



**UNIVERSIDAD  
INSURGENTES**

Plantel Xola

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON  
INCORPORACIÓN A LA UNAM CLAVE 3315-25**

“La práctica del canto coral como factor de influencia en el bienestar  
subjetivo en la vida de los integrantes del coro Chapultepec”

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A N

GARCÍA VARGAS SANDRA  
RIVERA AVILES ROSA CECILIA

ASESOR: MTRA. ANA LUISA SERNA URIBE.

Ciudad de México 2016



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice	
Resumen.....	1
Introducción.....	2
1. Marco Teórico	
Capítulo 1 El Bienestar Subjetivo	
1.1 Antecedentes del bienestar subjetivo.....	4
1.1.1 El bienestar subjetivo y la salud.....	7
1.1.2 El bienestar subjetivo y el contexto social.....	8
1.2 La motivación	
1.2.1 Antecedentes de la motivación.....	11
1.2.2 Motivación y bienestar subjetivo.....	16
1.3 Las emociones	
1.3.1 Antecedentes de las emociones.....	17
1.3.2 Las emociones y el bienestar subjetivo.....	22
Capítulo 2 El arte	
2.1 El canto y la música como parte del arte.....	25
2.2 Historia del canto coral en Europa.....	27
2.3 El canto coral en América.....	33
2.4 El canto coral en México.....	37
Capítulo 3 El coro	
3.1 El coro como grupo.....	40
3.2 Tipos de grupo.....	42

---

3.3 Tareas y metas del grupo.....	45
3.4 Los grupos y el bienestar.....	48
Capítulo 4 Antecedentes sobre investigaciones	
4.1 Investigaciones previas del bienestar subjetivo y el canto coral.....	49
Capítulo 5 Metodología	
5.1 Justificación.....	58
5.2 Planteamiento del problema.....	58
5.3 Objetivo General.....	58
5.4 Objetivos específicos.....	59
5.4 Hipótesis.....	59
5.5 Variables.....	59
5.6 Tipo de diseño.....	60
5.7 Tipo de estudio.....	60
5.8 Escenario.....	60
5.9 Muestra.....	61
5.10 Muestreo.....	61
5.11 Materiales y/o instrumentos.....	61
5.12 Procedimiento.....	62
5.13 Análisis de datos.....	63
Capítulo 6	
Resultados.....	64
Capítulo 7	
Discusión.....	84

---

Capítulo 8	
Conclusiones.....	94
Recomendaciones.....	97
Referencias.....	98
Anexos.....	

---

## **Resumen.**

El objetivo de esta investigación ha sido determinar si la práctica del canto coral influye en el bienestar subjetivo de los integrantes del coro “Chapultepec”, en comparación con un grupo que no lo practica; se compararon dos grupos el no.1 fueron mujeres y hombres de diversas edades, grados de estudio, ocupaciones y nivel socio económico que practicaban el canto coral, el grupo no. 2 fueron mujeres y hombres de diversas edades, grados de estudio, ocupaciones y nivel socio económico que no practican el canto coral. El tipo de diseño fue no experimental/transversal, pues los datos se recogieron en un solo momento, mientras que el tipo de estudio corresponde al descriptivo/comparativo. Por otra parte el muestreo fue por conveniencia, ya que se hizo una selección intencionada de los individuos. Los materiales e instrumentos que se utilizaron fueron una ficha de identificación para recabar datos sociodemográficos del grupo muestra. En esa ficha se incluyeron seis preguntas sobre el interés de los participantes por la práctica de la actividad coral. También para el grupo control se utilizó una ficha de identificación solo para recabar datos sociodemográficos del grupo control. Además se utilizó la versión reducida (29 reactivos) de las escalas de bienestar psicológico de Carol Riff., mediante una adaptación española con una consistencia interna en valores de “alpha de Cronbach” que van de 0.84 a 0.70. Las escalas que evaluó este cuestionario fueron cinco: Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno y crecimiento personal. Para la medición del bienestar subjetivo en los dos grupos se elaboró una tabla de percentiles para determinar el grado de bienestar subjetivo en cada uno de ellos. Se realizó el análisis estadístico el programa “Statiscal Package for the Social Sciencies” (SSPS).

---

## **Introducción.**

El motivo de esta investigación fue el tener un acercamiento a este tema tan poco explorado en México, así mismo queda como antecedente para futuras investigaciones y su mejora, pues el bienestar subjetivo es un constructo cuyo estudio de manera formal dentro de la psicología comenzó en los años sesentas, sin embargo sus raíces se encuentran en el concepto filosófico de la felicidad de los antiguos filósofos griegos. Posteriormente después de la Segunda Guerra Mundial el concepto de calidad de vida fue utilizado para relacionar el nivel de bienestar de los sujetos tomando como base su ingreso económico y bienes materiales. Sin embargo Diener, (1997; citado en García, 2005) especificó que este constructo de bienestar subjetivo está estrechamente ligado a la evaluación que cada individuo hace en tanto a la satisfacción de su vida mediante aspectos afectivos, emocionales y cognitivos que están relacionados de manera particular y positiva con la salud, la familia, el trabajo, las relaciones sociales. También Ryff y Keyes (1995; citados en Uribe, F. 2011) explicaron que el bienestar subjetivo abarcaba la dimensión del desarrollo humano y espiritual, además de la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida, por lo que posiblemente el canto coral como unidad expresiva y parte integral de una sociedad pueda contribuir a dar significado a la existencia de los individuos mediante elementos emotivos e intelectuales que se conjugan en esta actividad (Sánchez, 1979). Laukka (2007; citado en Fernández, 2013) considera que el hacer música de forma activa como cantar en un coro contribuye a incrementar la felicidad, pues la participación de manera no profesional en actividades como ésta promueve la cohesión de los grupos humanos, la

solidaridad y en muchos casos la identidad cultural (Valentine. E, 2001; citado en Fernández, 2013). También Clift (2010; citado en Fernández 2013) mencionó que los posibles beneficios para las personas que lo practican, van desde el bienestar físico, mental y espiritual en ciclo de vida del ser humano potenciando determinados aspectos cognitivos y académicos.

Además el canto coral pudiera ser una alternativa para sobrellevar los problemas cotidianos de estrés promocionando el cuidado físico y cognitivo contribuyendo a que los sujetos se sientan menos aislados al compartir experiencias de vida con otras personas de tal forma que la música como actividad puede proporcionar significado, motivación y emociones positivas en las personas, de aquí el propósito de investigar y determinar si la práctica del canto coral influye en el bienestar subjetivo, por lo que en esta investigación se desarrollaron varios temas que se presentan a través de seis capítulos.

En el capítulo uno se abordan los antecedentes, así como definiciones del bienestar subjetivo, el capítulo dos está dedicado al canto y la música como parte del arte, en el capítulo tres se expone al coro como un grupo, en el capítulo cuatro se describen los antecedentes sobre investigaciones previas sobre las variables. Por otra parte en el capítulo cinco se describe la metodología utilizada para esta investigación, posteriormente en el capítulo seis se presentan los resultados y su análisis, en el capítulo siete se elaboró la discusión, finalizando con las conclusiones y recomendaciones en el capítulo ocho.

---

## Capítulo 1

### El bienestar subjetivo.

#### 1.1 Antecedentes del bienestar subjetivo.

Para abordar el presente tema, es necesario revisar cómo se han entendido los conceptos de calidad de vida y felicidad a través de la historia, además de su implicación en la conformación del constructo bienestar subjetivo. De hecho el concepto de calidad de vida tuvo su origen a raíz de la gran depresión (1930) y a los desajustes económicos que perduraron hasta la época de la posguerra (1945-1960), a partir de entonces las instituciones gubernamentales en el afán de establecer una mejor sociedad tomaron como indicadores de progreso y calidad de vida los resultados en las mediciones de rubros como la educación, la salud, la equidad, el ingreso económico, la pobreza y la economía. Cabe señalar que dichos resultados como indicadores de calidad de vida no siempre estuvieron directamente relacionados con el grado de bienestar que la gente decía tener, pues dicho concepto era entendido desde una perspectiva de políticas públicas que se fundamentaba principalmente en la economía y recursos materiales que cada individuo poseía. En la actualidad la Organización mundial de la salud “OMS” (2015) se refiere al concepto de calidad de vida como “La percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive y en relación con sus objetivos y esperanzas, normas y preocupaciones” (<http://www.who.int/es/>) definición que puede ser muy subjetiva, pues aun dentro de una misma sociedad con una cultura y sistema de valores establecidos, la percepción de sus miembros conforme a sus necesidades y motivaciones en tanto a su bienestar subjetivo puede diferir entre sí (Cardona, D. y Agudelo, H. 2005). Por

---

otra parte y desde el contexto histórico filosófico los antecedentes más lejanos del bienestar subjetivo como felicidad se remontan a la antigua Grecia con Platón y Aristóteles. Ellos consideraron a la felicidad como un sinónimo de bienestar y deseo humano universal que se lograba mediante una conducta apropiada y virtuosa, pues la finalidad de una conducta virtuosa se debía traducir en el reflejo de una persona feliz, aunque para Aristóteles además de lo anterior, el llevar una vida virtuosa no significaba tener siempre sentimientos de gozo. Para él la virtud fungía como eje normativo mediante el cual se podía establecer un parámetro para juzgar la vida de los individuos (Anguas, 1997; citado en León, 2005). Mucho tiempo después, ya en el siglo veinte Ortega y Gasset filósofo español se expresó así sobre la felicidad: *“Si nos preguntamos en qué consiste ese estado ideal del espíritu denominado felicidad, hallaremos fácilmente una primera respuesta: la felicidad consiste en encontrar algo que nos satisfaga completamente”* para este pensador, la felicidad se produce cuando coinciden con lo que él llama “nuestra vida proyectada” que es aquello que queremos ser con “nuestra vida afectiva” que es lo que somos en realidad. (Ortega y Gasset, 1911; citado en García, 2014) pero en rigor esta respuesta no hace sino replantearnos en qué consiste ese estado subjetivo de plena satisfacción, además del reflexionar sobre cuáles son las condiciones objetivas de dicha felicidad y qué habrían de tener para conseguir satisfacerlos, es decir; es posible que la vida proyectada en relación a la vida afectiva dependa en cada sujeto de circunstancias muy diferentes en los diversos rubros de su existencia. Desde la perspectiva psicológica, los primeros antecedentes del estudio del bienestar subjetivo surgieron en la década de los años sesentas, cuando salió a la luz este nuevo constructo para ser investigado. Wilson (1967; citado en León, 2005) fue quien realizó la primera revisión acerca del bienestar subjetivo, concluyendo que los atributos que definían a una persona como feliz se dividían en dos premisas. La primera

---

tenía que ver con las características personales, sociales y espirituales del individuo, tales como la juventud, la salud, una buena educación, un buen salario, el ser extrovertido, optimista, tener pocas preocupaciones, mucha religiosidad y de preferencia ser casado, con alta autoestima, además de ser intachable en el trabajo y tener aspiraciones modestas sin importar el sexo ni la inteligencia. La segunda estaba relacionada con la tecnología de esa época y su función como factor de bienestar subjetivo, pero no encontró ningún indicador significativo que relacionara a estos dos conceptos. Seis años después en 1973 la revista “Psychological Abstracts International” introdujo el término de felicidad y un año más tarde en 1974, el término de bienestar subjetivo es dado a conocer oficialmente como tema de estudio por la revista “Social Indicators Research” (Diener y Griffin 1984; Anguas, 1997; citados en León, 2005). Sin embargo fue en las décadas de los años setentas y principios de los ochentas que los estudios e investigaciones sobre el bienestar subjetivo cobraron impulso en la comunidad científica social y conductual, reportando más de seiscientos estudios sobre el tema entre 1968 y 1983 (Diener, 1984 ;Anguas, 1997; citados en León, 2005). También entre 1979 y 1982 Michalos (1986; citado en; León, 2005) a través de una búsqueda computarizada encontró dos mil quinientos cuarenta y cinco estudios sobre la “satisfacción y felicidad”, sin embargo Kammann, Farry y Herbison (1984; citados en Anguas, 1997) después de efectuar una búsqueda profunda concluyeron que el bienestar comprendía una dimensión robusta y primaria de la experiencia humana: “su estudio está vivo”. A partir de los años ochenta algunos investigadores como Alvarez (1987; citado en Murrieta, 2003) han definido al bienestar subjetivo como la evaluación de la felicidad y la satisfacción de manera integral, tomando en cuenta lo que se es, lo que se hace, lo que se tiene, es decir; lo que se quiere, lo que se cree, así como lo que nos rodea. Por su parte Omodei y Wearing (1990; citados en Murrieta, 2003) también estudiaron al bienestar

---

subjetivo concluyendo que éste es el resultado del o de los proyectos importantes de los individuos, y dicha realización es lo que proporciona una sensación de involucramiento y satisfacción de cada una de sus necesidades, pues las personas se sienten mejor al estar involucradas en actividades que se perciban como agradables. También Veenhoven (1991; citado en Murrieta, 2003) encontró que la satisfacción con la vida es el grado que el individuo juzga favorablemente en cuanto a la calidad de su vida en general. Cuatro años después Ryff y Keyes (1995; citados en Uribe, 2011) coincidieron en que el bienestar subjetivo es la apreciación positiva que tiene el individuo de sí mismo, además de la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida, involucrando la alta calidad de los vínculos personales, la creencia de que la vida tiene propósito y significado, aunado a un sentido de autodeterminación, así como el sentimiento de que se va creciendo y desarrollando a lo largo de la vida. Más adelante, Anguas (1997; citado en Murrieta, 2003) definió al bienestar subjetivo como la percepción de un estado positivo de equilibrio, acompañado de un tono afectivo agradable, como resultado de la satisfacción de las necesidades básicas superiores. Después Diener (1999 citado en Uribe, 2011) propuso que el bienestar subjetivo es un estado que consiste en sentirse bien y que dicho bienestar está constituido por factores cognitivos (reporte de satisfacción), y por factores emocionales positivos que predominan sobre factores emocionales negativos.

### **1.1.1 El bienestar subjetivo y la salud**

En otras áreas el bienestar subjetivo además de ser identificado como factor de felicidad, fortaleza del ego, ajuste e integración social, también ha sido vinculado como indicador de salud mental, pues en palabras de Zazzo (2004; citado en Uribe, 2011) lo social escribe en lo orgánico, debido que el ser humano como ser social forma parte de una inmensa red de

---

relaciones y vínculos afectivos que están implicados en una realidad social de un determinado momento histórico, de ahí la importancia de sentirse bien psicológicamente pues esta sensación influye considerablemente en la percepción que los individuos tienen de su bienestar subjetivo. García (1997; citado en Uribe, 2011) pudo constatarlo en sus reportes sobre la vejez, asociando un envejecimiento más saludable en los sujetos conforme a la ausencia de enfermedades, mientras que de forma negativa lo relacionó con síntomas ligados a la depresión. Tiempo después el mismo García (2002; citado en Uribe, 2011) realizó una revisión sobre el bienestar subjetivo concluyendo al igual que Diener (1999; citado en Uribe, 2011) que este constructo es una valoración global integrada por elementos cognitivos y afectivos mediante los cuales el individuo expresa su estado de ánimo y la congruencia entre los logros alcanzados y las expectativas en áreas vitales, así como la satisfacción de su vida.

### **1.1.2 El bienestar subjetivo y el contexto social.**

Uribe (2011) en su libro “Bienestar social y democracia”, menciona que en nuestro país el estudio del bienestar desde lo subjetivo es de relevancia social dados los contextos económico, político y desde luego social en que vivimos, pues la influencia de dichos contextos en la vida moderna y globalizada de nuestros días impactan drásticamente en la cotidianidad de las personas pudiendo transformar sus vidas de forma radical desde la subjetividad, debido a que el individuo no es un ente pasivo determinado por influencias externas en la construcción de su identidad, ya que independientemente de sus contextos son los mismos individuos los que promueven influencias sociales que son globales en sus consecuencias e implicaciones, (Giddens, 1990; citado en Uribe, 2011) es decir; los sujetos “se apropian de sí mismos” mediante sus vivencias concretas y recursos inmediatos, su

---

calidad de vida y el grado de bienestar no se dan solo en función de una serie de indicadores objetivos que aumentan la probabilidad de una vida digna, ya que en dichos constructos también intervienen factores subjetivos asociados a la percepción de satisfacción, ya sea por situaciones valoradas como positivas definidas culturalmente o con la vida en su conjunto. A estas percepciones subjetivas Uribe (2011) las denomina como bienestar subjetivo, pues desde su concepción la vida no puede ser reducida solo a la satisfacción de necesidades materiales, debido a que en un nivel social este bienestar está relacionado a la calidad de nuestras relaciones interpersonales, a la disponibilidad de apoyo social, así como a la profundidad de nuestros vínculos afectivos, la identidad y sentido de pertenencia a grupos o colectividades, mismos que actúan como factores protectores o amenazas frente a dificultades. “La calidad de vida es un concepto integral”, e incluye tanto elementos materiales como subjetivos con la finalidad de lograr el bienestar de los individuos, por lo que, la necesidad de alcanzar la felicidad es de vital importancia para el ser humano. Tomando como referencia esto último el 28 de Julio de 2012 la Organización Internacional de las Naciones Unidas resuelve declarar el día 20 de Marzo como “el día internacional de la felicidad”, reconociendo la relevancia de ésta junto con el del bienestar como metas universales y aspiraciones en las vidas de los seres humanos alrededor del mundo (Página oficial de la ONU, 2015). También en ese mismo año dió a conocer los resultados del primer “reporte mundial de la felicidad”, en este reporte se evaluaron ciento cincuenta y ocho países con base en los rubros de progreso social, el bienestar de sus ciudadanos, así como su calidad de vida. El informe destacó que “las personas que viven en los países más felices tienen una esperanza de vida mayor, así como apoyo social, además experimentan más generosidad, tienen más libertad para tomar decisiones en la vida, perciben menos corrupción y tienen un mayor producto interno bruto por cabeza”,

---

Por otro lado el informe también reveló que la infelicidad en muchas ocasiones está relacionada con el estrés, la soledad, la tristeza y la depresión, pues la infelicidad es un estado emocional que se produce en la persona cuando cree no haber alcanzado su meta en la vida o existe algo que se lo impide (Helliwel, J, Layard, R, Sachs, J. 2015). La relevancia de la información proporcionada por este informe en 2012, ha servido para impulsar el interés sobre el tema del bienestar subjetivo, pues a nivel mundial como medida de política global los gobiernos están tomando en cuenta los elementos que giran alrededor de este constructo para utilizarlo como guía en el diseño de espacios y servicios que aumenten la percepción de dicho bienestar en las personas, además de incrementar el nivel de desarrollo sostenible cuya función es equilibrar los objetivos económicos, sociales y ambientales, pues cuando se dejan de lado los objetivos sociales y ambientales dicho bienestar es percibido de forma negativa por los individuos (Helliwel, J, Layard, R, Sachs, J. 2015 y Garduño, L y Salinas, B. 2005).

*“La felicidad no es una frivolidad ni un lujo, es un profundo anhelo que compartimos todos los humanos. Por ello no se debe negar a ninguno y debe estar al alcance de todos. Demos gracias por lo que nos hace felices y dediquemos nuestros esfuerzos a llenar nuestro mundo de felicidad.”* (Mensaje del Secretario General de la ONU Ban Ki-moon, el 20 de Marzo de 2014 y 2015, página oficial de la ONU).

---

## **1.2 La motivación**

### **1.2.1 Antecedentes de la motivación.**

Ojeda García (2011) en su artículo “El bienestar subjetivo como resultado de la apreciación: ¿Qué tan felices somos?”, escribe que para lograr un buen desempeño en cualquiera de los ámbitos social, laboral, familiar, individual etc., es necesario cultivar buen nivel de apreciación del bienestar subjetivo ya que esta apreciación influye en la manera en que los individuos se motivan para realizar diversas actividades, por lo que el binomio bienestar subjetivo y felicidad van de la mano.

