



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

PSICOLOGÍA

PSICOLOGÍA Y MÚSICA:  
EL CANTO CORAL COMO APOYO EN EL DESARROLLO  
INTEGRAL DEL SER HUMANO

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
PRESENTA

**DIANA ANGÉLICA SÁNCHEZ PACHECO**

DIRECTORA:

MTRA. MARÍA CONCEPCIÓN MORÁN MARTÍNEZ

COMITÉ DE TESIS:

LIC. MARÍA EUGENIA PLATA MUÑOZ

MTRA. KARINA SERRANO ALVARADO



MÉXICO, CDMX.

SEPTIEMBRE 2016



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

## **Agradecimientos**

A toda mi familia: sin su cercanía, apoyo y amor no estaría donde estoy.

A las y los directores de coro en los que he participado, gracias por dirigir las magníficas experiencias que he tenido debido a ustedes, gracias por ser un elemento importante dentro de mi formación profesional y personal.

Gracias a mis compañeras y compañeros de coro, porque ustedes han sido mi segunda familia. Gracias por su amistad, por los hermosos momentos, por su comprensión, sensibilidad y por su apoyo.

Gracias a las y los músicos que he conocido a lo largo del tiempo, en diversos lugares y momentos: ustedes me han demostrado lo pequeño que se vuelve el mundo cuando te involucras en el arte. Valoro y admiro su pasión por lo que hacen y agradezco que lo compartan conmigo.

Gracias a mi directora de tesis, la Mtra. Concepción Morán, por creer en mí y en mi trabajo. Por su amable dirección y orientación, y por su gran calidez.

Gracias al comité de tesis conformado por mis profesoras Karina Álvarez y Ma. Eugenia Plata, por representar grandes ejemplos como profesionistas durante mi formación en la facultad.

Gracias a la maestra Verónica Moreno y a la doctora Ana Rojas por sus valiosas observaciones y su perspectiva.

Gracias a la Lic. Ángeles Ocampo por su disposición, accesibilidad e indescriptible amabilidad al acercarme al catálogo de música polifónica del Museo del Virreinato de Tepetzotlán.

Gracias a la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, a la Facultad de Música y a la UNAM en general por acogerme en sus infinitas fuentes de conocimiento.

A mamá y papá: por creer siempre en mí, por impulsarme, apoyarme, motivarme y por amarme como siempre lo han hecho. Los amo.

A mi hermano y a mi tía Salo: ustedes han acompañado mi camino de una manera muy especial, gracias por estar ahí incondicionalmente. Los amo.

A mis compañeras y compañeros de coro: por formarme e inspirarme. Por compartir espacios físicos, musicales y espirituales a los que llegamos a través de nuestras voces.

## ÍNDICE

<b>Resumen .....</b>	<b>1</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>2</b>
<b>CAPÍTULO I. Psicología y música:</b>	
<b>El reto del acercamiento a la interdisciplina .....</b>	<b>5</b>
<b>CAPÍTULO II. Desarrollo humano integral</b>	
2.1 Hacia una definición del desarrollo humano integral .....	11
2.1.1 Perspectivas en psicología del desarrollo humano .....	14
2.2 La música como herramienta para potenciar el desarrollo humano .....	20
<b>CAPÍTULO III. Música coral</b>	
3.1 Hacia una definición de música coral .....	22
3.2 La música coral en México, antecedentes .....	30
3.2 La música coral en México, actualidad.....	34
<b>CAPÍTULO IV. Empoderamiento, factores sociales implicados en el canto coral y desarrollo humano</b>	
4.1 Hacia una definición de empoderamiento .....	37
4.2 El grupo coral como generados de situaciones sociales de aprendizaje .....	39
4.3 Comunicación intragrupal dentro del coro .....	43
4.4 Identidad social .....	47
4.5 El trabajo coral como proyecto comunitario .....	50
4.6 Dos ejemplos de empoderamiento a través del canto coral .....	54
<b>CAPÍTULO V. Música coral y el desarrollo individual</b>	
5.1 Música coral y procesos cognitivos implicados .....	59
5.1.1 Aptitudes auditivas .....	67
5.1.1 Aptitudes técnicas .....	69

5.2 Música e identidad .....	75
5.3 Beneficios fisiológicos y emocionales del canto .....	83
5.3.1 La respiración y el canto .....	83
5.3.2 Salud mental y canto coral .....	87
<b>CAPÍTULO VI. Conclusiones: música coral y bienestar .....</b>	<b>101</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>111</b>
<b>Apéndices</b>	
<b>Apéndice I. Recopilación de investigaciones en psicología y canto coral en Latinoamérica desde 2000 hasta 2015 .....</b>	<b>122</b>
<b>Apéndice II. Catálogo de música coral del Museo del Virreinato de Tepotzotlán ...</b>	<b>130</b>

[...] Hay que soñar en voz alta, hay que cantar hasta que el canto eche  
raíces, tronco, ramas, pájaros, astros,  
cantar hasta que el sueño engendre y brote del costado del dormido  
la espiga roja de la resurrección,  
el agua de la mujer,  
el manantial para beber y mirarse y reconocerse y recobrase [...]

Fragmento de “El cántaro roto” de Octavio Paz.

## **Resumen**

El primer objetivo de este trabajo es revisar el estado del arte de las investigaciones que han mostrado cómo el canto coral influye en el desarrollo integral del ser humano. Desde la mirada de la psicología, se hace una revisión de los procesos implicados al participar en un coro amateur, que se caracteriza por convocar a personas aficionadas al canto, sin estudios necesarios en música. Atendiendo el contexto social de México y el poder que tiene la música para encontrarse en diversos espacios, se explora la importancia que adquiere manifestarse a través de ella, mediante el canto coral. Posteriormente, debido a la naturaleza de las y los integrantes, se revisa cómo sucede el proceso de canto y ensamble coral, así como las propiedades musicales y psicológicas necesarias para lograrlo. Se hace una revisión acerca de los efectos que tiene pertenecer a una actividad grupal musical en distintos rubros de la vida de una persona, como el ámbito emocional y el ámbito fisiológico; así como la influencia de esta pertenencia en la formación de la identidad individual y social y otros aspectos de índole social. Finalmente, para conocer el panorama que se tiene acerca del canto coral y la psicología, se hace una recopilación de los trabajos realizados en Latinoamérica desde 2000 hasta la actualidad. El segundo apéndice es una recopilación del catálogo de música coral del Museo Nacional del Virreinato que muestra la naturaleza de las primeras obras corales en el país.

Palabras clave: canto coral, bienestar, desarrollo integral, empoderamiento, identidad.



## **Introducción**

En el presente trabajo, mediante una revisión teórica y tomando como punto de partida la psicología cognitiva, se exploran las diversas áreas donde el canto coral tiene influencia dentro de la vida de los miembros del coro, prestando atención a los beneficios a nivel físico, emocional, cognitivo, social, comunitario y político, y la relación que tiene con el desarrollo integral de las personas.

Se define qué es y cómo se entiende el desarrollo integral humano desde diversas miradas y se justifica también la relevancia que tiene la música coral como elemento enriquecedor o potenciador dentro de las concepciones que serán abordadas.

Posteriormente, se revisa qué es un coro amateur, cuyas características lo diferencian de otros tipos de coros y lo convierten en una opción accesible a la población. Dentro del mismo capítulo se hace una revisión de la historia de la música coral en México, comentando, posteriormente, los alcances sociales que se pueden tener al pertenecer a una agrupación musical de este tipo.

El empoderamiento es revisado, desde un punto de vista social, como un fenómeno que puede surgir dentro de los participantes de coros o dentro del coro como objetivo. Se revisan las habilidades sociales que pueden desarrollarse o adquirir en los conjuntos corales, como la exploración de un tipo de comunicación no verbal, pero sí gestual, entre coralistas y director, así como la importancia de

los procesos de socialización en un ambiente artístico para la formación de la identidad social, de lazos de convivencia y de amistad y cómo estas habilidades sociales se ven involucradas dentro del mismo proceso de empoderamiento.

Posteriormente, desde un punto de vista de la persona, se ahonda en la revisión de los procesos cognitivos que se encuentran involucrados y que se desarrollan cuando se pertenece a un conjunto coral. También se hace un estudio de la importancia del trabajo coral no sólo en el desarrollo cognitivo, sino también en el desarrollo de la identidad individual y el bienestar.

Desde un punto de vista enfocado a la salud, se verifica que la música coral es auxiliar en los procesos de salud – enfermedad de las personas en distintos niveles, ya que desde el aprendizaje de una correcta respiración, se puede inducir al organismo a estados de relajación profunda y otros procesos fisiológicos que mejoran el organismo y contribuyen a la mejora de la salud mental.

Después de las referencias, encontramos en los apéndices dos recopilaciones, una es de la documentación que se ha hecho en Latinoamérica acerca de los coros musicales y psicología, que contempla aquellas investigaciones, tesis, trabajos que datan desde el año 2000 hasta la actualidad, y la otra recopilación es el catálogo de música coral del Museo Nacional del Virreinato, en Tepotzotlán, donde se encuentran obras corales del periodo renacentista, en donde se puede apreciar el carácter religioso de las primeras obras corales que se trabajaron en México.

## **CAPÍTULO I**

### **Psicología y música: el reto del acercamiento a la interdisciplina**

La investigación científica se ha valido de métodos que trazan el camino por el cual se ha de llegar a conclusiones lo más objetivas posibles, cumpliendo una serie de requerimientos acordados mundialmente por la comunidad científica.

Una ciencia tan compleja como lo es la psicología, se ha adaptado al uso de dichos métodos y, para avanzar en el desarrollo de sus paradigmas, como todas las ciencias, ha de actualizar la manera en la cual se plantean y se abordan los objetos de estudio.

Un objeto de estudio tan complejo como lo es el ser humano, con las múltiples dimensiones a considerar al tratar de estudiarlo, se vale de la investigación interdisciplinaria, que Villa y Blazquez (2013) definen como:

Una propuesta de colaboración de gran aliento, que consiste en congregarse diversas concepciones sobre la integración del conocimiento para analizarlas, cuestionarlas y contrastarlas, en fin, para estudiarlas y comentarlas(... )conociendo las relaciones que guardan entre sí los procesos que conforman los objetos de estudio de diferentes disciplinas.  
(pp.8 - 9)

Los mismos autores señalan una serie de “claves” a considerar cuando se quiere realizar un trabajo interdisciplinario, como resumen a continuación:

**Integración/ articulación de objetos de estudios de diferentes disciplinas.** Se hace un énfasis en realizar un abordaje integral, sorteando la dificultad que puede presentar la noción del objeto de estudio, que varía según el contexto de la disciplina desde la cual se estudia, en donde a propósito se menciona el término *articulación* asociado a “la confluencia de conocimientos de diversas disciplinas para estudiar problemas complejos” (pp 10).

**Interés primordial de impulsar el trabajo colectivo.** Estudiar los problemas o fenómenos de la sociedad es el estudio de sistemas complejos y supone un trabajo multidisciplinar, en donde los grupos de diversas disciplinas tendrán un trabajo convergente que flexibiliza y enriquece la manera de estudiar la complejidad, creando un entorno de aprendizaje pues el diálogo favorece la integración de conocimientos.

**Profundizar en el análisis de la relación ciencia-sociedad.** Se sugiere no restringir los alcances de estos procesos de integración al ámbito académico y/o científico, sino llevarlos a lo público, comentarlos, debatirlos y aplicarlos.

**Enriquecer la ética del conocimiento.** Que el proceso de generación de conocimiento y sus resultados abran una puerta hacia el bienestar de todos aquellos actores sociales desde sus ámbitos de actividad.

**Aspiración de sabiduría con base en una inteligencia colectiva.** Imprimir un profundo sentido humano a esta forma de abordaje al hacer la integración de campos de conocimiento tanto para resolver problemas prácticos como para generar diálogos, para flexibilizar y enriquecer el conocimiento, volviéndose así un conocimiento colectivo.

Las recomendaciones de Villa y Blazquez (2013) llevan a la conclusión de que la interdisciplina puede ser una herramienta científica que lleve a la *construcción* colectiva y enriquecida del conocimiento, atravesando los retos que ésta representa: las argumentaciones, el diálogo, las discusiones, el debate, los acuerdos. No sólo dentro de la enorme esfera que es la comunidad científica se pueden encontrar estos retos en donde siempre habrá diversas posturas a ser enfrentadas, pues dentro de las mismas disciplinas científica existen modelos que tienen sus propios paradigmas.

En el caso de la psicología, se pueden estudiar diversos fenómenos desde los modelos que la han conformado. Como se verá más adelante, tan sólo el tema del desarrollo humano puede abordarse desde distintas concepciones dentro de la psicología, pues lo que compete al estudio de la experiencia humana, es la complejidad.

Fernández (2001) menciona, a propósito del tema de la conciencia y su importancia en la mirada actual de la psicología, que “cada uno de nosotros es el comportamiento de un vasto conjunto de neuronas que interactúan, siendo el fruto

último de esta interacción justamente la conciencia humana” (p. 27), algo ya bastante complejo por sí solo, de manera que, al integrar a esta aseveración el estudio de las relaciones y las interacciones entre dicha red neuronal, la conciencia y lo social, se convierte en un objeto de estudio mucho más allá de lo complejo, en donde no sólo la psicología debe aventurarse a estudiarlo, sino que debe acompañarse por otras disciplinas que se hallen relacionadas con ese universo infinito que es lo humano, de ahí la necesidad de una colaboración interdisciplinaria.

Precisamente Siegel (1999), agrega que la mente es el resultado de la actividad cerebral, conformada por el flujo de energía (como la actividad eléctrica entre neuronas) y el flujo de información, que se procesa de diversos modos, por ejemplo, a través de los sistemas sensoriales. La mente, además, se encuentra mediada por las experiencias interpersonales, de manera que el desarrollo de la mente puede ser estudiado desde diversos puntos de vista científicos, como la neurociencia, la psicología evolutiva, la psiquiatría, etc., y cada punto explicará los fenómenos que comprendan su esquema de trabajo.

Retomando los modos de procesamiento de la información, en donde se tiene contacto directo con el mundo exterior para llevarlo a la experiencia interna, la actividad del cerebro también es capaz de representar los estímulos exteriores sin necesidad de tener acceso a ellos en el exterior, mediante el uso de “símbolos mentales”. La representación es otro modo de procesamiento, en donde ya no sólo se integra la información exterior, sino que puede ser evocada en el mundo

interno. Los modos de procesamiento bien pueden actuar de manera independiente o en conjunto, y la integración de éstos pueden ser facilitada o inhibida a través de las relaciones interpersonales, en palabras de Siegel (1999):

(...) las relaciones de los primeros años de vida pueden modelar las estructuras mismas que crean las representaciones de la experiencia y permitir una perspectiva coherente del mundo; las experiencias interpersonales influyen directamente sobre el modo en que construimos la realidad. (p. 25)

De manera que se hace evidente por qué se ha denominado que el ser humano es un ser bio-psico-social, pues para el estudio de su desarrollo, no se pueden dejar de lado las esferas que componen e influyen a un individuo, a sus capacidades y posibilidades. Es así que nos acercamos a la comprensión del desarrollo humano integral, cómo se ha estudiado y qué mirada es la que interesa para este trabajo sobre psicología y canto coral.

## **CAPÍTULO II**

### **Desarrollo humano integral**

#### **2.1 Hacia una definición de desarrollo humano integral**

El desarrollo humano se define de manera distinta según las etapas históricas que se han atravesado. Se parte desde un enfoque propiamente económico hasta las conceptualizaciones – más actualizadas - que consideran ya otros índices para “medir” el desarrollo y que contemplan más que el potencial productivo de las personas (Valerdi, 2010). Es importante revisar cómo es definido este concepto desde las áreas que son pertinentes para contextualizar este trabajo, áreas que consideran factores del verdadero desarrollo *humano*, que contemplan aquellos factores que se relacionan con la calidad de vida y la percepción de bienestar de los individuos, incluyendo también consideraciones acerca de la realidad social, como la vulnerabilidad, pues existen sectores poblacionales que por diversas circunstancias se encuentran en situaciones de rezago que obstaculiza el conseguir un desarrollo óptimo, saludable.

Dentro del primer informe del organismo mundial Programas de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) en 1990, se definió que:

(...) el centro de todo desarrollo debe ser el humano. El objeto del desarrollo es ampliar las oportunidades de los individuos. Una de ellas es el acceso a los ingresos, no como fin mismo sino como un medio de adquirir bienestar humano. Pero también existen otras opciones, incluyendo una



vida prolongada, conocimientos, libertad política, seguridad personal, participación comunitaria y derechos humanos garantizados. Las personas no deben reducirse a una sola dimensión como criaturas económicas. (p. 13)

El desarrollo es entonces un fenómeno que, principalmente, tiene dos dimensiones (cada una con sus criterios específicos): una dimensión es la que se experimenta a diario por el hecho de desarrollarse continuamente, debido a la historia ontogenética de las personas; la segunda dimensión es entendida como un escenario que – idealmente - facilita los recursos y las alternativas de vida que aseguran que diversas capacidades, competencias y habilidades pueden ser adquiridas o mejoradas. El informe del PNUD también señala que un elemento primordial para el desarrollo humano es la libertad, en un nivel elemental, para poder elegir las alternativas de vida que los individuos consideren necesarias o adecuadas, y en un nivel más complejo y social, la libertad para poder construir también sus directrices políticas.

Otra concepción acerca del desarrollo humano define que es el cumplimiento de una serie de etapas biológicas, psicológicas y sociales que atraviesa el ser humano desde que nace hasta que muere, señalando que el ser humano está dotado de potencialidades a desarrollar a través de atributos, características y facultades que le permitirán solucionar problemas, adecuar un código moral, lograr objetivos, desarrollar relaciones sociales, comunicarse consigo mismo y con el mundo que le rodea, y un sinnúmero de proyectos individuales y sociales (Franco, 2003).

Por otro lado, para la psicología, el desarrollo consiste en el avance de las capacidades psicológicas humanas, en donde se contempla el sustrato biológico en el cual se postula que, a partir de una estructura y sistemas definidos de capacidades ya existentes y a través de una secuencia de cambios en el tiempo y de crecimiento, estas estructuras y capacidades se incrementan, se estabilizan y se adaptan. Ahora, además de contemplar el aspecto biológico, se le ha dado importancia a la influencia a las relaciones sociales y a los aspectos culturales en los cuales los individuos se encuentren a lo largo de su vida para el desarrollo de estas capacidades psicológicas (Perinat, 2012).

Dentro de la psicología del desarrollo, el desarrollo humano es entendido como aquellos cambios comportamentales y cognitivos ocasionados e influenciados tanto por el entorno como por la cultura, además de considerar dimensiones propias del mismo individuo, como aspectos hereditarios, según Pérez y Navarro (2011). Dichas autoras proponen que el desarrollo tiene tres dimensiones: la primera abarca aquellos aspectos biofísicos, como la maduración biológica; la segunda dimensión es el aspecto cognitivo, que se encarga del desarrollo del pensamiento y capacidades intelectuales; finalmente, la tercera dimensión abarca las condiciones socio-afectivas, y estudia la capacidad de la persona para relacionarse y desarrollarse de manera social-emocional. Dichas dimensiones son de gran importancia a considerar cuando se estudian los intereses y las características de cada etapa evolutiva en la vida de una persona. Delval (2008) agrega que el desarrollo, que define como un proceso de humanización del hombre que inicia desde el nacimiento, necesita encontrarse en un entorno social

en donde exista la intervención constante de adultos y otras personas que impulsen el desarrollo a través de la crianza y la socialización. Este entorno dinámico favorecería el alcance de las potencialidades del individuo.

Para Coronado (2010), el desarrollo en la actualidad implica:

La tremenda relación que tiene con todos los ámbitos sociales y sus actores, así como los aspectos íntimos de la forma en que ellos desean la impartición de justicia o superar las condiciones que delinear su calidad de vida como: la educación, la salud, su trabajo y bienestar. (p. 55)

Revisar las concepciones acerca de desarrollo humano desde diversas perspectivas adquiere relevancia para este trabajo debido a que por la naturaleza de la relación entre psicología y música, los resultados de dicha interacción difícilmente pueden reducirse a un solo modelo explicativo o descriptivo. Se necesita, entonces, atender enfoques integradores de la información.

### *2.1.1 Perspectivas en psicología sobre el desarrollo humano*

Como se ha visto, hay toda una serie de factores que determinan lo que es el desarrollo humano, de manera que es multidimensional. Desde la psicología, este tema se ha explicado desde distintas perspectivas, en donde las más destacadas, según Papalia, Wendkos y Duskin (2010) han sido las siguientes: psicoanalítica, de aprendizaje, cognoscitiva, contextual y evolutiva-socio-biológica. A continuación se resumen sus teorías y premisas, retomando la tabla 2.1 de las mismas autoras (pp. 24 - 25).

### **Perspectiva psicoanalítica.**

- Teoría psicosexual de Freud: La conducta está controlada por impulsos inconscientes. Propone 5 etapas de desarrollo psicosexual: oral, anal, fálica, de latencia y genital.
- Teoría psicosocial de Erikson: La sociedad influye en la personalidad, que se desarrolla a través de una sucesión de crisis.

### **Perspectiva de aprendizaje**

- Teoría del conductismo (Pavlov, Skinner, Watson): Las personas reaccionan, el ambiente controla la conducta mediante el aprendizaje asociativo.
- Teoría del aprendizaje social (cognoscitiva social) de Bandura: los niños aprenden en un contexto social por observación e imitación de modelos. Los niños son activos aportantes al aprendizaje y se desarrolla un sentido de eficacia personal, además del desarrollo de criterios para seleccionar a los modelos de los cuales aprenderán.

