

Artículo Original

Salud mental y su implicancia sobre la voz. Relación que existe entre el estrés percibido y los síntomas vocales en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Autónoma de Asunción

Mental Health and Its Implications on the Voice. Relationship Between Perceived Stress and Vocal Symptoms in University Students of the Health Sciences School at Universidad Autónoma de Asunción

Juan Alonso , Abril Moreno , Luciana Ocampos , *Tania Talavera , José Torales 

¹Universidad Autónoma de Asunción (UAA), Facultad de Ciencias de la Salud, Departamento de Neuropsicología, Carrera de Fonoaudiología. Asunción, Paraguay

RESUMEN

Introducción: Según la OMS (2023), el estrés es el estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. La voz, como medio esencial de expresión, posee una fisiología compleja que se piensa refleja los estados emocionales. Por lo tanto, los síntomas vocales pueden indicar el estado emocional de las personas. Justificación: Por medio de esta investigación se pretende aportar nuevos conocimientos relacionados a la salud mental y la voz. Recordando que a nivel social se ha registrado un aumento de casos vinculados al estrés, ansiedad y bienestar posterior a la pandemia del COVID-19. Se ha demostrado que estos indicadores pueden reflejar cambios fisiológicos y repercutir en los sistemas, en este caso en particular relacionado al encargado de la producción de la voz. Objetivo: Establecer la relación que existe en la salud mental y su implicancia sobre la voz. Hipótesis: Existe una relación entre la salud mental y los síntomas vocales en estudiantes universitarios. Material y Método: Se emplearon dos instrumentos descriptivos para evaluar la autopercepción del estrés y los síntomas vocales. Además, se utilizó una herramienta complementaria diseñada específicamente para ampliar la evaluación de los síntomas vocales. Resultados: Se encontró correlaciones estadísticamente significativas en los síntomas como, sensación de nudo en la garganta, sequedad, fatiga vocal y percepción de aumento de tono e intensidad. También una diferencia en cuanto al sexo, la sequedad, opresión y nudo en la garganta se apreció más en el sexo femenino. Conclusiones: Se encontraron correlaciones estadísticamente significativas en los síntomas vocales y el estrés percibido. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar la salud vocal como un indicador relevante del bienestar emocional y mental en contextos académicos.

Palabras clave: Estrés, voz, estudiantes universitarios.

ABSTRACT


Introduction: According to the World Health Organization (2023), stress is a state of worry or mental tension caused by a difficult situation. The voice, as an essential means of expression, has a complex physiology believed to reflect emotional states. Therefore, vocal symptoms may indicate people's emotional state. Justification: This research aims to contribute new knowledge related to mental health and the voice. It is noted that, socially, there has been an increase in cases related to stress, anxiety, and well-being following the COVID-19 pandemic. It has been shown that these indicators can reflect physiological changes and affect systems, in this case related to the voice production system. Objective: To establish the relationship between mental health and its implications on the voice. Hypothesis: There is a relationship between mental health and vocal symptoms in university students. Material and Method: Two descriptive instruments were used to evaluate self-perception of stress and vocal symptoms. Additionally, a complementary tool specifically designed to expand the evaluation of vocal symptoms was used. Results: Statistically significant correlations were found in symptoms such as the sensation of a lump in the throat, dryness, vocal fatigue, and the perception of increased pitch and intensity. There was also a difference concerning sex, with dryness, tightness, and the sensation of a lump in the throat being more prevalent in females. Conclusions: Statistically significant correlations were found between vocal symptoms and perceived stress. These findings highlight the importance of considering vocal health as a relevant indicator of emotional and mental well-being in academic contexts.

Keywords: Stress, voice, university students.

***Autor correspondiente:** Tania Talavera. Universidad Autónoma de Asunción (UAA), Facultad de Ciencias de la Salud, Departamento de Neuropsicología, Carrera de Fonoaudiología. Asunción, Paraguay.

Email. ttalavera@uaa.edu.py

Fecha de recepción: julio 2024. Fecha de aceptación: setiembre 2024

Editora responsable: Graciela María Patricia Velázquez de Saldívar . Universidad del Cono Sur de las Américas, UCSA.