Una reflexión propia sobre la motivación es que no todos los seres humanos tenemos las mismas necesidades, ni tampoco queremos las mismas cosas, por lo tanto, no todos tenemos los mismos objetivos o metas conforme a las propias expectativas en la vida. Además todas las metas por sí mismas tienen la función de generar un estado de actividad en el cual los individuos trabajen por alcanzarlas, valiéndose de sus habilidades y desarrollando capacidades con la finalidad de dar sentido a la propia existencia. Mankeliunas (2001) menciona que desde hace treinta años el concepto de motivación ha tomado gran relevancia. Sin embargo también enfatiza en el hecho de profundizar en el concepto desde una perspectiva histórica para comprenderlo mejor. El desarrollo histórico de la motivación se divide en dos etapas, la primera corresponde a la etapa “Precientífica” cuyo desarrollo fue a la par de la humanidad hasta mediados del siglo XII. En este lapso de tiempo las metodologías antiguas buscaron dar explicación al comportamiento humano atribuyéndolo a los espíritus que dominaban al hombre. Sin embargo fueron los griegos Sócrates, Platón y especialmente Aristóteles que al no estar totalmente satisfechos con esa explicación, expusieron la conducta humana desde la

---

perspectiva del dualismo, basándose en la observación de los actos y la influencia de los sentimientos de afecto sobre estos. Posteriormente dichos hallazgos se integrarían a las concepciones filosóficas y científicas del mundo occidental. (Cofer y Appley, 1971; citados en Mankeliunas, 2001) Por otro lado la segunda etapa en el desarrollo histórico de la motivación corresponde al periodo “Científico” que comprende desde Darwin hasta los últimos treinta a cuarenta años de la psicología científica, es decir; el siglo XIX se caracterizó por la gran preocupación sobre realizar investigación que se considerara científica, haciendo hincapié en la rigurosa observación sistemática, lo que condujo a los investigadores hacia el laboratorio de experimentos, fundándose en 1824 el primer laboratorio de química en Giessen que fue útil como centro de investigación básica. Esta tendencia de carácter científico con respecto a la investigación se expandió hacia otros continentes, pero fue hasta 1859 con la publicación del libro “El origen de las especies” de Darwin, que se definió un marco teórico sobre la concepción del proceso motivacional (Mankeliunas, 2001). Las tesis darwinistas dieron un nuevo rumbo a las investigaciones biológicas y psicológicas separándolas de las especulaciones filosóficas y centrándolas en la observación sistemática, además de la experimentación, dando origen a la formación de los primeros laboratorios universitarios sentando un precedente para las investigaciones acerca de los mecanismos y procesos biológicos en el ser humano y sus relación con la motivación (Markeliunas, 2001). Más tarde Ach (1905/1910; citado en Vásquez, 2009) desarrolló una psicología de la motivación originada en los procesos cognoscitivos que se representaban mediante constructos cognoscitivos, es decir; distinguió dos aspectos en el actuar de la voluntad, el primer constructo fue la decisión y el segundo la determinación, nombrando a la interacción de estos dos constructos como “Acto primario de voluntad o resolución energética” que se caracterizaba por los siguientes rasgos: sensación de tensión física, idea de un objetivo de acción, referencia al

---

yo y advertencia del esfuerzo requerido por el objeto. Estos cuatro rasgos objetivaban el acto de voluntad, en el cual el sujeto experimenta un poder que se incrementaba en función del obstáculo a vencer. También indicó que la motivación se traduce al grado de interés con que el sujeto dirige su conducta y que ésta dependía de las condiciones del estímulo para impulsar a las acciones pertinentes para lograr una meta. Más adelante Thorndike (1911; citado en Markeliunas, 2001) fundamentó el proceso motivacional en el aprendizaje como una conexión de estímulos y respuestas, es decir; una asociación entre las sensaciones que los organismos reciben y los impulsos a la acción que éstas desencadenan (Aprendizaje instrumental). Posteriormente Freud (1915/1973; citado en Palmero 2008) introdujo las tres fuerzas inconscientes en el proceso de la motivación:

- El instinto de vida o sexual: relacionado con el mantenimiento y transmisión de vida
- El instinto de muerte: manifestación de impulsos agresivos y destructivos.
- El instinto del yo o de la autopreservación: relacionado con la defensa y autoconservación.

Por otra parte y desde la perspectiva biológica Carrel, Premio Nobel de medicina, (1912; citado en Zepeda, 2008) señaló que el cuerpo necesita de la homeostasis como fenómeno biológico para regular diversos procesos metabólicos y lograr el equilibrio, pues el organismo como ser vivo pierde constantemente dicho estado, por lo que es necesario que algunos mecanismos como la motivación entren en acción para recuperar dicho estado de armonía, debido a que la motivación es la conexión entre el cuerpo y la mente.

---

A estas alturas mucho se había argumentado sobre la motivación, sin embargo fué MacClelland (1955; citado en Makeliunas, 2001) quien se dió a la tarea de investigar cómo medir la motivación y planteó cuatro criterios:

1. Selectividad: ser lo suficientemente perceptible para distinguir con claridad su presencia o ausencia, así como su variación cuantitativa para mostrar su fuerza.
2. El ser unívoca y clara: representar las variaciones solo en un motivo y no en otros.
3. Confiabilidad: manifestarse de la misma forma en un individuo o en un grupo en idénticas o casi idénticas condiciones.
4. Validez: correlacionarse con otras para explicar una parte del comportamiento humano.

Seis años después Brown (1961; citado en Makeliunas, 2001) propuso cuatro criterios para identificar a un hecho como motivacional:

1. Proporcionar energía a muy variadas reacciones y las refuerza.
2. El aprendizaje de nuevas reacciones frente a nuevas situaciones.
3. Las variaciones de ella conducen al aumento o disminución de ciertas reacciones.
4. Aparece sola y no existen otras a las cuales se pudiera atribuir la reacción del organismo.

Por otro lado Heckhausen (1963; citado en Makeliunas, 2001) observó que en algunas ocasiones distintos individuos reaccionaban de diferente manera en situaciones semejantes, mientras que en diferentes se comportaban del mismo modo. Más adelante y ya en el siglo XXI Reve (2004) apuntó que la motivación consta de tres factores:

1. Factor biológico: se refiere a las necesidades como condiciones internas del individuo que son esenciales y necesarias para conservar la vida, nutrir el
-

crecimiento y el bienestar, así como la competencia y pertenencia. Maslow (1954; citado en Reve, 2004) clasificó las necesidades en siete categorías, las fisiológicas, de seguridad, de posesión y amor, de estima, cognitivas, estéticas y de autorrealización. Además aclaró que cada nivel tendría que ser satisfecho con éxito antes de pasar a la siguiente categoría. Oishi, Diener, Lucas y Suh (en prensa citado; en Anguas, 2000) reportaron que la satisfacción de las necesidades biológicas básicas son predictoras de bienestar subjetivo.

2. Factor cognitivo y de aprendizaje: hace referencia a sucesos mentales, como pensamientos, creencias, expectativas y auto-concepto y tienen que ver con la manera de pensar del individuo, pues a medida que el ser humano realiza una tarea, tiene en mente algún plan u objetivo y es con base a sus creencias sobre sus capacidades, que alberga expectativas de éxito o fracaso, que le permiten una comprensión de quién es y en qué tipo de persona espera convertirse. También Cantor y Sanderson (1998; citados en Anguas, 2000) enfatizan que otro elemento importante en la determinación de las metas, es el contexto cultural de los sujetos, pues éste determinará qué metas son valoradas y cuáles no, por lo que el intento por lograrlas tiene mayor probabilidad de conducir al individuo a la felicidad.
  3. Factor social: se adquiere mediante la experiencia, el desarrollo y la socialización, pues los contextos sociales como la familia y los ambientes laborales ejercen influencia sobre las necesidades que adquirimos. Argyle (1987; citado en Anguas, 2000) menciona que las actividades recreativas que se realizan con la familia y amigos se convierten en estímulos reforzadores, pues permiten al individuo el reconocimiento de sus habilidades.
-

### **1.2.2 Motivación y bienestar subjetivo.**

Para Palmero (2008) la motivación es un proceso básico relacionado con la consecución de objetivos que tiene que ver con el mantenimiento o mejora de la vida de un organismo. El proceso se inicia con la presencia de algún estímulo o situación interna o externa que desencadena en el individuo la necesidad o el deseo de llevar a cabo una conducta, para conseguir el objeto implicado en la situación, tras la evaluación y valoración pertinentes, teniendo en cuenta la disponibilidad de recursos, la dificultad y el valor del incentivo del objetivo a conseguir. Por su parte Papalia (2008) concluyó que a medida que el ser humano va cubriendo cada una de sus necesidades, se siente motivado para considerar las del peldaño siguiente hasta llegar a la cumbre de la autoactualización, es decir; la realización completa de su verdadero potencial, pues la motivación está conformada por factores extrínsecos e intrínsecos. La motivación extrínseca es aquella que se realiza con el objetivo de conseguir una recompensa externa o evitar un castigo, mientras que la intrínseca está motivada por el interés que suscita o el disfrute que proporciona, es decir; al hablar de orientación extrínseca e intrínseca se hace referencia a distintos tipos de procesos motivacionales que subyacen a la realización de una conducta, pues la orientación motivacional es situacional, ya que se refiere a los motivos que guían al sujeto a la realización de determinada acción en el momento mismo en que se lleva a cabo (Aguado, 2005). Brunstein, Schultheiss y Grassman (1998; citados en Anguas, 2000) encontraron que únicamente el progreso hacia metas congruentes en función de la motivación está relacionado con el bienestar subjetivo, pues las metas deben ser adecuadas a los motivos y necesidades personales y deberán estar en armonía con el contexto de vida de cada persona (Anguas. 2000). Por otro lado Diener (1984; citado en Anguas, 2000) señaló que la conducta humana pudiera entenderse mejor mediante el análisis de metas y el éxito obtenido,

---

ya que las personas reaccionan positivamente cuando perciben que están progresando hacia sus objetivos y de forma negativa cuando no los logran, por lo tanto las metas sirven como referente para el sistema afectivo. Por último Cantor y Sanderson (1998; citados en Anguas, 2000) subrayaron la importancia de establecer metas, pues la perseverancia en la realización de éstas, da sentido y estructura sobre la habilidad del sujeto para cumplirlas, lo que otorga significado a la vida.

### **1.3 Las emociones.**

#### **1.3.1 Antecedentes de las emociones.**

A través de la historia las emociones han sido consideradas la “antítesis” de la racionalidad humana, es decir; la depreciación de la capacidad cognitiva en los seres humanos, el primero en pensarlo así fue Platón en 375 a.c. pues sostenía que las emociones provenían de una parte inferior del cerebro y pervertían a la razón. Posteriormente Charles Darwin (1872; citado en Sánchez. 2007) apoyó esta idea en su libro “La expresión de las emociones en los animales y en el hombre”, ya que para este antropólogo la expresión emotiva significaba un rasgo de nuestro pasado animal carente de valor funcional en el presente dada la evolución del ser humano, por lo que la emoción había sido sobre pasada por la racionalidad. En la actualidad el pensar de los académicos en cuanto a las emociones se ha visto modificado, tal es el caso del filósofo Dylan Evans (2002, citado en Sánchez. 2007) que en su libro “Emoción: la ciencia del sentimiento” presenta un ejemplo relacionado con el conocido personaje de viaje a las estrellas “El señor Spock”, quien ha eliminado toda emoción de su proceso en la toma de decisiones, fenómeno que de ser real en los individuos implicaría el no poder desarrollarse jamás, pues las emociones se encuentran en la raíz misma del actuar inteligente del ser humano en el mundo.

---

Durante el siglo XX estudiosos de la mente como Sigmund Freud, Williams James y neurólogos como Joseph LeDoux y Antonio Damasio (citados en Sánchez. 2007) pensaban que las emociones eran una construcción cultural específicas de cada sociedad en particular, sin embargo, esta concepción no ha logrado superar el hecho de que algunas emociones son universales e involucran a todos los miembros que conforman la raza humana, debido a que las emociones se han grabado en el genoma del ser humano por efecto de la historia evolutiva. Los psicólogos Keith Oatley y Philip Jhonson Laird (1995, citados en Sánchez. 2007) expresaron que todos los seres humanos deben tomar constantemente decisiones relacionadas con su vida, por lo que las emociones guían la acción en situaciones de conocimiento imperfecto y objetivos múltiples y contradictorios, fungiendo como listas de acciones que han resultado útiles en momentos similares.

La emoción es el constructo que une y coordina cuatro aspectos de la existencia humana: sentimientos, estimulación, intención y expresión, los cuales permiten la adaptación a los retos que el ser humano enfrenta durante los sucesos significativos de su vida, también mucho dependen de la apreciación de los juicios positivos o negativos que las personas hacen de sus circunstancias, pues el resultado de asociar los estados de ánimo con las emociones se conoce como afecto, factor que influye en mayor o menor grado en la experiencia del bienestar subjetivo (Uribe 2011). Los psicólogos Keith Oatley y Philip Jhonson Laird (1987, 1996; citados en Arca, 2012) expresan que todos los seres humanos deben tomar constantemente decisiones relacionadas con su vida, por lo que las emociones guían la acción en situaciones de conocimiento imperfecto y objetivos múltiples y contradictorios. Por otra parte también Palmero (2008) definió a las emociones como estados mentales que originan pensamientos intensos cuyo papel en la experiencia de vida humana es fundamental, por lo que explorarlos es

---

significativo y trascendental en el aprendizaje, además las emociones son procesos multidimensionales: subjetivos, biológicos, funcionales, expresivos y episódicos de corta duración provocados por la presencia de algún estímulo o situación interno o externo y que de forma negativa pueden producir desequilibrio en el organismo, dando lugar a una serie de cambios o respuestas, mientras que de forma positiva la función de las emociones es mantener el equilibrio y conservar la adaptación de un organismo a las condiciones específicas del medio ambiente en continuo cambio. Por otra parte cuando una persona experimenta un determinado estado emocional, ejecuta diversos gestos faciales, posturas que comunican a los demás la calidad e intensidad de su emoción. Para Shall (2003) los procesos multidimensionales de la emoción son cuatro:

- Componente subjetivo: experiencia subjetiva en intensidad y calidad, está relacionada con el sentimiento y con el significado personal.
  - Componente biológico: sistema autónomo y hormonal, regulan la conducta de enfrentamiento adaptativo. La actividad neurofisiológica está asociada a la emoción.
  - Componente funcional: la emoción una vez experimentada beneficia al individuo.
  - Componente expresivo: aspecto comunicativo y social de la expresión a través de posturas, gestos, vocalizaciones y expresiones faciales particularmente como medio para comunicarnos e interactuar con los demás. Shall (2003) coincide en que las emociones están implicadas en dos sistemas el cognitivo y el biológico. El sistema biológico es innato (sistema límbico), espontáneo, fisiológico y reacciona de manera involuntaria a estímulos emocionales, la información sensorial se procesa de manera rápida automática e inconsciente, mientras que el cognitivo (neocortex) reacciona con base a la experiencia en forma interpretativa y social. La
-

información sensorial se procesa de modo valorativo, interpretativo y consciente. Estos dos sistemas son complementarios y su función es activar y regular la experiencia emocional y por ende estructurar un mecanismo emocional altamente adaptativo. Igualmente, Robert (1994; citado en Shall, 2003) dice que ambos sistemas interactúan y fluyen mutuamente, pues en este modelo, los acontecimientos significativos de la vida se valoran activando los sistemas biológicos y la forma en que éstos se expresan emocionalmente. Para Panksepp (1994; citado en Shall, 2003) también existen dos categorías de emociones, unas provienen de lo biológico como el miedo y la ira y otros se originan en el sistema cognitivo.

Ekmaan y Davidson (1994; citados en Shall, 2003) consideran que las emociones básicas tienen cuatro características:

1. Son innatas más que adquiridas.
2. Surgen en las mismas circunstancias para todos los seres humanos, como cuando se sufre una pérdida, pues hace que todos se sientan tristes sin importar edad, cultura, etc.
3. Se expresan de manera exclusiva y distintiva, tal es el caso de la expresión facial.
4. Evocan un patrón de respuesta fisiológicamente distintivo.

Shall (2003) clasificó a las emociones básicas en: miedo, ira, repugnancia, tristeza, alegría, interés, pues los procesos que unifican a las emociones de miedo, tristeza, ira y repugnancia, son “la amenaza y el daño”, ya que funcionan como un sistema emocional colectivo, predisponiendo al individuo a lidiar de manera asertiva ante las circunstancias, ya que el miedo es percibido por la persona como una situación sumamente peligrosa y amenazante, debido a esto su percepción puede ser psicológica o física y su función es alertarlo, ya sea para

---

afrontarla o huir de ella con el fin de salvaguardar su integridad. Por su parte la ira tiene su origen en la experiencia de la restricción, es decir; a la interpretación que el sujeto hace en función de cómo sus planes y metas han sido obstaculizados por fuerzas externas como interrupciones o barreras. También la ira surge cuando la confianza es traicionada, al ser desairados, al recibir críticas innmerecidas por falta de consideración en los otros y por fastidios acumulados. No obstante la ira es la emoción más pasional y hace a la persona más fuerte, sensible y empática ante las injusticias, de igual forma la ira es la emoción más peligrosa, pues su propósito es destruir las barreras del ambiente, dejando a su paso destrucción y lecciones innecesarias. En lo que se refiere a la repugnancia (asco) su función es el rechazo a ciertos aspectos físicos o psicológicos del ambiente que pudieran ser perjudiciales al sujeto como la comida en descomposición. También tiene como objetivo que el sujeto cambie hábitos y atributos personales como hacer ejercicio, cepillarse los dientes bañarse o tirar la basura entre otros. Por otro lado la tristeza surge de experiencias como la separación y el fracaso ya sean familiar, social o laboral, orillando al individuo a restaurar el ambiente al estado anterior a la situación aflictiva, pues cuando el individuo se encuentra en estado de desesperanza éste se comporta en forma letárgica e inactiva, aislándose de cualquier situación afectiva. En el otro extremo se encuentran las emociones como la alegría y el interés que son consideradas como emociones positivas formando parte de la satisfacción e inclusión de los sujetos, pues cuando se prevé con base en estas emociones el individuo logra sentirse completo e involucrado en forma voluntaria con una actividad. La alegría está asociada con el éxito, el logro personal orientado hacia el progreso, a una meta, incitando a la estima a ganar respeto, recibir amor o afecto y experimentando sensaciones placenteras. La función de la alegría es bipartita, pues facilita la buena disposición a involucrar al sujeto en actividades e inclusión sociales, que pueden significar el fortalecimiento de las relaciones, preservando el bienestar psicológico. De

---

modo similar el interés surge de situaciones que involucran a las necesidades o bienestar de la persona. A nivel neurológico esta emoción implica un aumento moderado en el porcentaje del impulso neuronal dando paso al beneficio de la incertidumbre, complejidad, novedad, rompecabezas, reto, pensamientos de aprendizaje, de logro y descubrimiento de los objetos y acontecimientos que rodean al individuo, aumentando su creatividad mediante el uso de sus competencias. En el caso específico de la música, Langer (1942; citado en Shall, 2003) señala que la música es una formulación y representación de emociones, estados de ánimo, tensiones y resoluciones mentales, una figura lógica de vida sensible y responsiva, una fuente de intuición, no un mero llamado a la simpatía, implicando que la emoción musical se basa en representaciones mentales de tipo afectivo.

Así mismo es importante recordar que no existe una mala emoción, por ejemplo, la alegría no es necesariamente una buena emoción, de igual forma la ira y el miedo no son necesariamente malas emociones. Todas las emociones son benéficas, ya que dirigen la atención y canalizan la conducta a donde es necesario, dadas las situaciones que enfrente el sujeto.