### **Perspectiva cognoscitiva**

- Teoría de las etapas cognoscitivas de Piaget: Entre la infancia y la adolescencia ocurren cambios cualitativos. Los niños incitan activamente el desarrollo. El crecimiento cognoscitivo ocurre a través de 3 procesos relacionados: organización (formación de categorías

de conocimiento), adaptación (ajuste de la nueva información) y equilibración (tendencia a buscar un balance entre elementos cognoscitivos).

- Teoría sociocultural de Vigotsky: Las interacciones sociales son el centro del desarrollo cognoscitivo, de manera que es un proceso colaborativo.
- Teoría del procesamiento de la información: Los seres humanos son procesadores de símbolos. Se han desarrollado modelos computacionales para explicar este procesamiento.

### **Perspectiva contextual**

- Teoría bioecológica de Bronfenbrenner: El desarrollo ocurre por la interacción entre una persona en crecimiento y 5 sistemas circundantes de influencias contextuales entramadas: el microsistema, mesosistema, exosistema, macrosistema y cronosistema.

### **Perspectiva evolutiva/socio-biológica**

- Teoría del apego de Bowlby: Los seres humanos poseen mecanismos de adaptación para sobrevivir; se desatan los periodos críticos o sensibles, son importantes las bases evolutivas y biológicas de la conducta y la predisposición al aprendizaje.

Miranda (2013) hace una revisión acerca del desarrollo humano integral, en donde abarca la perspectiva cognitiva, la cual es importante conocer como un elemento que sustenta la dimensión humana del desarrollo integral. Miranda encuentra que la dimensión cognitiva, que se ocupa del estudio de los procesos cognitivos, considera de gran utilidad los estudios interdisciplinarios pues no se pueden dejar de lado aquellas disciplinas que se encuentran directamente relacionadas con el estudio y el desarrollo de dichos procesos, como la filosofía, la lingüística, la antropología, neurociencia, etc. El desarrollo humano, desde la perspectiva cognitiva, está determinado por las relaciones que se dan durante el crecimiento de una persona y que abarcan dimensiones desde biológicas hasta de sistemas sociales complejos, todas estas dimensiones ofrecen una gama de situaciones que afectan e influncian, influenciaron e influenciarán la manera en que la gente se desenvuelve tanto individualmente como socialmente, en donde se desarrollarán en diferente medida un sinfín de habilidades.

El mismo autor propone una serie de puntos a considerar al hablar del estudio del desarrollo humano integral, que resume de la siguiente manera en la Tabla 1:

<b>Principios para el estudio del ciclo vital</b>	
<b>El desarrollo dura toda la vida.</b>	Es un proceso de cambio constante, que involucra habilidades de adaptación al cambio. Cada periodo del ciclo es afectado por lo que sucedió antes y afecta, a su vez, el futuro.
<b>El desarrollo involucra ganancias y pérdidas.</b>	El desarrollo, al ser multidimensional y multidireccional, puede percibir un mayor grado de aprendizajes en ciertas áreas y en otras no tanto.
<b>Influencias provenientes de la biología y la cultura cambian a lo largo del ciclo de vida.</b>	Ninguna influencia es permanente ni afectan todas de la misma manera.
<b>El desarrollo involucra una distribución cambiante de recursos.</b>	Cada persona invierte sus recursos de tiempo, energía, talento, etc. de diversas maneras y con fines distintos, como lo son el crecimiento, mantenimiento o recuperación.
<b>El desarrollo es modificable.</b>	Muchas habilidades pueden ser desarrolladas a lo largo del ciclo de vida.
<b>El desarrollo es influido por el contexto histórico y cultural.</b>	Las circunstancias y condiciones de vida que rodean a una persona ejercerán influencias diversas en ella por el tiempo, lugar y vivencias.

**Tabla 1** Principios para el estudio del ciclo vital. *Nota:* Adaptado de Miranda (2013).

Entendiéndose que el desarrollo humano abarca, entonces, dimensiones tanto individuales como sociales a favor de la formación de personas y comunidades, es pertinente hablar de las condiciones que favorecen este desarrollo óptimo desde la cotidianidad, es decir, aquellos entornos y situaciones en donde tendrán lugar los procesos comunes que constituyen la vida de las personas. Si bien dentro de los espacios de socialización comunes como los son las escuelas y, posteriormente los empleos, se encuentra una gama de herramientas que posibilitan el desarrollo de diferentes cualidades, habilidades o competencias en los individuos, al ofrecer

como alternativas otros entornos de formación, como las disciplinas artísticas y del deporte, se encuentra una mayor oferta de herramientas para potenciar en mayor grado el desarrollo de diversas habilidades, no sólo las que se experimentan en la cotidianidad. Se ofrece más que el desarrollo cognitivo y práctico de los seres humanos. Esto potencia el enriquecimiento y la formación de las personas en distintas esferas de su vida, como lo son la ética, lo cognitivo, lo afectivo, lo social, etc. a fin de que los individuos se encuentren capacitados y capacitadas para poder expresarse emocionalmente, tomar decisiones informadas, participar activamente en el manejo de sus vidas, comunicarse y relacionarse de manera óptima con otras personas, desarrollar sus potencialidades y en general, tener una buena calidad de vida y bienestar óptimo (Guerras, Mórtigo y Berdugo, 2013).

Ya exploradas las diversas concepciones acerca del *desarrollo humano*, como desde la psicología del desarrollo, este trabajo se desenvolverá alrededor de dichas conceptualizaciones. Las características que definen lo que es el desarrollo humano desde diversas disciplinas; finalmente se retoma la idea de que el desarrollo humano es un concepto que pertenece a los individuos dentro de la sociedad, viendo más allá de la productividad laboral de las personas, de manera que involucra todo una serie de aspectos a considerar y que pueden pertenecer al área de estudio de diversas disciplinas, como la psicología, porque el desarrollo se *vive* a diario, en cualquier esfera social, económica, política e individual.



## 2.2 Música como herramienta para potenciar el desarrollo humano integral

Surge la necesidad de revisar aquellas opciones que fuera de los escenarios “comunes” de aprendizaje y socialización, están al alcance de la mayoría de la población, como lo son las artes, específicamente en el desarrollo de este trabajo, la música.

La educación artística formal e informal tiene el poder de sembrar en sus discípulos sensibilidad, creatividad, apreciación, estética y principalmente, disciplina, entre otras varias características (Torres, 2012). Independientemente de la edad en la cual ocurra el acercamiento a la actividad artística, tiene efecto directo en las personas, ya que se llega a un ambiente estimulante. Específicamente, la educación musical propicia el ambiente para que las personas conozcan potencialidades tal vez antes no exploradas, como su oído musical, su sentido de ritmo, de improvisación, de expresión corporal e incluso emocional.

Miranda (2013), acerca de la importancia cognitiva del arte, concluye que la habilidad artística se entiende como “una actividad de la mente que involucra el uso y la transformación de diversas clases y sistemas de símbolos” (p.28), además, plantea también la importancia del arte como vía de comprensión, que abarca la *percepción artística*, que decodifica los símbolos y la *creación artística*, en donde se manipulan los símbolos. Dichos símbolos deben ser comprendidos dentro de su contexto artístico y la manera en que se desarrollan. En palabras del autor, “(...) concebir el arte como procesos de comprensión y manejo de sistemas simbólicos, se podría quizá extender a otras áreas de conocimiento” (p.29)

### **CAPÍTULO III**

#### **Música coral**

Emitir sonidos con una función específica ha existido desde que existen los seres vivos. Es común a todas las especies que las funciones que desempeñan los sonidos tienen una razón social-adaptativa: comunicar algo. El objetivo de la voz, de los graznidos, de los mugidos o ladridos es informar a los demás que está sucediendo algo.

La comunicación en los humanos va más allá de cumplir una función adaptativa, cumple también funciones sociales, intra e interpersonales relevantes para nuestra vida.

Morán (2009) señala que el desarrollo de la capacidad musical en los humanos requiere la integración de procesos biológicos, como la percepción auditiva, que es la responsable de la identificación, el reconocimiento y la reproducción de patrones de sonido. Durante la experiencia musical se requiere también un “consenso cultural sobre lo percibido”, en donde los componentes que integran la música, tales como el tono y ritmo, pueden ser también reconocidos y vinculados a procesos comunicativos.

La comunicación que se inicia con los sonidos en la relación temprana entre infantes y cuidadores, constituye la base de la empatía emocional. Antes de desarrollar el lenguaje como tal, las personas experimentamos mediante la comunicación con ritmos, tonos, melodías, etc. (García, 1989).

La comunicación es inherente a la humanidad, es esencial para su sociabilidad y su expresión cultural (Restrepo, 1986). Ahora bien, no sólo aprendemos a comunicarnos mediante la conversación, también aprendimos a hacerlo a través de la música, y a través de la voz en la música: el canto. Incluso algunas y algunos etnomusicólogos han postulado que el origen del canto polifónico puede estar íntimamente relacionado con la evolución del lenguaje y el discurso humano y con la inteligencia (Kirsh, van Leer, Phero, Xie y Khosla, 2013).

### **3.1 Hacia una definición de música coral**

El canto es el instrumento propio, aprendemos a “tocarlo” cada quién en menor o mayor medida ya que podemos desarrollarlo a lo largo de la vida. Cantar, además, no solo involucra saber cómo colocar la voz o cómo emitir un sonido afinado o de gran volumen, o cómo saber respirar; es decir, no sólo implica aquellos procesos que pueden estudiarse desde la fisiología o propiamente desde la música, cantar implica otros fenómenos que sí pueden mirarse desde la psicología ya que es sabido que el canto, como una de las formas de hacer arte, implica también llenar de emociones y evaluaciones lo que hacemos, ya que se hace desde uno mismo, desde un estado profundo y personal (Cabrera, 2012).

Cantar de manera individual implica explorar nuestra habilidad musical, que está repleta de varios componentes, como la capacidad para leer música, leer ritmos, seguir instrucciones en partituras, conocer nuestro rango vocal, saber improvisar, saber interpretar. Ya que cantar es un proceso exploratorio, una persona puede

llegar a conocer acerca de sí misma a través de ese acceso artístico, e incluso es posible también desarrollar la personalidad a partir de este encuentro con nuestro lado musical (González, 2013). Involucrarse en entornos artísticos propicia el desarrollo de la sensibilidad, característica que es sumamente importante para los cantantes. Así mismo, González (2008) agrega que los intérpretes no sólo reproducen textualmente el mensaje del compositor de una obra musical, sino que aportan, además de su capacidad técnica musical, su sensibilidad para interpretar lo que el compositor escribió. Ser intérprete es ser un intermediario entre dos entidades, que, sin él, no podrían entenderse. En ámbito musical, el o los intérpretes se encargan de hacer comprensible el contenido artístico de una obra. El arte de la interpretación reside en la capacidad de entender adecuadamente el mensaje y, de igual manera, transmitirlo de manera eficiente, sin tergiversaciones (Bernal, 1947).

Por otro lado, cantar con otras personas involucra otros fenómenos tanto individuales como colectivos, entre ellos, la manera de relacionarse a través de la música o saberse dentro de un grupo con el que se comparte (entre otras cosas) el interés por cantar. Dentro del canto colectivo existen otros procesos que se ven implicados en cada ensayo, como los procesos de atención, memoria, imaginación y creatividad, entre otros tantos (Basso y Rossi, 2012).

Un representante del canto colectivo son los coros, que también pueden ser llamados “conjuntos corales” o “grupos corales” (Armijo, 2015, comunicación personal).

Los coros se caracterizan por ser un grupo de personas que cantan en conjunto, buscando que no haya voces que sobresalgan del resto, creando así “una sola voz” homogénea, compuesta por varios participantes (Iñiguez, 2012). Existen distintos tipos de conjuntos corales, como los coros amateurs, los coros universitarios, los coros mixtos, coros para voces femeninas o masculinas. Cual sea el caso, la división de voces, por lo general, es la siguiente:

#### Voces Femeninas

*Soprano*.- voz aguda

*Mezzosoprano*.- voz intermedia

*Contralto*.- voz grave

#### Voces Masculinas

*Tenor*.- voz aguda

*Barítono*.- voz intermedia

*Bajo*.- voz grave

La división de voces en el coro mixto, femenino y masculino sería la siguiente:

*Coro Mixto*: Soprano, mezzosoprano, contralto, tenor, barítono y bajo.

*Coro de voces Femeninas*: Soprano, Mezzosoprano y Alto.

*Coro de voces Masculinas*: Tenor, Barítono y Bajo.

En algunos coros mixtos, las voces de mezzosoprano se encuentran dentro de la tesitura de las contraltos, y de igual manera en el caso de las voces masculinas, el barítono se encuentra dentro de la tesitura del bajo. Es decir, la división excluye las categorías mezzosoprano y barítono. La manera de dividir las voces proporciona la partitura de la pieza que se interprete.

Durante el canto coral, el cantante enfrenta dos realidades, según Caligaris (2014), una en donde se identifica como un cantante con un instrumento único (su voz) e irreplicable, y la otra realidad es la de pertenecer a un grupo en donde, junto con las y los demás compañeros, generan una sonoridad nueva a partir de sus voces únicas. Algunas veces dentro del coro hay solista, cuando las piezas musicales así lo requieren; sin embargo, el coro sigue participando junto con la voz solista. Dentro de la técnica de canto dentro del coro, las características individuales de las voces deben reducirse lo mayor posible para que pueda lograrse un ensamble. A diferencia de los cantantes solistas, el coro debe actuar como una sola entidad y para esto todos los integrantes deben escucharse a sí mismos y a los demás, y a la par se deben atender las indicaciones del director, quien es la autoridad musical que decide las formas en las que se deben cantar. Los coralistas no hacen decisiones individuales en cuanto a la interpretación, como lo hacen los cantantes solistas.

### *El coro amateur*

Según la Real Academia Española (2014) el término *amateur* está definido como “aficionado”. Se puede conjeturar que el coro amateur está compuesto por

cantantes aficionados, y que sus objetivos como coro con integrantes aficionados, en principio, no persiguen lograr un nivel musical profesional.

La importancia que adquiere hablar sobre este tipo de coros, amateur, radica en que estos proyectos corales, que buscan objetivos diferentes a los coros profesionales, convoca a realizar un trabajo coral orientado al entendimiento básico musical y a desarrollar el canto tanto individual como colectivo a consideración de quien sea la dirección coral. Los coros ofrecen escenarios de socialización y de aprendizaje novedosos, como puede ser desde los lugares de ensayo y de presentaciones incluso en el extranjero. Algunos coros profesionales contratan a sus integrantes, lo cual supone un compromiso aún más serio o con más elementos estresantes para asegurar un buen trabajo debido a que su desempeño tiene repercusiones en el ámbito profesional de las y los integrantes y del mismo conjunto coral.

Como se mencionó anteriormente, la característica principal del coro amateur es que están conformados por personas que no forzosamente tienen conocimientos formales en música, pero sí habilidades musicales. La finalidad de la elección del coro amateur es que, ya que las y los participantes *no necesitan* tener estudios musicales para poder cantar en colectivo, su acercamiento al conjunto coral probablemente no sea principalmente aprender música, sino querer cantar y compartir el canto, ya que la convocatoria de integrantes es diferente a las convocatorias de coros profesionales. Para integrar un coro amateur, se necesita tener las posibilidades cognitivas, motivacionales y musicales para desarrollar una sensibilidad musical adecuada que funcione dentro del trabajo coral. Es decir,

pertenecer a un coro amateur es accesible a la mayoría de las personas que tengan cierto nivel de musicalidad, misma que será evaluada por la o el director coral. Es una actividad a la cual la gente puede recurrir sin requisitos distintos para formar parte de, y entonces, tener mayores probabilidades de desarrollarse en un ámbito musical, a diferencia de las convocatorias para orquestas o coros profesionales.

Independientemente del tipo de coro amateur, el hecho de cantar colectivamente suscita gratas experiencias en las y los participantes, debido a que un conjunto coral posibilita a las personas el acceso a un mundo artístico lleno de interacciones y de belleza estética, que ensancha el conocimiento (Jaraba, 1989).

El mundo es tan diverso que encontrarnos en un lugar lleno de personas distintas pero que comparten un propósito en común (el canto grupal, en este caso) supone el acercamiento a gran variedad de vidas, de personalidades y de vivencias, lo cual enriquece nuestra propia experiencia en el mundo. Dentro de algunas estrategias de integración social, atendiendo las dinámicas de grupo, buscar la integración desde la diversidad es fundamental para asegurar la formación integral y esta integración facilita, a su vez, las bases para asegurar que los objetivos del grupo se logren (Pastor, 2015).

Estudiar el canto coral desde la psicología tiene varios propósitos: explorar cuán benéfico es para la o el cantante, qué aporta a su vida en distintos aspectos, como el social y el individual, además de revisar la evidencia para concluir si el canto



coral es un medio recomendable como auxiliar en la práctica terapéutica o como un recurso efectivo fuera de dicha práctica.

Culturas antiguas realizaban actividades grupales que incluían la música y la danza, y cuyos efectos en las personas demostraban una mejora no sólo emocional en los partícipes, sino también una suerte de catarsis. Siglos después y atendiendo estas evidencias, la psicología comenzó a utilizar el arte como una forma de terapia (Fariñas, 2011).

En la actualidad existen ya investigaciones que exploran la eficacia de la música utilizada dentro de terapia (Merret, Pertez & Wilson, 2014; Thaut & McIntosh, 2014). Jiménez (2014), dentro de la elaboración del estado del arte acerca del tratamiento de la afasia con música, señala diversas implicaciones que tiene la música como auxiliar en el mantenimiento y mejora de la salud, especialmente en el ámbito cognitivo, como podrá observarse a continuación:

- A propósito del canto, la autora señala que realizar dicha tarea involucra control de las habilidades motoras involucradas con el lenguaje, además de la integración multisensorial motora, visual y auditiva de la información.
- Pacientes afásicos son capaces de articular palabras al cantar canciones, o de aprender las letras de nuevas canciones, aunque no les sea posible articular lenguaje espontáneo. El uso de canciones para aprender secuencias o información sirve como herramienta para el tratamiento de dichos pacientes.

- La Terapia de Entonación Musical (MIT por sus siglas en inglés) es un tipo de terapia utilizada con pacientes afásicos que se auxilia del canto y el ritmo para procesar la información, tales como las sílabas y el contenido de las frases que están siendo entonadas en un proceso dirigido por un o una terapeuta.
- Las experiencias artísticas facilitan la expresión de emociones y las interacciones positivas. Las terapias que se auxilian del arte, entonces, suponen un nivel menor de frustración, y responden a necesidades emocionales y sociales del paciente, sin dejar de lado el logro de objetivos de la misma terapia.
- La rehabilitación musical tiene, además, alcances psicosocioculturales al “proveer un espacio de convivencia sana que permite fortalecer la cohesión social” (p. 149).

Retomando la revisión que hace Jiménez (2014) acerca de la música como forma de terapia, evidencia los alcances que tiene en varios ámbitos de interés a tomar en cuenta al momento de considerar la rehabilitación desde la psicoterapia, tales como la rehabilitación a nivel fisiológico que se puede lograr a través de las verbalizaciones acompañadas de melodías, lo cual envuelve a la vez el entrenamiento a nivel motor y la adecuación silábica a tempo.

Si bien se consideró aquella evidencia relevante en el área cognitiva, a través de este trabajo se podrá tener un panorama de cómo interviene la música en otras áreas que competen al hablar acerca del desarrollo integral humano.

### 3.2 La música coral en México, antecedentes

Los conjuntos corales en México tienen un origen tan difuso y son tan diversos como en cualquier lugar del mundo, tenemos acceso a obras corales de compositores de otros países y se tiene acceso también a composiciones nacionales. La música en México puede comenzar a estudiarse desde las muestras musicales prehispánicas, que se caracterizan por crear instrumentos que imitaban sonidos que se pueden encontrar en la naturaleza, como el sonido de las aves, del viento, del agua de los ríos, etc. Se construyeron así instrumentos como tambores, flautas, sonajas, raspadores. También se utilizaban materiales como el caracol, ostras y perlas, que, además de producir sonidos, también jugaban un papel “mágico” al otorgárseles un papel de influencia en las cosechas de los pueblos (Estrada, 2005).

Una pieza musical antigua que se conoce y canta en la actualidad, es, entre otras, “Xtoles” que es un canto maya al sol, cuyo arreglo coral a capella por algunos compositores, hace que las tesituras imiten sonidos de la naturaleza a través del cuerpo y de la voz, acompañando a la voz principal que canta:

Conex, conex palenxen,

Xicubin, xicubin yokolkin.

Conex, conex palenxen,

Xicubin, xicubin, yakatal.

Vamos, vamos muchachos,

El sol se está poniendo.

Vamos, vamos muchachos,

La noche llega.

Debido a su antigüedad, hay distintas versiones del origen de Xtoles, se considera que fue un canto de cuna, o que sí fue un canto para niños, pero no de cuna, y finalmente, se cree también que es un canto que hacían los guerreros mayas hacia el Dios Sol (Cózatl, 2015).

En la línea del tiempo de la música coral mexicana, encontramos también música posterior a la conquista por parte de la corona española, que culminó en el dominio de la cultura y el ideario europeo sobre la cultura de los pueblos originarios. Tal es el caso de las evangelizaciones, cuyo medio de facilitación y de acercamiento hacia el pueblo conquistado, se hizo a través de la música, adaptando los textos cristianos a cantos tradicionales, primero traduciéndolos a las lenguas nativas y posteriormente en su forma original (Carrasco, 1993; Ordás, 2014). En algunos coros se integra al repertorio algunas composiciones musicales renacentistas como algunas obras que se atribuyeron al compositor Hernando Franco (maestro de la capilla de la catedral de México de 1575 a 1585), dichas obras sacras están en lengua náhuatl y su propósito fue acercar a los indígenas a la religión católica.

