundo, porqué como citó Neira (2009 : 9): “la voz refleja la historia, emocional, física y espiritual de la persona.”

Concluyendo estas ideas se añade que, como afirmaba Vila-Rovira (2008): “El emisor se representa en su voz”. Tratar de llevar una rutina equilibrada en los aspectos que puedan estar dentro de nuestras posibilidades podrá ayudarnos de manera considerable a superar vocalmente este tiempo.

Bibliografía:

Cañete S, O. (2006). Desorden del procesamiento auditivo central (DPAC). *Revista De Otorrinolaringología Y Cirugía De Cabeza Y Cuello*, 66(3).

Charoenruk, N., & Olson, K. (2018). Do Listeners Perceive Interviewers’ Attributes from their Voices and Do Perceptions Differ by Question Type?. *Field Methods*, 30(4), 312-328.

Hodges-Simeon, C., Gaulin, S., & Puts, D. (2010). Different Vocal Parameters Predict Perceptions of Dominance and Attractiveness. *Human Nature*, 21(4), 406-427

Holtzhausen, D., & Zerfass, A. (2015). *The Routledge handbook of strategic communication*. New York: Routledge.

Ishi, C., Ishiguro, H., & Hagita, N. (2008). Automatic extraction of paralinguistic information using prosodic features related to F0, duration and voice quality. *Speech Communication*, 50(6), 531-543.

Jackson-Menaldi, C. (2002). *La voz patológica*. Buenos Aires: Editorial Médica.

Miyara, F. (2004). *La voz humana*. www.fceia.unr.edu.ar/acustica/biblio/fonatori.pdf

Neira, L. (2009). *Teoría y técnica de la voz. El método Neira de Educación Vocal*. Buenos Aires: Akadia.

Perelló, J., Caballé, M., Guitart, E. (1981) *Canto-dicción. Foniatria estética*. Barcelona: Editorial científico-médica.

Rowson, H (2013) *Reeducación de la voz profesional del cantante/actor. El papel del “entrenador” vocal (vocal coach)*. En: Bustos Sánchez. *Intervención en trastornos de la voz* (p. 265-290). Barcelona: editorial Paidotribo.

Schroeder, J., Kardas, M., & Epley, N. (2017). The humanizing voice: Speech reveals, and text conceals, a more thoughtful mind in the midst of disagreement. *Psychological Science*, 28(12), 1745-1762.

Scivetti, A. R. (2000) *La voz adecuada e inadecuada*. <https://asauca.net/noticia-la-voz-adecuada-e-inadecuada-318>

Stepp, C. E., Merchant, G. R., Heaton, J. T., & Hillmana, R. E. (2011). Effects of voice therapy on relative fundamental frequency during voicing offset and onset in patients with vocal hyper function. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 54(5), 1260-1266.

Tulon i Arfelis, C. (2005). *Cantar y hablar*. Badalona: Editorial Paidotribo.

Van Mersbergen, M., Patrick, C., & Glaze L. (2008) Functional Dysphonia During Mental Imagery: Testing the Trait Theory of Voice Disorders. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, vol 51, 1405 - 1423.

Vila - R o v i r a (2 0 0 9) : <https://www.elperiodico.com/es/opinion/20090324/josep-maria-vila-ahora-se-busca-mas-persuadir-que-convencer-54262>

Vila-Rovira, J. M. (2008). La voz, identidad y comunicación. Conferencia inaugural de las jornadas de ALPA (Oviedo, 20 de noviembre de 2008). http://www.espaiveu.com/web/equip/vila/vila_5.pdf

Worsley, S. (2014) *Voz, vibración y armonía. Descubriendo y explorando la voz terapéutica*. En: Bustos Sánchez. La voz. La técnica i la expresión (p. 293- 323). Barcelona: editorial Paidotribo.