### **1.3.2 Las emociones y el bienestar subjetivo.**

Diener (1984; citado en Anguas, 2000) mencionó que el bienestar subjetivo está constituido por tres elementos relacionados entre sí. El primero es el afecto positivo, el segundo se refiere a la ausencia del afecto pero de forma negativa y el tercero es la satisfacción de la vida como un todo, un ejemplo son las culturas individualistas como la norteamericana y la europea occidental, los sentimientos y emociones que de forma particular experimenta cada sujeto tienen mayor peso como predictores de su satisfacción con la vida, lo que indica que los sentimientos acerca de uno mismo como la autoestima correlacionen altamente con la felicidad

---

en las culturas individualistas. Por otra parte Shall (2003) explicó que la cultura desempeña un importante papel como mediador sobre los acontecimientos intra e interpersonales que anteceden a una emoción ya que muchos son aprendidos, por ejemplo en las culturas colectivistas el objetivo central es no distinguirse de los otros para conservar la armonía con todos, lo que supone una subordinación de los propios deseos en el afán de mantener un ambiente y relación cordiales con los demás, lo que conlleva a que los sentimientos al igual que las emociones que experimenta de manera particular cada individuo, pesen menos en los juicios que sobre la satisfacción hacen los miembros que pertenecen a este tipo de culturas (Anguas, 2000). Bradburn y Caplovitz (1965; citado en Anguas, 2000) propusieron que el afecto positivo y negativo son dos factores independientes entre sí, situación por la cual deberían ser medidos por separado, también Diener y Emmons (1984; citados en Anguas, 2000) encontraron que a medida que pasa el tiempo el afecto positivo y negativo se separan, además los afectos son codificados por los sujetos con base a dos variables: frecuencia e intensidad. Diener e Iran-Najed (1986; citados en Anguas, 2000) explican que las personas son capaces de expresar cuando están experimentando un afecto positivo o negativo, y a su vez pueden calificar cuál es el más fuerte, situación que posibilita el almacenar la información acerca de la frecuencia del afecto, es decir; la información en tanto a la frecuencia de los afectos puede ser registrada porque las personas recuerdan con mayor facilidad cuando han estado enojadas, tristes, temerosas o contentas. Sin embargo y para efectos de medición el codificar la intensidad del afecto es algo complejo, pues de manera natural no hay algo que muestre la intensidad de la emoción. No obstante, Diener investigó el efecto que causan la intensidad sobre la frecuencia en las emociones, explicando que es necesario que los individuos experimenten suficiente afecto positivo de manera frecuente para que se produzcan puntuaciones altas de felicidad, pues de forma contraria los sujetos que experimenten

---

emociones positivas intensas pero poco frecuentes expresarán ser felices algunas veces no siempre, por lo que concluyó que la presencia del afecto positivo frecuente es la esencia del fenómeno llamado “Felicidad” (Anguas, 2000).

En suma las emociones y la motivación son procesos básicos que biológica, psicológica y socialmente se retroalimentan, con la finalidad de lograr un equilibrio biológico y emocional que favorezca la adaptación del ser humano con su medio ambiente. Por lo tanto y en función de la intensidad y frecuencia, ya sea positiva o negativa con la que se experimenten dichos procesos, será que los sujetos refieran un mayor o menor grado de bienestar subjetivo.

---

## Capítulo 2

### 2.1 El canto y la música como parte del arte.

*“No hay arte sin hombre, pero quizás tampoco hombre sin arte”*

*(Huyghe, 1961)*

Pensar y hablar sobre arte es evocar emoción, sentimiento e imaginación. El diccionario de la “Real Academia Española”( <http://www.rae.es/> ) lo define como la manifestación de la actividad humana mediante la cual se expresa una visión personal y desinteresada que interpreta lo real o imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros” (RAE, 2014). Por lo tanto podemos entender que tanto el canto y la música al valerse de recursos lingüísticos y sonoros forman parte del arte mediante el cual el hombre comunica sus ideas, el conocimiento de sí mismo, de su entorno e incluso del universo y cuyo poder reside en la imaginación. Son muchas y variadas las facetas del arte, el canto y la música junto con todas las demás expresiones artísticas, revelan impulsos y aspiraciones básicas del hombre, prueba de ello fue la búsqueda y creación de imágenes y sonidos que agradasen a los sentidos. Sin embargo las primeras expresiones del arte están veladas por la bruma de la prehistoria, pues el hombre de aquellos tiempos buscó, se resguardó y obtuvo la seguridad en las cavernas que protegieron su cuerpo y refugiaron su espíritu permitiéndole percatarse de sí mismo, naciendo en éste el impulso creador al imitar a la naturaleza, las pinturas rupestres son un claro ejemplo, de igual forma los silbatos de hueso, las flautas de caña y palillos de tambor descubiertos en cuevas y tumbas sirvieron para evocar estados de ánimo como medio para hermanarse con lo natural, ya fuese al escavar un refugio en la roca o al reunirse en sitios para celebrar ritos religiosos o enterrar a sus muertos (Fleming, 2000), es decir; las artes comparten una constelación común de ideas en relación con el orden social y sus aspiraciones espirituales. Si se desea conocer el espíritu y la vida interior de un pueblo, se necesita adentrarse en su literatura, danzas, música, etc., campos en los que se refleja el espíritu del todo. El arte como unidad expresiva, viviente y reflejo del hombre no muere, puede tener sus periodos de ascenso y descenso

---

pero sigue adelante para revelar la continuidad de la vida. Lo que importa en esta actividad creativa es la contribución que hace a la vida del ser humano, pues el arte como la vida es inextinguible, los artistas a pesar de laborar en campos separados son parte integral de una sociedad, pues colaboran en diversos grados con ésta y dado que las obras de arte complejas son siempre producto de la colaboración entre artistas y la sociedad deben ser realizadas para expresar los distintos intereses a los que buscan servir. Por lo tanto en el estudio del arte se refleja la imagen siempre cambiante del hombre cruzando por épocas históricas en la búsqueda de la realidad con el objetivo de alcanzar los ideales que den significado a su vida, además la obra de arte que no comunica un significado es totalmente vacía e inanimada, ya que el arte es un proceso bidireccional que abarca creación por el artista y reacción por el observador lo que permite un vínculo de comunicación de tipo emotivo e intelectual (Sánchez, 1979).

Umberto Eco (2002) en su libro “Definición del arte” menciona que toda la vida humana es producción de formas tanto en el pensamiento como en lo moral. La persona forma en la obra su experiencia concreta, su vida interior, su espiritualidad inimitable, sus reacciones personales en el ambiente histórico que vive, sus pensamientos, sus costumbres, sentimientos, ideales, creencias, aspiraciones. De igual forma la psicología del arte considera a éste como una expresión concreta de manera simbólica de un inconsciente humano que puede ser colectivo, de clase, grupo o individual (Eco, 2002).

Para Huyghe (1961; citado en Huyghe, 1997) el arte es un eterno intercambio entre nosotros y lo que nos rodea, una forma de “aspiración del alma”, pues el ser o civilización que están aislados del arte están amenazados a sufrir una asfixia espiritual. “El arte es un lenguaje universal que enriquece al género humano, es el acto de fe que permite rendir culto a los más elevados valores de la humanidad”.

---

Por otra parte Nora Ros (1998) reafirma que el arte es una actividad social que ocupa un lugar central en la vida cotidiana del hombre y mediante el cual éste se puede diferenciar del resto de los seres vivos, pues de igual forma es capaz de producirlo y disfrutarlo. La función de la actividad artística es múltiple e integradora, tiene distintas funciones en diversas culturas, épocas históricas y grupos sociales, sin embargo las más importantes son: reflejar conflictos internos y sociales, estructurar la moral, producir armonía en la personalidad y desarrollar la capacidad creadora, ayudando a satisfacer necesidades estéticas y de conocimiento, las cuales manifiestan una ideología y subjetividad en la visión de la realidad para mejorar la subsistencia del ser humano.

Por último, el canto y la música al ser parte de las artes cumplen de manera individual o colectiva con una función que va más allá de lo recreativo. Cuando Platón y Aristóteles filosofaron sobre las artes, buscaron elementos comunes válidos a todas ellas como unidad de la experiencia humana. El hombre dijo Pitágoras “es la medida de todas las cosas” y como Sófocles observó “muchas son las maravillas del mundo pero ninguna como el hombre” (Fleming, 2000).

## **2.2 Historia del canto coral en Europa.**

El canto y la música han caminado juntos a través de los tiempos, pues desde la época del hombre primitivo y ante la necesidad de comunicarse y expresar sus emociones, se valió de recursos físicos como la respiración, las cuerdas vocales, la laringe, la cavidad bucal y labios para producir sonidos que posiblemente iban desde lo gutural hasta los gruñidos, mismos que le permitieron elaborar códigos orales y escritos para poder expresarse, relacionarse con sus semejantes, facilitando la creación de lazos de solidaridad entre los

---

individuos que posibilitaron su existencia como parte de un grupo y posteriormente de una sociedad. La música y el canto fueron el puente que a lo largo del tiempo permitió a los hombres evocar y comunicarse no solo con sus iguales, también le dio acceso a un mundo supraterráneo habitado por seres superiores a él como los Dioses a quienes estos hombres de cierta forma indefensos y expuestos a un medio hostil pedían por su protección, salud, abundancia, afecto y a su vez agradecían los favores concedidos mediante ritos y celebraciones (Jiménez 2004).

Los griegos atribuyeron los orígenes de estas dos disciplinas a las musas, que no eran otras que las hijas del Dios Zeus su creador y la humana Mnemosine cuyo nombre es el origen de la palabra memoria. Estas bellas doncellas fueron el resultado de la unión entre lo humano y lo divino y fue la cultura griega quien las designó como representantes de las bellas artes de las cuales la música y el canto forman parte como el “arte de producir y crear sonidos”, estando íntimamente ligadas con la danza, el drama, la poesía, es por esto que hoy sabemos que en la antigua Grecia la música además de ser instrumental también era combinada con la palabra. La música y el canto formaban parte integral de la vida emocional, intelectual y social de los griegos, quienes consideraban que ambas tenían una relación fundamental con el bienestar de los individuos de modo personal, ya que estos humanizaban la percepción y experiencia del tiempo, pues la voz, el ritmo y la armonía llegaban a todos los rincones del alma a los cuales se fijaban fuertemente dotando de gracia al espíritu, cabe mencionar que para los griegos el mayor de los pecados lo constituía la ignorancia y siendo consideradas tanto la música y el canto como arte, era inaceptable la no introspección y conocimiento del individuo mismo mediante ellos. En un sentido extremo la función de la música y el canto era el conjuntar el mundo real e ideal que

---

desde aquel entonces representaban el caos obscuro y el orden perfecto, lo racional e irracional de cada individuo buscando resolver problemas por la razón o emoción. Los romanos se valieron de estos dos elementos para exaltar su poderío realizando majestuosas representaciones en el coliseo de las hazañas llevadas a cabo por el ejército en sus conquistas. Estos fastuosos espectáculos requerían de un gran número de músicos, cantantes y actores que mantenían entretenidos a los miles de romanos que acudían a admirar las hazañas del ejército de este gran imperio (Fleming, 2000).

En el Medioevo el cristianismo elevó a la música y el canto a la categoría de lo puramente divino y cuya representación en la tierra fueron exclusividad del clero y los emperadores, abriendo una inmensa brecha entre lo religioso y lo humano, más tarde surgieron los cantos y música juglarescos que fueron escritos a petición y diversión de las grandes cortes, sin embargo, la música religiosa un modo más profundo de acercarse a Dios con el canto gregoriano cuya característica vocal armónica conducía a un estado de elevación espiritual místico tanto para quienes lo entonaban como a quiénes los escuchaban. Así entonces confluyeron lo místico que por ser divino era espiritual puro e infinito y lo mundano que al ser terrenal era pasional impuro y finito (Fleming, 2000).

Al Medioevo le siguió el renacimiento que se caracterizó por una marcada tendencia hacia el perfeccionamiento e innovación de los modos antiguos de las artes. En lo que al canto y la música se refiere éstos lograron un alto grado de perfeccionamiento como nunca antes habían tenido, sin embargo fue el canto el que logró un mayor impulso con la música policoral que consistía en que tres o cuatro coros cantaran a la vez, otra forma fue la polifónica que implicaba cantar a voces distintas líneas melódicas, recursos que intensificaron los efectos de movimiento y emocionales del canto aunque siempre ambos

---

estilos orientados hacia lo religioso, por lo tanto, si el canto había representado para el medioevo una experiencia mística y espiritual, el renacimiento fue el inicio de lo perfecto que por grandioso llegaba a lo divino, pero es en el periodo barroco donde el canto coral y la música llegan a la vida social de las cortes, la aristocracia y posteriormente a la burguesía del continente europeo.

En Francia Luis XIV conocido como “El rey sol”, haciendo uso de su derecho divino acuñó la frase “El estado soy yo” dejando al clero en segundo plano, limitando su labor a las cuestiones espirituales del hombre. Mientras tanto el estado se encargaría totalmente de la economía, la política, educación y cultura del pueblo. Es a partir de este momento que las dos instituciones que regían la vida de la sociedad del siglo XVIII como una sola comienzan a separarse, predominando el estado sobre la iglesia. Así las cosas, el gobierno francés junto con los ministerios se mudaron a “El Palacio de Versalles” y durante el mandato del “Rey Sol” Francia logró despuntar como el país donde el Estado dio mayor impulso a todas las artes.

La vida de los compositores, músicos y cantantes que lograban el favor de la corona quedaba exclusivamente confinada al servicio de ella y parte de su trabajo consistía en ambientar los recorridos de los reyes y aristócratas por los extensos jardines, también tenían la tarea de presentar recitales y conciertos en las amplias salas de música dentro de los muros de Palacio. El canto y la música eran las preferidas de la corte y formaban parte de su cotidiano con el objetivo de amenizar sus paseos, bailes y banquetes, eventos en los que se convenían compromisos tales como bodas, negocios, en suma se concretaban alianzas cuyo objetivo era el consolidar la política y la economía que fortalecían al estado.

---

Cabe señalar que a estos eventos asistían solo exclusivos invitados, propios y extranjeros de las cortes y familias más exclusivas y poderosas de Europa (Fleming, 2000).

Un ejemplo de esta nueva forma de escuchar y hacer música dentro de palacio fue el género de “La ópera” que perdura hasta nuestros días. Los argumentos y composiciones músico vocales para su representación eran escritas exclusivamente para deleite y gusto del monarca. Este fastuoso espectáculo llamado “Ópera” no era otra cosa que la conjunción de la lírica, la poesía, el teatro, el canto y la música, en el intervenían la orquesta, los actores, cantantes solistas y el coro, así se vivía el arte músico-vocal en la corte, aunque pasado el tiempo también animaría la vida de una nueva y pujante clase social “La burguesía”. Esta nueva clase contaba con los recursos económicos más que suficientes para pagar y tener acceso a lo que por largo tiempo solo era privilegio de la élite real, lo que derivó en una nueva forma de acercarse a la música y el canto y se le llamó “hacer música en el hogar”, a partir de entonces estas dos disciplinas pudieron ser aprendidas y ejecutadas en casa, dando lugar a una forma de expresión y comunicación más íntima en el terreno de lo asequible en lo mundano, así entonces los compositores e intérpretes se debatían entre la corte, la aristocracia, las grandes catedrales y los hogares de los burgueses la nueva clase social europea.

En 1789 comienza el periodo revolucionario francés y es con la nueva República que llega un nuevo emperador con características muy distintas a las de sus antecesores. En principio no descendía de la clase aristócrata ni burguesa, por el contrario los orígenes de este nuevo líder provenían del pueblo y años más tarde se convertiría en el nuevo monarca europeo, llegando a considerársele como el emperador de Europa, su nombre era “Napoleón Bonaparte” quien además de expandir la corona francesa a casi todo el continente

---

europeo, también acogió a todas las artes, siendo nuevamente el canto y la música junto con la ópera las que gozaran de un lugar privilegiado en el gusto del monarca, por lo tanto y dado su origen éstas, sus predilectas, llegan al gusto de las masas.

En 1807 Spontini escribió la ópera “La vestal” que fue la favorita de Napoleón, y en la cual el músico plasmó el espíritu del nuevo imperio que giraba en torno a la cúspide de la gloria militar, el deseo de felicidad personal y la fidelidad jurada al estado. Posteriormente y compuestas por Beethoven, la ópera “Fidelio” y la novena sinfonía en su coral “Himno a la alegría” reflejaban un profundo sentimiento de reflexión que exaltaba a la conciencia y el tan anhelado sentimiento de amor, libertad y fraternidad que se vivía en la sociedad de aquellos días. Sin embargo en 1814 Napoleón es derrotado y abdica a favor de la antigua monarquía aristócrata y “Los Borbones” son restaurados en el trono.

El periodo Revolucionario francés fue el inicio de grandes cambios sociales, políticos, económicos, académicos y culturales. Estos dos últimos fueron fuente de inspiración para artistas, intelectuales y sociedad de esa época, pues tanto el canto como la música les permitieron expresar sus más altos ideales sobre una nueva organización social en la cual el ser humano era el protagonista de manera individual y colectiva escribiéndose así una nueva historia. El periodo postrevolucionario francés y su antecesor sirvieron de antecedente para las nuevas corrientes artísticas occidentales como “el racionalismo” en Inglaterra durante la revolución industrial, y posterior a este “el romanticismo” que se extendió hasta Alemania cuya principal característica en lo que al canto y la música se refiere fue el desbordamiento de los sentimientos y pasiones, tomadas de las experiencias subjetivas de la vida de quienes las escribían e interpretaban, lo que convirtió a la música y el canto en un estímulo para la clase media europea en su lucha por la democracia contra la

---

realidad durante el siglo XIX. La ópera fue el gran escenario donde los compositores retrataron la forma de vida de la sociedad de aquellos días, desbordándose en el sentir, la intuición y el idealismo de esos días. Al romanticismo le siguió el “nacionalismo” cuyo rasgo era el inflamar el honor y orgullo de las raíces que hacen referencia a la cultura y folklor de los pueblos mediante su vida, sus luchas, su historia, las óperas y marchas rusas son un claro ejemplo de este periodo (Fleming, 2000).

### **2.3 El canto coral en América**

“La música y el canto han estado presentes en todos los tiempos y en todos los pueblos” (Siegmeister, 1999).

También el canto y la música acompañaron al hombre en su paso por la historia al otro lado del mundo. En el Continente Americano desde el norte hasta el sur tuvieron su parte de influencia europea. En la parte norte fueron las trece colonias inglesas y nuevamente el canto y la música sirvieron como estímulo para motivar las exhaustivas actividades de la jornada laboral de muchos seres humanos como molineros, tejedoras, alfareros, hilanderas, herreros, campesinos y esclavos; estos últimos desarrollaron la habilidad de una forma de canto colectivo que utilizaban para aligerar el arduo trabajo durante la pizca de algodón en las grandes plantaciones sureñas de los Estados Unidos durante los siglos XVII y XIX, pues estos hombres, mujeres y niños al ser separados de sus familias para ser llevados muy lejos de su lugar de origen privados de su libertad, encontraron en el canto en conjunto un recurso alentador a través del cual podían desahogar sus emociones y sentimientos, albergando la esperanza del reencuentro con los seres queridos y la promesa de una vida mejor que ésta, después de la muerte; el cantar hacía más llevadera su atribulada existencia

---

(Fleming, 2000). Por otra parte pero también en América exactamente en el México prehispánico el canto y la música junto con la danza eran parte de la vida cotidiana de los indígenas y aunque su estudio ha sido complicado, pues desafortunadamente son pocos los documentos y libros que describan fechas exactas que precisen el origen de la música de las culturas precolombinas, por lo que para conocer y escribir del canto en su forma individual y colectiva de los pueblos indígenas de nuestro país y su influencia a lo largo de su historia, es necesario remontarse hasta el México antes de la conquista y comenzar con una leyenda Tolteca, que narra que antes de morir los dioses heredaron las mantas con las que se cubrían a los sacerdotes, éstos resguardaron tan preciadas y sagradas pertenencias, como era digno de a quienes habían pertenecido, en unos pedazos de madera, además los cubrieron con pieles de serpiente y tigre y las envolvieron con las sagradas vestiduras, después emprendieron el camino sin rumbo, llenos de tristeza y aflicción pero siempre muy cuidadosos de sus preciadas reliquias. Después de peregrinar un tiempo llegaron a la orilla del mar y uno de los sacerdotes se acostó sobre la arena para descansar cuando le habló repetidamente Tezcatlipoca instruyéndole para que le pidiera al dios sol cantores e instrumentos musicales para honrar la memoria de los dioses muertos y disminuir su tristeza. El sacerdote hizo lo que Tezcatlipoca le ordenó y partió al encuentro con el sol. Mientras el sacerdote se acercaba a su destino, el dios sol creó a las tortugas, a las ballenas, a las sirenas y construyó un puente para que pudiera cruzar el afligido peregrino y una vez que estuvo frente a él le narró el motivo de su viaje y el sol al no querer ver disminuida su corte advirtió a sus acompañantes no contestar a la petición del sacerdote o de lo contrario los arrojaría a la tierra para ser humanos, sin embargo tuvo tal influjo la forma en que el sacerdote había hecho la petición que hubo quien no se pudo resistir y contestó a la súplica del mensajero, cayendo bajo la sanción del divino mandato dos personas Huehuetl y

---

Teponaztli, que vinieron a este mundo con el sacerdote. Desde entonces tuvieron música en la tierra los hombres, música triste y melancólica, producida por los gemidos de dolor que cada golpe provocaba a los señores de la corte del dios sol por no cumplir con una orden divina (Saldivar, 1987).