Marín (2003), señala que se cuentan con 22 libros de polifonía de los años (aproximadamente) 1560 - 1720 tan sólo en la Catedral Metropolitana de México. Haciendo una revisión los 5 libros adicionales (la colección de códices polifónicos constaba de 16 libros) encontrados y registrados en el trabajo de Marín, las obras musicales que recopila están tituladas con nombres haciendo alusión a la música

sacra, como misas, y la mayoría de las obras escritas en latín hablando acerca de Dios, Cristo, vírgenes, reinas celestiales, etc.

Estrada (1980) señala que la música litúrgica que se conoce de los siglos XVI y XVII es sólo música coral a capella o acompañada por órgano. Se tiene registro de que el cabildo eclesiástico de México fue fundado en 1528, y que diez años después, en 1538 se nombró a Juan Juárez como encargado de la capilla musical, aunque no se tiene más testimonio del trabajo de Juárez. Posteriormente se registró que Lázaro de Álamo, en 1556 ocupó el cargo de Juárez y se le nombró jefe del coro. Estrada conjetura que dicho coro debió haber sido conformado por 5 o 6 cantores varones. Se acostumbraba castrar a los varones en la infancia para conseguir y prolongar una voz más aguda. Los coralistas del coro de la catedral, además de cantar las misas y otras festividades, debían confesarse y seguir otras normas dispuestas por la costumbre eclesiástica. No se puede dejar de lado que, en 1574, a Vicente Luna, cantante de la catedral, se le encomendó la tarea de enseñar a los indígenas a tocar la chirimía, una especie de oboe de madera que a veces acompañaban los cantos corales, junto con bombos. El uso principal de la chirimía en las presentaciones corales era dar el tono a los coralistas. Antonio de Salazar, Manuel de Sumaya y José Aldana son algunos compositores nacidos en México y que ocuparon también el puesto de director del coro de la catedral en distintos momentos y cuyas composiciones todavía eran música secular.

A partir de la ocupación española en el territorio y las culturas indígenas, México se ha encontrado, hasta el momento, en continuos procesos identitarios. Debido a la historia particular de México - así como las historias particulares de cada país -

en donde se han vivido varios periodos de conquistas, guerrillas, de demandas y de revoluciones, su historia ha conllevado a distintas construcciones identitarias, respondiendo a las demandas de dichos periodos, es decir, el pueblo mexicano ha respondido históricamente a sus características políticas, territoriales y culturales, entre otras.

Tanto así, que la música también se ha configurado históricamente para responder a estos estilos de vida y la identidad poblacional.

Esta identidad se ha apoyado – entre otras cosas - en su expresión musical, y, debido a la gran diversidad de culturas y tradiciones que han existido en el país, dicha identidad musical se ha expresado de manera regional y temporal.

Carrasco (1993), dentro de su documentación, señala que históricamente la música coral, además de conservar sus tradiciones seculares, ha visto emerger diferentes temáticas y tratamientos musicales. Por ejemplo, la música coral de concierto no se conoció en México hasta el siglo XX, de donde surgen obras corales con acompañamientos o a capella que ya tratan diversos temas, como obras conmemorativas, que realzan eventos históricos. También se encuentran obras de compositores que retoman la temática indígena, en donde los compositores Carlos Chávez y Blas Galindo sobresalen con obras que bien trataban acerca de los pueblos originarios y/o de las ciudades prehispánicas (Bolaños, 2008).

Ahora bien, a propósito de la situación actual de la música coral en México, es importante señalar que el trabajo artístico tiene tres dimensiones: lo personal, lo histórico o cultural-social y lo intemporal (González, 2008).

La música es un arte y se entiende como un fenómeno trascendental, sus manifestaciones y revoluciones van unidas a las condiciones culturales, económicas, sociales e históricas de cada sociedad. La música constituye sus mensajes y su forma de comunicarse en cada época, en cada sociedad. Tiene procesos comunicativos que emergen de la propia cultura. (Hormigos y Cabello, 2004).

### **3.3 La música coral en México, actualidad**

Es pertinente hacer una revisión de la situación cultural en México en los últimos años para conocer cuál es el estado de la música coral en el país: realmente a cuántas personas convoca y qué tanto cumple el objetivo de transmitir sus mensajes al público.

En México, según la Encuesta Nacional de Hábitos, Prácticas y Consumo Culturales del Consejo Nacional para las Cultura y las Artes (Conaculta) del año 2010, el porcentaje de población que alguna vez ha asistido a presentaciones de música es del 53.8% de las y los entrevistados, y el porcentaje de personas que ha asistido alguna vez a presentaciones de música clásica es del 9.3% a nivel nacional en los dos casos. La música coral podría estar contenida dentro del

apartado de “música clásica” con mayor probabilidad. Siguiendo esta línea de información, la Encuesta Nacional de Consumo Cultural de México hecha por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en 2012, indica que casi 4 de cada 10 personas ha participado en al menos una ocasión en ferias y festivales artísticos y culturales, que se caracterizan por manifestaciones culturales de todo tipo, como la danza, literatura y música. Los espacios culturales tienen escenarios en donde los coros suelen tener presentaciones justamente es en festivales culturales y presentaciones programadas en espacios propios para los conciertos, como auditorios o recintos culturales, y en ese caso, se encontró que 6 de cada 10 personas asistieron al menos en una ocasión a sitios y eventos culturales seleccionados, sin embargo, habría que preguntarse la naturaleza de dichos eventos, ya sean musicales o de otra disciplina, y dentro de los musicales, el tipo de música que normalmente van a presenciar en vivo.

Conocer el contexto en el cual la música coral ha tenido lugar en el país sirve para identificar los diferentes objetivos que ha perseguido este tipo de música y reconocer la importancia de crear arte musical que trascienda, que sea intemporal, que siga sonando a través de las generaciones y poder observar los significados que adquiere con el tiempo.



## **CAPITULO IV**

### **Empoderamiento, factores sociales implicados en el canto coral y desarrollo humano**

En este capítulo se señala la importancia a nivel social que adquiere una actividad como el canto coral, la cual implica una serie de aprendizajes que afectan directamente al desarrollo de habilidades sociales, así como otros procesos de socialización y formación de relaciones interpersonales. Se revisarán algunos procesos de aprendizaje y enriquecimiento personal que se adquieren gracias al trabajo en grupo y cómo dichos aprendizajes sirven para sentar las bases de un proceso de empoderamiento tanto individual como colectivo. Es importante explorar cómo es que el empoderamiento puede surgir desde los escenarios del arte y la colectividad y cómo logra posicionarse como un proceso relevante en la vida de las personas al ofrecer espacios que proveen oportunidades y recursos para desarrollar no sólo la musicalidad, sino también algunas habilidades sociales que servirán para desempeñarse en diversos entornos sociales y hasta políticos.

#### **4.1 Hacia una definición de empoderamiento**

El empoderamiento responde a la demanda de cambiar las relaciones de poder en donde se pueden encontrar grupos oprimidos, como lo son los pueblos indígenas, comunidad de lesbianas, gays, bisexuales, trans (transexuales, transgénero y travesti) e intersexuales (LGBTTTI), mujeres, adultos mayores, etc. Es un proceso que busca encontrar, desarrollar y asegurar fortalezas individuales y grupales con el objetivo de que se tenga un mayor control sobre sus vidas a través

de la consolidación de la autonomía y el poder personal o colectivo, que, a la vez, facilitará la toma de decisiones de quien se vea empoderado o empoderada. Puede encontrarse en diversos entornos, que buscan cambiar desde lo individual y familiar hasta lo comunitario, por lo que es un proceso tanto individual como social, acorde a lo establecido por Silvestre, Royo y Escudero (2014) quienes también argumentan que las estrategias de empoderamiento grupales a través de una organización o asociación, incrementa la autoestima de las personas, así como sus relaciones personales, e incluso puede convertirse en una herramienta para combatir desigualdades múltiples.

Silva y Loreto (2004) proponen que el empoderamiento puede darse a diferentes niveles del agregado social, entendiendo el agregado social como “una unidad de análisis que tiene sus metas, recursos, procesos, interacciones y está inmersa en un contexto. Pueden ser individuos, una organización, una comunidad geográfica” (p.33) entendiendo también que las organizaciones tienen sus propias metas y procesos que superan las metas y procesos de los individuos que las componen. Las autoras señalan también la peculiaridad de que los distintos niveles sociales de empoderamiento en donde se involucra a una serie de participantes, sirve a la vez como contexto de empoderamiento a nivel individual. Esto porque dentro de las estrategias para lograr el empoderamiento, según Niño (2006), se necesita lograr un cambio de autopercepción, autoestima y capacidad interna *mediante la formación de grupos*, organizados en torno a su situación de opresión, en donde se pueda tomar conciencia de su subordinación, de manera que el empoderamiento no solo es un proceso que puede perseguir objetivos concretos y

a medio y largo plazo, pues dentro del desarrollo del empoderamiento, surgen objetivos a corto plazo, contemplados o no, como la toma de conciencia de la situación de los individuos o de sus habilidades o potencial. Banda y Morales (2015) señalan que el empoderamiento incrementa la satisfacción y confianza de los individuos, pues pueden reconocer los efectos que tienen sus propias acciones en el entorno.

Cazés (1999) agrega que para desmontar las desigualdades e injusticias, se pueden conseguir espacios en la cotidianidad en donde se presenten las propuestas o proyectos generados dentro de los grupos, como son los espacios culturales, que son cotidianos y de fácil acceso a la población.

#### **4.2 El grupo coral como generador de situaciones sociales de aprendizaje**

Tolbert (2001) señala que la música se presenta en situaciones sociales que son emocionalmente motivadoras. Además, la naturaleza de la música requiere que ésta sea reconfigurada en términos de procesos personales y colectivos por los cuales la música tomará significado a través de su evolución en el tiempo junto con la evolución de la humanidad.

La música adquiere su valor emocional-significativo según el contexto en el que la vivimos, como también señalan López y Vargas (2010):

Se concibe la música en tanto arte, como una de las “Bellas Artes”, como ciencia, como lenguaje, como sistema de signos, como cognición, como

ritual, como industria cultural, como ejecución, como movimiento (...) cada una de ellas se caracteriza por proceder de perspectivas ideológicas, sociales y culturales diversas. (p 10)

En el caso de las personas que la practican de manera profesional o amateur, los procesos por los cuales la música se vuelve importante son distintos y, como se revisó, existen varias explicaciones al respecto, sin embargo, es difícil que la música pueda pensarse fuera de situaciones sociales y es aún más difícil pasar por alto lo estimulante que resulta vivirla: escucharla, crearla y/o interpretarla.

Ya que se entiende al coro como una entidad grupal en donde todos participan, se tiene que hablar también acerca de los procesos sociales involucrados en el trabajo coral que surgen como consecuencia de la convivencia social continua en un espacio dedicado a la música. Pertenecer a un coro, aprenderse el repertorio, asistir a ensayos y dar conciertos, entre otras actividades, son situaciones que también forman la manera en que la gente aprende a dirigirse socialmente.

Pérez-Aldeguer (2014) señala que la música facilita la educación holística, desde que pertenecer a un grupo cumple con las necesidades de afiliación y de afecto que encontramos dentro de la pirámide de Maslow (1943), además de que los fenómenos musicales que se experimentan producen transformaciones desde perceptuales hasta en este sentido de pertenencia a través de la comunicación musical.

Decidir formar parte de un grupo que realiza actividades culturales nos acerca indiscutiblemente a las otras personas que integran dicho grupo y que pueden provenir de distintos lugares y generaciones, entre otras características. La diversidad de personas que pueden formar un conjunto coral ofrece un ambiente de convivencia incluyente, en donde las diferencias entre personas pueden desaparecer gracias a la colaboración y convivencia entre cada uno de sus miembros, como afirma Cadena (2008) en su tesis acerca de los coros vocacionales, en donde también destaca que los procesos de socialización de las y los coralistas no sólo surgen dentro del grupo coral, sino que eventualmente existe un grado de maduración en diversos ámbitos, como el entorno escolar, laboral e incluso familiar. Se deben agregar, además, las competencias que esta convivencia genera en los integrantes para el trabajo en equipo, como así concluyeron O'Reilly y Duque (2015), en donde argumentan que las agrupaciones corales bien pueden considerarse como un *equipo*, al convocar a varias personas y utilizar sus talentos individuales para lograr un objetivo común, además de utilizar interacciones sociales únicas en donde se asegura la participación de cada integrante, como sucede en la respiración coral, en donde las pausas para respirar en los coreutas son turnadas con el objetivo de que el sonido de la cuerda no deje de sonar. Los mismos autores señalan también que la convivencia y el trabajo en equipo asegura una fuente de aprendizajes que servirán a los coralistas no sólo en sus entornos musicales, sino en distintas situaciones de sus vidas.

Fernández (2013), señala algunos de los rasgos que se encuentran involucrados en las agrupaciones corales: empatía, confianza, normas, altruismo, redes y

valores. Por otro lado, Bowman (2009) discute como los compromisos musicales en comunidad facilita el desarrollo de “carácter, hábitos y disposiciones”, dentro de otros fenómenos sociales que ocurren como consecuencia de la pertenencia grupal, como también encontró Carvajal (2010) en su proyecto coral con niñas y niños de un colegio. Carvajal concluye que el trabajo coral refuerza diversos aspectos que ya se habían aprendido antes o que bien, se aprenden con la convivencia en el coro, aspectos como la disciplina, la convivencia, la concentración, el trabajo en equipo y el uso de la memoria. También señala que dichos aspectos no se encuentran presentes solamente durante los ensayos, sino que trascienden a otros aspectos de sus vidas, como han concluido ya varios autores mencionados anteriormente.

Finalizando con el apartado de aprendizajes sociales, Coronel (2014) destaca que la práctica coral crea un compromiso a nivel espiritual, moral y artístico. El autor señala que la práctica coral fomenta la responsabilidad y solidaridad, la disciplina y la constancia, el trabajo en equipo y el sentido de pertenencia grupal; es decir, se fomentan tanto valores como herramientas nuevas de aprendizaje social y musical, consolida principios que aportan y enriquecen el desarrollo integral de las personas que son parte del coro.

Esta serie de aprendizajes que se adquieren por las situaciones sociales, y que, como se mencionó, suelen perdurar fuera del entorno en donde se practican, son enriquecedoras para el proceso personal, ya que sirven como herramientas para desenvolverse en el mundo. Darse cuenta de dichos aprendizajes y de las “mejoras” sociales que se pueden adquirir, es una manera de sentirse

empoderada o empoderado al tener la capacidad para saber cómo comportarse en situaciones sociales conocidas o nuevas.

### **4.3 Comunicación intragrupal en el coro.**

La música en grupo es una práctica colaborativa (Sawyer, 2006), de manera que tener una buena comunicación es esencial para lograr un buen trabajo interpretativo. Los participantes del coro atienden principalmente a una autoridad musical: la o el director de coro, quien señala las características que el grupo debe lograr en cada canción. El director señala las dinámicas que harán las voces durante la interpretación de manera coordinada y ese trabajo se perfecciona durante los ensayos. La mención específica de esta autoridad que dirige el trabajo musical es de suma importancia, pues a pesar de que durante los ensayos la o el director coral verbaliza los pormenores de la interpretación, durante los conciertos la comunicación es ya exclusivamente a través de gestos corporales, principalmente, las manos y la expresión facial. Los gestos contienen diferentes atributos que son de suma importancia pues comunican las ideas del director hacia los coralistas y los cantantes, al reaccionar según las demandas del director, se establece un tipo de comunicación especial que es sonora y kinésica, más no verbal. Lograr la coordinación y sincronización entre director y coralistas es de suma importancia para lograr, a la vez, la óptima interpretación de las piezas musicales (Ordás, 2013). El papel de la autoridad musical en el coro no se reduce a dirigir la música y asegurar resultados, Fucci y Amato (2009) argumentan que

dentro del coro existen recursos materiales (como instrumentos y partituras) y existen, en todos los casos, recursos humanos (director/a, coralistas) participando en un mismo ambiente, por lo que el trabajo del director coral también consistirá en liderar al grupo no sólo musicalmente, sino también liderar la energía y asegurar cierto nivel de entusiasmo y disposición de las y los coralistas, a través de la generación de factores que propicien que los cantantes se sientan motivados.

Justamente Boerner y Freiherr (2007) señalan que, parte del éxito performativo de la orquesta es la coordinación artística y, debido a que se trabaja con un grado alto de emocionalidad, también es importante y deseable que el grupo de músicos se encuentre en una especie de unísono emocional entre ellos y el director. El trabajo con coro no es diferente, incluso puede ser más relevante que los participantes del coro se encuentren en un tipo de “armonía” emocional al momento de interpretar debido a que el instrumento utilizado es la voz. Si los coralistas se encuentran motivados o de buen humor, hay más disposición para atender indicaciones y el ensayo en general (Bartel y Saavedra, 2010).

A propósito de la importancia de la disposición dentro de los coros, Fucci, Escrivao y Amato (2011) señalan que la motivación es un factor especialmente importante en coros amateur, debido a que la motivación no sólo mantendrá la participación de las y los coralistas, también será un factor que asegure que las demandas vocales y artísticas del proyecto coral sean logradas, lo cual elevará gradualmente el nivel de calidad del coro. Los mismos autores señalan que para conseguir que exista un ambiente motivacional dentro del coro se necesita que existan buenas



relaciones entre directora o director y coralistas, un diseño democrático de objetivos, exigencias compatibles con las expectativas de los cantantes, y por último, la obtención de buenos resultados técnicos también compatibles con las expectativas de directores y coralistas.

La motivación es una característica reguladora del comportamiento. Usualmente se han distinguido dos tipos de motivación: la intrínseca y la extrínseca. La primera hace referencia a aquellos motivos personales, a querer realizar actividades por el gusto de hacerlas, por satisfacción personal y sin esperar recibir algo del ambiente, como una calificación o dinero. La motivación extrínseca se refiere a realizar algo por razones no personales, para obtener recompensas o evitar sanciones. Este tipo de motivación estará siempre reforzada por el ambiente (García, 2008).

En el trabajo coral se pueden experimentar comportamientos motivados de manera tanto intrínseca como extrínseca. El hecho de querer asistir a ensayos, de estudiar por cuenta propia, de tener la intención y los esfuerzos de mejorar la calidad vocal individual por el placer de sonar bien serían factores intrínsecos, además de querer mejorar la habilidad musical individual para mejorar en general la calidad musical del coro entero, por ejemplo. En los factores extrínsecos podemos encontrar que se querrá tener un buen desempeño para evitar molestias con las y los demás compañeros y, por supuesto, el director. Un factor explícitamente extrínseco es el hecho de hacer un buen trabajo para que la presentación guste al público.

Asegurar un ambiente artístico en donde los participantes se sientan motivados, aumentará el nivel de atención, compromiso y comunicación entre sus participantes y al mismo tiempo, una buena comunicación asegurará un ambiente grato para la práctica coral.

Las y los coralistas son un conjunto de personalidades que convergen al cantar. Además de considerar la importancia de la motivación para hacer un buen trabajo coral, es importante señalar que existen cierto tipo de personalidades denominadas *autotélicas*, que tienen una influencia en el desempeño de las y los cantantes. La personalidad autotélica se caracteriza por el entusiasmo al experimentar actividades complejas, que requieran un esfuerzo “extra” o fuera de lo cotidiano para llevarlas a cabo y que se realizan por gusto, sin perseguir un fin, o en donde el fin es el camino mismo (Csikszentmihaly,1998). En el caso de los coros amateur, este tipo de personalidad es un elemento importante a desarrollar puesto que, en general, las recompensas percibidas del canto coral se ubican en el proceso del canto colectivo, de las presentaciones, ensayos, de la música que se crea, etc.

Ahora, haciendo una exploración acerca de la comunicación utilizando el lenguaje musical, a través del lenguaje convencional podemos comunicar estados de ánimo, pero es precisamente la música quien tiene un lenguaje interpretativo-comunicativo más flexible. A pesar de que existe una autoridad al frente del grupo dirigiendo, los resultados son producto de todos los integrantes comunicándose entre sí. Idealmente, todos los cantantes deberían mostrarse atentos en todo momento a las indicaciones del director, sin embargo, en la práctica no siempre es

así. Esto conlleva a que dichos participantes se guíen por la dinámica que lleve el grupo en general, lo cual indica que, en cierto nivel, hay otro tipo de comunicación entre los integrantes y, de alguna manera, podría decirse que se puede “fluir” a través del trabajo del coro completo.

La comunicación no sólo se da entre los participantes del coro (director y coristas) sino también con los receptores. El coro, entonces, pasa de ser receptor a interpretador y después se convierte en mensajero, y cuando el mensaje llega a oídos del receptor, éste responde ante la estimulación y entonces surgen en él una serie de significados. En palabras de Marty (1999) “la realidad artística sería, pues, la materialización exterior sobre la cual se proyectan los universos mentales, lo vivido más íntimo del creador y del espectador” (p. 46). La audiencia, según Finnegan (2003), no se puede entender como un sujeto pasivo dentro del intercambio artístico, ya que “se abarca un espectro de posibilidades, propósitos, grados de atención y de contextos” por parte del público espectador, de manera que la selección de la música, su contenido, en ocasiones (valdría la pena investigar la frecuencia de dicho fenómeno) llega de manera más personal a oídos del público.