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una licencia Creative Commons

INTRODUCCIÓN

La salud mental se describe como un estado de bienestar subjetivo en el que una persona es capaz de enfrentar las demandas psicosociales del día a día. Este equilibrio entre el individuo y su entorno sociocultural abarca el bienestar emocional, psicológico y social, y tiene una influencia directa en cómo una persona piensa, siente, actúa y reacciona ante situaciones de estrés. *Organización Mundial de la Salud. (2022).*

Por otro lado, la voz es una herramienta esencial para la expresión, y su compleja fisiología se cree que refleja nuestros estados emocionales y mentales. El uso excesivo o inadecuado de la voz puede desencadenar síntomas vocales que afectan su producción, tales como ardor, opresión, sequedad, picazón, inflamación, irritación y la sensación de un nudo en la garganta. *Asociación Nacional de Terapia Vocal. (2023).*

Chen, S. H., et al. (2023) - Esta investigación reciente se enfocó en la población general durante la pandemia de COVID-19, encontrando que el aumento del estrés y la ansiedad durante este período se asoció con un incremento de síntomas vocales. Los autores sugieren que la incertidumbre y las tensiones psicológicas contribuyeron a una mayor incidencia de trastornos vocales, especialmente en individuos que usan la voz como herramienta principal de trabajo.

Garrido, M. J., & Yamasaki, R. (2020) - Este estudio exploró cómo el estrés crónico en profesionales de la voz, como cantantes y docentes, afecta la salud vocal. Los resultados indicaron que el estrés prolongado puede contribuir a la aparición de disfonías y otros trastornos vocales, exacerbando problemas preexistentes o provocando nuevas afecciones. Se destacó la importancia de intervenciones preventivas y terapéuticas para reducir el impacto del estrés en la voz.

Hunter, E. J., & Titze, I. R. (2021) - Investigaron los efectos del estrés en la vibración de las cuerdas vocales y la producción de la voz en individuos bajo presión psicológica. Encontraron que el estrés mental afecta directamente la biomecánica de la laringe, resultando en cambios en el tono, intensidad y calidad vocal. Este estudio resaltó la necesidad de considerar factores psicológicos al tratar trastornos de la voz.

Andrade, P. A., & Cervantes, M. M. (2022) - En un análisis de la relación entre estrés y fatiga vocal en estudiantes universitarios, se encontró que aquellos con mayores niveles de estrés reportaron más síntomas vocales, como fatiga y dolor de garganta. Este estudio subrayó la importancia de estrategias de manejo del estrés en ambientes académicos para prevenir problemas de voz.

MATERIAL Y MÉTODO

Metodología

Se utilizó la Escala de Estrés Percibido (Cohen et al., 1983) en su versión en español (Remor & Carrobes, 2001), la cual consta de 14 ítems diseñados para evaluar el estrés percibido en situaciones del último mes, calificándolas en una escala Likert de 5 puntos (0 = nunca, 4 = muy frecuentemente).

Además, se empleó la versión en español de la Escala de Discomfort del Tracto Vocal (EDTV) (Santi et al., 2018), una herramienta sencilla para medir la autopercepción de molestias en el tracto vocal. Esta escala considera ocho síntomas y se divide en dos subescalas: frecuencia e intensidad, cuyo puntaje total se obtiene sumando ambos valores.

Por último, se aplicó una herramienta de elaboración propia que evalúa la autopercepción de cinco síntomas vocales: voz ronca, fatiga vocal, dolor de

garganta, aumento de la intensidad vocal y aumento del tono vocal, también diferenciados en frecuencia e intensidad.

Se solicitó autorización al Departamento de Ciencias de la Salud mediante una nota formal para acceder a la lista de estudiantes por carrera de cada año. Una vez aprobada la solicitud, se aplicaron las encuestas en los diferentes cursos. La encuesta se distribuyó en tres hojas, incluyendo una hoja de consentimiento.

Al finalizar la recolección de encuestas, todos los datos fueron ingresados en una base de datos para su posterior registro y análisis.

Participantes

Estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Asunción, pertenecientes a las carreras de fonoaudiología, nutrición, odontología y psicología. Participaron un total de 410 encuestados de entre 17 a 40 años; siendo 85,1% de sexo femenino y 14,9% de sexo masculino. Con el permiso institucional correspondiente, se obtuvo la lista de estudiantes matriculados de todas estas carreras y en todos los cursos disponibles. Se proporcionó a los alumnos un formulario de consentimiento informado, el cual debía ser firmado antes de participar. Las encuestas se administraron en formato físico, dando instrucciones claras para asegurar que los participantes pudieran comprender todas las preguntas.

Análisis estadístico

Estadística descriptiva:

Se utilizó estadística descriptiva para los datos sociodemográficos de la muestra (carrera, sexo y edad) presentados en frecuencias y porcentajes. Para el estrés percibido total, se presentan el mínimo, máximo, media y desvío estándar.

Estadística analítica:

Primeramente, se realizó el cálculo de normalidad, ya que la distribución de la varianza es no normal, se optó por utilizar estadística no paramétrica, para la correlación se utilizó el Rho de Spearman y para las diferencias de grupos la prueba de U de Mann-Whitney para comparaciones según el sexo de los participantes y la prueba Kruskal-Wallis para comparar los resultados según carrera y edad.