En los pueblos prehispánicos el canto y la música no se limitaban a las ceremonias religiosas, también formaba parte del entretenimiento y la vida cotidiana, pues a través del canto se transmitían las tradiciones de hechos importantes de las tribus como los mandatos de los dioses, desgracias producidas por fenómenos naturales, epidemias, victorias y de derrotas en la guerra y hazañas ilustres de los antepasados. Esta era la forma en que hacían del conocimiento del pueblo su historia, tradición que desapareció con la conquista y la evangelización por mandato real al ser considerada profana, cabe mencionar que el canto siempre estuvo acompañado de la danza en las culturas prehispánicas. En cada pueblo cada señor tenía una capilla con sus cantores, que cantaban en las festividades principales, ya fuesen bodas o victorias en la guerra. Estas festividades duraban veinte días y se tenían que interpretar cantos distintos en cada una de ellas, por lo que los cantores no locales llegaban días antes para conjuntarse con los locales y coordinarse con los danzantes, pues no podía haber errores. El día de la festividad los cantores junto con los danzantes salían cantando y bailando de la casa del señor por la mañana, todo el día eran cantos y bailes, algunos danzantes y cantores ingerían bebidas alcohólicas para cantar y bailar con mayor devoción pues festejaban con gran libertad, ya por la media noche regresaban al palacio (Saldivar, 1987).

En lo concerniente a la educación musical, el canto tuvo especial atención pues al parecer el canto se realizaba de forma coral nunca individual. El estudio del canto era una disciplina

---

en exceso rigurosa, pues al conjuntarlo con la danza debían hacerlo con tal exactitud que el cometer un error por falta de instrucción o descuido era castigado con el encarcelamiento y la muerte al día siguiente. El estudio del canto no era un lujo, por el contrario era un honor cantarles a los dioses, por lo que los cantores siempre estaban a disposición de cuando se les requiriera. Los cantores y danzantes eran tan apreciados en aquellos días que contaban con una fiesta al año y se realizaba en el templo y era sólo dedicada a la música. En esta celebración se les permitía a los cantores arrojar incienso, privilegio que era exclusivamente para los sacerdotes. Al terminar la celebración el maestro de todos los cantores el “umetochtzin” les servía un vino y para terminar el festejo repartía doscientas tres cañas, una de ellas estaba perforada y a quien le tocara tenía el derecho de beber solo (Saldivar, 1987). Así de importante era el canto en las culturas prehispánicas.

En 1523 dos años después de la conquista llegaron los primeros frailes, y con ellos la influencia de la música y el canto europeos, su misión era evangelizar a los indígenas mediante estos dos recursos. A partir de este momento el canto se dividió en profano y religioso, el primero por influencia de los colonizadores en las ciudades y la segunda en los conventos, iglesias y poblados a cargo de los frailes, estos últimos comprendieron lo importante que era el canto para difundir la doctrina cristiana, motivo por el cual comenzaron a fundar escuelas en cada una de las iglesias establecidas en la nueva España, los cantores se reunían en ellas para preparar las festividades religiosas y participar en la misa. También los niños tuvieron su participación en esta cruzada por la fe y en 1543 se formó el coro de infantes en la catedral con un salario anual de cuatro pesos, y la instrucción en el oficio de la religión a cambio de su servicio durante nueve años. Posteriormente se creó una escuela de música para niñas abandonadas del voluntariado de

---

“niñas de San Miguel”, a las niñas que eran recogidas por este voluntariado se les preparaba para ser monjas y ahí se formó el primer coro femenino de religiosas de la Nueva España (Saldivar, 1987). El clero fue la primera gran influencia en México en cuanto al canto y música se refiere, pues sin él no hubiera sido posible la evangelización y sometimiento de los indígenas. Simultáneamente al desarrollo de la música y canto religiosos tuvo lugar la música y canto profanos, estos se desarrollaron fuera del ámbito religioso, es decir; en las calles y fueron los mismos conquistadores quienes se encargaron de difundirla. Estos cantos profanos tenían sus raíces en los rasgos de otra cultura producto de la conquista de España por los árabes, aunque la función del canto ya fuese, solo, acompañado, religioso o profano, siempre tuvo el mismo objetivo el de dar a conocer un fragmento de la historia interpretada por sus mismos actores (Saldivar, 1987). Al igual que en Europa y Estados Unidos el canto sirvió a los indígenas mexicanos para desfogar sus emociones y lamentaciones ante su nueva circunstancia, quizá por esa razón la tradición del canto sea un medio por el cual a través de los siglos ha permitido expresar los contentos y descontentos individuales y colectivos, propiciando en el ser humano la sensación de felicidad, que probablemente derive cierto bienestar en los diversos rubros de su existir y paso por la vida en forma tal, que ha podido descifrar, entender y comprender el modo en que se percibe e interacciona con su entorno y sus semejantes, pues al mismo tiempo que va construyendo y narrando su historia, va plasmando la historia de la sociedad que también es la historia de la humanidad.

#### **2.4 El canto coral en México.**

Con el propósito de documentar la actividad en México el dieciséis de diciembre de 2012 el Centro Nacional de las Artes (CENART) presentó una colección de cinco discos

---

compactos que reunieron el trabajo de treinta y cuatro coros de trece estados en la República Mexicana. A través de un comunicado la CENART informó que en México existen agrupaciones corales de diversas categorías que van desde los profesionales, vocacionales, infantiles, universitarios e institucionales que cantan en contextos muy distantes. Este trabajo estuvo a cargo de Jorge Cózalt quien además de ser cantante, músico también fue maestro dentro del programa de “Estudios corales de CONACULTA” en 2006. Él explicó que el proyecto discográfico tenía por objetivo el difundir las distintas sonoridades corales a nivel nacional e internacional y expresó que el canto en sus diversas formas y expresiones ha sido una actividad inherente al ser humano jugando un papel importante como factor de socialización, desarrollo artístico, cultural y espiritual, es decir; la importancia del canto coral trasciende a aspectos meramente estéticos, manifestándose en diversas áreas de la vida (15 de diciembre de 2012. NOTIMEX). Posteriormente en 2015 José Galván Castañeda, director del ensamble vocal Voz en Punto en una entrevista para el diario la Crónica indicó que la ventaja de poseer un instrumento como la voz junto al hecho de no existir coros en todas las escuelas del país era una situación incongruente, pues desde su punto de vista consideraba que si bien México ha podido llegar a competir en el canto coral con Europa (con todo y quinientos años de tradición en la práctica) también es cierto que todavía hace falta que más gente conozca este arte que es prácticamente gratis. (García, V. 03 de Agosto de 2015. La Crónica). Por otra parte el interés por el canto coral ha llevado a algunos profesionales y aficionados a la creación de asociaciones civiles a favor de esta actividad, tal es el caso de “Voce in tempore” y “Promusica”, cuya misión y visión en cuanto al acercamiento de la gente común a esta disciplina ha sido el desarrollo humano, artístico y social de sus miembros (Página oficial de “Voce in tempore” y “Promúsica”). Sin embargo estas iniciativas están más inclinadas hacia el aspecto musical, que al social,

---

es decir; la finalidad principal de sus objetivos sigue siendo el arte. Por otra parte y desde una perspectiva cultural y social se encuentra el programa “Coros y orquestas Juveniles de la ciudad de México”, coordinado por el Centro Cultural Ollin Yoliztli (CCOY) de la Secretaría de Cultura de la Ciudad de México (SCCDMX), cuyo objetivo desde hace 26 años es el acercar la educación musical gratuita a los jóvenes de la capital del país teniendo por lema “Hacer de la orquesta la escuela y no de la escuela la orquesta”. Lo atractivo de este sistema de enseñanza musical coral es que está libre de planes de estudio, exámenes y otras formalidades, lo que lo hace más atractivo para los jóvenes músicos y cantantes que desean formar parte de una agrupación de dicho programa. Específicamente en lo que al tema de los Coros de la Ciudad de México se refiere éstos se iniciaron en 1988 como un movimiento que reunía ensambles corales ubicados en nueve Delegaciones. Dichos ensambles estaban conformados por personas de diversas edades, profesiones y estatus económico y social cuyo objetivo único era el cantar, características que siguen estando vigentes. Actualmente existen nueve Coros de la Ciudad de México y están adjuntos a las siguientes nueve delegaciones: Azcapotzalco, Cuauhtémoc, Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Iztapalapa, Miguel Hidalgo, Tlalpan, Magdalena Contreras y Venustiano Carranza. Cabe mencionar que los cantantes más avanzados de cada una de las agrupaciones mencionadas, integran el Coro principal de dicho programa que lleva el nombre del ya fallecido maestro “Gabriel Saldívar” como reconocimiento a quien fuese el fundador del programa en 1988. Uno de los principales objetivos de este programa desde hace 26 años ha sido el fortalecer el tejido cultural y social de la Ciudad al brindar no solo a los jóvenes la posibilidad de superarse a partir de nuevos horizontes (Página de cultura del GDF, 2015).

---

## Capítulo 3

### El coro.

#### 3.1 El coro como grupo.

*“Los pájaros del mismo plumaje se juntan en bandada”*

*(Anónimo)*

Al escuchar la palabra “coro” es posible que llegue a nuestra mente la imagen de un grupo de personas que cantan, sin embargo el formar parte de un coro es algo más que la acción de cantar con otros. Jaraba, (2000) comentó que en torno al canto coral existen una serie de motivaciones difíciles de poner en palabras, pues éstas son las que llevan al individuo a formar parte activa de un colectivo que se dedica a la recreación de la música cantada, y cuya comprensión es entendida hasta que se experimenta directamente. Por otra parte, la falta de conocimientos musicales no es un impedimento para poder cantar, tal es el caso de los coros llamados “amateurs” o de “aficionados”, pero el lograr motivar a la gente a que se anime a formar parte de una agrupación de este tipo no es tarea fácil, pues existe en principio la idea preconcebida de que no todos podemos cantar, preconcepción que indica una infravaloración de las cualidades vocales que todo ser humano posee por naturaleza, además del gran desconocimiento sobre los beneficios que involucra esta actividad, ya que cantar colectivamente permite el acceso a un mundo lleno de sensibilidades, belleza estética, que se integran con los fundamentos y comprensión básicos de toda una cultura mediante la música y su interpretación vocal. Algunos de los aprendizajes a nivel personal que se pueden adquirir mediante esta actividad pueden ser el autoconocimiento, la disciplina, la camaradería, la humildad y el trabajo en equipo.

---

Estas cualidades permiten poner al servicio de los demás los conocimientos y cualidades individuales que contribuyen al bien común, es decir; ser parte de un coro implica mucho más que aspectos teórico musicales, pues dado que está formado por personas necesita de la cohesión para estructurar su personalidad como un grupo. Newcomb (1961; citado en Mann, 1990) desarrolló una teoría en la cual dice que las personas que tienen actitudes similares se sienten atraídas las unas por las otras, es decir; tienen una “tendencia a la simetría” en las relaciones y gustos interpersonales como los coches, los niños, la música etc. También predijo que a medida que comenzará la interacción y los individuos comenzaran a obtener información de los demás, se formarían vínculos de atracción entre los que tuvieran similitudes con respecto a temas importantes. Para Sherif (1969) la estructura grupal es como una red interdependiente de roles y status. Así mismo Lewin (1978; citado en Alonso, 1999) concibe al grupo como una estructura dinámica cuyo sistema es un estado de equilibrio entre fuerzas equivalentes en intensidad y opuestas en dirección, por lo que el grupo deberá permanecer en un “statu quo” para asegurar su equilibrio y estabilidad. Posteriormente González (2003) explicó que un grupo se puede definir como una reunión más o menos permanente de varias personas que interactúan e influyen entre sí con el objeto de lograr ciertas metas comunes en cuyo espacio emocional todos sus integrantes se reconocen como miembros pertenecientes a éste, además los grupos no son estáticos pues poseen características, propiedades e interrelaciones que están en constante cambio, además la formación y desarrollo de los grupos está constituida por diversos factores. En términos de organización, el proceso grupal se desarrolla en un determinado espacio vital, social y emocional que influyen en la creación de la atmósfera, es decir; la conformación de un grupo que

---

está definida por factores internos, externos y físicos. En los factores internos está la parte emotiva de cada uno de los miembros, la comunicación, su estructura, la cohesión y antecedentes entre otros. Los factores externos involucran a la imagen del grupo, las oportunidades a desarrollar y la aceptación de éste con la sociedad; y los factores físicos son aquellos que tiene que ver con el lugar de reunión, su tamaño y acondicionamiento junto con las tareas a realizar. La interrelación de estos factores dentro del grupo darán como resultado la creación de ciertas atmósferas que pueden ser: cálida, permisiva, democrática, autoritaria, agresiva, tensa, apática, libre etc. La cohesión se manifiesta en la atmósfera del grupo, a través de la cooperatividad y en general en la forma de interactuar de los miembros, por lo que cuando el grado de cohesión es alto, el grado de hostilidad entre los integrantes será bajo (González, 2003).

### **3.2 Tipos de grupos**

Para Shaw (1981) un grupo es un conjunto de personas (dos o más) que interactúan entre sí de modo que cada persona recibe la influencia de cada una de las otras, y a su vez ejerce influencia sobre ellas. Por otra parte, los grupos pueden ser clasificados según sus características o propiedades como primario-secundario, formal e informal, grande-pequeño, temporal- a largo plazo, o en categorías similares. Esta clasificación dependerá del número de integrantes, la solidaridad entre los miembros y el nivel de intimidad, etc. Para Fernández (1998) los grupos se clasifican en primarios y secundarios. Los primarios se basan en el grado de cooperatividad, simpatía e identificación entre sus miembros, son básicos para la formación de su naturaleza social e ideales de sus miembros, algunos ejemplos de este tipo de grupos son: la

---

familia, los grupos infantiles de juego, los grupos íntimos de trabajo y juego entre adultos. Por otro lado los grupos secundarios se diferencian de los primarios por su tamaño, pues estos últimos son más grandes, sus miembros posiblemente tengan contacto ocasional entre sí, su forma de comunicación es indirecta (más escrito que verbal), las relaciones entre sus miembros muy formales e impersonales y socialmente diferente de los primarios. Los grupos considerados como secundarios son: grupos de profesionales, grupos formales de trabajo y organizaciones gubernamentales por mencionar algunos. Gonzalez (1999) menciona que también los grupos pueden clasificarse en formales e informales, por ejemplo los grupos formales poseen una estructura socialmente establecida y generalmente impuesta por autoridades externas, sus normas son claras y formales, los roles son específicos y sus integrantes saben de manera clara y objetiva el papel que le compete a cada uno. La estructura de los grupos clasificados como informales surge de la interacción, las normas, roles, además las relaciones entre sus miembros que suelen ser más implícitas que explícitas, por lo general son grupos pequeños e íntimos a diferencia de los formales. Nuevamente Fernández (1998) menciona otras categorías dentro de los grupos refiriéndose a estos como Experienciales y están clasificados en tres categorías.

1. La primera tiene que ver con el aprendizaje de conocimientos, y desarrollo de habilidades ya sean académicas, artísticas, musicales o profesionales. Los grupos de aprendizaje son aquellos que tienen influencia en el comportamiento del miembro, ayudándole a obtener retroalimentación de las consecuencias de su conducta hacia los demás, algunos de estos grupos son
-

los de relaciones humanas, de entrenamiento y sensibilidad entre otros. El eje fundamental de esta categoría es la cooperación debido a que las metas de un sujeto se cumplen si y solo si también se cumplen los objetivos de los demás, por lo que los individuos se necesitan mutuamente para conseguir su objetivo individual necesitando que el grupo también lo cumpla, en este tipo de grupos tampoco hay competencia entre los sujetos.

2. Los llamados grupos terapéuticos que surgen por la intención de ayudar a sus miembros a mejorar la percepción que tienen de ellos mismos, es decir; eliminar aspectos nocivos de su personalidad, corregir experiencias emocionales y problemas semejantes. Algunos grupos terapéuticos son: los grupos de encuentro, de psicoterapia, de confrontación. de crecimiento personal o de encuentro, término introducido por Moreno (1914; citado en Alonso 1999). En este último grupo la gente “normal” tenía la posibilidad de expresar sus problemas, lo que permitió conocer y entender que muchos de los problemas que ahí se platicaban estaban muy relacionados con las limitaciones que impone la sociedad al crecimiento personal, lo que obligaba a las personas a restringir sus tendencias actualizadoras. Los síntomas de la patología de la “normalidad” formaban parte de un “síndrome cultural” que se manifestaba en forma de tensión, inseguridad, soledad y apatía. El objetivo de estos grupos de encuentro radicaba en facilitar el desarrollo del máximo potencial de crecimiento, es decir; a la realización del individuo. (Maslow 1954; citado en Alonso, 1999)
  3. Por su parte los grupos expresivos son diferentes entre sí debido al tipo de beneficios que los miembros de estos grupos esperan obtener mediante su
-

participación en ellos. Estos grupos tienen como característica principal el deseo de los integrantes por desarrollar una mayor expresividad emocional por su propio bien, pues piensan que la convivencia social ha inhibido su capacidad emocional para expresarse, y que esta situación reduce su calidad de vida, por lo que al ser miembro de un grupo expresivo puede expresarse de manera más libre y completa. Algunos grupos expresivos son: los grupos de crecimiento y de conciencia personal (Fernández, 1998).

### **3.3 Tareas y metas del grupo**

Dentro de un grupo tener una meta en común que esté bien definida es importante, pues ésta requerirá de la motivación de cada miembro para activarla y conseguirla, ya que en toda agrupación existen roles que indican la posición, lugar o status que caracteriza a cada miembro mediante su conducta dentro del sistema, además el rol y la personalidad están muy relacionados, pues contienen la integración de valores y actitudes que darán como resultado el rango y función de cada miembro en la interacción con el resto de los demás e influirá en el cumplimiento de su objetivo (González 2003). Steiner (1972, citado en Fernández, 2008), realizó una clasificación en los grupos sobre los diversos tipos de tareas, siendo las más sobresalientes: las tareas aditivas, conjuntivas y disyuntivas.

a) Las tareas aditivas son aquellas cuyo resultado es una combinación de trabajos individuales, por lo que entre más grande sea el grupo mayor será su trabajo y mejor su desempeño, por ejemplo: un grupo de obreros fabricando un aislante para

---

una bujía y el aislante puede ser fabricado por uno de ellos, la productividad del grupo corresponderá al número total de aislantes producidos.

b) Las tareas conjuntivas requieren que cada uno de los miembros del grupo realice de forma individual su parte de la labor para posteriormente conjuntar cada una de las tareas y concluir el objetivo, un ejemplo de esta tarea es un grupo de exploradores cuyo objetivo es escalar una montaña, el objetivo no será completado hasta que todos hayan llegado a la cima.

c) Las tareas disyuntivas requieren de una decisión o elección entre dos o más opciones, es decir; si un miembro del grupo puede completar la tarea, el grupo también lo hará, un ejemplo de estas tareas sería el calcular los ingresos proyectados de una compañía durante el año fiscal utilizando un fórmula complicada (la elección en este caso es entre el número casi ilimitado de posibles ingresos opcionales proyectados). Por lo que si un miembro es capaz de aplicar la fórmula y calcular los ingresos predichos, también el grupo lo podrá hacer.