#### **4.4 Identidad social**

Es importante conocer acerca de la cultura grupal, la cual se puede entender como el conjunto de normas, símbolos, valores, creencias, hábitos y experiencias

que caracterizan a un grupo. Es un sistema general de normas que gobierna los significados en el mismo grupo (Mababu, 2014).

El mismo autor señala una serie de características que derivan de la cultura grupal y que pueden clasificarse en dos tipos: las consecuencias a nivel intergrupales y las consecuencias a nivel social (entendiendo lo social como el grupo al que se pertenece)

Consecuencias intergrupales	Consecuencias a nivel social
Transmite una sensación de identidad y unidad a las y los integrantes.	Es un elemento distintivo que refleja la identidad del grupo.
Facilita la aceptación de un compromiso con algo que supera los intereses personales.	Aumenta la estabilidad del sistema social.
Mantiene unido al grupo de cara a la tarea al dar los criterios apropiados sobre lo que los miembros deben hacer o decir.	
Sirve como un mecanismo que crea sentido y permite el control, orienta y da forma a las actitudes y comportamientos de los integrantes.	

**Tabla 2.** Consecuencias intergrupales y a nivel social. Nota: Adaptado de Mababu (2014)

En el recuadro se puede ver representada la presencia e importancia que adquiere la identidad social, la cual está definida como “el sentido de una persona de quién

es, derivada de su(s) pertenencia(s) grupal(es)” según León et al. (1998). En otra definición más extensa, la identidad se concibe como “el resultado de procesos cognitivos, evaluativos y emocionales cuyo surgimiento, estabilidad y cambio están implicados en diferentes procesos psicosociales de naturaleza individual, grupal y colectiva” (Peris y Agut, 2007, pp. 29 - 30).

En cuanto al componente musical y su influencia en la identidad social, Raymond (2013) señala que:

Involucrarse en actividades musicales tiene efectos generales en la manera en la que la gente piensa acerca de ellas mismas y su posición con la sociedad.(...)La música puede ser pensada no sólo como facilitadora de cambios específicos en cuestiones musicales o psicológicos, sino que también contribuye a proyectos de identidad en los cuales se vean involucrados los individuos. (p. 38)

La identidad social es, entonces, el reflejo de cómo se dan las interacciones entre las personas que comparten las mismas actividades y que se catalogan dentro de los grupos a los que pertenecen. Al declarar “somos músicos”, “somos cantantes”, se declara también que las personas se identifican dentro del mismo grupo de individuos que realizan una actividad específica y que se diferencian de otros grupos de personas por dichas características grupales. Peris y Agut (2007) señalan que tener conciencia de la identidad de los grupos a los que pertenecemos y aquellos a los que no, nos hace la vida más sencilla y facilita

nuestras relaciones interpersonales e intergrupales, además de señalar la importancia que tiene para nosotros como seres sociales, incluir en nuestro autoconcepto nuestra pertenencia grupal y reconocer cómo nos sentimos con respecto a estos grupos, además de reconocer también, cómo dicha pertenencia influye en nuestras creencias, percepciones y conducta.

#### **4.5 El trabajo coral como proyecto comunitario**

Vale la pena entender el trabajo coral como proyecto comunitario desde la perspectiva de la psicología social comunitaria, que dentro de sus características encontramos que se entienden que tanto los entornos sociales como culturales son facilitadores de conflictos y soluciones. La psicología comunitaria surge como una respuesta a la necesidad de encontrar estas fuentes de recursos positivos dentro de los entornos de marginación y desigualdad de la sociedad. Dentro de sus objetivos se encuentra la identificación de los factores sociales vinculados a los problemas de salud mental, así como prevenir dichos problemas potenciando el desarrollo comunitario e individual (Musitu, Herrero, Cantera y Montenegro, 2004).

La música, dentro de la comunidad, por otro lado, se practica de manera formal e informal y se le reconoce como una práctica con consecuencias y fines benéficos, entre ellos, acercar a la comunidad al arte musical, compartirlo y compartir también otras características además del gusto por la música, ejemplo de ello son las prácticas comunitarias que pueden encontrarse en lugares como hospitales y

cuya finalidad es ofrecer un apoyo social para las personas que forman parte de ellas. MacDonald (2013) habla acerca de los coros comunitarios, pensados para ofrecer una alternativa artística musical al grupo de gente a quien convoque. A pesar de que probablemente el objetivo de dichos coros no sea lograr efectos terapéuticos, finalmente su propósito está encaminado a ofrecer un espacio con elementos que influyen directamente en el bienestar de las personas que formen parte de él, ya que cantar en grupo facilita, como se ha visto, el desarrollo de la persona en distintos ámbitos de su vida. En palabras del autor “la dicha, la libertad de expresión y el apoyo social otorgado por un coro podría traer como consecuencia el desarrollo de la autoconfianza y la autoestima” (p. 2).

Existe evidencia de la importancia que ha adquirido el pensar en alternativas que funjan como un tipo de terapia grupal. Las alternativas terapéuticas musicales no son nuevas, sin embargo, actualmente se encuentra disponible más información acerca de los beneficios de éstas, que serán revisados más adelante dentro de este trabajo; además de que hoy en día se han puesto en marcha diversos proyectos dentro de este ramo.

Bailey y Davidson (2005) llevaron a cabo un estudio en el cual se muestra la importancia que tiene pertenecer a un coro conformado por personas que compartían características similares. En este estudio se trabajó con dos coros; uno formado por hombres que habían vivido en la calle o que se encontraban en ese momento en situación de calle y el otro coro conformado por personas con diagnóstico psicológico. En los dos coros los participantes tenían poco o nulo entrenamiento musical. En este caso, las características que compartían los dos

grupos, era el hecho de pertenecer a un sector casi ignorado socialmente. Dentro del método, se utilizó una entrevista semi-estructurada, la cual exploraba aspectos de la vida de los participantes como los cambios que habían ocurrido desde que habían entrado al coro, los pensamientos e ideas acerca de esos cambios, la decisión de asistir a coro, su experiencia en torno al canto y su experiencia en cuanto a los logros del coro que resultaron en cambios personales. Los resultados de las entrevistas pudieron ser clasificados en tres áreas principales: beneficios de tipo clínico (terapéutico) en donde se encontró que cantar en grupo facilita el balance emocional; dentro de los beneficios grupales se concluyó que pertenecer a un grupo provee a los participantes un sistema de apoyo social, en donde las relaciones y sentimientos son similares a las que se experimentan con miembros de la familia; y finalmente, beneficios relacionados con la reciprocidad coro-audiencia mostraron que como personas en situación de marginalidad, la experiencia coral crea una línea en la cual coralistas pueden crear un tipo de relación con el público y demostrar que ellos son más que lo que sus condiciones podrían mostrar. Además, el hecho de dar conciertos es una razón por la cual sentir orgullo, según algunos participantes. Las autoras señalan también que los componentes musicales y performativos proveen retos, logros y la oportunidad de escapar un momento de las frustraciones de la realidad diaria, además, el componente social facilita que se formen lazos de amistad en un ambiente donde se comparten intereses comunes.

Siguiendo esta línea de investigación, Lamont (2012) hizo una exploración acerca de las experiencias vividas por músicos durante sus interpretaciones. Dentro del



procedimiento se les indicó describir en sus propias palabras la experiencia más intensa que hayan tenido en una interpretación pública. Se encontró que dentro de los elementos positivos que se experimentan, se mencionan sentimientos positivos, comunicación e interacciones con otros interpretadores y el público, confirmación de la identidad y la autoestima. La interpretación musical integra una serie de elementos tanto positivos como negativos debido a que esta actividad supone un reto con ciertos grados de dificultad para las personas que hacen música. En los elementos negativos encontrados en la investigación se mencionan estados de ansiedad y nerviosismo antes de salir a tocar o cantar en público, pero se encontró también que estos sentimientos negativos eran reemplazados por sentimientos positivos durante y después de la interpretación. Los participantes fueron estudiantes de música y psicología que tocaban algún instrumento como solistas o tocaban/cantaban dentro de un grupo, coro o ensamble.

A pesar de que Lamont trabajó con estudiantes de música, sus resultados se aplican también a las interpretaciones corales, incluso las amateur, ya que es durante los conciertos en donde se ponen en práctica, sin marcha atrás, todos los aprendizajes musicales que se obtuvieron de las piezas a interpretar durante los ensayos. Los conciertos suponen el mismo “examen” tanto para estudiantes de música como para coralistas aficionados.

Implementar proyectos musicales en lugares marginados o de convocar a participantes pertenecientes a grupos sociales segregados, podría conseguir un mayor grado de cohesión social entre sus participantes, y mejorar la calidad de vida de los mismos, a diferencia de las personas que no se acercan a participar en

espacios artísticos comunitarios. El hecho mismo de cantar en conjunto facilita la sensación de apoyo y empatía no sólo entre las personas que cantan, sino también entre las personas que escuchan (Theorell, 2014).

#### **4.6 Ejemplos de empoderamiento a través del canto coral**

La evidencia teórica revisada hasta el momento muestra que un coro amateur puede conformarse convocando a cualquier persona con habilidades musicales a desarrollar y con la ambición de cantar en grupo. Los objetivos de cada coro serán específicos y por lo tanto, el repertorio tomará la dirección que busque transmitir el objetivo de la agrupación. Estas características muestran que dentro de la conformación de coros amateur, se pueden encontrar coros cuyos objetivos contemplen la manifestación pacífica, servir como una vía de empoderamiento o ambas. Tal es el caso del coro Transmisión Vocal, un proyecto de El Clóset de Sor Juana, organización lésbico feminista de México.

Los dos proyectos, liderados y conformados por mujeres, son un recordatorio y una invitación a pensar nuestra participación ciudadana, nuestra aportación en la construcción de una convivencia respetuosa, saludable y garante de derechos para todos y todas.

Transmisión Vocal se formó desde el año de 2012, y se conforma por mujeres lesbianas, bisexuales y transexuales, transgénero y transvesti (LGBTTTI) que buscan promover sus derechos por medio de la música coral. Además de ofrecer un espacio de visibilización para las mujeres de la diversidad sexual, también ha

buscado innovar en la lucha por sus derechos a través de su repertorio inclusivo, que contiene piezas musicales inéditas, recopiladas gracias al Primer Concurso de Composición en derechos humanos (DDHH) de las mujeres LGTBTTTI, que buscó que jóvenes compositores crearan música coral con mensajes de protesta, de reafirmación, de empoderamiento. Según Cabrera (2012) “la canción se origina en un espacio creativo en donde la experiencia y la necesidad inmediata de comunicar se conjugan con la música y el lenguaje en su máxima expresión” (p.26), en donde, utilizando la música como vía de acceso al mundo emocional, ayuda a expresar estas emociones y pensamientos de manera sencilla y común a todo mundo, mediante el lenguaje musical. La misma autora señala que las manifestaciones musicales están unidas a condiciones sociales, culturales, económicas e históricas particulares en donde emergen con el propósito de comunicar algo. El concurso convocado por el Clóset de Sor Juana, entonces, es un claro ejemplo de lo argumentado por Gutiérrez, pues, atendiendo las condiciones sociales actuales mirando hacia los derechos de las mujeres de la diversidad, se crean este tipo de oportunidades que buscan comunicar a través de lo cotidiano: la música.

Josefina Valencia (2014), coordinadora de proyectos del Clóset de Sor Juana, responsable principal del proyecto Transmisión Vocal y coralista del mismo, en una entrevista ofrecida al blog sobre el Día internacional contra la homofobia, transfobia y bifobia, dijo acerca de Transmisión Vocal que parte de sus esfuerzos dentro del Clóset de Sor Juana ha sido “la voz, la voz al cantar y, al mismo tiempo, la voz al luchar, para verse entre todas y todos no de manera diferente, sino

diversa; de relacionar sus experiencias como lesbianas, bisexuales y trans para transformar los contextos de discriminación con música coral y llevar ese mensaje al mayor número de personas posible.”

Siguiendo esta línea de lucha a través de la música coral, está el coro de mujeres “Yolotli”, coro de los pueblos indígenas, fundado por la compositora y musicóloga Leticia Armijo en 2007, surge con el objetivo de preservar las lenguas y tradiciones musicales de los pueblos originarios de México, con la misión de integrar a las mujeres de estos grupos marginados históricamente, a los grandes formatos de la música de concierto en México, según la información del coro de la página web ComuArte.

Al igual que Transmisión Vocal, Yolotli cuenta con su repertorio, a cargo de la directora y compositora, y dicho repertorio tiene como obras algunas canciones tradicionales de México en lenguas originarias como el náhuatl, purépecha, tzotzil, zapoteco, etc.

Tanto Transmisión Vocal como Yolotli son proyectos artísticos que buscan incidir en la comunidad. Por un lado, Transmisión Vocal no sólo ofrece un espacio seguro a sus coralistas en donde, mediante el montaje del repertorio y conciertos, hacen consciente su aportación a la lucha contra la discriminación a mujeres lesbianas, bisexuales y trans, sino que al salir al escenario también manifiestan hacia las demás personas sus inconformidades y exigen respeto y justicia. Por otro lado, Yolotli es un proyecto que busca preservar las lenguas indígenas del país a través de su música. Las integrantes, a través de sus voces, comunican los regalos

musicales de los pueblos originarios, compartidos al público mediante sus presentaciones, transportando al presente dichas joyas antiguas y lejanas tanto geográficamente como, incluso, culturalmente.

La emergencia cultural en espacios de protesta social es un aspecto importante porque México atraviesa continuamente periodos difíciles que atentan contra la dignidad y la vida de sus habitantes. La historia (y la actualidad) nos ha mostrado grandes momentos de desigualdad, de grandes abusos desde las esferas del poder político, e incluso importantes secuestros culturales e ideológicos.

Se tiene registro de que la primera huelga en la historia de México fue llevada a cabo por los músicos y coralistas de la catedral de México encabezada por Hernando Franco, debido a que amenazaban con reducirles el sueldo a la mitad a los músicos, esto en el año de 1582 (Estrada, 1980).

Manifestar la inconformidad es un tipo de respuesta ante un suceso que se está viviendo y el cual atenta contra los derechos de las personas. Manifestarse es una exigencia, es visibilizar el descontento. Según el Frente por la libertad de expresión y la protesta social en México, a través de su texto “Derechos humanos y protesta social en México” (2014), la protesta social, aunque podría entenderse de diversas maneras, tienen un fin común: expresar las inconformidades y desacuerdos de las personas y comunidades hacia las acciones del gobierno; es un mecanismo de participación política que defiende y garantiza los derechos circunstanciales para la dignidad humana. Generalmente dentro de las manifestaciones sociales que se llevan a cabo en la vía pública, existen algunos

espacios culturales en donde más que verbalizar el enojo, se interpreta. Presentaciones espontáneas de danza, canto, percusiones, han acompañado la mayoría de estas manifestaciones, invitando no sólo a los protestantes a incorporarse al movimiento artístico que emergió, sino a los espectadores también. Es una invitación a la protesta a través del arte y de la indignación.

## **CAPÍTULO V**

### **Música coral y el desarrollo individual**

Una vez revisada la importancia que un coro puede adquirir en el ámbito social y de empoderamiento, en este apartado se abordarán temas que competen a la adquisición y el desarrollo de habilidades musicales en las personas que conforman el coro, a nivel individual. Ya que este trabajo está enfocado en coros amateur, se revisará cómo aprenden a cantar las personas que han tenido nulo o poco contacto con el estudio de la música y otros aspectos técnicos del canto. Por otro lado, se hace una exploración de las consecuencias que tiene pertenecer a un coro, a nivel individual, en cuanto a formación de la identidad y también se revisan los beneficios que se perciben en la salud como consecuencia de integrar el canto como una actividad cotidiana.

#### **5.1 Música coral y procesos cognitivos implicados.**

Howard Gardner, dentro de su teoría de la inteligencias múltiples, señala la inteligencia musical, que consiste en la habilidad para pensar en términos de sonidos, ritmos y melodías, además de la producción de tonos y reconocimiento y creación de sonidos, así como en las habilidades para tocar instrumentos musicales y para cantar, con el fin de expresar emociones y sentimientos a través de la música (Gardner, 1983).

La ejecución musical implica una serie de procesos cognitivos para escucharla, reconocerla, entenderla e interpretarla, de manera que forzosamente involucra la capacidad de atención para poder reconocer notas y afinación, e involucra también a la memoria, para poder identificar tonalidades y en general, lo escrito en una partitura y cómo se debe ejecutar (Soria-Urios, Duque y García-Moreno, 2011). En el caso de la lecto-escritura musical, Sel y Calvo-Merino (2013) señalan que las estructuras musicales están gobernadas por un sistema de reglas y restricciones, así como sucede con el lenguaje, al contener patrones de tiempo, de tono, timbre, volumen, etc., resaltando la manera en la que se conforma el aprendizaje de otro sistema de signos, en este caso, en una partitura.

Para Brown (1989), música y lenguaje tienen tantas similitudes biológicas como diferencias en su desarrollo e interacción. Por ejemplo, propone que la música y el lenguaje tienen una gramática diferente y convergen en cuanto a su sintaxis y el fraseo, ya que el fraseo es la unidad básica de estructura y función, en las dos entidades, sería aquello que hace diferente el canto y el habla de los gruñidos y los gritos, pues de un repertorio extenso de sonidos, hay estructuras de orden mayor que regulan el fraseo. Otra propiedad que comparten es que los dos procesos funcionan en dos niveles diferenciados: a nivel fonológico (fenómeno acústico, gobernado por la sintaxis fonológica) y a nivel de significado (la interpretación se verá afectada por el contexto y la cultura). Aun así, música y lenguaje comparten (y les diferencian) procesos más complejos. Brown (1989) aborda también 5 modelos que explican el desarrollo del lenguaje y de la musicalidad.



- Modelo de paralelismo: Propone que el lenguaje evolucionó de un precursor protolingüístico y la música evolucionó de precursor protomusical, ocurriendo como dos procesos completamente diferenciados e independientes, sin noción de haber compartido rasgos ancestrales.
- Modelo de unión: Con la misma base que el modelo de paralelismo, sin embargo, a pesar de sus orígenes distintos, al momento de evolucionar, el lenguaje adquiere propiedades de la música y la música del lenguaje mediante procesos “de unión”, sin noción de haber compartido rasgos ancestrales.
- Modelo de extensión de la música: En este modelo sí se comparten rasgos ancestrales. Según el modelo de extensión, la música evoluciona de un precursor lingüístico.
- Modelo de extensión del lenguaje: Compartiendo rasgos ancestrales, el lenguaje emerge de un precursor musical.
- Modelo “musilenguaje” (musilanguage): Las propiedades que comparten música y lenguaje se atribuyen a un precursor común.

Brown propone el modelo de “musilenguaje”, en donde argumenta que tanto música como lenguaje surgieron de una misma raíz que pudo haber sido musical o lingüística, o ninguna. Las dos surgen como especializaciones recíprocas de la misma base, que comparten un precursor dual y que utilizan tanto emoción como sonido para crear otros sonidos comunicativos.

La música y el lenguaje poseen un lado expresivo y un lado receptivo. En ambos casos las ideas son recibidas en forma de sonidos y expresadas también en

sonidos (Estañol, 1998). Tanto en el canto como en el lenguaje, el aprendizaje, desde una perspectiva simplista, se practica a través de la imitación. Escuchamos a nuestros familiares hablar entre ellos y con nosotros, y eventualmente, nosotros aprendemos a hacerlo también. Los procesos cognitivos para reconocer y reproducir la música se sustentan en una base estructural específica y sus procesos se encuentran diferenciados de otros, como por ejemplo, los procesos del lenguaje hablado.

De igual manera, en otros espacios comunes, escuchamos que la gente canta: en la radio, en conciertos, nuestros amigos, la familia, los conocidos. Debido a este acercamiento temprano con la música y con el entrenamiento oral-auditivo con el que nos retroalimentamos constantemente, es que sabemos cómo cantar de manera natural (Gardner, 1999).

Con el paso del tiempo, nos encontramos en diversas actividades y situaciones que nos dan, a cada quien, cierto nivel de estimulación que nos lleva a desarrollar el canto en diferentes medidas. Incluso se podrían pasar muchos años de vida sin tener ningún tipo de acercamiento al estudio de la música, pero seguramente se podría entender a nivel emocional y hasta interpretativo, de manera que la mayoría de las personas, incluso sin darse cuenta de ello, se encuentra en constante desarrollo de su capacidad vocal.

Dentro del entrenamiento musical en coros amateur, el aprendizaje social es imprescindible.

Aunque en los coros hay personas con estudios musicales, no todos los integrantes cuentan con ellos, por lo que al momento de comenzar con la interpretación musical, la imitación y el modelaje son elementos importantes. Usualmente en los ensayos el director muestra cómo debe sonar cada voz mediante algún instrumento musical y el solfeo.

El aprendizaje por imitación y modelamiento es fácilmente encontrado en el ejemplo anterior. Apoyarse de un instrumento musical siempre es funcional para el aprendizaje de lo que debe cantarse. Tocando (y escuchando) la melodía en el piano lleva a imitar los sonidos y su duración, una manera eficaz y certera en cuanto a afinación de aprender lo que hay que cantar.

Usualmente para lograr la adquisición de ese aprendizaje, el director toca o canta lo que está escrito en la partitura y los coralistas escuchan mientras observan la partitura, asociando entonces lo que se escucha a lo que se está viendo escrito en la partitura y al momento de interpretar, pueden apoyarse entonces en su asociación con la partitura. Shifres y Wagner (2010) hicieron una revisión del paradigma de imitación como una de las técnicas para el desarrollo del lenguaje musical, en donde determinaron que el modelo opera a través de una réplica partitura-ejecución, que se lleva a cabo por el maestro, y después hay otra réplica de ejecución-partitura, realizada por el alumno. El aprendizaje, entonces, desde una perspectiva empírica, podría tener lugar a través de la imitación cuidadosa de un modelo, en donde la meta es la obtención de una réplica de lo mostrado, lo cual es funcional para una primera revisión de las piezas musicales.