RESULTADOS

En cuanto a los datos sociodemográficos se puede observar que de los 410 participantes 46,3% son de la carrera de fonoaudiología, 16,8 de nutrición, 15,4 de odontología y 21,5 de psicología, 85,1% de sexo femenino y 14,9% de sexo masculino, la mayoría de los participantes están en un rango de edad de 21 a 30 años.

Tabla 1: Datos sociodemográficos

Carrera	F	%	Sexo	F	%	Edad	F	%
F	190	46,3	F	349	85,1	17-21	184	45,1
N	69	16,8	M	61	14,9	21-30	202	49,3
O	63	15,4	Total	410	100,0	31-40	22	5,4
P	88	21,5				Más de 40	1	0,2
Total	410	100,0						100,0

En la Tabla 2 se puede observar un valor mínimo de 14, equivalente a ausencia de estrés, máximo 56, equivalente a un nivel muy frecuente, la media es de 47 equivalente a un nivel de estrés muy frecuente

Tabla 2. Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estandar
Total Estrés	410	14,	56	47,5415	5,65162

En cuanto a las correlaciones, se puede observar que existe correlación estadísticamente significativa entre el estrés percibido y la mayoría de los síntomas vocales, en la Tabla 3 se observan las correlaciones más significativas, siendo las más relevantes el estrés y OSVF2, EDTVF8, EDTVTF y OSVFT, siendo estas correlaciones positivas.

Tabla 3: Correlaciones.

		Estrés
EDTVF3	Coefficiente de correlación	,144**
	Sig (bilateral)	,004
EDTVF8	Coefficiente de correlación	,193**
	Sig (bilateral)	,000
EDTVI8	Coefficiente de correlación	,174**
	Sig (bilateral)	,000
EDTVTF	Coefficiente de correlación	,191**
	Sig (bilateral)	,000
EDTVTI	Coefficiente de correlación	,149**
	Sig (bilateral)	,003
OSVF2	Coefficiente de correlación	,213**
	Sig (bilateral)	,000
OSVI2	Coefficiente de correlación	,145**
	Sig (bilateral)	,003
OSVF4	Coefficiente de correlación	,213*
	Sig (bilateral)	,000
OSVF5	Coefficiente de correlación	,181**
	Sig (bilateral)	,000
OSVFT	Coefficiente de correlación	,184**
	Sig (bilateral)	,000
OSVTI	Coefficiente de correlación	,139**
	Sig (bilateral)	,005

En lo relacionado a las diferencias de grupo, se puede notar que no existe diferencias estadísticamente significativas en estrés percibido según sexo, edad y carrera, pero si diferencias significativas en los síntomas vocales percibidos, donde las mujeres puntúan con una media superior a los varones.

Tabla 4: Diferencias de grupo.

		Sig
EDTVF3	Prueba U de Mann-Whitney	,002
EDTVF8	Prueba U de Mann-Whitney	,000
EDTVI8	Prueba U de Mann-Whitney	,003
EDTVF2	Prueba de Kruskal-Wallis	,001
EDTVI2	Prueba de Kruskal-Wallis	,000
EDTVF3	Prueba de Kruskal-Wallis	,002
EDTVI3	Prueba de Kruskal-Wallis	,001
EDTVF4	Prueba de Kruskal-Wallis	,001
EDTVI3	Prueba de Kruskal-Wallis	,003

CONCLUSIONES

Se encontraron correlaciones estadísticamente significativas en los síntomas vocales y el estrés percibido. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar la salud vocal como un indicador relevante del bienestar emocional y mental en contextos académicos.

Contribución de autores: Juan Alonso, Abril Moreno, Luciana Ocampos, Tania Talavera, concepción y diseño del trabajo.

Juan Alonso, Abril Moreno, Luciana Ocampos *recolección y obtención de resultados*.

José Torales *análisis e interpretación de datos*.

Juan Alonso, Abril Moreno, Luciana Ocampos *redacción del manuscrito*.

Tania Talavera *revisión crítica del manuscrito y aprobación de su versión final*.

Conflictos de interés: no se presenta ningún conflicto de intereses que declarar.

Financiamiento: no aplica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Organización mundial de la salud. (21 de febrero de 2023). Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress> .
- Santi, M. A., Romano, A. K. y Montenegro, S. (2018). Adaptación de la Vocal Tract discomfort Scale al español argentino. Revista Facultad de Ciencias Médicas, Volumen 27, 34-39.
- Remor E. & Carrobbles JA. (2001). Versión Española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. Ansiedad y Estrés, 7 (2-3), 195-201.