Dentro de un grupo existen varios tipos de roles entre sus miembros, sin embargo la figura del líder, en el caso del coro este rol es de suma importancia, ya que éste es capaz de guiarlo a la realización de sus metas. Algunas de sus funciones son: la representación del grupo, la legitimación del poder mediante cierta ideología, la toma de decisiones. El líder ayuda al grupo a definir sus políticas, determinar metas y definir tareas de acuerdo a una planeación ya que éste posee una visión más amplia y experta en la dirección del grupo para llegar a sus objetivos. En lo socioafectivo el papel del líder está ligado a la motivación hacia los miembros en el desempeño de

---

sus tareas, estimulándolos y evitando los roces manteniendo y facilitando la interacción social en el grupo. El líder es un creador que está en búsqueda de cosas nuevas que le lleven al progreso y crecimiento continuos, además sirve de ejemplo, es un modelo a seguir entre los miembros, así la identificación es básica para estrechar los vínculos que se generan en el grupo (González 2003).

Tannenbaum y Massarik (1957, citados en González, 2003) definieron liderazgo como una influencia interpersonal ejercida durante una situación y dirigida por medio del proceso de la comunicación, hacia el logro de una o varias metas específicas. Siendo el líder el que ejerce esta influencia personal. Bass (1981, citado en Antons, 2001) revisó múltiples estudios que indicaban que es más probable que surja como líder aquel miembro del grupo que participa con más intensidad en las actividades del grupo (suponiendo que alguna autoridad exterior no haya nombrado un líder). La mayor parte de esta participación corresponde a pláticas con los otros, cuando se habla, la atención se centra en el orador y le permite a éste revelar sus conocimientos y habilidades a los demás. Asimismo, el liderazgo es una relación recíproca entre quien escoge ser líder y quienes deciden seguirlo, todo atiende a la dinámica de esta relación; estrategias, tácticas, habilidades y prácticas serán inútiles a menos que entendamos las emociones humanas fundamentales que relacionan a los líderes con sus seguidores. Siendo una necesidad clave en la relación, de lo contrario no necesitaríamos líderes. No obstante, todo esfuerzo de un integrante de un grupo, para influir en la conducta y motivos de los demás, es una forma de liderazgo.

De todo lo anterior se puede concluir que las razones para que una persona decida unirse a cualquier grupo son diversas y van desde la atracción hacia los miembros

---

del grupo, sus intereses y metas, así como el disfrutar de las actividades que en él se realizan y la necesidad de afiliación.

### **3.4 Los grupos y el bienestar**

En la sociedad actual, el bienestar y calidad de vida son dos constructos importantes que establecen gran parte de la demanda y participación de los profesionales de los grupos, pues una sociedad que desde sus objetivos contemple la promoción social y la mejora sistemática de sus ciudadanos a partir de unos mínimos básicos, responde a las condiciones de lo que se denomina estado de bienestar. El grupo por sí mismo ofrece una serie de ventajas que se traducen en oportunidades para su utilización en la promoción operativa del nivel de satisfacción vital en aspectos como la facilitación de apoyo, desarrollo de habilidades sociales, además de nuevas formas de pensamiento y estrategias de afrontamiento ante los conflictos, así como reducción del sentimiento de singularidad (Abrams y Hogg, 1989; citados en Alonso, 1999), que brindan la posibilidad de mejorar la autopercepción y de redefinir la propia identidad social, convirtiéndose en indicadores de la calidad de vida individual y colectiva (Blanco y Chacón, 1985; Álvaro y Páez, 1996; citados en Alonso, 1999).

Por todo lo expuesto anteriormente en este capítulo, el coro como grupo posee cualidades muy similares a las ya expuestas, por tal razón es posible que este colectivo sea un medio para lograr un mayor desarrollo humano, mismo que equivaldría un mayor bienestar social, de salud y satisfacción con la vida.

---

## Capítulo 4

### Antecedentes sobre investigaciones

#### **Investigaciones previas del bienestar subjetivo y el canto coral.**

La voz es un instrumento expresivo y natural que poseen todas las personas. Cantar entusiasma, emociona, pues el canto coral es una de las actividades artísticas más completas en la formación y el crecimiento personal. También en el coro se aprende a participar con otras voces, lo que implica a nivel sensorial un desarrollo e independencia auditiva, que permite vivenciar distintos aspectos en la expresión de las emociones a favor del desarrollo de la propia sensibilidad. El objetivo principal del canto coral es lograr una interpretación sensible, es decir; lograr que todos los integrantes vibren en una misma frecuencia, sintiendo una conexión especial entre cada uno de ellos y mediante la cual se establezca una interacción con el público, fenómeno que es difícil de explicar con palabras. Por otra parte es interesante el hecho de que aunque se carezca de conocimientos musicales las personas decidan permanecer en un coro, posiblemente porque el pertenecer a éste implique el desarrollo de habilidades musicales y desarrollo personal como la sensibilidad, la autovaloración, además del sentido de pertenencia. El canto coral posee cualidades formativas muy valiosas tanto a nivel personal como grupal, constituyendo un desafío en su conocimiento y exploración desde el ámbito psicológico como herramienta que permita un mayor bienestar subjetivo en la vida de las personas. Fernández, N. (2013) investigó cuáles eran las aportaciones del canto a las personas mediante la elaboración de dos instrumentos de medición, el primero definió el perfil de las agrupaciones corales en España, mientras que el segundo midió la percepción de los cantores sobre lo que les aportaba su participación en la actividad coral. Los resultados en tanto la percepción mostraron que los participantes percibían de manera muy significativa múltiples beneficios agrupados en seis

---

factores, el primero fue el sentido de pertenencia, el segundo el bienestar emocional, seguido por el bienestar físico, el cuarto estuvo relacionado con la autorrealización, el quinto tuvo que ver con las metas colectivas y por último el sexto correspondía a las realizaciones sociales. También encontró que la práctica coral tiene gran potencial para convertirse en una herramienta con profundo impacto social mediante el desarrollo de programas de educación musical para la niñez, rehabilitación de jóvenes y de orientación laboral para jóvenes y adultos. Otra investigación sobre los beneficios del canto fue la realizada en la provincia de León, España por Fernández, M. (2013) y cuyos resultados contribuyeron al profundizar en el conocimiento del fenómeno coral en tanto al importante papel que éste desempeña en el desarrollo cultural de la sociedad. Este estudio se llevó a cabo con la participación del coro “ALLE” integrado por personas que presentaban alguna patología vocal. Los resultados obtenidos indicaron que los coros denominados amateurs son los que establecen una relación de equilibrio entre el trabajo musical y el personal o social, ya que ambos factores son de suma importancia en la práctica de esta actividad como fuente de motivación y satisfacción. Otro resultado importante fue, el que los coros forman y desarrollan valores personales y sociales vigentes en su esencia, colaborando en la construcción de un estilo de vida basado en la igualdad, el respeto, la generosidad, la solidaridad y responsabilidad de los individuos frente al colectivo. Por otra lado también reúne valores de tipo intelectual, cultural, de formación musical, además de los valores afectivo, social y terapéutico como el que Parada (2013) encontró en su trabajo sobre la psicoterapia transpersonal de que el canto es útil como herramienta terapéutica, debido a que éste coincidía con un alto grado de espiritualidad en las personas, permitiéndoles una mayor integración desde lo biopsicoespiritual, pues a través del canto se manifestaba el estado anímico permitiendo a la persona conectarse con el ser e ir ascendiendo de estados

---

ordinarios de conciencia a otros más elevados que promovían la autosanación. Por su parte Cabrera (2012) desarrolló un programa utilizando el canto como herramienta terapéutica en el abordaje de los problemas de salud emocionales a consecuencia de haber experimentado violencia. Para ello trabajó con diez mujeres cuyas edades oscilaban entre los diecisiete y ochenta años, logrando que éstas expresaran sus emociones a través del cuerpo y la voz, elementos que facilitaron los procesos conducentes para su bienestar físico, psíquico, cognitivo y social. Otro objetivo que se logró en esta investigación fue el dejar un antecedente de un tema tan poco explorado por la psicología de manera académica como lo es el canto en Guatemala. También Lozada y Rapela (2010) investigaron al canto pero desde la perspectiva musical. Ellas querían saber cómo los profesores y estudiantes de diversas especialidades en música integraban en su aprendizaje aspectos corporales, emocionales y cognitivos de la música a pesar del poco interés del sistema educativo en tomar en cuenta estos tres elementos de manera objetiva e integral y no de forma disociada en la elaboración curricular de las carreras de música. Los resultados demostraron que tanto el cuerpo como la cognición junto con las emociones son utilizados de manera integral y tiene gran impacto en el desempeño de la actividad musical, debido a que el cerebro trabaja coordinando varias de sus funciones simultáneamente, lo que deriva en actitudes de mayor estabilidad psicológica y regulación emocional. Por otra parte e incluyendo el tema del aprendizaje Puga (2013) investigó cómo influye el canto coral en los procesos de socialización, aprendizaje, creatividad y sensibilidad como fuente de calidad de vida en el adulto mayor. En esta investigación participaron adultos mayores mujeres y hombres en su mayor parte jubilados, los resultados mostraron que a mayor tiempo de antigüedad correspondía un menor tiempo en el aprendizaje sobre el abordamiento del repertorio, también encontró que el canto coral era un importantísimo agente de socialización. Los

---

resultados encontrados demostraron que el canto es un factor que influye en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. Otra investigación interesante de tipo cualitativo etnográfico sobre los beneficios del canto en relación con la educación fue la de Gabino (2006) cuyo propósito fue analizar el empleo del canto como recurso en los procesos pedagógicos, pues el canto dentro del aula es utilizado como instrumento para expresar estados emotivos, fungir como herramienta disciplinaria y estar presente en el proceso de aprendizaje y enseñanza utilizando grupos de trabajo. Los resultados de su investigación demostraron que el canto ayuda al desarrollo de diferentes capacidades comunicativas que refuerzan la seguridad en el individuo, desarrollando valores morales, éticos y sociales como la equidad de género. Por último Maldonado (2014) se interesó por identificar los factores que inciden de manera favorable en el gusto por cantar y el deseo de participar en el canto en conjunto. Por otro lado también investigó los factores que pueden ser motivo de cansancio o rechazo en dicha práctica, encontrando que el gusto por cantar y participar en un coro están relacionados de manera consciente e inconsciente en el ser humano, es decir; concluyó que el gusto por cantar y participar en dicha práctica influyen de forma física, fisiológica, sensorial, emotiva, intelectual, psíquica, social y espiritual, en el individuo, pues éstos son elementos de interés en el bienestar y desarrollo armónico global desde la niñez. En síntesis, el canto es una actividad que ha sido utilizada como herramienta terapéutica para resolver problemas de violencia y salud, también ha sido empleado como reforzador y generador de conocimiento en el aprendizaje dentro de las aulas de clase, además de ser una actividad que gusta a la personas por favorecer la socialización y convivencia entre ellas, razones por las cuales se puede inferir que esta actividad genera cierto grado de satisfacción en los individuos que la practican, lo que probablemente puede influir de manera positiva en la forma en la que los sujetos se refieren

---

en tanto a la percepción que tienen sobre su bienestar subjetivo. Sin embargo, las implicaciones de este constructo en el grado de percepción positivo o negativo que las personas expresan tener, también está vinculado con otras dimensiones de sus vidas, por ejemplo, Sánchez y Méndez (2011) expresaron que la felicidad se identifica como una emoción básica y como una de las principales metas humanas que acompañan al ser humano por su travesía en la vida, por lo que su investigación giró en torno a explorar las diferencias sexuales y las relaciones entre elementos mediadores de la felicidad (cultura, recursos personales, auto-monitoreo, procesos de regulación emocional) y el bienestar subjetivo con la pareja, la familia, los amigos, el trabajo, el autoconcepto y las necesidades básicas. La muestra fue de tipo no probabilística y conformada por 203 estudiantes universitarios de la Ciudad de México quienes en forma voluntaria respondieron a una batería de pruebas de ejecución, máxima y típica, validada previamente. Los resultados mostraron la supremacía de las mujeres en las habilidades emocionales así como en la expresión emocional, mientras que lo que predominó en los hombres, fué el ejercicio de estrategias de control emocional. Asimismo, se encontraron mayor cantidad de elementos mediadores de la felicidad con el bienestar subjetivo en las mujeres en su relación de pareja y autoconcepto, mientras que en los hombres se vio reflejado en su relación con los amigos, principalmente. Otro tema que también ha sido investigado desde la perspectiva del bienestar subjetivo es el del adulto mayor. Liberalesso (2002) en su artículo “la vida adulta y la vejez” propuso enfatizar una psicología positiva mediante el análisis de diversas definiciones y correlatos tanto sociológicos como socioculturales desde una perspectiva latinoamericana, tomando como base sus investigaciones realizadas en Brasil, en las cuales encontró que los procesos psicológicos asociados con el self como la autonomía, la espiritualidad, la funcionalidad física, el altruismo entre otros, funcionaban como

---

motivadores y mediadores entre la vejez y el bienestar subjetivo. En otro orden de ideas, el estudio y medición precisa del bienestar subjetivo ha sido del interés para el campo de la investigación, Blanco y Díaz (2005) tomando como base el modelo teórico de cinco dimensiones de Corey Keyes: integración social, aceptación social, contribución social, actualización social y coherencia social, tuvieron como objetivo adaptar dichas escalas y analizar sus propiedades psicométricas. Las adaptaciones a las escalas mostraron una buena consistencia interna comprendida en valores de “alpha de cronbach“(0.83), la escala de aceptación social e integración social obtuvieron (0.69). La validez de constructo y la estructura teórica fueron comprobadas mediante análisis factorial confirmatorio y el modelo propuesto de cinco dimensiones mostró un buen ajuste con los datos, correlacionando con medidas de satisfacción con la vida, anomia, limitaciones percibidas, aportación, acción social y salud. En esta investigación participaron cuatrocientas sesenta y nueve personas, de las cuales ciento noventa y dos fueron estudiantes de la facultad autónoma de Madrid y las otras doscientas setenta y siete eran trabajadores de diversas empresas de la comunidad de Madrid. Ahora bien se ha verificado que el trabajo comunitario es un factor que genera bienestar en las personas que lo realizan, Miralles (2013) realizó una investigación cualitativa para conocer las percepciones del bienestar subjetivo y psicológico que tienen algunas personas con respecto a las actividades comunitarias que desempeñan mediante el voluntariado internacional, realizando once entrevistas a profundidad con dos perfiles, uno para los participantes que llevaban más de dos misiones y el otro para los principiantes. Los resultados mostraron que los voluntarios que han participado en el corto plazo no habían percibido ningún tipo de bienestar subjetivo ni psicológico, mientras que los que habían permanecido en el largo plazo sí. Del mismo modo Arcila (2011) evaluó los niveles de bienestar subjetivo o felicidad a partir de la satisfacción con algunos dominios o áreas

---

vitales como la salud, transporte, relaciones afectivas, trabajo, vivienda, amigos, libertad, recreación, futuro y seguridad de veinticinco usuarios afiliados al programa de salud “PROSA” adscrito al departamento de promoción de la salud y prevención de la enfermedad de la dirección de bienestar en la universidad de Antioquia. Los resultados indicaron alto bienestar subjetivo y satisfacción vital en la mayoría de los dominios o áreas vitales, siendo los más sobresalientes los asociados a la familia, amigos y libertad. Con respecto a la educación como factor de bienestar subjetivo, los investigadores se han dado a la tarea de explorar este terreno, tal es el caso de Álvarez (2007) que describió y comparó la distribución del bienestar subjetivo y correlatos de personalidad en mil doscientos cuarenta y tres estudiantes de la Universidad de Federal de Paraima en Brasil. Las edades de estos estudiantes oscilaron entre los dieciocho y veintiséis años. Los resultados reflejaron la necesidad de incorporar un modelo educativo que permitiera integrar los aspectos personales, educativos y sociales para el mayor desarrollo de competencias y habilidades y en consecuencia incrementar el grado de bienestar subjetivo en los estudiantes. También Jiménez (2008) dió a conocer cómo afrontan los alumnos universitarios su vida académica, es decir; qué tan motivados y satisfechos están los estudiantes con el hecho de estudiar una carrera. La intención de esta investigación consistía en demostrar que el bienestar subjetivo en el rendimiento escolar no sólo se debe a factores cognitivos, sino principalmente a factores emocionales internos y externos. Con base a los resultados se indicó que muchos de los estudiantes no estaban lo suficientemente motivados en su desempeño académico y tampoco les interesaba mejorarlo, por lo que se propuso el hacer una intervención social diseñándose un taller de motivación y logro para los universitarios desmotivados con el fin de elevar su rendimiento académico y bienestar. Por otra parte en México el estudio del bienestar subjetivo es relativamente joven pero no

---

por eso menos interesante, ya que en algunos estados de la república se han llevado a cabo investigaciones sobre el tema, un ejemplo es el estado Culiacán y Jalisco cuyos gobiernos promovieron la investigación sobre el tema del bienestar subjetivo en ciertos sectores de su población. La primera investigación estuvo a cargo de De la Herán y Arita (2003) cuyo objetivo consistió en medir la percepción de calidad de vida en la zona urbana de Culiacán tomando como referencia el índice de desarrollo humano de la ONU y el enfoque psicológico del estudio del bienestar subjetivo o evaluación del resultado de vida, para esta investigación se utilizó una batería que medía en primer lugar la capacidad para evaluar subjetivamente la capacidad de evaluar la vida, en segundo lugar se midió la evaluación del resultado de vida o bienestar subjetivo y por último se midió el nivel de ingreso, educación y salud como capacidades objetivas. Los resultados calificados de cero a diez, mostraron que la percepción de calidad de vida de la gente en la zona urbana de Culiacán era de una media 6.3, la satisfacción con la vida personal calificó con 8.3, mientras que en relación con el apoyo social fue de 7.3. Del mismo modo el gobierno estatal de Jalisco, se dio a la tarea de medir el grado de bienestar subjetivo o felicidad de los jaliscienses en comparación con otros países del mundo como Canadá, Suecia y Dinamarca entre otros. El trabajo de investigación estuvo a cargo de Galindo, Wilkie y Arroyo (2011) quienes tomaron como referencia el índice del contexto del “Planeta feliz”. Los resultados indicaron que en la región norte de Guadalajara sus pobladores tenían una percepción positiva de su bienestar subjetivo en relación con su vida, mientras que en la parte centro de la región la población tenía una percepción negativa de su vida y en consecuencia de su bienestar. Por otro lado Salinas, Garduño y Barrientos (2003) también exploraron el tema del bienestar subjetivo y la educación en México. Este estudio contribuyó a tener una visión más clara de la demanda educativa, así como el problema que representaba, además de su relevancia en

---

el contexto cultural. Así mismo Garduño y De la Garza (2003) validaron un instrumento para evaluar la calidad de vida en estudiantes universitarios de Puebla a través de redes semánticas, mediante el cual se identificaron un total de treinta dimensiones dada la variedad de palabras o frases empleadas en la percepción de la calidad de vida por los estudiantes, siendo la primera dimensión la familia inmediata y la última los bienes materiales.

---

## **Capítulo 5**

### **Metodología**

#### **5.1 Justificación**

La finalidad de este trabajo ha sido el determinar si la práctica del canto coral es un factor de bienestar subjetivo para las personas que lo practican, en comparación de quienes no, esto con la finalidad de aportar información que genere un mayor conocimiento e interés por seguir investigando sobre esta actividad desde el ámbito psicológico más que musical, pues en nuestro país, la información sobre el tema desde la perspectiva psicológica es muy escasa y dados los aspectos que confluyen y se practican en esta actividad como son: el trabajo en equipo, el desarrollo cognitivo y principalmente el emocional, el canto coral podría generar los recursos psicológicos y sociales necesarios que deriven en un mayor bienestar para quienes lo practiquen, además de ser una alternativa de integración social, aprendizaje, incluso de salud para ciertos grupos como los de la tercera edad y víctimas de violencia, entre otros, lo que posibilitaría en grupos de estas características una percepción, si no totalmente positiva, por lo menos más favorable sobre su vida

#### **Planteamiento del problema.**

Dada la escasa investigación que existe en nuestro país sobre el tema del bienestar subjetivo y su relación con el canto coral como actividad que influye en el bienestar subjetivo de las personas que lo practican se plantea el siguiente problema: ¿Existirá alguna diferencia en el bienestar subjetivo entre las personas que practican el canto coral y los que no lo practican?