La retroalimentación constante de los pasos del modelo de réplica es fundamental para lograr un buen aprendizaje, ya que arriesgándose a imitar lo escuchado cuando fue interpretado pocas veces por el maestro, supone réplicas con errores que suponen, a su vez, un aprendizaje pobre o erróneo.

A pesar de que en dicha investigación los autores concluyeron que el modelo de réplica es insuficiente para el entendimiento profundo de lo que se está interpretando, es un método imprescindible utilizado en los conjuntos corales amateur, en cuyo caso la funcionalidad de dicho método es óptima para introducir a los cantantes a lo que deben interpretar. Posteriormente, cuando dentro del coro se han afianzado las líneas musicales de cada tesitura, los directores optan por revisar las partituras en un grado más profundo, logrando que se tenga mayor entendimiento para fines interpretativos y dinámicos dentro del coro.

Continuando con el análisis de los procesos de aprendizaje que se dan entre los integrantes de un coro amateur, podemos encontrar también el trabajo realizado por Pozo, Scheuer, Mateos y Echeverría (2006), quienes propusieron tres estilos de aprendizaje y práctica de enseñanza de la música. A partir de una extensa revisión teórica, los autores determinaron estas principales teorías acerca del aprendizaje, las cuales son la Teoría Directa, la Teoría Interpretativa y la Teoría Constructiva, que pueden describirse de manera general en el siguiente apartado.

*Teoría Directa.*- Lo más valorado dentro de esta teoría son los buenos resultados, no se indaga en los procesos para llegar a ellos y el aprendiz desarrolla los resultados a través de la imitación. El profesor hace demostraciones del resultado

final (que es sumamente identificable) y es quien evalúa si el aprendiz logró los objetivos o no.

*Teoría Interpretativa.*- La propia actividad del aprendiz es la clave para lograr un buen aprendizaje, es decir, se aprende practicando de manera constante y a través de procesos mentales que regulen la práctica, planteando metas y ajustando la ejecución dirigida a los resultados.

*Teoría Constructiva.*- La noción de aprendizaje se concibe como un sistema dinámico autorregulado que articula condiciones, procesos y resultados. El aprendiz reconoce las condiciones en las que ocurre el aprendizaje y los significados que adquiere, además de los resultados que se obtienen bajo distintas características de práctica.

Probablemente sea un acercamiento a las teorías Directa e Interpretativa las que resulten más útiles al tratar de explicar cómo las personas aprenden a cantar en un coro amateur. Puede identificarse, como se mencionó anteriormente, que el aprendizaje por imitación de una condición para realizar el trabajo coral, y justamente es el director coral (que toma el papel de profesor) quien decide si los coralistas han logrado el resultado tanto individual como colectivo, que sería la interpretación de la obra considerando las indicaciones hechas tanto en partituras como de la o el director. Aquí se aprecia que se cumplen las características principales de la Teoría Directa, que busca la ejecución de un resultado final mediante la exposición del mismo y cuyo resultado puede ser evaluado solamente por la autoridad musical.

Por otro lado, aunque un coro amateur esté integrado por personas sin certificación musical y que hayan aprendido el repertorio musical a través de la Teoría Directa, para fines de interpretación y especialmente para mejorar la calidad del coro en general (solfeo, afinación, ensamble, dinámicas), los directores corales en ocasiones optan por hacer un análisis de las obras interpretadas, buscando que los integrantes logren comprender y, posteriormente, asociar lo que sucede en las obras musicales. Dentro de la Teoría Interpretativa, lo que se busca es comprender lo que se ejecuta mediante procesos cognitivos, los cuales se van desarrollando en los integrantes del coro mediante la guía y retroalimentación del director o el profesor de coro, además de la práctica constante de las piezas musicales, lo cual es una de las características más importantes que tiene la enseñanza musical sin importar si el área de estudio es instrumental o vocal. Dentro de la dinámica de un coro, la práctica es de suma importancia para lograr los fines musicales, dicha práctica se da a través de los ensayos corales, en los cuales puede observarse la dinámica musical que el grupo tiene al momento de cantar en conjunto.

Otro método para aprender lo que debe cantarse es a través del solfeo, sin embargo, esta técnica no es fácil de realizar para todas las personas, ya que es un proceso complejo que requiere atención, destreza musical y un estudio más profundo de la música, además de práctica profesional.

Los procesos de aprendizaje de la música, como se expuso anteriormente, pueden ser explicados desde diversos modelos, sin embargo, es importante señalar que el aprendizaje no estará mediado solamente por la exposición a los

estímulos sonoros y a un entrenamiento especial para comprenderlos y reproducirlos, pues sería mirarlo desde un lente reduccionista.

A partir de la adquisición de los conocimientos básicos para entender una partitura en integrantes amateur, se revisarán a continuación algunas aptitudes básicas que son necesarias para lograr un buen desempeño musical.

Estudiar música profesionalmente implica adquirir el aprendizaje de nuevos códigos. La música se escribe y se puede leer con pausas, entonaciones, acentos, silencios, tal como el lenguaje escrito. La gente tiene musicalidad y se desarrolla en distintos grados de complejidad. Se ha considerado desde siglos atrás que saber música es equivalente a saber leer y escribir la música, sin embargo, las personas interactuamos con la música desde ambientes culturales y sociales y podemos interpretarla a nuestra propia manera, sin tener la necesidad de integrar la lecto-escritura musical (López, Shifres y Vargas, 2006).

#### *5.1.1 Aptitudes auditivas*

Dentro de los conjuntos corales es deseable que los participantes, aunque no tengan conocimientos en música, tengan la disposición de desarrollarlos para lograr que el ensamble suene cada vez mejor y para que las obras puedan montarse de manera más eficiente y en menor tiempo.

Para ser parte de un coro, debe contarse con diversas habilidades y aptitudes musicales que han sido señaladas por diversos autores. Según Ramos (2009), las aptitudes musicales pueden clasificarse en las aptitudes auditivas y las aptitudes técnicas, como se muestra en la Tabla 3.

Aptitudes auditivas		Aptitudes técnicas	
<b>Oído musical melódico.</b> Retener y reproducir una melodía cantada o interpretada.		<b>Habilidades tonales</b>	<b>Habilidades motoras</b>
<b>Oído musical armónico.</b>	Entra en juego con respecto a los acordes y música polifónica.	<i>Tono.-</i> Discriminación de la altura de los sonidos.	<i>Sistema sensorial.-</i> Se refiere a la propiocepción. Algunas habilidades son las sensorio-visuales, sensorio-auditivas y sensorio-motoras.
<b>Oído absoluto.</b>	<i>Oído absoluto activo.-</i> reproduce sonidos reconocidos. <i>Oído absoluto pasivo.-</i> Reconoce sonidos.	<i>Tono absoluto.</i> Capacidad de producir una determinada frecuencia a voluntad sin la necesidad de ningún sonido de referencia.	<i>Ritmo.-</i> Organización en el tiempo de pulsos y acentos que se percibe como una estructura.
<b>Oído interior.</b>	Aptitud para representar mentalmente los sonidos musicales y sus relaciones sin ayuda de instrumentos o la voz.	<i>Memoria tonal.-</i> Memoria para melodías. Habilidad para retener en la memoria configuraciones secuenciales de tonos o melodías.	
		<i>Tonalidad.-</i> Habilidad para advertir la presencia o la ausencia de un centro tonal.	
		<i>Armonía y polifonía.-</i>  Características físicas de los intervalos. La Armonía trata de las relaciones entre sonidos y acordes en la música tonal.	

**Tabla 3.** Aptitudes auditivas y aptitudes técnicas. Nota: Adaptado de Ramos (2009)



Las aptitudes auditivas precisamente juegan un papel de suma importancia para comenzar con el reconocimiento de melodías y tonos que hacen las diferentes tesituras en el coro. Los oídos *melódico* y *armónico*, por ejemplo, nos ayudan a reconocer, comprender y ejecutar líneas melódicas. Estos oídos – junto con la *memoria tonal*, dentro de las aptitudes técnicas - son fundamentales para no perdernos dentro del universo de sonidos que se cantan junto con los demás compañeros al momento de hacer una obra musical. Los oídos melódico y armónico los tenemos todas las personas y pueden desarrollarse con la práctica con un grado medio de dificultad.

El *oído absoluto* (pasivo y activo) y el *oído interior* – junto con la habilidad de *tono absoluto* - son necesarios para poder solfear o saltar de nota a nota. Estos tipos de oído son desarrollados a través de la práctica musical y no son de fácil desarrollo, debido a que se requiere una gran destreza para almacenar y cantar sonidos afinados recurriendo solamente a nuestra práctica, es decir, sin auxiliarnos de instrumentos musicales. El desarrollo de los oídos absoluto e interior supone varios años de práctica.

### *5.1.2 Aptitudes técnicas*

Por otro lado, en cuanto a las aptitudes técnicas motoras, encontramos el *ritmo*, que nos ayuda a “sentir” la música, es decir, el ritmo nos da esa sensación de movimiento en la música. Castro (2003) define el ritmo como la organización de las duraciones de los sonidos, ruidos y silencios. Para los cantantes es importante

desarrollar el ritmo. Generalmente se entiende el ritmo de la música a través de movimientos corporales. Involucrar al cuerpo en el canto es de suma importancia para auxiliarnos con elementos que encontramos en nosotros mismos, de esta manera podemos entender la duración de las notas que vamos a cantar, así como podemos también contar la duración de los silencios.

Ahora bien, el sistema sensorial, que como el autor indica, se refiere a la propiocepción, nos ayuda a concientizar lo que pasa con nuestro cuerpo mientras hacemos música. Uno de los usos y la importancia de la propiocepción en la música la explica Sanabria (2008), que menciona que la música es una experiencia multisensorial, ya que implica tanto el sentido del oído como el de nuestro propio movimiento, además del sentido de equilibrio (sistema vestibular). Los estímulos musicales que percibimos a través del sistema auditivo, entonces, invitan a movernos y a entender o disfrutar la música según nuestra reacción corporal a ella.

González (2013) puntualiza distintas características importantes de la propiocepción en la música. La autora señala que el sistema propioceptivo se refiere a la percepción del propio cuerpo y que constituirá informaciones acerca de él, como la postura, la percepción espacial del cuerpo y la posibilidad de movimiento y autocontrol, entre otras características. Otra de las puntualizaciones hechas es que las experiencias musicales van a ser más anticipatorias o sincronizadas si conoce la música con la que interactúa que si no la conoce. Otro aporte es que el acoplamiento sensoriomotor con el ambiente es un bucle continuo de percepciones, acciones e imaginaciones; de manera que, al presentarse una

pieza musical (estímulos musicales), ocurren contingencias ideo-motoras (no hay acción sin cognición) que entran en una dinámica junto con la anticipación y la recreación de ritmo. Entonces la apropiación del ritmo puede explicarse como un tipo de relación dinámica y de retroalimentación entre nuestra previa experiencia con el ritmo presentado y nuestro imaginario para *sentirlo*, interiorizarlo, entenderlo e interpretarlo dentro del mismo ambiente musical, todo este procesamiento se hace también a través de nuestras posibilidades de movimientos corporales.

En el caso del canto, además de adoptar los ritmos de las distintas piezas musicales que se interpreten, otro uso de la propiocepción, por ejemplo, es acerca de la postura del cuerpo al cantar, ya que una buena postura es fundamental para lograr un buen trabajo, una postura adecuada ayuda a acomodar el aire de manera óptima, y si se tiene una buena respiración, se tiene también un buen sonido. Hacernos conscientes de nuestra postura y, en general, de nuestro cuerpo, permite encontrar la posición en la que nos sentimos y nos sabemos más cómodos para cantar y que el resultado sea más eficiente.

Dentro de los estudios de cognición musical, resalta la teoría corporeizada (o *embodiment* en inglés) que sugiere que a través del cuerpo también entendemos nuestra experiencia en el mundo (Clark, 2010). En cuanto a la música, dicha teoría se basa en los supuestos de que existe una relación estrecha entre los rasgos de la música y el modo en que es experimentada por la persona a través de su mente y su cuerpo actuando como una entidad indivisible. En cuanto a la adquisición de destrezas musicales, desde distintos enfoques de enseñanza musical, se utiliza el cuerpo para comprender las características de la música. No sólo se escucha lo

que se debe interpretar, sino que, al involucrar el cuerpo, se *vive* el significado de la música. Durante la enseñanza musical se intenta que los estudiantes incorporen respuestas corporales como estrategias de comprensión e incluso, en el canto, como estrategias de emisión. Se plantea, por ejemplo, hacer movimientos con los brazos o las manos al mismo tiempo que se emite la melodía para poder entender que al interactuar con nuestra voz, lo podemos hacer también a través de las manos, de manera que podemos “moldear” nuestra ejecución mediante los estímulos tanto visuales como corporales que interactúan junto con el canto emitido. Balancearse o acompañar corporalmente la música también es un ejercicio realizado para entender la experiencia del paso del tiempo en la música (Jacquier y Pereira, 2010).

Además de las aptitudes propuestas por Ramos (2009), por otro lado, Peretz y Coltheart (2003) diseñaron un modelo de procesamiento de la música gracias a las observaciones que obtuvieron a partir de su trabajo con pacientes con daño cerebral. Este modelo de procesamiento musical propone que, así como el procesamiento del lenguaje cuenta con entidades que se especializan en procesar los componentes *a) léxico* y *b) fonético*, en el caso del procesamiento musical también existe una “especialización” de procesos que evalúan distintos componentes de la música, hablando entonces de dos sistemas de procesamiento musical: un sistema melódico (SM) y un sistema temporal (ST). El SM se encarga específicamente de reconocer las características de los estímulos auditivos del procesamiento de toda la información de la melodía, como los tonos y los intervalos musicales; el ST, por su parte, se encarga del procesamiento del

musical, entiende la melodía a través del ritmo y la métrica musical (compases), comprendiendo entre estas características, los ritmos débiles y fuertes, que pueden ser entendidos a través del movimiento corporal. (García-Casares, Berthier, Froudin y González-Santos, 2011). Posteriormente, encontramos un tercer sistema de procesamiento musical que adquiere una gran relevancia desde la mirada de la psicología: el sistema emocional que contiene todas las representaciones musicales que hemos escuchado, memorizado y con las cuales podemos reconocer tanto piezas musicales enteras, así como algunas frases o pasajes específicos e incluso puede inducir estados emocionales. El SE también se encarga de registrar la información musical nueva. Este sistema recoge la información de los SM y ST.

Peretz y Coltheart (2003) ofrecen un modelo que notoriamente incluye y simplifica las aptitudes revisadas en Ramos, como las propiedades que involucran el oído melódico (en cuanto al entendimiento tonal de las piezas) y a la propiocepción (durante la fragmentación rítmica de las melodías), por lo cual se puede decir que existe una concordancia entre las características necesarias para que se dé la musicalidad en las personas.

Una vez revisados algunos de los procesos y teorías para aprender a cantar en un coro y habiendo revisado también aptitudes musicales necesarias para hacer el trabajo musical, hablaremos de otros fenómenos que se dan a nivel cognitivo en los integrantes.

Una característica peculiar del canto coral es que los participantes de manera constante se encuentran en un proceso de “multitasking mental”, en donde deben atender a varios fenómenos que se presentan durante la actividad coral. Uno de estos fenómenos es prestar atención a lo que hacen individualmente, a lo que cantan junto con su tesitura y a lo que está sucediendo con las demás tesituras con el fin de encontrarse con y dentro del ensamble.

Esta relación involucra la evaluación individual y en conjunto de la tonalidad, ritmo, dinámicas e indicaciones que usualmente están siendo leídas en la partitura y las que está marcado el director (es decir, se atiende también a dos entidades que dirigen el canto), así como las expectativas de la interpretación individual y grupal.

Keller (2001) define este proceso como “atención priorizada integradora”, la cual involucra la división de la atención entre una parte altamente priorizada (lo que se hace individualmente) y la estructura que emerge cuando todas las partes (incluyendo la de uno mismo) se combinan.

Podría pensarse que estos procesos atencionales son estresantes, pero no siempre lo son. Mientras más expuestos estén los integrantes del coro ante esa situación (lo cual sucede en todos los ensayos y presentaciones), la experiencia hace que dicho proceso se vuelva casi imperceptible pues se vuelve parte del entrenamiento musical; aunque no debe subestimarse la importancia de la atención priorizada integradora, pues es gracias a ella que los repertorios pueden ser montados. En general, las ocasiones en donde puede sentirse estresante este fenómeno es durante la implementación de nuevas obras, pues en el estudio de

éstas apenas se está conociendo a qué debería sonar a nivel individual y grupal y es en donde se “ponen a prueba” las destrezas musicales necesarias para leer partituras, identificar y producir notas musicales, etc.

## **5.2 Música e identidad**

Álvarez, Quesada y Acebo (2012), mencionan que la individualidad del sujeto de la música como creador o perceptor, representa la síntesis de su formación, sus experiencias, concepciones del mundo, ideología, aptitudes, motivaciones e intereses que han formado parte de su proceso identitario. De manera que, el trabajo musical no solo forma parte del proceso de identidad, sino que la identidad misma de la persona que hace música también influye en la experiencia musical.

Durante el desarrollo de la persona a lo largo de su vida, se encuentran cuestiones que son sumamente importantes para el futuro y la toma de decisiones venideras. Una de estas cuestiones es la formación de la personalidad, que bien varias de sus características se van moldeando desde edad temprana, pero es a partir de la adolescencia en donde el individuo enfrenta el gran catálogo de opciones que ofrece el mundo y que pueden guiar desde simples preferencias hasta comportamientos y toma de decisiones importantes.

Durante la formación de la personalidad se desarrollan otras gamas de características que, finalmente, terminarán por darnos una idea de lo que somos o como nos concebimos. Una de las características que se desarrollan junto con la personalidad (o que pertenecen a ella) y que merece la pena revisar es el

concepto de identidad. La identidad se ha entendido desde dos entidades: la identidad individual y la social.

Hablar de identidad supone hablar de lo que nos hace ser personas singulares, a pesar de compartir diversas características con otras personas. Es la experiencia subjetiva de sabernos únicos dentro de la diversidad.

La identidad individual es definida como el sistema de variables que definen y singularizan a una persona, es un dato observable y una experiencia personal. Según la teoría de la *identidad narrativa*, trabajada por Paul Ricoeur (1999), que considera que la identidad cuenta con memoria y tiempo, podemos describir nuestra identidad a través de una narración de lo que somos o hemos hecho, lo cual supone que al hacer dicha descripción, recurrimos a nuestros recuerdos y seleccionamos lo que decidimos dar a conocer a los demás acerca de nosotras o nosotros mismos, es decir, si tenemos la capacidad de describirnos a través de las cosas, hechos o personas con las que nos identificamos, es porque también tenemos conocimiento de lo que no somos o lo que no consideramos como un aspecto propio de nosotros. Esta característica supone – tomando una posición constructivista - que la identidad también puede ser re-pensada, que no es una propiedad que se conforme una sola vez y para siempre, sino que, según los recursos con los que contamos a través del tiempo y las experiencias de vida, podemos crearnos distintas ideas acerca de nuestra identidad según el periodo de tiempo que atravesamos, es decir, que la identidad es el resultado de un proceso dinámico y siendo a la vez parte de ese mismo proceso; sin embargo, la identidad también tiene propiedades estables, ya que aunque hayamos construido diversas



versiones de nuestra identidad, habrá algunos aspectos que se mantengan constantes, lo cual podría definirse como *identidad estructural* (Moreno, 2007). La identidad, entonces, a pesar de tener propiedades cambiantes (debido a los procesos de diferenciación yo - no yo), necesariamente se mantiene a lo largo del tiempo con elementos constantes, dando a la persona la vivencia de mismidad, continuidad, integridad y autorreconocimiento (López y Rodríguez, 2014).

La identidad es entendida como un proceso que se vive a nivel personal, sin embargo, está sujeta a estudiarse también desde el plano social, pues desde la sociedad nos sabemos individuales, es decir, se entiende la identidad en relación a nuestro entorno.

Como se mencionó anteriormente, es a partir de la adolescencia en donde se enfrentan grandes cambios y se comienzan a formar, nombrar y catalogar las experiencias que posteriormente influenciarán el camino que recorramos a lo largo de nuestra vida. No es sorpresa que la música sea un gran cómplice que acompañe y matice dichas experiencias y que adquiera gran importancia en esta etapa de la vida. No es sorpresa, tampoco, que nos descubramos queriendo aprender más sobre este arte, ya sea acercándonos a conocer algún instrumento o explorar nuestras propias habilidades vocales a través del canto. De las abundantes actividades recreacionales, la música es de las elecciones más populares entre los jóvenes.

A pesar de que, como hemos revisado, la identidad tiene un componente de características fijas, no debe olvidarse que la otra cara de la identidad es su

componente de formación constante, y que, a pesar de que los procesos identitarios se encuentran de manera más presentes durante la adolescencia y la juventud, a lo largo de la vida podremos reconstruirla. Al hablar del trabajo coral en la formación de la identidad, entendiéndolo como un trabajo grupal musical, en el momento en que una persona se acerca a formar parte de un coro, independientemente de la edad que se tenga, se va a dar por hecho que su identidad se verá tocada por el arte. Sin embargo, debido a que la juventud es una etapa clave para la formación de cualquier persona, vale la pena resaltar que cuando la gente decide formar parte de un coro durante su etapa adolescente-joven, su identidad sí que se verá muy influenciada por las experiencias que se vivan dentro del contexto musical-grupal.