#### **Objetivo general.**

- Determinar si existen diferencias significativas en el bienestar subjetivo entre las personas que practican el canto coral y las personas que no lo practican.
-

- **Objetivos específicos.**
- Determinar el grado de bienestar subjetivo en los integrantes del grupo no.1. (practica coral)
- Determinar el grado de bienestar subjetivo en los integrantes del grupo no. 2 (no practicantes)
- Realizar un análisis comparativo del bienestar subjetivo con base a los resultados de algunos datos sociodemográficos en los dos grupos.

### **Hipótesis:**

De investigación.

- Existen diferencias significativas en el bienestar subjetivo entre las personas que practican el canto coral en comparación con quienes no lo practican.

Nula.

- No existen diferencias significativas en el bienestar subjetivo de las personas que practican el canto coral en comparación con quienes no lo practican.

### **Variables.**

Definición Conceptual

- V.I. Práctica del canto coral: Grupo de personas mujeres y hombres que comparten el gusto e interés por el canto en conjunto y que se reúnen para ensayar un repertorio de diversos géneros músico-vocales con la finalidad de regocijarse, alabar o celebrar algo (Jaraba, 1989).
  - V.D. Bienestar Subjetivo: Consiste en la apreciación positiva que tiene el individuo de sí mismo, además de la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida. También involucra la alta calidad de los vínculos personales, la
-

creencia de que la vida tiene propósito y significado, aunado a un sentido de autodeterminación, así como el sentimiento de que se va creciendo y desarrollando a lo largo de la vida. (Ryff y Keyes, 1995; citados en Uribe, F. 2011)

#### Definición Operacional

- V.I. Práctica del canto coral: datos obtenidos del cuestionario de Riff y Keyes y ficha de identificación.
- V.D. Bienestar subjetivo: Resultados obtenidos del cuestionario de las escalas de Riff para medir el bienestar subjetivo, donde; a mayor puntaje, mayor grado de bienestar subjetivo y a menor puntaje, menor grado de bienestar subjetivo. Se utilizó una tabla de percentiles para determinar el grado de bienestar subjetivo en los dos grupos.

#### Tipo de diseño.

- No experimental / Transversal: recolección de datos en un único momento (Sampieri, 2014).

#### Tipo de estudio.

- Descriptivo/Comparativo. (Sampieri, 2014)

#### Escenario

- La aplicación de la ficha de identificación y cuestionario para el grupo muestra se realizó en el salón de ensayos del coro “Chapultepec” ubicado en la casa de la cultura “Quinta colorada” dentro de la 1era. Sección del bosque de Chapultepec, en la ciudad de México.
  - La aplicación de la ficha de identificación y cuestionario para el grupo control se aplicó mediante visita a su lugar de trabajo en la “UIN-Xola” ubicada en la calzada
-

de Tlalpan no. 705, colonia Álamos, código postal 03400, en la delegación Benito Juárez en la ciudad de México.

- Se capacitó a una persona para que llevara a cabo la aplicación del instrumento fuera de la “UIN-XOLA” en su domicilio.

### **Muestra**

- Grupo 1: 15 mujeres y 6 hombres de diversas edades, grados de estudio, ocupaciones y nivel socio económico que se reúnen para cantar los fines de semana en un horario de 12 a 14 hrs. en la casa de la cultura “Quinta Colorada” ubicada dentro de la 1era. Sección del Bosque de Chapultepec.
- Grupo 2: 15 mujeres y 6 hombres de diversas edades, (tomando como referencia sexo y edad del grupo muestra), grados de estudio, ocupaciones y nivel socio económico que no practican el canto coral.
- Se buscó que el grupo no. 2 coincidiera con el rango de edades y sexo del grupo no.1, además de no practicar el canto coral.

### **Muestreo:**

- Por conveniencia: se hizo una selección intencionada de los individuos de la población.

### **Materiales y/o Instrumentos:**

- Ficha de identificación para recabar datos demográficos del grupo muestra. En esta ficha también se incluyeron seis preguntas sobre el interés de los participantes por la práctica de la actividad coral.
  - Ficha de identificación para recabar datos demográficos del grupo control.
-

- Versión reducida (29 reactivos) de las escalas de bienestar psicológico de Carol Riff., mediante una adaptación española. Esta adaptación mostró una consistencia interna con valores de “alpha de Cronbach” que van de 0.84 a 0.70.
- Las escalas que se miden en esta adaptación son cinco: autoaceptación (reactivos 1,7,17 y 24), relaciones positivas (reactivos 2,8,12,22 y 25), autonomía (reactivos 3,4,9,13,18 y 23), dominio del entorno (reactivos 5,10,14,19 y 29) y crecimiento personal (reactivos 21,26,27 y 28) haciendo un total de 29 reactivos.
- Las opciones de respuesta para este instrumento se basan en 6 posibles respuestas que son: Completamente en desacuerdo, bastante en desacuerdo, algo en desacuerdo, algo de acuerdo, bastante de acuerdo, completamente de acuerdo.
- Tabla de percentiles para determinar el grado de bienestar subjetivo en los dos grupos

### **Procedimiento**

- Se ubicó a la población que practica la actividad del canto coral, en este caso el coro “Chapultepec” conformado por veintiún participantes hombres y mujeres de diversas edades, grados de estudio, ocupaciones y nivel socio económico. Posteriormente se contactó vía telefónica a la directora del coro para solicitar su apoyo en esta investigación, además se concertó una cita, en la cual se le platicaron los objetivos del presente trabajo, definiéndose como fecha para la aplicación de la ficha de datos y cuestionario el sábado 18 de Julio a las 13.00 hrs. La aplicación de los instrumentos se llevó a cabo en la sede del coro y se les visitó en algunas ocasiones, para observar la interacción que tienen como grupo durante los ensayos y conciertos. Por otra parte se realizó la localización y selección de veintiún
-

participantes para conformar el grupo control. Cabe mencionar que a cada uno de ellos se les visitó en su centro de trabajo en horarios diversos, dejándoles los instrumentos para ser contestados y posteriormente pasar por ellos.

### **Análisis de datos.**

- Posterior a la aplicación del instrumento se realizó el análisis estadístico, utilizando el programa “Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS) mediante la comparación de medias independientes y tablas de contingencia así como prueba T para muestras independientes entre los dos grupos y el programa de “Excel” para análisis de datos de dispersión.
-

## Capítulo 6

### RESULTADOS

#### Grado de Bienestar Subjetivo en ambos grupos

En principio se realizó un análisis utilizando percentiles para determinar el grado de bienestar subjetivo que presentó cada uno de los grupos.

#### Tabla por percentiles del Bienestar subjetivo.

Tabla 1

<b>29</b>	<b>Muy inferior</b>
<b>53</b>	<b>Inferior</b>
<b>77.1</b>	<b>Inferior Promedio</b>
<b>101.5</b>	<b>Promedio</b>
<b>125.48</b>	<b>Superior Promedio</b>
<b>149.5</b>	<b>Superior</b>
<b>174</b>	<b>Muy superior</b>

---

Mediante el análisis de medias se observó el grado de bienestar subjetivo de ambos grupos, mostrando que ambos grupos tienen un buen nivel de bienestar subjetivo, sin embargo el grupo no.1 indicó una ligera tendencia de mayor bienestar subjetivo sobre el grupo no. 2

**Grado de bienestar subjetivo por grupos.**

**Tabla 2**

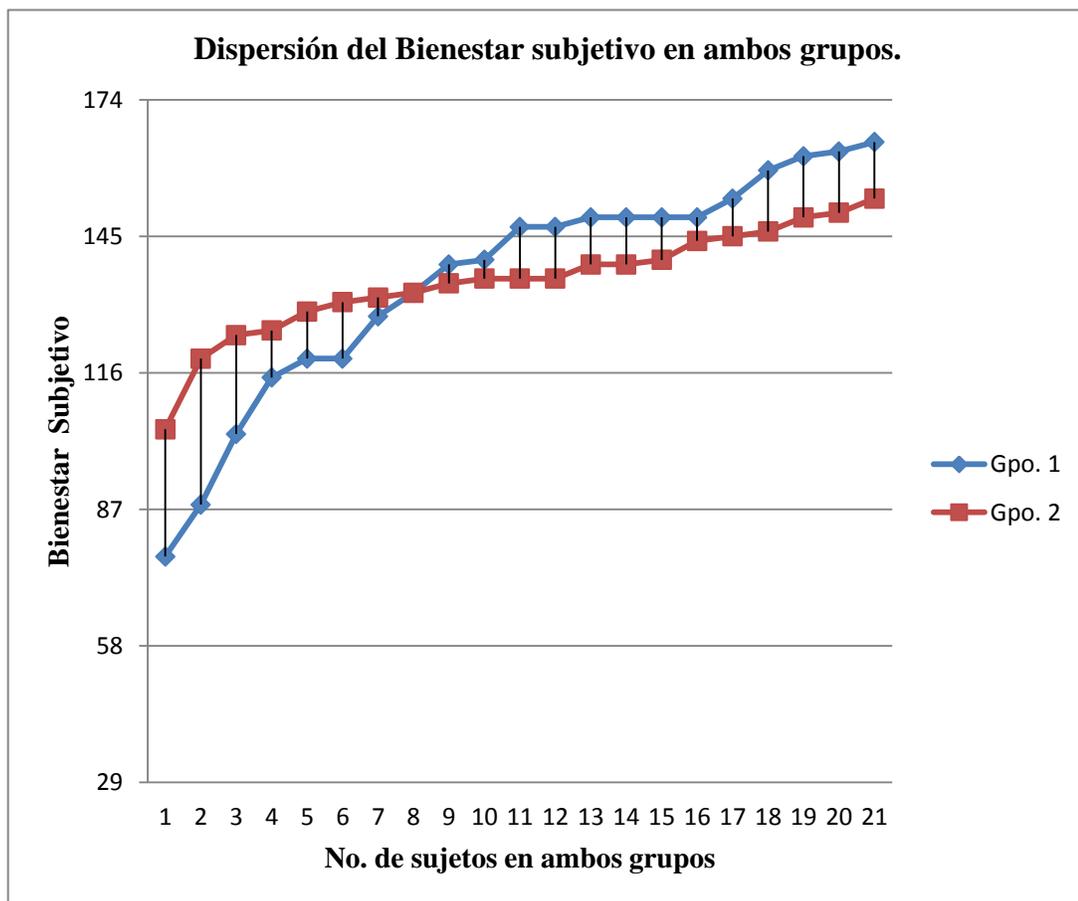
PRACTICA CORAL		N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
*B.S.	SI	21	135.8571	24.46689	5.33911
	NO	21	135.4762	11.41323	2.49057

\*Bienestar Subjetivo

Prueba T para igualdad de medias		t	gl	Sig. (bilateral)
<b>Bienestar subjetivo</b>	Se han asumido varianzas iguales	.065	40	.949
	No se han asumido varianzas iguales	.065	28.311	.949

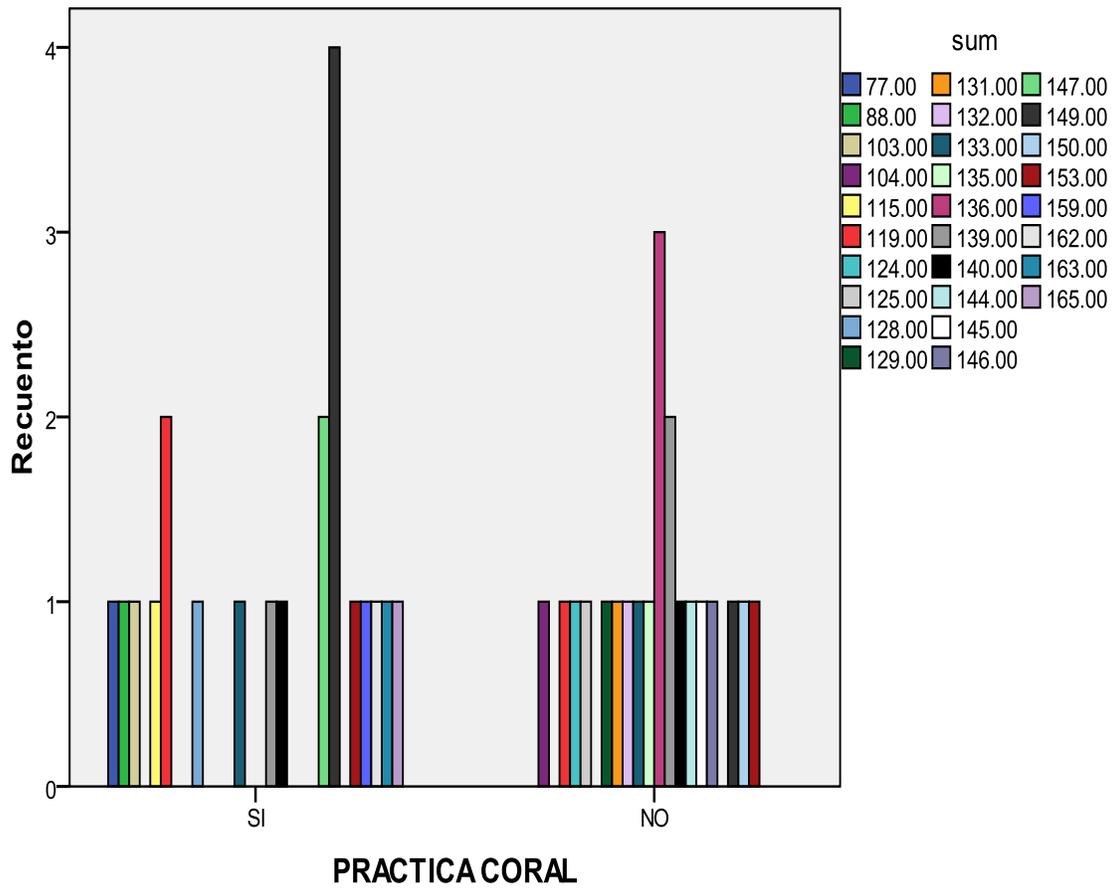
Se realizó un análisis mediante una gráfica de dispersión para conocer los grados mínimos y máximos de Bienestar subjetivo entre los dos grupos, siendo el grupo no1. El que presentó mayor grado de dispersión en comparación con el grupo no.2. (Gráfica no. 1 y no.2)

Gráfica 1



Gráfica 2

Gráfico de barras



También se realizó un análisis por medias de cada una de las escalas del cuestionario aplicado a ambos grupos: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno y crecimiento personal. Encontrando que el grupo no. 1 obtuvo un menor puntaje en la escala de “Autoaceptación” en comparación con el grupo 2. Sin embargo el grupo no.1 obtuvo un mayor puntaje en las escalas de relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno y crecimiento personal en comparación con el grupo 2 (Tablas 3 y 4).

**Tabla 3.**

**Media por escalas**

Escalas		N	Media
Autoa- aceptación	SI	21	18.9524
	NO	21	20.8571
Relaciones positivas	SI	21	23.3810
	NO	21	22.6190
Autonomía	SI	21	25.9048
	NO	21	24.1429
Dominio del entorno	SI	21	24.2381
	NO	21	23.0952
Crecimiento personal	SI	21	19.8095
	NO	21	18.7619

**Tabla 4.**

<b>Escalas</b>		t	gl	Sig. (bilateral)
<b>Auto- aceptación</b>	Se han asumido varianzas iguales	-1.546	40	.130
	No se han asumido varianzas iguales	-1.546	30.965	.132
<b>Relaciones Positivas</b>	Se han asumido varianzas iguales	.519	40	.607
	No se han asumido varianzas iguales	.519	39.999	.607
<b>Autonomía</b>	Se han asumido varianzas iguales	1.288	40	.205
	No se han asumido varianzas iguales	1.288	39.048	.205
<b>Dominio del entorno</b>	Se han asumido varianzas iguales	.900	40	.374
	No se han asumido varianzas iguales	.900	39.997	.374
<b>Crecimiento personal</b>	Se han asumido varianzas iguales	.942	40	.352
	No se han asumido varianzas iguales	.942	34.674	.353

Posteriormente se analizó cada uno de los reactivos de las cinco escalas, siendo los más significativos los reactivos 7 de la escala de Autoaceptación, el 9 de la escala de Autonomía y 26 de la escala de Crecimiento personal. Se observa que en el reactivo no.7 el grupo no. 2 obtuvo un mayor resultado sobre el grupo no.1 (Tabla no. 5 y 6)

**Tabla 5**

**Diferencias significativas por reactivos**

	PRACTICA CORAL	N	Media
P7	SI	21	4.67
	NO	21	5.57
P9	SI	21	1.76
	NO	21	2.62
i26	SI	21	4.2857
	NO	21	3.0952

**Tabla 6.**

Preguntas		t	gl	Sig. (bilateral)
P7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo. (Escala de Autoaceptación)	-2.358	40	.023
		-2.358	30.068	.025
P9	Tiendo a preocuparme sobre lo que la otra gente piensa de mí. (Escala de Autonomía)	-2.150	40	.038
		-2.150	38.043	.038
i26	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona. (Escala Crecimiento personal)	1.978	40	.055
		1.978	39.733	.055

También se realizó una comparación de los datos demográficos entre los dos grupos para conocer algunas diferencias entre estos. En lo que se refiere al estado civil en el grupo 1 sobresalen los solteros, posteriormente los casados y por último los viudos, mientras que en el grupo no.2 resaltan en primer lugar las personas en unión libre y en segundo lugar las separadas (Tabla no.7).

**Tabla 7**

**Diferencias por Estado Civil.**

		PRACTICA CORAL		Total
		SI	NO	
ESTADO CIVIL	SOLTERO	9	8	17
	CASADO	6	5	11
	UNION LIBRE	1	3	4
	DIVORCIADO/SEPARADO	1	2	3
	VIUDO	4	3	7
	Total	21	21	42

En cuanto a la ocupación el análisis mostró que en ambos grupos predomina el número de trabajadores activos, existiendo el mismo número de personas que se dedican al hogar y únicamente en el grupo 1 se encuentran personas jubiladas. (Tabla 8).

**Tabla 8.**  
**Diferencias por ocupación**

	PRACTICA CORAL		Total
	SI	NO	
OCUPACION TRABAJADOR	15	17	32
HOGAR	4	4	8
JUBILADO	2	0	2
Total	21	21	42

En cuanto al nivel de estudios entre los dos grupos, fue el no.1 el predominó el número de personas con nivel de licenciatura, nivel medio superior y posgrado en comparación con el grupo no 2. (Tabla no.9)

**Tabla 9.**  
**Diferencias por nivel Estudios.**

		PRACTICA CORAL		Total
		SI	NO	
NIVEL DE ESTUDIOS	PRIMARIA	0	4	4
	SECUNDARIA	1	3	4
	MEDIO SUPERIOR	6	7	13
	LICENCIATURA	11	6	17
	POSGRADO	3	1	4
	Total	21	21	42

Además el grupo no.1 presentó un menor número de hijos en comparación con el grupo no.2. Diez personas en el primer grupo aproximadamente el 50% no tienen hijos (Tabla no.10)

**Tabla 10**

**Diferencia por número de hijos**

	PRACTICA CORAL	N	Media
NUMERO DE HIJOS	SI	21	1.24
	NO	21	2.48

		PRACTICA CORAL		Total
		SI	NO	
NUMERO DE HIJOS	0	10	3	13
	1	2	4	6
	2	5	5	10
	3	3	4	7
	4	0	3	3
	5	1	0	1
	6	0	1	1
	8	0	1	1
Total		21	21	42

De igual forma se realizó un análisis por sexo en el grupo no. 1 para conocer quienes asisten más al coro, predominando el sexo femenino sobre el masculino (Tabla no. 11).

**Tabla 11.**

**Practica coral por sexo en el grupo no. 1**

	SEXO		Total
	MUJER	HOMBRE	
PRACTICA CORAL SI	15	6	21

Por otra parte se analizaron las respuestas de los integrantes del grupo 1 a la pregunta antigüedad en el coro (Tabla no.12) mostrando que más del 42% de ellos llevan en este 7 años o más.

**TABLA 12.**  
**Antigüedad en el coro**

		PRACTICA CORAL	Total
		SI	
ANTIGÜEDAD EN CORO	24 HORAS A 18 MESES	3	3
	19 A 37 MESES (1 año, 6 meses a 3 años, 1 mes)	(23%) 5	5
	38 A 55 MESES (3 años, 2 mese a 4 años, 7 meses)	2	2
	56 A 74 MESES (4 años, 8 meses a 6 años, 2 meses)	2	2
	94 MESES O MAS (7 años, 10mmese o más)	(42%) 9	9
	Total	21	21

La mayoría 57% del grupo no.1 refirieron que asisten a este porque les gusta cantar, al 19% lo hace por superación y el 95% le gusta ir por todas las anteriores (Tabla no.13).

**Tabla 13**

**Grupo 1**

**¿Por qué decidió participar en el coro?**

	PRACTICA CORAL	Total
	SI	
POR QUÉ DECIDIO PARTICIPAR EN EL CORO: POR CURIOSIDAD	1	1
SUPERACIÓN	4 (19%)	4
LUGAR	1	1
CANTAR	12 (57%)	12
TODAS	2	2
SALUD	1	1
Total	21	21

Respecto a lo que más les gusta a las personas de acudir al coro, encontramos que al 28.2% le motiva tanto cantar, al 33.2%, el ambiente y 23.2% acuden por todas las anteriores (Tabla no. 14).

**Tabla 14**

**Grupo 1**

**¿Qué es lo que más le gusta de venir al coro?**

		PRACTICA CORAL	Total
		SI	
QUÉ ES LO QUE MÁS LE GUSTA DE VENIR AL CORO	CANTAR	6 (28.5%)	6
	ENSAYO	3(14.5%)	3
	AMBIENTE	5 (23.2%)	5
	TODAS	7 (33.2%)	7
	Total	21	21

En relación al motivo de su asistencia al coro el 32.9% busca superarse, al 23.5% le hace sentir bien, el 14.2% acuden por el trabajo en equipo, y el 14.2% encuentran todas las satisfacciones. (Tabla no.15).

**Tabla 15**

**Grupo 1**

**¿Por qué?**

		PRACTICA CORAL	Total
		SI	
POR QUÉ	EXPRESAR EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	1(4.7%)	1
	EL CANTO ES TRABAJO EN EQUIPO Y HUMANIZA	3(14.2%)	3
	CANTAR/SUPERACIÓN/REALIZACIÓN	7(33.2%)	7
	CONVIVENCIA CON AMIGOS	2(9.5%)	2
	ME HACE SENTIR BIEN/SALUD	5(23.8%)	5
	TODAS LAS ANTERIORES	3(14.2%)	3
	Total	21	21

La mayoría de los integrantes del grupo no.1 además de sus ensayos, invierten por fuera cuatro horas más en esta actividad (Tabla no. 16).

**Tabla 16**

**Grupo 1**

**¿Cuánto tiempo de la semana aparte de los ensayos le dedica a esta actividad?**

		PRACTICA CORAL	Total
		SI	
CUANTO TIEMPO DE LA SEMANA APARTE DE LOS ENSAYOS LE DEDICA A ESTA ACTIVIDAD	DE 1 A 2 HORAS	1	1
	DE 3 A 4 HORAS	6	6
	MAS DE 4 HORAS	14	14
	Total	21	21

En cuanto al tiempo extra que dedican al coro en relación al estado civil, encontramos que tanto los solteros como los casados invierten más tiempo (Tabla no. 17).

**Tabla 17**

**Grupo no.1**

**Estado civil entre cuanto tiempo de la semana aparte de los ensayos le dedica a esta actividad**

PRACTICA CORAL		CUANTO TIEMPO DE LA SEMANA APARTE DE LOS ENSAYOS LE DEDICA A ESTA ACTIVIDAD			Total
		DE 1 A 2 HORAS	DE 3 A 4 HORAS	MAS DE 4 HORAS	
ESTADO CIVIL	SOLTERO	0	1	8	9
	CASADO	0	2	4	6
	UNION LIBRE	1	0	0	1
	DIVORCIADO/SEPARADO	0	0	1	1
	VIUDO	0	3	1	4
	Total	1	6	14	21

La mayoría de los familiares del grupo no.1 están de acuerdo con que ellos practiquen esta actividad. Sin embargo también hay familiares que no están de acuerdo o se muestran indiferentes (Tabla no. 18).

**Tabla 18**

**Grupo no.1**

**Estado civil entre qué opina su familia de su participación en el coro**

PRACTICA CORAL		QUÉ OPINA SU FAMILIA DE SU PARTICIPACIÓN EN EL CORO								Total
		NO APLI CA	COM PLETAM ENTE EN DESA CUER DO	BAS TANTE EN DESA CUER DO	ALGO EN DESA CUER DO	ALGO DE ACUERD O	BASTAN TE DE ACUERD O	COMPLE TAMENT E DE ACUERD O	INDIFER ENTE	
ESTADO	SOLTERO	1	0	0	1	1	4	1	1	9
CIVIL	CASADO	0	1	0	1	0	2	1	1	6
	UNION LIBRE	0	0	1	0	0	0	0	0	1
	DIVORCIADO/S EPARADO	0	0	0	0	1	0	0	0	1
	VIUDO	0	1	0	0	1	1	1	0	4
	Total	1	2	1	2	3	7	3	2	21

## **Discusión.**

Esta investigación tuvo como objetivos el determinar el grado de bienestar subjetivo en un grupo de personas que practican el canto coral, así como en un grupo de personas que no practican esta actividad, además del hacer un análisis comparativo de algunos de los datos sociodemográficos con base a sus resultados.

De los resultados obtenidos en este trabajo mediante la aplicación del cuestionario de Carol Riff y el cuadro de percentiles sobre el bienestar subjetivo (Tabla no.1) se observó que a los dos grupos les corresponde un promedio superior de bienestar subjetivo, lo que refiere a lo dicho por Ryff y Keyes (1995; citado en Uribe, 2011) en relación a que el bienestar subjetivo es la apreciación positiva que tiene el individuo de sí mismo, además de la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida, involucrando la alta calidad de los vínculos personales, la creencia de que la vida tiene propósito y significado, aunado a un sentido de autodeterminación, así como el sentimiento de que se va creciendo y desarrollando a lo largo de la vida.

Posteriormente se elaboró un análisis de medias de cada una de las cinco escalas (Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno y crecimiento personal) del cuestionario de Carol Ryff aplicado a los dos grupos, siendo lo más sobresaliente la obtención de un menor puntaje en el grupo no.1 (18.9524) en comparación con el grupo no.2 (20.8571) en la escala de Autoaceptación, motivo por el cual se realizó otro análisis de medias pero esta vez por reactivo de cada una de las escalas arrojando los resultados diferencias significativas en los dos grupos en los reactivos no. 7 (En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo de la escala de autoaceptación), el no. 9 (Tiendo a

---

preocuparme sobre lo que la otra gente piensa de mí de la escala de autonomía) y el 26 (Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona de la escala de crecimiento personal), sin embargo aunque la diferencia en estos reactivos fue estadísticamente significativa en ambos grupos, no afectaron de forma significativa los resultados obtenidos en el grado global de bienestar subjetivo de cada uno de ellos. Omodei y Wearing (1990; citado en Murrieta, 2003) indicaron que el bienestar subjetivo es el resultado global del o los proyectos importantes de los individuos, pues dicha realización es lo que proporciona una sensación de involucramiento y satisfacción de cada una de sus necesidades, debido a que las personas se sienten mejor al estar involucradas en actividades que se perciban como agradables.

También se realizó un análisis de dispersión de los resultados obtenidos en el análisis de medias sobre el grado de bienestar subjetivo en cada uno de los dos grupos. En este análisis de dispersión (Gráfica no.1) se observó que en el grupo 1 los puntajes más bajos de bienestar subjetivo puntuaban desde 77.0 mientras que los más altos llegaban hasta 165.0 a diferencia del grupo 2 en donde los puntajes más bajo iniciaban en 104.0 y los más altos puntuaban en 153.0, indicando una mayor dispersión de los puntajes dentro del grupo no.1, por lo que se decidió analizar algunos datos sociodemográficos como estado civil (tabla 7), ocupación (tabla 8), nivel de estudios (tabla 9), número de hijos (tabla 10) entre ambos grupos para conocer algunas posibles diferencias en los resultados que pudieran haber influido en la dispersión de los puntajes entre ambos grupos.

En las diferencias por estado civil (tabla 7) entre ambos grupos indicaron que el grupo no.1 indicaba una sutil propensión a un mayor número de personas casadas, solteras y viudas (cabe mencionar que tres de las cuatro personas viudas son adultos mayores) sobre el grupo

---

no.2. Anguas (2000) en su investigación sobre “ El bienestar subjetivo en la cultura mexicana”, indicó que las personas casadas experimentan frecuentemente con mayor intensidad de forma interna y externa la afectividad de manera positiva, además de la esperanza, el hedonismo emocional y el éxito, es decir; que la gente casada se siente más satisfecha con la familia y logros personales, debido a que el matrimonio en la cultura mexicana es una institución que promueve el bienestar subjetivo, al satisfacer necesidades, otorgar recompensas, además de ser la fuente primaria de intimidad y fuente social para sus miembros, por lo que esta investigadora concluyó que la familia es un elemento altamente valorado en el bienestar subjetivo del mexicano. Por otro lado y a lo que los solteros se refiere esta investigadora encontró que los solteros experimentaron en mayor intensidad y frecuencia las experiencias negativas como la expresividad emocional y el nerviosismo, sin embargo fueron las personas solteras las que se manifestaron más satisfechas al interactuar socialmente. Diener (1999; citado en León, 2005) en lo que a las personas viudas respecta hace una comparación entre las culturas individualistas y las colectivistas, pues en las primeras se esperaría que los viudos y divorciados sufrieran más en comparación con los casados, ya que nuevamente el matrimonio es considerado fuente primaria de intimidad y apoyo. De igual forma y desde la perspectiva del canto coral Jorge Cózalt (2012) investigador y maestro de música indicó que el canto en sus diversas formas es una actividad inherente al ser humano que promueve el factor de socialización y desarrollo humano y espiritual en quienes lo practican. También Fernández (2013) en su tesis doctoral “Las agrupaciones corales y su contribución al bienestar de las personas” expone que la práctica del canto coral proporciona recursos y herramientas a las personas de la tercera edad para afrontar momentos difíciles en este ciclo de vida como la pérdida de la pareja,

---

permitiéndoles sentirse menos aislados, el contactar con sus emociones y el socializar, lo que se puede traducir en salud física y emocional.

Siguiendo con el análisis de datos sociodemográficos por ocupación (tabla no.8) éstos indicaron un mayor número de personas dedicadas al trabajo en el grupo 2. Diener (2004; citado en García, 2011) encontró que las relaciones sociales predominan sobre las económicas debido a que las personas buscan sentirse a gusto y comprometidas en el ámbito laboral, lo que incrementa positivamente la percepción sobre su bienestar subjetivamente.

También se analizó el nivel de estudios en los dos grupos (la tabla no. 9) siendo el grupo no. 1 en el que sobresalió el número de personas con licenciatura, nivel medio superior y posgrado. Papalia (2008) escribió que a medida que el ser humano va cubriendo sus necesidades, se siente motivado para considerar las del siguiente nivel, hasta llegar a la realización completa de su verdadero potencial, además López, Sánchez (2005) y López , Ramírez, (2007; citados en Uribe, 2011) expusieron que la educación es un tema relacionado con el bienestar, debido a que las mujeres y hombres profesionistas sienten alegría y orgullo porque pudieron acceder a ella, sin embargo; también indicaron que hombres y mujeres profesionistas expresaron sentimientos de enojo, frustración y tristeza porque consideraron que la educación no es apreciada y tampoco garantiza estabilidad. Así mismo algunas mujeres y hombres que tenían empleos manuales también reconocieron la dificultad para sobresalir sin educación, lo que les generaba frustración tristeza y angustia. Siguiendo con el mismo tema Fordyce (2010; citado en García, 2005) encontró que a niveles más altos de estudio se incrementaba positivamente el grado de felicidad, pues la educación generalmente está asociada con ingresos más altos, mayor status en el trabajo,

---

matrimonios más estables, además de una mayor participación en actividades sociales, no obstante Clark y Oswald (1996; citados en García, 2005) explicaron que la educación tiene un efecto negativo en el bienestar subjetivo cuando el nivel de ingresos se mantiene constante, pues aunque la educación genere expectativas de mayores ingresos éstas no siempre se cumplen. Veenhoven (1984; citado en García, 2005) encontró que el efecto de la educación es más importante en países como México, Nigeria, Filipinas y la antigua Yugoslavia, pues la variable clave es el ingreso nacional, además de que el impacto de la educación es mayor en países con pobreza.

En el análisis de las diferencias por número de hijos (tabla 10) el grupo no.1 sobresalió con el menor número de hijos, aproximadamente el 50% de sus integrantes no tiene hijos. Uribe (2011) menciona que la relación entre los hijos y el bienestar subjetivo en nuestro país se corresponde con la teoría utilitarista en la que a menor número de integrantes en la familia mayores serán los beneficios para cada uno de los sujetos que la integran, lo que sugiere que los hijos están relacionados con la situación económica, pues los padres de familia que perciben un entorno favorable tienen una actitud más positiva que los que perciben al entorno como inestable, debido a que éste les genera incertidumbre sobre el cómo será el porvenir de sus hijos, lo que conlleva a niveles bajos de bienestar subjetivo, así mismo el bienestar subjetivo en relación a los hijos dependerá de la percepción que los padres de familia tengan sobre su entorno. Por último para cerrar el análisis de los datos sociodemográficos en los dos grupos y desde la perspectiva coral, Fernández (2013) señaló que el valor del canto coral es tan vasto como universal pues tiene la cabida para que las personas coincidan sin importar el nivel de estudios, ocupación, edad, estado civil e hijos, debido a que el capital social tiene una función importante, “no se trata de cuanto sabes”,

---

sino de “a quien conoces”, pues para esta investigadora las personas que están mejor conectadas es posible que tengan un mayor éxito en la vida.

Para esta última parte de la discusión se analizaron las respuestas de las seis preguntas que se elaboraron para conocer parte de la motivación y experiencia sobre la práctica coral de los integrantes del grupo no.1. Cabe señalar que estas preguntas se encuentran en la ficha de identificación que corresponden al mismo grupo, y su análisis abarcó de la tabla no. 11 a la tabla no. 18.

El análisis de la práctica coral por sexo (tabla no. 11) mostró que hay un mayor número de mujeres que asisten al coro en comparación con los hombres. Lee, Secombe y Shehan (1991; citados en Anguas, 2000) refieren que la experiencia emocional es diferente entre hombres y mujeres, pues son estas últimas quienes experimentan con mayor frecuencia e intensidad los afectos positivos y negativos, lo que posiblemente regula su alto afecto negativo provocando que sus niveles globales de bienestar subjetivo sean similares o incluso mayores a los de los varones. También Nolen-Hoeksena y Rusting (1998; citados en Anguas, 2000) mencionaron que los roles de género pueden jugar un papel importante debido a que el rol femenino incluye una mayor responsabilidad en el cuidado de los demás, lo que genera una mayor interacción emocional, lo que respalda los resultados obtenidos en la investigación de Fernández (2011) al manifestar que el sexo femenino tiene una mayor percepción de los beneficios obtenidos al participar en el coro, como el pertenecer a una buena agrupación, el ser parte de un grupo que genera lazos de amistad, pasar un buen rato de convivencia, el sentirse importante, cantar y sentirse contentas, entre otras a diferencia de sus congéneres varones.

---

El resultado obtenido en la pregunta “antigüedad en el coro” (Tabla no. 12) indicó que el 42% de sus integrantes tiene más de siete años, seguido por el 23% que tiene un año de participar en él. Al analizar los resultados de la pregunta ¿por qué decidió participar en el coro? (tabla no.13) estos dejaron ver que el 57% de los integrantes del coro asisten porque les gusta cantar, mientras que el 19% asiste por superación. En la pregunta ¿qué es lo que más le gusta de venir al coro? (tabla no. 14) se encontró que al 33.2% lo que más le gusta de asistir al coro es el cantar, el ensayo y el ambiente, el ¿por qué? (tabla no.15) 33.2% contestó que por superación, cantar y realización, el 23.8% le hace sentir bien y salud, al 14.2% le gusta trabajar en equipo y humaniza y a otro 14.2% le gustan todas las anteriores. En la pregunta ¿cuánto tiempo de la semana aparte de los ensayos le dedica a esta actividad? (tabla no.16) Son 14 los integrantes del coro que dedican a esta actividad más de cuatro horas a la semana, 6 integrantes dedican de tres a cuatro horas a la semana y solo un integrante dedica dos horas semanales. Los resultados expuestos mostraron una tendencia por asistir, participar y formar parte del coro. Palmero (2008) explica que la motivación es una proceso básico en la obtención de objetivos que está relacionado con la mejora y mantenimiento de la vida de un organismo, y da inicio con la presencia de algún estímulo o situación interna o externa que libera en el sujeto la necesidad o deseo de realizar una conducta para lograr el objetivo anhelado tras su evaluación y valoración correspondientes. También Brunstein, Schultheiss y Grassman (1998; citados en Anguas, 2000) coincidieron en que el bienestar subjetivo está relacionado con la motivación en función de la congruencia en las metas establecidas por los individuos, pues sus motivos y necesidades personales deberán estar en armonía con el contexto de vida de cada uno de ellos, de ahí la importancia de establecer objetivos que conlleven a la perseverancia en su realización, dando sentido y estructura sobre la o las habilidades del sujeto para realizarlas lo que

---

otorgará significado a su vida. Desde la perspectiva coral Chong (2010; citado en Fernández, 2011) menciona que las motivaciones para que a alguien le guste cantar pueden ser la auto expresión, experiencias ligadas a lo estético, las relaciones interpersonales, la disminución del estrés aunado a un cambio del estado de ánimo de forma positiva, la espiritualidad y por último el bienestar en términos de autorrealización. En la opinión de Wiss (2011; citado en Fernández 2011) los factores que influyen en el hecho de que a una persona se vea motivada a cantar en coro son tres, la primera la propia música, la segunda un sentido de sociedad o comunidad (aspectos sociales, emocionales y psicológicos) y la tercera la experiencia de participar en un “gran todo” (el deseo humano de relevancia). Sin embargo Fernández (2011) explica que puede ser que los aspectos sociales de una agrupación sean los que en principio atraigan a un cantor, pero paradójicamente son estos mismos los que motiven a alguien a abandonar la actividad, pues para que un sujeto pueda expresarse con libertad mediante la práctica coral es necesario que en el ambiente donde ésta se realiza, el individuo pueda sentirse no juzgado en el momento de equivocarse, además de ser valorado por el talento que aporta, en caso contrario generará frustración y en consecuencia el abandono del grupo. Por otra parte los resultados obtenidos de la comparación del estado civil entre cuanto tiempo extra de la semana le dedica a esta actividad (tabla 17) mostró que los solteros además de las horas de ensayo invierten ocho horas más, mientras que los casados solo cuatro horas. Lo que coincide con lo dicho por Anguas (2000) en relación a las personas solteras y que se expuso en la tabla no. 5 (estado civil). Los resultados obtenidos en la pregunta “estado civil entre qué opina su familia de su participación en el coro” (tabla 18) indicaron que en primer lugar son las familias de los solteros las que están mayor mente de acuerdo con su participación en el coro, seguidas por las familias de los casados al igual que las de los viudos. Anguas (2000) y García (2011)

---

coinciden en que la familia como los amigos constituyen redes de apoyo significativas en el incremento del bienestar subjetivo del individuo, aunque estos dos ámbitos también pueden ser motivo de conflicto para el sujeto al momento de establecer prioridades desde lo emocional y afectivo entre ellas, lo que en consecuencia ocasionaría una disminución en la percepción del bienestar del sujeto. Sin embargo Díaz (1967; citado en Anguas, 2000) menciona que la cultura mexicana es colectivista por lo que otorga mayor relevancia al ámbito familiar. Fernández (2011) menciona que el objetivo de las agrupaciones corales es desarrollar la práctica del canto coral y simultáneamente propiciar un contexto social concreto que se defina por el perfil de sus integrantes. Young (2009; citado en Fernández, 2011). Expresó que el canto tiene un efecto positivo sobre la percepción de los estados emocionales de los individuos y que se puede ver reflejado en la salud, mediante la respuesta del sistema inmunológico ante las enfermedades, pues en la actualidad la salud está siendo contemplada desde una perspectiva holística biopsicosocial que abarca cuerpo, mente, espíritu, sociedad, cultura y entorno ya que estos elementos tienen como objetivo afectar de forma general el estado de bienestar de las personas. Por último Fleming (2000) mencionó que el arte es un recurso mediante el cual el ser humano comunica sus ideas sobre sí mismo, su entorno y el universo, valiéndose de recursos creativos como el canto, la música, etc., que muestran impulsos y aspiraciones básicas del hombre, mismas que lo han hecho trascender a lo largo de su historia al alcanzar los ideales que han dado significado a su vida. Sánchez (1979) expresó que el arte es un proceso bidireccional ya que implica creatividad por quién lo realiza y por otra parte genera una reacción en quien lo observa. Además Umberto Eco (2002) mencionó que la psicología del arte considera a éste como una expresión concreta de manera simbólica del inconsciente humano que puede ser colectivo, de clase, grupo o individual. También escribió que toda la vida humana es

---

producción de formas tanto en el pensamiento como en lo moral, es decir; la persona representa en la obra su experiencia concreta en tanto su vida interior, su espiritualidad inimitable, sus reacciones personales en el ambiente histórico que vive, sus pensamientos, costumbres, sentimientos, ideales, creencias y aspiraciones. En palabras de Huyghe (1961; citado en Huyghe, 1997) “El arte es un lenguaje universal que enriquece al género humano. Es un acto de fe que permite rendir culto a los más elevados valores de la humanidad”. Por último Nora Ross (1998) opinó que parte de la función del arte es reflejar conflictos internos y sociales, estructurar la moral, producir armonía en la personalidad al satisfacer necesidades estéticas y de conocimiento, las cuales manifiestan una ideología y subjetividad en la visión de la realidad para mejorar la subsistencia del ser humano.