La música, una vez sumergidos en ella, emerge como un espacio posible para la construcción de sentido, en la medida que ofrece una experiencia con un componente vivencial que involucra distintas dimensiones del ser. La música, como producto cultural, se convierte en un espacio de interacción y construcción social de sentido a través de experiencia vital y estética (Samper, 2010).

Debido a que podemos estudiar la identidad entendiéndola en un contexto social (el cual adquiere una relevancia de gran importancia para la formación de dicha identidad), el hecho de que las personas se vean involucradas en actividades musicales en grupo, tiene un gran impacto en la formación de su identidad tanto individual como social, por un lado por pertenecer a un grupo que estas personas han seleccionado, y por otro lado, por el hecho de integrar a la cotidianidad una actividad que proporciona una retroalimentación basada en aprendizajes y

ejecuciones musicales, de manera que toda la experiencia en conjunto puede acercar a estas personas a otros campos de autoconocimiento y de conocimiento en general a través de vivencias que experimenten exclusivamente dentro de estas actividades, como dar conciertos en diferentes lugares, conocer otras personas dentro del mismo ámbito artístico e incluso lograr grabaciones musicales y hasta viajes.

Ruíz (2015) señala varios aspectos a considerar al momento de hablar de la música y su relación con la formación de la identidad en la etapa adolescente. Uno de estos aspectos es que, dentro del contexto psicosocial, pertenecer a un grupo musical cumple dos funciones que auxilian el proceso identitario. Uno de estos elementos es el *a) elemento socializador*, en donde se garantiza la relación y comprensión de los miembros del grupo y un *b) elemento diferenciador*, en donde se subrayan las características particulares y genuinas de cada comunidad y cada miembro. Es decir, se comprenden tanto las relaciones intergrupales, así como la obvia identificación con el grupo al que se pertenece (en este caso, es el coro) debido a que no todas las personas pertenecen a él, resaltando también los elementos que caracterizan al grupo: que el coro hace música, que tiene varias y varios integrantes, que no todos tienen estudios en música, que cantan a capella, etc. Otro elemento es la *autoafirmación a través del grupo*, en donde las personas pertenecientes al grupo asumen el ideario propuesto por el director de coro (y que los integrantes con más antigüedad ya han aceptado, volviéndose parte de la entidad que los propone) con base en lo que creen y cuál será el rumbo de trabajo coral, de manera que los nuevos participantes, al asumir esta visión, se vuelven

parte del grupo. En palabras del autor, “el grupo tiene gran participación en la configuración de su identidad [del integrante], dado que influye y determina sus gustos, hábitos o ideas” (p.9), esto, por lo menos, durante el tiempo y lugares de pertenencia al grupo.

Por otro lado, Mababu (2014) señala otras dos funciones principales del grupo, que son *la función emocional*: dentro del grupo se cumple la satisfacción de las necesidades afectivas, acompañadas a menudo con el sentido de pertenencia, de reconocimiento y apoyo emocional del grupo, y estos elementos son también componentes de la formación de identidad individual. La otra función del grupo es *la función de la tarea*, que se refiere a que el grupo va a ayudar al individuo a conseguir las metas que se vaya tramando en diferentes períodos de su vida, y agrego, esencialmente las que se propongan dentro del mismo grupo ya que en el caso de los grupos corales, constantemente se fijan metas ya sea de montaje de repertorio o logro de dinámicas, así como también metas con un mayor grado de compromiso, como ofrecer buenos conciertos, ser parte de concursos o festivales y presentarse en distintos lugares.

La relevancia que adquiere la pertenencia grupal en la etapa adolescente-joven se debe a que es en ese periodo de tiempo en donde se vive la transición de ser una persona con cierto nivel de dependencia, a adquirir más autonomía, y es también en donde comienza los cuestionamientos hacia la identidad hasta ese momento constituida, debido a que las entidades de mayor influencia sobre la identidad han sido de procedencia familiar y escolar. De manera que, dentro de las nuevas construcciones identitarias también se debe encontrar la manera en que puedan

facilitarse dichos procesos de adaptación a las nuevas realidades tanto artísticas como de vida en general.

Identificarse con un grupo que hemos elegido, entonces, es una actividad que contribuye a nuestra percepción de nosotros mismos y se convierte en un elemento más a considerar cuando hablamos de nuestro autoconcepto y por ende, al hablar de nuestra autoestima. Las personas tienden retroalimentar su autoestima mediante la identificación con aquellos grupos sociales a los que pertenecen y que tienen cierto rango de valoración positiva ya sea por parte del individuo (mediante la comparación con otros grupos a los que pertenece) o las demás personas (Peris y Agut, 2007). Del mismo modo, así como realizar una actividad artística nos puede hacer aprender sobre nuestras capacidades y desarrollar también diversas habilidades, también nos invita a acercarnos a un estado más profundo de conocimiento sobre nosotros mismos, de manera que podemos re-pensarnos o re-inventarnos constantemente a través del arte y la sensibilización (individual y social) que podemos desarrollar al practicarlo.

Por otro lado, el trabajo coral también tiene implicaciones importantes en el bienestar de las y los integrantes, como así demuestran varios estudios que se han realizado sobre población perteneciente a coros amateur, por ejemplo, la investigación realizada por Clift et al. (2010), acerca del bienestar psicológico de coralistas ingleses. En dicho estudio se exploraron algunas variables que relacionan la experiencia coral con el bienestar, la salud y la calidad de vida, a través de un cuestionario elaborado por los mismos autores, en donde había apartados de preguntas abiertas y otras preguntas estructuradas. Las respuestas

demostraban explícitamente la pertenencia al coro como un factor con gran influencia en la calidad de vida de los participantes, en donde se expresaba que el coro es una actividad excelente que tiene componentes sociales, que no necesita un equipo especial, sino solamente la voz, para poder pertenecer. Además se evidenciaba el componente auxiliar que el coro tiene para algunos integrantes que sufren alguna condición clínica (psicológica o física) o de integrantes que sufren grandes niveles de estrés por las actividades cotidianas. Algunas otras personas mencionaban también que pertenecer a esta actividad les hace sentirse capaces de desenvolverse en otros entornos. Por otro lado, cantar en grupo les daba una sensación de mejorar sus relaciones sociales al interactuar con personas de diferentes edades. Otros beneficios percibidos son: mejora en la salud emocional, auxiliar para afrontar sucesos de vida como la muerte de pareja u otro pariente, una “salida” a la rutina, pone pausa a los problemas, auxiliar con los signos de estrés, mantiene activo al cerebro y algunas capacidades continúan desarrollándose, lo cual es muy importante para los integrantes de mayor edad.

Mediante este ejemplo podemos observar algunos beneficios cognitivos, emocionales, sociales y físicos que el canto coral ofrece. Cuando hay bienestar psicológico, las respuestas físicas corporales también mejoran. Es así que pertenecer a un grupo informal en donde se comparten intereses y en donde constantemente ponemos a prueba nuestras capacidades y desarrollamos algunas otras habilidades mediante el arte, mediante un lenguaje universal estético al que contribuimos y del cual alimentamos el alma, tiene beneficios indiscutibles a la salud psicológica y física.

### **5.3 Beneficios fisiológicos y emocionales del canto coral**

La intención de este apartado es hablar sobre la importancia de generar diálogos y prácticas que involucren distintas disciplinas, todo a favor de mejorar la calidad de vida de las personas que atraviesan alguna condición clínica, ya sea transitoria o crónica. Este aspecto de la vida de una persona es parte de su desarrollo integral, pues precisamente se contemplan los momentos y entornos de adversidad que atentan contra el bienestar de los individuos, por lo que es importante contar con las herramientas que auxilien o acompañen dichas situaciones y que ayuden a fortalecer ya sea la salud mental o física.

A pesar de que la relación entre música y salud es relativamente nueva para el campo de investigación, la utilización de la música en beneficio de la salud no es novedad y tampoco lo son las prácticas en donde dichos campos están involucrados (Strand, 2013). Solamente hay que echar un vistazo a los rituales que gran cantidad de civilizaciones antiguas solían realizar con el fin de lograr que las personas gozaran de salud, o lograr que la enfermedad abandonara el cuerpo o a la comunidad través de la música y el baile (Valderrama, Campos, Vera y Castelán, 2009).

#### ***5.3.1 La respiración y el canto***

Dedicar un apartado acerca de la respiración evidencia la importancia que tiene ésta en la buena ejecución musical, y no sólo en ese aspecto, pues los ejercicios de respiración son auxiliares en tratamientos terapéuticos para inducir la relajación

y mejorar la salud. El proceso de respirar consta principalmente de la inspiración del aire y la exhalación, en la inspiración tomamos aire del exterior y llenamos de oxígeno el organismo, con la exhalación o espiración expulsamos dióxido de carbono que se genera gracias a la oxidación de la materia orgánica (Tulon, 2005). En la respiración superficial u ordinaria, la inspiración del aire es más lenta y la expiración es más rápida, además, los músculos que intervienen en este proceso no realizan gran esfuerzo (Crowther, 2005). En la respiración diafragmática, por el contrario, la inhalación es más rápida y se debe tener un buen control en la exhalación, pues el aire saldrá distribuido cantando, lo cual ocasionará que los músculos involucrados (como el diafragma) realicen mayor esfuerzo. El diafragma es el músculo principal de la respiración que separa el pecho del abdomen.

Los cantantes y los deportistas utilizan la respiración diafragmática. En el caso de los cantantes, es ideal aprender este tipo de respiración, no sólo porque es importante distribuir el aire, también lo es porque la inhalación es más rápida, como así requieren algunas piezas musicales. La respiración también es un componente para lograr una buena resonancia y proyección de la voz, la respiración es un auxiliar para reducir los esfuerzos de la laringe para lograr la intensidad vocal, entre otras prácticas propias del canto (Bustos, 2003).

Respirar correctamente no sólo nos hará disponer de mayor cantidad de aire, sino que también nos hará conscientes del cuerpo y sus cambios mientras el aire nos llena o se abre paso hacia afuera. Ya que en la respiración diafragmática o controlada debemos distribuir el aire y prestar atención a cómo lo hacemos,



nuestros pensamientos se centran en este proceso, lo cual despeja la mente y aumenta la capacidad atencional y como consecuencia, encontramos un mayor nivel de relajación física y mental (Baechle y Earle, 2007). Los beneficios fisiológicos y mentales de la respiración diafragmática los podemos encontrar en la Tabla 4:

<b>Beneficios de la respiración diafragmática</b>	
<b>Psicofisiológicos / Mentales</b>	<b>Fisiológicos</b>
Mayor nivel de atención y concentración	Influyen en la frecuencia cardíaca
Despeja la mente	Influye sobre la tensión muscular
Aumenta la actividad parasimpática, reducción de producción de epinefrina, norepinefrina y cortisol.	Disminuye la estimulación nerviosa de músculos y órganos.
Producción de endorfinas y serotonina.	Mayor oxigenación de tejidos y células.
Da una sensación de relajación profunda.	Eliminación más completa de los materiales de la digestión celular.
Mejor oxigenación cerebral.	Activación del recorrido de la sangre por brazos y piernas.

**Tabla 4.** Beneficios de la respiración diafragmática. Nota: Adaptado de Mitchell, (2003)

Por otro lado, Blanco, Estupiña, Labrador, Fernández-Arias, Bernaldo de Quirós y Gómez (2014) exploraron el uso de técnicas de relajación dentro de la práctica de la terapia clínica. Trabajaron con 880 pacientes con distintos tipos de diagnósticos, atendidos en una clínica universitaria de psicología de la Universidad Complutense de Madrid. El propósito fue revisar tres técnicas de relajación (TR) por separado, las cuales fueron la Relajación Progresiva (RP), Relajación Autógena (RA) y el Control de la Respiración (CR). De los 880 pacientes, se utilizaron estas TR en 620 pacientes, y de ellos, en 448 personas se utilizó la CR. Se analizaron el número de pacientes que fueron dados de alta y el tipo de técnicas que se utilizaron con ellos, mostrando que, del 100% de pacientes con alta, el 74.3%

usaron alguna técnica y de éstos pacientes, el 53.1% representa el uso de la técnica de CR. Los autores destacan la frecuencia en la que se utilizan técnicas de relajación en la terapia clínica, argumentando que  $\frac{3}{4}$  de los casos que demandan orientación psicológica presentan alteraciones en los niveles de activación, objetivo de las TR. También concluyen que utilizar TR no presenta efectos secundarios negativos, y producen efectos positivos perceptibles desde las primeras sesiones, destacando, especialmente el caso de la CR, la cual es utilizada frecuentemente en algunos tipos de diagnóstico relacionados a trastornos de ansiedad y somatomorfos.

La respiración diafragmática evidencia sus beneficios al ser utilizada como auxiliar en la reducción de ansiedad pre-operatoria en un estudio realizado por Carapia, Mejía, Gobera y Ordóñez (2011) en donde utilizó este tipo de respiración junto con técnicas de afrontamiento al dolor y reestructuración cognitiva en pacientes que presentaban ansiedad antes de entrar a una intervención quirúrgica. Antes de la operación, se midieron sus niveles de ansiedad, de dolor y presión arterial y posteriormente asistieron a las sesiones de trabajo tratamiento psicológico preoperatorio. Una hora después de la intervención y el paso de la anestesia, se volvieron a medir las variables y se encontró que el nivel de ansiedad en los pacientes se redujo y el nivel de dolor en todos los pacientes fue leve. En cuanto a la presión arterial, se notó una pequeña reducción después de la operación.

La utilización de respiración diafragmática como auxiliar en terapias para reducir niveles de estrés y ansiedad parecen ser efectivas para relajar el organismo, como así declara Ferrer (2010) en su artículo acerca de la respiración diafragmática

como técnica de relajación para reducir niveles de ansiedad en pacientes del centro de trabajo donde labora. El autor explica que a los pacientes, durante su ingreso, se les enseñan estas técnicas de relajación para que posteriormente en casa ellas y ellos mismos puedan aplicarlas como una vía de autocuidado. También señala que la respiración diafragmática es un buen auxiliar para las pacientes en labor de parto y en pacientes ansiosos y tensos.

La respiración diafragmática, utilizada como técnica de relajación, también puede utilizarse dentro de inducciones hipnóticas de relajación y ejercicios de relajación muscular (Howard y Chapunoff, 2012).

Atendiendo las evidencias teóricas que sustentan que la respiración diafragmática tiene efectos positivos en el organismo, se puede inferir que, al tener un tipo de entrenamiento en este tipo de respiración, eventualmente los coralistas pueden verse beneficiados por los efectos de la respiración, por lo menos a nivel fisiológico, e incluso podrían llegar a experimentar inducciones hipnóticas debido a la naturaleza del entorno, en donde no sólo hay respiración controlada, sino también sonidos armoniosos grupales.

### *5.3.2 Salud mental y canto coral*

El impacto que tiene la música sobre la salud deriva de la relación que el ser humano ha guardado con la música como sujeto activo, justamente la importancia de ésta relación radica en cómo las personas se apropian de lo que escuchan y cómo conciben que está actuando sobre sí mismos para evaluar, finalmente, si la experiencia está siendo placentera y benéfica o no para el individuo, y cómo a

través de dicha evaluación, podemos volver en cualquier momento a ese estado de placer musical, y en este caso, al pertenecer a un coro, a través de nuestras propias habilidades y las de los compañeros. Precisamente lo interesante de hacer proyectos en donde las personas participen activamente es que la música pasa de ser un refugio que al cual accedemos a través de elementos externos, a ser una creación o producción que hacemos nosotros para nosotros mismos, encontramos el “refugio” a través de nuestra propia mano o nuestra voz.

Tal vez los proyectos que ya existen (o que puede ponerse en marcha) que integran esta triada a favor del bienestar, no busquen precisamente recrear o propiciar escenarios donde los pacientes realicen rituales per se, pero buscándolo o no, compartir la experiencia musical ya es un ritual. Implementar este tipo de actividades en el sector salud es de suma importancia pues este tipo de “ritual” no busca precisamente eliminar la afección del cuerpo, sino apropiarse de la idea de que hay bienestar a pesar de las condiciones de salud.

Es aquí donde la música y la comunidad juegan un papel crucial y se retoma lo visto anteriormente, al hablar de empoderamiento, ya que al compartir una actividad social artística con personas que se encuentran también en condiciones de salud similares, podemos ser parte de un grupo de apoyo, de entendimiento y de motivación.

Música, salud y bienestar es un campo que abarca diferentes áreas, una de ellas es la musicoterapia: la música como una vía hacia el auto-cuidado.

La Asociación Canadiense de Musicoterapia, (CAMT por sus siglas en inglés) (1994), en su sitio web, define la musicoterapia como:

*El uso hábil de la música y los elementos musicales por un musicoterapeuta para promover, mantener y restaurar la salud mental, física, emocional y espiritual. La música tiene cualidades no verbales, creativas, estructurales y emocionales que son usadas en las relaciones terapéuticas para facilitar el contacto, la interacción, el self-awareness, el aprendizaje, la autoexpresión, comunicación y el desarrollo personal.*

Gil (2011) señala, en cuanto a la definición de la musicoterapia, que debido a su transdisciplinariedad, no se podría tener una sola definición de esta ya que interactúa con muchas disciplinas que trabajan tanto con la música como con la terapia. Cualquier definición señala la importancia de la terapia como fin. La musicoterapia es la fusión de música y terapia y la combinación de disciplinas, es un arte, una ciencia y es también un proceso interpersonal con carácter subjetivo y objetivo, creativo, individual y colectivo. Tiene que ver con la empatía, la intimidad, la comunicación, la influencia recíproca y las relaciones de roles entre paciente-terapeuta.

Si bien busca producir cambios y sus objetivos pueden ser individuales o grupales, es un proceso creado para facilitar, reintegrar y/o promover la comunicación, la expresión, y otras conductas relevantes para fines terapéuticos a través de los componentes de la música, componentes tanto psicológicos como neurobiológicos, ya que presta atención a las repercusiones y percepciones de la

música en el sistema nervioso y su interrelación con el sistema endocrino, parasimpáticos y otros, de manera que dichos estímulos musicales generan una respuesta que puede ser conductual, motora, orgánica, etc. (García, 1989).

Un ejemplo de trabajo con musicoterapia en grupo es el que realizó Leslie Bunt (1994) en un hospital psiquiátrico, específicamente en el área de pacientes con psicosis maníaco-depresiva y pacientes esquizofrénicos a los que se les invitó a participar en una actividad musical, la cual se encontraba instalada en una sala iluminada por la luz del día. En ella había diversos instrumentos con distinto grado de complejidad para interpretar y una docena de sillas. Antes de comenzar se establecieron algunos límites para la convivencia, en donde la regla principal fue excluir el comportamiento físico violento. Bunt comenta que lo que notó al comienzo de la actividad en algunas personas fue la apatía, el cansancio y la tensión. Una vez los participantes eligieron el instrumento a tocar, Bunt propuso un patrón de tiempo e invitó a los pacientes a incorporarse con sus instrumentos. Pasaron de distintos patrones musicales a diversas velocidades, volumen e intensidad. Durante la sesión se permitió que pudieran intercambiar instrumentos. Después de la sesión, y en general dentro del trabajo de musicoterapia, Bunt encuentra la presencia de algunas características propias del trabajo con musicoterapia grupal, que se muestran a continuación en la Tabla 5:

Característica	Descripción
<i>Universalidad</i>	Después de la sesión, los participantes se encontraban quietos. Tocar fue una oportunidad para compartir preocupaciones y además aprender y explorar juntos nuevos instrumentos.
<i>Altruismo</i>	Un paciente mencionó que durante la interpretación no había llegado “a la cima de la montaña” y todos quisieron comenzar de nuevo.
<i>Desarrollo de técnicas de socialización, comportamiento imitativo y aprendizaje interpersonal.</i>	La naturaleza no verbal e interactiva de la música facilita el desarrollo de dichos factores. Se puede escuchar, imitar y aprender de los demás mediante varios tipos de interacciones.
<i>Catarsis</i>	Emociones negativas y positivas pueden surgir libremente dentro del trabajo musical. Los miembros del grupo pueden aprender como canalizar y expresar dichas emociones de manera constructiva.

**Tabla 5.** Características emergentes del trabajo de musicoterapia grupal. Nota: Adaptado de Bunt (1994)

Dentro de la musicoterapia, también encontramos el trabajo realizado por Longhi y Pickett (2008), en donde exploraron los beneficios que se obtenían al tocar música a niñas y niños que, por su condición de salud, pasaban por lo menos una vez al mes en el hospital. La edad de los niños era entre 4 y 14 años y padecían alguna enfermedad respiratoria o cardíaca. Se consultó a las madres y padres de los niños acerca las canciones preferidas de sus hijas e hijos para poder seleccionar el repertorio a tocar, que en general fueron canciones de cuna y otras canciones

tradicionales infantiles. Las sesiones musicales se hicieron con la presencia del músico, el paciente, un pariente y un miembro del hospital. Al inicio de la sesión, el músico comenzaba a tocar gentilmente la guitarra y poco después comenzaría a cantar, su presentación variaba según si el paciente interactuaba o no, esto dependiendo del nivel de energía del niño o niña. Entre los criterios de evaluación operacionales se tomó en cuenta lo siguiente: si el niño lloraba antes de la sesión y paraba de llorar una vez iniciada, si el niño se encontraba impaciente antes de la música y después se relajaba o se ponía a dormir. Las respuestas fisiológicas se midieron con un oxímetro de pulso, que mide el nivel de saturación de oxígeno y el ritmo cardíaco. Los resultados arrojaron que no hubo diferencias en el ritmo cardíaco de los niños y niñas antes y después de la presentación musical, pero sí se notaron cambios en los niveles de oxigenación, ya que éste aumentó durante la presentación, por lo tanto, también se logró una mejora fisiológica y psicológica en los pacientes. Las autoras concluyeron que la música en vivo con componentes relajantes y emocionales, es efectiva en cuanto al auxilio de pacientes pediátricos y les ayuda a relajarlos en situaciones de ansiedad, además de ayudar a convivir con su enfermedad y con la hospitalización. A propósito de la participación del personal del hospital durante las sesiones con los niños, MacDonald (2013) señala que un elemento clave del proceso en la musicoterapia es el énfasis sobre la relación terapéutica entre los trabajadores clínicos y los pacientes. Es muy importante la participación y la dirección que el personal de salud tenga con este tipo de proyectos. Quienes se encuentren dirigiendo dichas actividades debe tener una idea clara de los propósitos y aún más de los avances o percances que se vayan dando en cada sesión. El personal de salud, al verse también involucrado



en el proceso de búsqueda de bienestar de los pacientes participa en un proceso de sinergia, que últimamente se ha estado buscando con mayor énfasis en el área de la musicoterapia, estudiando, entonces, el intercambio entre terapeutas de la música, músicos comunitarios y otros practicantes de la salud y de la música en el entorno de salubridad (Tsiris, 2014).

Continuando la línea de intervenciones con música, Mitchell, MacDonald y Knussen (2007) sugieren que una de las razones por las cuales la música nos ayuda a reducir los malestares que se ocasionan debido a la enfermedad o a las intervenciones, es por el control que percibimos que tenemos sobre la situación, es decir, qué tan hábiles nos sentimos para responder ante la situación y percibirla de una manera menos agresiva. Los cambios de humor influenciados por la situación que atravesamos juegan un papel importante en la percepción de control. Escuchar música puede ayudarnos a dispersar la atención que ponemos en el dolor o en el estado de salud y hacernos más capaces para lidiar con la situación clínica que se atraviesa. Según Oblitas (2010) las preocupaciones entorpecen redirigir la atención a otros estímulos y producen un estado de hipervigilancia que desencadena un ciclo de retroalimentación negativa que aumenta la autofocalización y por consecuencia, produce mayores preocupaciones. Es por eso la importancia que tiene aprender a redirigir la atención como técnica cognitiva de afrontamiento, especialmente en personas que padecen alguna enfermedad que causa ansiedad y dolor.

Con respecto a los factores que influyen las habilidades de afrontamiento, Kenny y Faunce (2004) exploraron el impacto que tiene cantar en grupo en el

humor, el afrontamiento y el dolor percibido en pacientes con dolor crónico que asistieron a una clínica multidisciplinaria para el dolor. Debido a que los pacientes necesitaban de varias sustancias para controlar su dolor y varias de estas suscitaban efectos secundarios, se propuso trabajar con música de manera activa (asistiendo a pequeños ensayos en donde cantaban) y de manera pasiva (escuchando música). Los pacientes del grupo experimental participaron en nueve sesiones de canto en grupo, cada sesión tenía una duración de 30 minutos. El grupo control escuchaba música mientras se ejercitaban. Se trabajó por un periodo de tiempo de 6 meses. Para medir los cambios generados, se utilizó una versión corta del Perfil de Estados de Ánimo (POMS por sus siglas en inglés) que era aplicada antes y después de atender las sesiones musicales (ya sea canto o la escucha). Para comparar el efecto a largo plazo se utilizó el POMS, el Inventario de Depresión de Zung, el Pain Self-Efficacy Questionnaire, Pain Rating Self-Statement y el Pain Disability Questionnaire. Todos los inventarios, excepto el POMS, fueron aplicados 6 meses después. A los pacientes se les invitaba a formar parte de cualquiera de los dos grupos, de manera que la selección de pertenencia a uno u otro grupo, fue aleatoria. Los participantes del grupo control tenían unos minutos de vocalización seguido de varias canciones con tempo animado y de estructura y palabras simples. Las canciones fueron acompañadas por un piano digital. Dentro de las instrucciones se les indicaba la postura correcta para cantar. En cada canción el profesor cantaba primero y después lo hacían los participantes. En la última parte de los ensayos, se cantaban todas las canciones como si fuera una presentación. Durante los ensayos los pacientes podían moverse según sus necesidades para calmar los dolores que pudieran

experimental. Se evaluaron por separado a los pacientes que dejaron de atender los ensayos del grupo. Los resultados muestran que los participantes que atendieron el grupo de canto, a diferencia de los que lo dejaron, tenían una tendencia a mostrar una mejora en cuanto al afrontamiento, de igual manera, al ser comparados con el grupo control, mostraron un incremento en cuanto al afrontamiento activo y la auto-eficacia hacia el dolor, aunque estas mejoras no se mantuvieron en el seguimiento después de 6 meses, aunque sus niveles de afrontamiento siguieron siendo mayores a los índices anteriores a la intervención. Dicha intervención no tuvo impacto significativo en cuanto al humor o dolor percibido, sin embargo, Brown et al. (1989) sugieren que la música tiene dos cualidades que pueden explicar por qué se incrementa el nivel de afrontamiento al dolor en algunos casos. Una de estas cualidades es que la música funciona como un distractor de la atención de la percepción del dolor; la otra cualidad es la capacidad de la música es que despierta experiencias emocionales, las cuales juegan un papel catártico.

Siguiendo la línea de investigación con coros, Gale, Enright, Reagon, Lewis y Deursen, en 2012, realizaron una investigación piloto acerca de la calidad de vida y la función de los pulmones considerando el canto coral en personas sobrevivientes de cáncer y sus cuidadoras y cuidadores. Para este estudio, se midieron variables cognitivas como la ansiedad, la depresión y la fatiga, y variables fisiológicas, como la función de los pulmones. Dichas mediciones se llevaron a cabo también tras 3 meses de pertenecer al coro. En las evaluaciones finales, pudo notarse que aspectos como vitalidad, función social, salud mental y

dolor corporal mejoraron, además hubo una tendencia a la ansiedad y la depresión reducidas. El desempeño pulmonar, sin embargo, se mantuvo igual, a diferencia de la presión de expiración, en la que se notó mejora. En este estudio se excluyeron de participación a pacientes diagnosticados con problemas relacionados a la respiración para evitar la complicación de los mismos. Además de las mediciones cognitivas y físicas, a algunos participantes se les entrevistó, y estas entrevistas arrojaron resultados descriptivos de la experiencia coral en donde se pudo concluir que se percibió que el coro proveía un foco de concentración o atención y que los participantes se sentían animados y con mayor confianza y autoestima. Dentro de la teoría hemos encontrado que, en el ámbito clínico, las personas que se organizan para participar en actividades grupales musicales, como el canto, experimentan una sensación de conexión entre los miembros de su comunidad. En este estudio, algunos participantes expresaron que trabajar con una meta común (como es dar una presentación musical) creó una sensación de camaradería que unía al grupo; además expresaron también que los ensayos semanales ofrecían a los participantes un espacio que buscaban tener, y el canto fue considerado como una distracción del cáncer. Además, las presentaciones en público mantenían el interés del grupo. Otra de las ventajas vivenciadas por las y los participantes del coro tuvieron que ver con cambios físicos, ya que mencionan que para cantar, mejoraron su postura y el trabajo invitaba a la actividad física ya que asistir al coro les daba a los participantes una razón por la cual salir de casa y el camino hacia los ensayos mantuvo cierto nivel de actividad. El coro que se formó es un proyecto llamado “Sing for Life Choir”, que es un coro diferente a los tradicionales, porque su propósito es, además de

proveer un espacio para cantar en grupo, principalmente proporcionar un grupo de apoyo conformado por los mismos integrantes.

Otro ejemplo de trabajo con coros se encuentra en la investigación realizada por Dingle, Brander, Ballantyne y Baker (2013), quienes trabajaron con personas de la tercera edad que padecían alguna enfermedad mental. Las y los participantes formaron un coro cuyo repertorio contenía canciones como baladas, “world music” y música popular, algunas piezas iban acompañadas por piano y otras fueron a capella. A las y los participantes se les entregaban las letras de las canciones solamente, en donde ellos podían hacer sus propias anotaciones, y a los participantes que lo solicitaran, se les entregaba la música en partitura. Además de la música, también se les enseñaron coreografías simples que acompañaban las canciones, como aplausos y pasos. A los participantes se les entrevistó en tres momentos diferentes: cuando se formó el coro, después a los 6 meses y finalmente al año. Se utilizaron entrevistas semiestructuradas que les permitieron expresarse libremente acerca de su experiencia formando parte del coro, expresando tanto los beneficios como los detalles negativos de la experiencia. Los resultados se acomodaron en tres contenidos principales: *impacto personal*, *impacto social* y *resultados funcionales*. En cuanto al *impacto personal*, se mencionaron diversas emociones positivas experimentadas, como sentirse energizados o sentirse bien por el resto del día, además de una sensación de logro, reducción de ansiedad e incluso sensación de bienestar a nivel de salud física y mental. En cuanto a los aspectos negativos, se reportaron situaciones relacionadas propiamente con el canto, como cansancio vocal, además de una

sensación de ansiedad o miedo de ejecutar incorrectamente las obras o de no hacerlo tan bien como otras y otros compañeros. También se encontraron respuestas en donde se mencionaban aspectos de índole espiritual; algunos participantes argumentaron que el coro les proporcionaba un espacio en donde sus emociones salían y ocurría un desbloqueo espiritual y emocional. También se experimentó un impacto en cuanto a la autopercepción, en donde se reportó de manera común el incremento de la autoconfianza. Finalmente, se encontró también un incremento en las habilidades musicales de las y los participantes. Por otro lado, en cuanto al *impacto social*, se encontró que pertenecer a este coro les permitía a los integrantes disfrutar de un espacio en donde pudieran visibilizarse, ya que las personas con enfermedades mentales crónicas no reciben mucha atención de parte de la sociedad, así que el coro fue una oportunidad para hacerse presentes. También se registró que los coralistas se sentían aceptados e identificados con los otros miembros. El coro también les ayudó a sentirse reconectados con su comunidad local y con el público durante las presentaciones. Por último, los participantes reportaron sentir que sus habilidades sociales mejoraron. En cuanto a los *resultados funcionales*, se encuentran las mejoras que se reportaron como resultado de pertenecer al coro, como los beneficios en su salud e incluso se registró que se habían percibido mayores oportunidades para encontrar trabajo y también notaron un incremento en su capacidad para trabajar. Por último, asistir al coro también les ayudó a organizar y planear las actividades que tenían por hacer, ya que asistir a los ensayos semanales les sirvió como ejemplo y motivador para distribuir mejor su tiempo.

Finalmente, en un estudio realizado a través de la recolección de las percepciones de participantes de coros amateur, las investigadoras resumen que la experiencia coral que han vivido los distintos participantes se puede describir como un tipo de promoción de salud mental a nivel universal. El canto comunitario podría adoptar comportamientos que incrementan el bienestar social y emocional de las y los participantes, y de igual modo, las palabras “terapéutico”, “sanador”, “para salir de la rutina” y “físicamente relajante” fueron utilizadas en repetidas ocasiones (Gridley, Astbury, Sharples y Aguirre, 2011).

Mantener el bienestar tanto físico como psicológico es un factor clave para vivir bien. Cuando se atraviesan situaciones desafortunadas de salud física, es importante encontrar las actividades que nos ayuden a enfrentar dichas circunstancias y a encontrar grupos de apoyo con los cuales sentirnos identificados. Es importante que si un aspecto de la salud se encuentra vulnerable, se pueda tener acceso a actividades que aseguren que, por lo menos, la salud mental podrá mantenerse en condiciones adecuadas para hacerle frente a las enfermedades, para no empeorar las condiciones de salud o para tener un entorno terapéutico que sea de ayuda en los momentos difíciles.

## CAPÍTULO VI

### Conclusiones: música coral y bienestar

A través de este trabajo se revisaron los beneficios que el canto coral aporta a la vida de las y los coralistas. Esta revisión fue hecha con la finalidad de sustentar que la participación en conjuntos corales ofrece herramientas que acompañan y enriquecen el desarrollo integral de una persona, al brindarle una serie de aprendizajes significativos a través de distintas experiencias, para formar también habilidades musicales, cognitivas y sociales, así como formar una serie de principios y valores que mejoren el desenvolvimiento individual y social de los individuos.

Clift, Hancox, Staricoff y Whitmore (2008) muestran una lista de beneficios que tiene el canto, que han sido identificados dentro de estudios cualitativos previamente realizados. Posteriormente, Livesey, Morrison, Clift y Camic (2012) retoman el trabajo de Clift y colaboradores en donde también exploran los beneficios percibidos por coralistas. Retomando el trabajo de las y los investigadores anteriormente mencionados, en la Tabla 6, se resumen dichos beneficios enlistados en sus trabajos, que también son de utilidad para resumir los aspectos que surgen del trabajo coral y que fueron abarcados a lo largo de este trabajo.



Beneficios percibidos Fisiológicos	Beneficios percibidos Cognitivos y emocionales	Beneficios percibidos Sociales
Relajación física, liberación de tensión. Percepción de reducción de ritmo cardíaco.	Liberación emocional y reducción de sentimientos de estrés. Catarsis.	Sentimiento de unión colectiva a través de una actividad coordinada que sigue la misma dirección.
Incremento de sensación de excitación y energía.	Sentimientos de felicidad y gozo.	El contacto personal potencial con otras personas que comparten gustos.
Sentimiento de beneficio terapéutico a nivel fisiológico, como la mejora de oxigenación en la sangre y su circulación.	Sentimientos de bienestar personal, emocional y físico.	El desarrollo de amistades y de apoyo personal y relaciones de construcción colaborativa, además de conocer gente nueva, parecida y diversa.
Sensación de ejercitar sistemas del cuerpo a través de los procesos fisiológicos involucrados en el canto.	Estimulación de capacidades cognitivas como atención, concentración, memoria, aprendizaje.	Sentimiento de beneficio terapéutico a nivel social como problemas de abuso o desventajas sociales.
Sensación de haber disciplinado el sistema esquelético-muscular a través de la adopción de buenas posturas.	Sensación de ser absorbidos en una actividad que desarrolla múltiples capacidades de la mente y cuerpo.	El sentimiento de contribuir en un producto que es mayor que la suma de sus partes.
Los ejercicios de respiración ayudan a mejorar problemas en el área, como los ronquidos.	Sentimiento de trascendencia personal más allá de realidades mundanas a través del contacto con la belleza y algo más allá de las palabras.	Sensación de contribuir a la comunidad a través de las presentaciones públicas.
Beneficios percibidos en el sistema inmune.	Incremento de autoconfianza y autoestima.	Sentimiento de inclusión social al ser el coro una actividad accesible a todas las personas.
	Comprometerse en una actividad valiosa y significativa que da propósitos y motivación.	

\* **Tabla 6.** Beneficios percibidos del canto coral. Nota: Adaptado de Cliff, Hancox, Staricoff y Whitmore (2008) y de Livesey, Morrison, Cliff y Carnic (2012)

Dentro del análisis de Livesey y colaboradores (2012), se mencionan también beneficios en el área intelectual, encontrando que las y los participantes encuentran el canto coral como una actividad desafiante, que estimula la capacidad para concentrarse y mejora la memoria, además de aprender y mejorar las técnicas propias del canto, como el solfeo y la afinación. Se menciona también que se aprende a apreciar la música y a amarla.

En cuanto a pertenecer a un coro amateur, Purcell y Kagan (2007) dentro de su investigación acerca del impacto de talleres de canto no profesional y bienestar en el lugar de trabajo, señalan que las razones por las cuales el personal y estudiantes de las universidades en donde se trabajaron los talleres acudieron a esta actividad, estuvieron relacionadas al canto, ya que el canto ofrece por sí mismo una fuente de gozo y el canto colectivo ofrece la oportunidad de cantar en un ambiente no juicioso, además de explorar la habilidad de cantar junto con otras personas. Otras de las razones encontradas estuvieron relacionadas con los beneficios percibidos del canto, como la relajación, la construcción de confianza y la mejora en la salud. Otro tipo de motivadores fueron los relacionados con la oportunidad de conocer colegas que trabajaran en el mismo lugar, pero relacionándose en un ambiente en donde no se involucraban las actividades del trabajo o el estudio.

Estos sustentos teóricos permiten observar los beneficios que encontramos en el canto coral tanto desde la mirada de la investigación en psicología como desde la mirada musical. Las dos disciplinas, desde su metodología, buscan hacer descripciones de *la humanidad*, las dos disciplinas pueden mostrar y explicar, en

su lenguaje, diversos fenómenos propios de los individuos y de los colectivos, por lo que relacionarlas y utilizarlas en proyectos que busquen mejorar el bienestar, es una idea acertada.

El canto coral tiene diversas implicaciones que, de adaptarse a la vida cotidiana, impulsan el desarrollo de habilidades personales, interpersonales y sociales. La psicología debe prestar atención al trabajo coral, entendiendo al coro como una actividad comunitaria, en donde la gente puede cooperar, escucharse y comunicarse en un entorno distinto a los cotidianos escolares/laborales, para lograr un fin común trabajado por todos los y las integrantes. Es importante recordar que, para que una persona pueda desarrollarse plenamente, debe asegurarse que tenga acceso a diversos aprendizajes que sean útiles para su funcionalidad social y bienestar mental, para que se desarrolle respondiendo a las demandas que la vida, en sus diferentes etapas requiera; y se asegure que la parte humana, emocional, también se abarque dentro de estas experiencias.

El proceso de percibir, sentir y comunicar la música, como se ha visto, llega a lugares dentro de los individuos a los cuales sólo ellas y ellos mismos tienen acceso. El canto es una vía comunicativa y musical que invita a explorar el interior, desde donde nace el canto.

La voz es la herramienta de la esencia social humana, impulsada por razones individuales y con el objetivo de acercar, de mostrar o de conectar la individualidad con ella misma o con algo más, algo fuera de ella.

La voz hecha música: el canto. Fenómeno con el cual la mayoría de las personas puede identificarse y, mejor aún, puede desarrollarlo. La voz, en forma de canto, comunica un mensaje a través de un medio seductor y persuasivo. En el siglo XVI las mujeres tenían prohibido cantar en iglesias, por lo que se acostumbraba utilizar niños para las voces agudas, sin embargo, cuando estos niños crecían, debían ser castrados para cesar los procesos orgánicos que daban paso a la muda de voz, para poder conservar las voces blancas y agudas. La castración a cambio de una educación y formación privilegiada en cuanto a música, literatura e historia; además de asegurar una carrera, protegidos por la aristocracia europea (Rodríguez, 2011).

Los castrati son un ejemplo de cómo la utilización de la voz no siempre ha significado beneficios totales o no siempre ha tenido aportaciones al desarrollo integral humano. Para estos hombres cantantes, las consecuencias de su condición presentaban un mayor grado de posibilidad de vivir cómodamente (y más que eso), sin embargo, al haber alterado de manera tan significativa su organismo, su salud probablemente se vio comprometida.

Por otro lado, involucrarse en el trabajo musical puede tener una repercusión crítica en la vida de una persona, y tal vez en otra persona podría parecer que no influye en su manera de ser o de vivir, pero me atrevo a decir que hacer música difícilmente pasará como un evento inadvertido en la vida de alguien. Ahora, hacer música de manera colectiva, definitivamente nos da lecciones de las cuales aprender. Lecciones que tal vez no encontraríamos en los espacios cotidianos de

convivencia y que tienen gran importancia en la formación integral de los individuos.

Es importante mencionar también algunas de las limitaciones que se encuentran en el trabajo de los coros musicales. Es cierto que el coro plantea situaciones que potencian algunas habilidades pero debe señalarse que no siempre es sencillo. El trabajo coral demanda ciertos niveles de concentración, de compromiso y de tiempo significativos, cuyas consecuencias – no todas benéficas – se pueden manifestar a través de los niveles de ansiedad que pueden experimentarse.

La “ansiedad de desempeño” [performance anxiety en inglés] es un tipo de ansiedad que se experimenta al momento de realizar una actividad que requiere un rango de esfuerzo mayor al acostumbrado, en donde dicha actividad puede ser sometida a evaluación. Hablar en público, actuar en una obra de teatro o, en este caso, presentar un concierto son algunos de los ejemplos que pueden generar este tipo de ansiedad. Los cantantes que participan en coros profesionales pueden encontrarse experimentando este tipo de ansiedad debido al grado de expectativas tanto musicales como profesionales en el que se encuentran comprometidos al momento de realizar presentaciones (Nixon, 2012) . Las presentaciones de coros amateur, en las cuales existe un valor interpretativo grande, los participantes no están comprometidos a que la evaluación y retroalimentación que se reciba acerca de su desempeño repercuta en su vida escolar y/o profesional. No quiero sugerir que los cantantes del coro amateur no sufran ansiedad de desempeño, pero seguramente es experimentada de manera distinta a los cantantes profesionales, pues su trabajo será evaluado por entidades

que no comprometen su vida profesional: la evaluación de la o el director de coro y la retroalimentación entre los mismos compañeros y compañeras.

Otras cuestiones a considerar sobre el trabajo coral, es analizar cómo han sido desarrolladas las políticas públicas que regulan este tipo de trabajo musical: qué tanto se apoya a los proyectos corales, (sean comunitarios o no), los criterios para aplicar a estos tipos de apoyo, cómo se percibe ese apoyo, es decir, si responde a las necesidades de los coros, tales como el financiamiento de viajes, vestuario, material de trabajo. Este último punto es una gran limitación del trabajo coral, especialmente de coros amateur, debido a que no hay, por lo menos en México, suficientes proyectos corales.