---

## Capítulo 8

### Conclusiones

Con base a los resultados obtenidos en el análisis estadístico y su relación con los objetivos e hipótesis a comprobar los resultados mostraron que:

- En ambos grupos existe un promedio superior de bienestar subjetivo (en el grupo no.1 fué de 135.8571 y en el grupo no.2 fué de 135.4762).
  - Por otra parte se observó una tendencia (sin ser significativa) en cuanto al mayor grado de bienestar subjetivo en el grupo no.1 en comparación con el grupo no.2
  - Mediante un análisis de dispersión entre los dos grupos se observó que el grupo no.1 obtuvo los puntajes más bajos comenzando en 77.0, así como los más altos llegando a 165.0, mientras que en el grupo no.2 los puntajes más bajos empezaron en 104.0 y los más altos llegaron a 153.0 lo que indicó una mayor dispersión en los puntajes del grupo no.1.
  - También se analizaron algunos datos sociodemográficos con el objetivo de identificar algunas diferencias en ambos grupos, siendo lo más relevante un menor número de hijos (50%) en el grupo no.1 a diferencia del grupo no. 2.
  - Otro dato interesante que se observó fue que en el grupo no.1 el grado de estudios comienza en nivel secundaria y termina hasta posgrado, mostrando un mayor número de personas en nivel medio superior, en segundo lugar licenciatura y en tercer lugar posgrado. Por otro lado en el grupo no.2 se observó que el grado de estudios comenzaba en nivel primaria y termina hasta posgrado, teniendo un mayor
-

número de personas del nivel medio superior, posteriormente licenciatura y por último posgrado.

- Por otra parte también se hizo un análisis con base a las respuestas a las preguntas elaboradas únicamente para los integrantes del coro, el cual indicó que el 42% de los integrantes del coro tienen una antigüedad de más de siete años en este.
- Que a sus integrantes decidieron participar en él, porque les permite cantar, superarse.
- En cuanto a lo que más les gusta de asistir al coro respondieron que eran todo; es decir el cantar, el ambiente y el ensayo.
- En el ¿por qué? de lo anterior indicaron que por cantar, superación, realización, trabajar en equipo, los humaniza, los hace sentir bien, es salud, conviven con amigos y expresan sus emociones.
- Además las personas solteras son las que más tiempo le dedican a esta actividad entre semana, dedican 8 horas más a la semana aparte de sus ensayos en el coro, mientras que los casados invierten 4 horas entre semana además de los ensayos.
- Por último son las familias de solteros las que están bastante de acuerdo con que ellos participen en el coro, seguidas a por las de las casados y por último las de los viudos.

Por lo tanto de todo lo anterior se comprueba la hipótesis nula de esta investigación, pues estadísticamente no se encontraron diferencia significativa en el grado de bienestar subjetivo entre los dos grupos. Sin embargo y tomando como referencia el resultados obtenido al realizar el análisis cualitativo a las respuestas de las preguntas realizadas al grupo no.1 se encontró que en ambos grupos confluyen elementos que son muy

---

importantes en la percepción del bienestar subjetivo como el trabajo, los hijos, el coro, los estudios, la pareja, etc. Ryff y Keyes (1995; citado en Uribe, 2011) coincidieron en que el bienestar subjetivo es la apreciación positiva que tiene el individuo de sí mismo, además de la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida, involucrando la alta calidad de los vínculos personales, la creencia de que la vida tiene propósito y significado, aunado a un sentido de autodeterminación, así como el sentimiento de que se va creciendo y desarrollando a lo largo de la vida. Tal vez el pertenecer a un grupo con las características del coro tenga cierto grado de influencia en la percepción del bienestar subjetivo de quienes practican la actividad, quizá en eso consista la ligera tendencia que reflejó en su puntuación el grupo no.1, sin embargo las diferencias encontradas en los datos sociodemográficos en ambos grupos no son lo totalmente concluyentes para asegurarlo. Por último las repuestas del grupo no1., reflejan que la práctica del canto coral como actividad artística les proporciona elementos que también son parte del bienestar subjetivo independientemente de sus actividades cotidianas. Por lo tanto los datos obtenidos en este trabajo podrían servir como futuras líneas de investigación sobre el tema.

---

### **Recomendaciones.**

Seguir realizando investigaciones sobre el tema en nuestro país, ya que casi toda la información sobre la práctica del canto coral que se utilizó para este trabajo es de origen extranjero (principalmente de España, otra fue de Perú, Colombia, Chile, Argentina entre otros), pues desafortunadamente en México es casi nula la información sobre el tema de la práctica del canto coral y la relación objetiva que puede tener sobre el bienestar subjetivo de las personas que practican esta actividad, lo que es lamentable, porque desde la perspectiva psicológica el tema puede significar un área de oportunidad en nuestro país para su investigación, debido a que la práctica del canto coral en otros países está siendo utilizada como herramienta que genera una influencia positiva sobre el bienestar subjetivo de las personas y grupos vulnerables de sus sociedades, pues la relación que guardan el bienestar subjetivo, la felicidad y la calidad de vida entre sí va relacionado por lo que impacta de manera integral en las diversas áreas del ser humano.

Por último aunque científicamente no se encontraron diferencias estadísticamente significativas, de modo cualitativo se obtuvieron datos interesantes sobre la práctica del canto coral que pueden contribuir en la estructuración de seres humanos saludables que participen y colaboren entre sí en la construcción de sociedades más funcionales en este vertiginoso camino que se llama vida postmoderna.

---

### *Referencias bibliográficas*

1. Primer Congreso Coral Argentino. 2013. Área temática 3: Coros y educación. “El canto coral en los adultos mayores”. Recuperado el 30 de Agosto de 2015, de <http://us5.campaignarchive2.com/?u=59f65daed041d9c37baa1e72c&id=6e514d6be0&e=1bbc3be265ug>
  1. Acha, J. (2004). *Crítica del arte*. (3era ed.) México: Trillas.
  2. Actas de la 1 Jornadas de música de la UNR, Práctica Musical, Docencia e Investigación. Rosario, 14 y 15 de octubre. 2010. Universidad Nacional del Rosario, "Música en Contexto". “Modelos neurobiológicos de integración cuerpo, cognición y emoción en diálogo con la formación profesional del músico” Lozada M. y Rapela, V. (2010)
  3. Aguado, L. (2005). *Emoción afecto y motivación*. (1era ed.) Madrid: Alianza
  4. Álvarez, R. (2007). *Bienestar subjetivo y sus correlatos de personalidad en estudiantes universitarios de Brasil tesis para obtener el grado de licenciatura en psicología*. Universidad de Sonora, México.
  5. Anguas, P. *El bienestar subjetivo en la cultura mexicana*. Tesis (Doctoral), México, UNAM, Psicología, 2000. 250 p.
  6. Arca, G. (2012). *Somos hijos de la guerra*. (2da. ed.) España: Guiarca.
  7. Arcila, H. (2011). *Medición de niveles de bien estar subjetivo o felicidad de una muestra a conveniencia de los afiliados al programa para la salud psicofísica (PROSA) Tesis para obtener el título de Psicología*. Universidad de Antiquia, Medellín.
  8. Baron, R. (2005). *Fundamentos de psicología* (3era ed.) México: Pearson
-

9. Cabrera, R. (2012). El canto como herramienta terapéutica mejora la salud emocional de la mujer Tesis para obtener el título de licenciado en Psicología. Universidad de San Carlos en Guatemala.
  10. De la Calle, M. (2014). La participación en coros escolares como desarrollo de la motivación para cantar en la educación primaria y secundaria Tesis Doctoral para obtener el grado de Doctora. Universidad Complutense de Madrid.
  11. Eco, U. (2002) La definición del arte. (5ta ed.) Barcelona: Destino.
  12. España Miralles, I. (2013). Sobre el bienestar subjetivo y psicológico del voluntariado de cooperación internacional para el desarrollo Tesis para obtener el máster en Psicología. Universidad Complutense de Madrid.
  13. Fernández, C. (1999). La comunicación humana. (1era. ed.). México: McGraw\_Hill.
  14. Fernández, M. (2013). Las agrupaciones en la sociedad y en la educación en la provincia de León Tesis Doctoral para obtener el grado de doctor/ra. Universidad de Valladolid.
  15. Fernández, N. (2013) Las agrupaciones corales y su contribución al bienestar de las personas. Percepción de las aportaciones del canto coral a través de una muestra de cantores. Tesis Doctoral. Universidad Carlos III de Madrid.
  16. Figueroa, A. (2000) Historia del arte. (4ta. ed.) México: McGRAW-HILL.
  17. Fleming, W. (2000) Arte, música e ideas. (1era ed.) México: McGRAW-HILL.
  18. Gabino, N. (2013). El canto como recurso pedagógico en una escuela de EBI de Puno Tesis para obtener el título de Magister en Educación Intercultural Bilingüe con la mención de formación docente. Universidad Mayor de San Simón, Bolivia
-

19. García, J, Sales, F. (2011) Bienestar y calidad de vida en México. (1era. ed.) México: Centro de estudios sociales y de opinión pública. H. cámara de diputados/LXI legislatura y Universidad de Monterrey (UDEM)
  20. Gobierno de Jalisco. Secretaría de planeación. “Bienestar subjetivo y desarrollo: Jalisco y sus regiones” Alfonso J. Galindo Rodríguez, James W. Wilkie y Jesús Arroyo Alejandro. (2011).
  21. Goleman, D. (2000) La inteligencia emocional. (31 ed.) México: Vergara
  22. González, C. (2005) Principios básicos de comunicación. (2ad. Ed.) México: Trillas.
  23. González, J. (2003) Interacción grupal y psicopatología. (1era ed.) México: Plaza y Valdés.
  24. González, P. (1999) Psicología de los grupos. (1er. ed.) España: Síntesis  
<http://redalyc.org/articulo.oa?id=337829513002>  
[http://search.who.int/search?q=calidad+de+vida&ie=utf8&site=who&client=\\_es\\_r&proxystylesheet=\\_es\\_r&output=xml\\_no\\_dtd&oe=utf8](http://search.who.int/search?q=calidad+de+vida&ie=utf8&site=who&client=_es_r&proxystylesheet=_es_r&output=xml_no_dtd&oe=utf8)  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926204>
  25. Huyghe, R. (1997) El arte y el hombre. (1era. ed.) Barcelona: Planeta.
  26. Hybels, S. (1980). La comunicación. (1era. ed.) México: logos.
  27. Jaraba, M. (1989) Teoría y práctica del canto coral (1era. ed.) Madrid: Alpuerto.
  28. Jiménez, A. (2008). Factores psicosociales que intervienen en el bienestar subjetivo y en el rendimiento escolar en estudiantes de la Universidad Autónoma Metropolitana tesis para obtener el grado de licenciatura en psicología social. Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Iztapalapa, México. D.F.
  29. Jiménez, P. (2004) El lenguaje de las artes (2da. ed.) México: Prentice Hall.
-

30. León, G. Salinas, B. Rojas, M. (2005) Calidad de vida y bienestar subjetivo en México (1era. ed.) México: Plaza y Valdés.
  31. López E. (2009) Las emociones (1era. ed.) México: Trillas.
  32. Mann, L. (1990). Elementos de psicología social. (1era. ed.) México: Limusa
  33. Markeliunas, M. (2001). Psicología de la motivación. (2da. ed.) México: Trillas
  34. Medina, R. Castaño, J. (2000). Iniciación a la música (1era ed.) España: Consejería de Educación y cultura.
  35. Mithen, S, (2007). Los neandertales cantaban rap (1era ed.) España: Crítica
  36. Moscovici, S. (1984) Psicología social. (2da. Ed.) España: Paidós.
  37. Myers, D. (2008). Exploraciones de la psicología social. (1 era edi.) México: McGraw\_Hill.
  38. Ojeda, A. (2011). El bienestar subjetivo como resultado de la apreciación: ¿Qué tan felices somos? Psicología Iberoamericana, vol. 19, no. 2, pp 5-8.
  39. OMS (s.f.) Calidad de vida. Recuperado el 30 de Septiembre de 2015, de <http://www.who.int/es/>
  40. ONU 2012, 2013 (s.f.). Día Mundial de la felicidad. Recuperado el 30 de Septiembre de 2015, de <http://www.un.org/es/index.html>
  41. Palmero, F. (2008). Motivación y emoción. (1era ed.) España: McGraw Hill.
  42. Palmero, F. (2008). Perspectiva histórica de la psicología de la motivación. Avances en psicología Latinoamericana, vol.26, no.2, pp 145-170.
  43. Parada, S. (2013). Potencialidades del canto para ser utilizado en psicoterapia transpersonal Tesis para obtener el título en Psicología. Universidad de Chile.
-

44. Psicotema 2005. Vol. 17, no. 4, pp 582-589. ISSN 0214-9915 CODEN PSOTEG.  
Universidad Autónoma de Madrid, “El bienestar social: su calidad y medición”  
Amalio Blanco, A. (2005)
45. RAE (s.f.) Diccionario. Recuperado el 10 de Julio de 2015, de <http://www.rae.es/>
46. Ramirez, S. (2003) El mexicano psicología de sus motivaciones. (2da. ed.) México:  
Grijalbo.
47. REDALYC: Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 34, núm. 2-1, 2002 pp 55-  
74, Fundación universitaria Konrad Lorenz, Colombia. ISSN 0120-0534.  
Universidad Estatal de Campiñas, Brasil. “El bienestar subjetivo en la vida adulta y  
en la vejez: hacia una psicología positiva en América Latina” Liberalesso, A. (2002)
48. Reeve, J. (2009) Motivación y emoción. (1era ed.) México: McGraw\_Hill.
49. Reporte mundial de la felicidad 2012, 2013, 2014, 2015 (s.f.) Recuperado el 30 de  
Septiembre de 2015, de <http://worldhappiness.report>
50. Revista Costarricense de Psicología. Vol. 30, nos. 45-46, 2011, p 51-76. UNAM y  
Texas State University. ISSN 0257-1439. “Elementos mediadores de la felicidad y  
el bienestar subjetivo en hombres y mujeres” Sánchez, R. y Méndez, R. (2011)
51. Ros, N. (1998). El arte en la educación (1era ed.) Argentina: Novedades.
52. Sabino, A. (1996) El grupo como construcción social (1era. ed.) España: Plural
53. Saldivar, G. (1987) Historia de la música en México (1era ed.) México: Gernika.
54. Sánchez, A. (1979) Las ideas estéticas de Marx (8ª ed.) México: Era.
55. Siegmeister, E. (1999). Música y sociedad (3era ed.) México: Siglo veintiuno.
56. Storr, A. (2002). La música y la mente (3era ed.) España: Paídos.
-

57. UDLA “Puebla”, CECAVI (2005) “Calidad de vida y bienestar subjetivo en México: De la Herrán., Arita. (2003), Garduño, L. De la Garza, V. (2003) Wilkie, J. Arroyo, A. (2011).
58. Universidad de Palermo y TNS Gallup, Argentina. Promotores: Gabriel Foglia (Decano de la Universidad de Palermo), Constanza Cilley (Gerente de TNS Gallup) y Ricardo Manuel Hermelo (Director de opinión de TNS Gallup) “Estudio sobre la felicidad y Primer informe sobre el bienestar subjetivo 2011”
59. Uribe, F. (2011) Bienestar Social y democracia. (1era. ed.) México: MAPorrúa.
60. Vásquez, S. (2009) Motivación y voluntad. Revista de psicología, vol 27, no. 2, pp. 185-212
61. Zepeda, F. (2008) Introducción a la psicología (3era ed.). México: Pearson.
-

# ANEXOS

## Cuestionario

No. de Folio \_\_\_\_\_

**Instrucciones: A continuación se presentan una serie de preguntas seguidas de seis posibles respuestas .Por favor marque con una X la opción que mejor coincida con su respuesta.**

Preguntas	Completamente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Completamente de acuerdo
1. Cuándo repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quien compartir mis preocupaciones						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7. En general, me siento seguro y positivo contigo mismo						
Preguntas	Completamente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Completamente de acuerdo
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que la otra gente piensa de mí						
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propuse a mí mismo						
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
14. En general, siento que yo soy responsable de la situación en la que vivo						
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						

Preguntas	Completamente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Completamente de acuerdo
17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
19. Las demandas de la vida daría a menudo me deprimen						
20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre sí mismo						
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
Preguntas	Completamente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Completamente de acuerdo
26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio y crecimiento						
29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

N.F. \_\_\_\_\_

Mes \_\_\_\_\_ día \_\_\_\_\_ año \_\_\_\_\_

**Los datos que usted proporciona son totalmente confidenciales.**

**FICHA.**

**Instrucciones: Escriba los datos que a continuación se le solicitan. Si tiene alguna duda levante la mano y la facilitadora ira a su lugar.**

1. Edad: \_\_\_\_\_
  2. Sexo: \_\_\_\_\_
  3. Género: \_\_\_\_\_
  4. Nivel de estudios: \_\_\_\_\_
  5. Ocupación: \_\_\_\_\_
  6. Religión: \_\_\_\_\_
  7. Estado civil: \_\_\_\_\_
  8. No. de hijos \_\_\_\_\_
  9. Delegación donde vive: \_\_\_\_\_
  10. Lugar, días y horario de ensayos: \_\_\_\_\_
  11. Fecha de ingreso al coro: Día \_\_\_\_ Mes \_\_\_\_ Año \_\_\_\_\_
-

**La información que usted proporciona es totalmente confidencial.**

**Cuestionario.**

**Instrucciones: Conteste las siguientes preguntas basándose en su experiencia en el coro. Si tiene alguna duda levante la mano y la facilitadora ira a su lugar.**

1. ¿Cómo se enteró del coro? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. ¿Por qué decidió participar en el coro? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Qué es lo más le gusta de venir al coro? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. ¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. ¿Cuánto tiempo a la semana le dedica a esta actividad? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. ¿Qué opina su familia sobre su participación en el coro? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---