Otra limitación importante tiene que ver con los sistemas de reglas que se experimentan en las relaciones corales. Conocer qué tanto o en qué medida quedan esclarecidas las formas de participación de coralistas y de directores, es necesario puntualizar a qué se comprometen las dos partes y hasta donde llega la participación de cada uno. También es importante y necesario poder diferenciar los contextos de interacción, de manera que se pueda identificar hasta dónde se llevan las relaciones de amistad entre coralistas y directores y si éstas (o cómo, de qué manera) interfieren con las decisiones profesionales y los objetivos del coro, que finalmente tendrán repercusiones en el nivel musical y de interacción y participación.

El trabajo de las y los psicólogos puede ser de relevancia para el campo del desarrollo de los músicos (desarrollo no solamente técnico o profesional, sino

personal, es decir, integral) a través del desarrollo de campañas y modelos de intervención que atiendan las problemáticas más frecuentes que se presentan en los músicos amateur y profesionales, como puede ser esta tendencia a niveles elevados de ansiedad, y actuar ya sea de manera grupal con talleres que ayuden a desarrollar o mejorar habilidades para control de ansiedad, solución de problemas u otras temáticas, dependiendo una previa investigación de la población. A la par se pueden desarrollar programas de atención individual y buscar la colaboración del personal tanto de las escuelas de música como de psicología para crear un programa de servicio social o prácticas profesionales.

Los beneficios y los retos que nos da la música, la música coral, existen desde el trabajo individual, hasta el trabajo grupal, hasta alcanzar al público, hasta alcanzar la historia. La música inunda todo, inunda el alma e inunda el universo. Abarca espacios físicos visibles e invisibles y abarca espacios espirituales, dentro y fuera de nosotras y nosotros.

Como se ha demostrado a lo largo de este trabajo, adoptar actividades musicales nos ofrece todo un bagaje de experiencias, situaciones, opciones, momentos y emociones con el cual podemos enriquecer nuestra vida y seguir construyéndonos a nosotros mismos y construir también nuestros espacios y la comunidad. Además de asegurar ambientes estimulantes que pueden ser aprovechados para potenciar nuestro desarrollo psicológico.

Este trabajo fue realizado con la intención de explorar el vasto universo de fenómenos que las relaciones entre psicología y música ofrecen para su estudio.

Personalmente, me queda claro que el trabajo que puede realizarse es enorme, pues bien pueden estudiarse las variables entre los diversos procesos cognitivos y la manera en la cual se desarrollan al verse involucrados en la ejecución musical tanto en personas amateur como en profesionales, tanto en el canto como en la práctica instrumental o tan sólo con la lecto-escritura. Incluso dentro del “pequeño” campo que es el canto coral, hay un sin número de situaciones que pueden ser objeto de estudio, como cuestiones de funciones cognitivas tales como la atención, abstracción, memoria, aprendizaje, etc.

Las líneas de investigación que pueden subyacer de este trabajo con extensas, como mencioné anteriormente; sin embargo, no hay que perder de vista que dentro del mundo y su continuo y rápido desarrollo, además de sus fuertes demandas, es importante realizar investigaciones que busquen mejorar la calidad de vida de las personas. Desde mi perspectiva, la psicología debe involucrarse con aquello que regrese a las personas a su propia humanidad, que atienda las necesidades, los deseos, las situaciones que nos recuerden que estamos en este mundo no para producir, sino para ser. El arte es una alternativa para que la gente pueda saberse en contextos fuera de lo cotidiano, y la psicología, siempre intrigada por el mundo interno, por el alma, por la mente, por sus capacidades cognitivas, es una buena aliada para estudiar y potenciar esas inclinaciones hacia lo artístico.

Finalizando, es importante tener presente que mente y cuerpo comparten toda una serie de relaciones que pueden ser funcionales o disfuncionales, de manera que, contar con un repertorio de conductas, pensamientos y emociones saludables que



pueden ser aprendidos o reforzados en espacios artísticos, otorgan las herramientas que pueden impactar positivamente en nuestra calidad de vida.

## Referencias

- Álvarez, E; Quesada, A; Acebo, M. (2012) La formación de la identidad musical local del tunero. *Revista Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 3, (5), 61 - 74
- Baechle, T; Earle, R. (2007) *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Argentina: Editorial Médica Panamericana.
- Bailey, B; Davidson, J. (2005) Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. *Psychology of Music*. 33, (3), 269-303
- Banda, A; Morales, M. (2015) Empoderamiento psicológico: un modelo sistémico con componentes individuales y comunitarios. *Revista de Psicología*, 33, (1), 5-20
- Bartel, C; Saavedra, R. (2000) The collective construction of work group moods. *Administrative Science Quarterly*, 45, (2), 4-36
- Basso, T; Rossi, D. (2012) Actividade coral e ambiente de trabalho. *In cantare: Rev. Do Núcleo de Estudos e Pesquisas Interdisciplinares em Musicoterapia*, 3, 64-81
- Benito, J. (2001) *Cuerpo en armonía: leyes naturales del movimiento*. España: INDE Publicaciones.
- Bernal, M. (1947) *La disciplina coral*. México: Fimax Publicistas.
- Blanco, C; Estupiña, F; Labrador, F; Fernández-Arias, I; Bernaldo-de-Quirós, M; Gómez, L. (2014) El uso de las técnicas de relajación en la práctica de una clínica de psicología. *Anales de Psicología*, 30, (2), 403-411
- Boerner, S; Freiherr, C. (2007) Promoting orchestral performance: the interplay between musicians' mood and a conductor's leadership style. *Psychology of Music*, 35, (2), 132-143
- Bolaños, M. (2008) *La "invención" de la música indígena de México: Antropología e historia de las políticas culturales del Siglo XX*. Argentina: Editorial SB.
- Bowman, W. (2009) The community in music. *International Journal of Community Music*. 2, (2), 109-128
- Brown, C; Chen; A; Dworkin, S. (1989) Music in the control of human pain. *Music Therapy*. 8, (1), 47-70
- Brown, S. (2000) The musilanguage model of music evolution. *The originis of music*. Londres: MIT Press.

- Bunt, L. (1994) *Music Therapy: An art beyond words*. Routledge.
- Bustos, I. (2003) *La voz: la técnica y la expresión*. España: Editorial Paidotribo.
- Cabrera, R. (2012) El canto como herramienta terapéutica para mejorar la salud emocional de la mujer. (Informe final de investigación de licenciatura:), Universidad de San Carlos de Guatemala. Recuperada de [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13\\_3734.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_3734.pdf)
- Cadena, M. (2008) *Análisis del fenómeno del coro vocacional: como educación integral dentro del tiempo libre*. (Tesis de licenciatura), Escuela Nacional de Música, México.
- Caligaris, S. (2014) La voz del cantante de coros: una aproximación fisiológica, técnica y psicológica. *Revista de investigaciones en Técnica Vocal* (2), 1-10
- Canadian Association for Music Therapy (CAMT), (1994). *Annual General Meeting*. Vancouver, British Columbia. / Association de Musicothérapie du Canada. Revisado el 09/06/2015 <http://www.musictherapy.ca/en/information/music-therapy.html>
- Carapia, A; Mejía, G; Nacif, L; Hernández, N. (2011) Efecto de la intervención psicológica sobre la ansiedad preoperatoria. *Revista Mexicana de Anestesiología*. 34, (4), 260-263
- Carrasco, F. (1993) *La música coral mexicana en el Siglo XX: Un análisis y catalogación*. (Tesis de licenciatura), Escuela Nacional de Música, México.
- Carvajal, T. (2010) *Creación de un coro infantil como aporte social al Colegio Amigos de la Naturaleza*. (Proyecto de grado). Pontificia Universidad Javeriana.
- Castro, M. (2003) *Música para todos*. Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Cazés, D. (1999) *Creación de alternativas en México*. Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Clift, S; Hancox, G; Staricoff, R; Whitmore, C. (2008) *Singing and Health: Summary of a Systematic Mapping and a Review of Non-Clinical Research*. Sidney de Haan Research Centre for Arts and Health Recuperado de <http://www.creativityaustralia.org.au/wp-content/uploads/2012/05/Report-5-Systematic-Mapping-and-Review.pdf>

- Clift, S; Hancox, G; Morrison, I; Hess, B; Kreutz, G; Stewart, D. (2010) Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts and Health*. 1, (1), 19-34
- Consejo Nacional para las Cultura y las Artes (Conaculta) (2010) Encuesta Nacional de hábitos, prácticas y consumo culturales: Comparativo estatal de resultados básicos. Consultado el 26/06/2015  
[http://www.conaculta.gob.mx/recursos/encuesta\\_nacional/2010/Comparativo\\_Estados\\_2010.pdf](http://www.conaculta.gob.mx/recursos/encuesta_nacional/2010/Comparativo_Estados_2010.pdf)
- Coronado, J. (2010) *Reflexiones sobre el paradigma del desarrollo humano*. México: Editorial Miguel Ángel Porrúa.
- Coronel, R. (2014) *Estudio del género coral como herramienta pedagógica para la consolidación del aprendizaje del docente musical*. (Trabajo de grado de licenciatura). Universidad de Carabobo, Colombia.
- Cózatl, J. (2015) Xtoles (K'ay yum, K'in/Canto al Sol/Song to the Sun. [Mensaje en un blog] Recuperado el 20/10/2015 de <http://www.vocalescence.org/product/xtoles-kay-yum-kincanto-al-sol-song-to-the-sun/>
- Crowther, D. (2005) *Conceptos corales: Enseñando técnicas y herramientas que ayudarán a su coro lucir maravillosamente*. EEUU: Horizon Publishers.
- Delval, J. (2008) *El desarrollo humano*. Madrid: Siglo XXI.
- Dingle, G; Brander, C; Ballantyne, J; Baker, F. (2013) "To be heard": The social and mental health singing for disadvantaged adults. *Psychology of Music*. 41 (4)
- Estañol, B; Méndez, A. (1998) Un caso de amusia cortical en una paciente con habilidad musical. *Revista de Neurología*. 26, (152), 612-615
- Estrada, J. (1980) *Música y músicos de la época virreinal*. México: SepSetentas Diana.
- Fariña, G. (2011) *Psicoballet: Ciencia y arte*. Editorial Palibrio.
- Fernández, J. (2001) *La psicología, una ciencia diversificada*. Madrid. Ediciones Pirámide.

- 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. Getafe. Recuperada de [http://e-archivo.uc3m.es/bitstream/handle/10016/18185/tesis\\_fernandez\\_herranz.pdf?sequence=1](http://e-archivo.uc3m.es/bitstream/handle/10016/18185/tesis_fernandez_herranz.pdf?sequence=1)
- Ferrer, J. (2010) Ansiedad y respiración diafragmática. *Enfermería Integral: Revista científica del Colegio Oficial de Enfermería de Valencia*. (89), 16-18
- Finnegan, R. (2003) Música y participación. *Revista Transcultural de Música*. (7)
- Franco, Z. (2003) *Desarrollo humano y de valores para la salud*. Colombia: Centro Editorial de la Universidad de Caldas.
- Frente por la libertad de expresión y la protesta social en México (2014) "Derechos humanos y protesta social en México" Audiencia temática, Comisión Interamericana de Derechos Humanos. Consultado el 26/06/2015 en [http://www.fundar.org.mx/mexico/pdf/CIDH\\_Informe\\_Final\\_Protesta30Octubre2014.pdf](http://www.fundar.org.mx/mexico/pdf/CIDH_Informe_Final_Protesta30Octubre2014.pdf)
- Fucci, R; Amato, J. (2009) A motivacao no canto coral: perspectivas para a gestao de recursos humanos em música. *Revista da ABEM*, 17, (22), 87-96
- Fucci, R; Escrivao, E; Amato, J. (2011) The choir as an organization: its structure and motivational implications. *Proceedings of the 22<sup>nd</sup>. Annual Production and Operations Management Society (POMS) Conference*. Recuperada de <http://ppgep.poli.usp.br/4218/The-choir-as-an-organization-its-structure-and-motivational-implications.html>
- Gale, N; Enright, S; Reagon, C; Lewis, I; van Deursen, R. (2012) A pilot investigation of quality of life and lung function following choral singing in cancer survivors and their carers. *ECancer Medical Science*, 6, DOI 10.3332/ecancer.2012.261.
- García, E. (1989) Musicoterapia y enriquecimiento personal. *Revista Interuniversitaria de Formación Profesional*, 4, 91-107
- García, F. (2008) *Motivar para el aprendizaje desde la actividad orientadora*. España: Ministerio de Educación y Ciencia.
- García-Casares, N; Berthier, M; Froudist, S; González-Santos, P. (2011) Modelo de cognición musical y amusia. *Neurología (English Edition)*, 28, (3)

- Gardner, H. (1983) *Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples*. Nueva York. Basic Books.
- Gil, M. (2011) *La musicoterapia como herramienta psicoterapéutica*. (Tesina de Maestría), Instituto Superior de Estudios Psicológicos. Recuperada de <http://www.isep.es/wp-content/uploads/2014/03/La-Musicoterapia-Como-Herramienta-Psicoterapeutica.pdf>
- González, J; Nahoul, V. (2008) *Psicología psicoanalítica del arte*. México: Editorial Manual Moderno.
- González, L. (2013) *El desarrollo coral como expresión de la sensibilidad en la sociabilidad de la infancia en educación básica primaria* (Tesis de maestría) Articulado al macroproyecto “Educación para el desarrollo humano en contextos de aplicación regional”. Universidad Católica de Manizales.
- González, X. (2013) La propiocepción y la kinestesia en la experiencia de la imaginación musical. Ciencias Cognitivas UAEM. [Mensaje en un blog] Recuperado de <https://cienciascognitivas.wordpress.com/2013/10/23/la-propiocepcion-y-la-kinestesia-en-la-experiencia-de-la-imaginacion-musical/>
- Gridley, H; Astbury, J; Sharples; J; Aguirre, C. (2011) Benefits of group singing for community mental health and wellbeing: Survey and literature review. *Victorian Health Promotion Foundation* (VicHealth). Recuperado de <http://www.musicaviva.com.au/downloads/file/PublicDocuments/BenefitsofGroupSinging.pdf>
- Guerra, Y; Mórtigo; A; Berdugo, N. (2013) Formación integral, importancia de formar pensando en todas las dimensiones del ser. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 8, (1)
- Hargreaves, D. (2012) Musical imagination: perception and production, beauty and creativity. *Psychology of music*, 40, (5), 539-557
- Hormigos, J; Cabello, A. (2004) La construcción de la identidad juvenil a través de la música. *Revista Española de Sociología*, (4), 259-270
- Howard, P; Chapunoff; E. (2012) *El corazón de la psicología: Descifrando los misterios de la mente*. Autor House.
- Iñiguez, M. (2012) *Métodos para coros polifónicos de música nacional dirigido a niños de nueve a once años de la enseñanza general*. (Tesina de licenciatura). Universidad de Cuenca, Ecuador.

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2012) *Encuesta Nacional de Consumo Cultural de México*. Consultado el 26/06/2015  
<http://www.conaculta.gob.mx/PDF/inegi/ENCCUM2012.pdf>
- Jaquier, M; Pereira, A. (2010) El rol del cuerpo en el aprendizaje del lenguaje musical. *Adquisición y desarrollo del lenguaje musical en la enseñanza formal de la música: Aspectos educacionales, psicológicos y musicológicos* (Actas de un Seminario). Argentina: Ediciones SACCoM.
- Jaraba, M. (1989) *Teoría y práctica del canto coral*. España: Ediciones Istmo.
- Jiménez, L. (2014) *Psicología y Música: hacia un estado del arte de la rehabilitación neuropsicológica en pacientes afásicos a través de la música*. (Tesis de licenciatura). Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Keller, P. (2001) Attentional Resource Allocation in Musical Ensemble Performance. *Psychology of Music*, 29, (1), 84-110
- Kenny, D; Faunce, G. (2004) The impact of group singing on mood, coping and perceived pain in chronic pain patients attending a multidisciplinary pain clinic. *Journal of Music Therapy*, 41, (3), 241-258
- Kirsh, E; van Leer, E; Phero, H; Xia, C; Khosla, S. (2013) Factors associated with singers' perceptions of choral singing well-being. *Journal of Voice*, 27, (6), 25-32
- Lamont, A. (2012) Emotion, engagement and meaning in strong experiences of music performance. *Psychology of Music*, 40, (5), 183-201
- León, J; Barriga, S; Gómez, T; González, B; Medina, S; Cantero, F. (1998). *Psicología social: Orientaciones teóricas y ejercicios prácticos*. Madrid, España: Editorial McGraw-Hill /Interamericana de España.
- Levitin, D. (2006) *This is your brain on music: the science of a human obsession*. Nueva York: Ed. Dutton.
- Livesey, L; Morrison, I; Clift, S; Camic, P. (2012) Benefits of choral singing for social and mental wellbeing: qualitative findings from a cross-national survey of choir members. *Journal of Public Mental Health*, 11
- Longhi, E; Pickett, N. (2008) Music and well-being in long-term hospitalized children. *Psychology of Music*, 36, (1), 247-256

- López, H; Rodríguez, C. (2014) El debate sobre identidad individual e identidad colectiva. *Aportes de la Psicología Social. Revista Digital de Ciencias Sociales*, 1, (1), 99-107
- López, I; Vargas, G. (2010) Ontologías de la música en la enseñanza formal del lenguaje musical. *Seminario "Adquisición y desarrollo del lenguaje musical en la enseñanza formal de la música"*.
- López, I; Shifres, F; Vargas, G. (2006) El entorno musical cotidiano en la formación del soporte cognitivo musical. *Sonido, Imagen y Movimiento en la Experiencia Musical – Actas de la V Reunión de SACCoM*, 55-66.
- MacDonald, R. (2013) Music, health and well-being: A review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 8, 131-133  
DOI: 10.3402/qhw.v8i0.20635
- Marín, J. (2003) Cinco nuevos libros de polifonía en la Catedral Metropolitana de México. *Historia Mexicana*, 52, (4), 1073-1094
- Marxen, E. (2011) *Diálogos entre arte y terapia: del arte psicótico al desarrollo de la arteterapia y sus aplicaciones*. España. Gedisa.
- Mbabu, R. (2014) *Psicología de los grupos*. Madrid, España: Ediciones CEF.
- Miranda, L. (2013) *Psicología y Música: elaboración de perfiles de desarrollo integral en alumnos de la Escuela Nacional de Música*. (Tesis de Licenciatura en Psicología) Facultad de Psicología, UNAM.
- Mitchell, C.(2003) *Yoga con balón: realce su práctica de yoga, usando el balón de ejercicios*. Lasser Press Mexicana.
- Mitchell, L; MacDonald, R; Knussen, C. (2007) A survey investigation of the effects of music listenind on chronic pain. *Psychology of Music*, 35, (1), 35-37
- Morán, M. (2009) Psicología y música: inteligencia musical y desarrollo estético. *Revista Digital Universitaria*, 10, (11), 1-13
- Moreno, B. (2007) *Psicología de la personalidad: Procesos*. España: International Thomson.
- Musitu, G; Herrero, J; Cantera, L; Montenegro, M. (2004) *Introducción a la psicología comunitaria*. Barcelona. Editorial UOC.



- Niño, L. (2006) *Vicisitudes del capital social: procesos de empoderamiento de las mujeres indígenas inmigrantes a Tijuana y San Quintín*. Mexicali. Universidad Autónoma de Baja California.
- Nixon, W. (2012) Music performance anxiety in choral singers. *Canadian Music Educator*, 54, (1)
- Oblitas, L. (2010) *Psicología de la salud y calidad de vida. Tercera Edición*. Cengage Learning Editores S.A. de C.V.
- Ordás, M. (2013) La actividad coral como práctica de significado intersubjetiva: Un estudio acerca de las fuentes de información temporal de los coreutas y el director. *Laboratorio para el Estudio de la Experiencia Musical*, Universidad Nacional de La Plata.
- Ordás, M. (2014) Música coral y cultura latinoamericana: Procesos intervinientes y modos de (re)pensar las prácticas de significado. (Trabajo final de seminario), Universidad Nacional de La Plata.
- O'Reilly, M; Duque, E. (2015) Las agrupaciones corales como estrategia de formación de competencias para trabajo en equipo en las organizaciones: una perspectiva comparativa. *Suma de Negocios*, 6, (13), 92-97
- Papalia, D; Wendkos, S; Duskin, R. (2010) *Desarrollo Humano*. Undécima Edición. Editorial McGraw-Hill.
- Pastor, A. (2015) *Procesos grupales y educativos en el tiempo libre infantil y juvenil*. España: Editorial Ideaspropias.
- Peretz, I; Coltheart, M. (2003) Modularity of music processing. *Nature Neuroscience*. 6, (7), 279-293
- Pérez-Aldeguer, S. (2014) El canto coral: una mirada interdisciplinar desde la educación musical. *Estudios pedagógicos*, 40, (1), 389-404
- Pérez, N; Navarro, I. (2011) *Psicología del desarrollo humano: del nacimiento a la vejez*. España: Editorial Club Universitario.
- Pérez, M. (2005) *La música coral para la difusión del folklore de la República Mexicana*. (Tesis de licenciatura). Escuela Nacional de Música, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Perinat, A. (2012) *Psicología del desarrollo: Un enfoque sistémico*. Editorial UOC.

- Peris, R; Agut, S. (2007) Evolución conceptual de la identidad social: El retorno de los procesos emocionales. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. 10, 26-38
- Programas de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) (1990) Desarrollo Humano: Informe 1990. Tercer Mundo Editores. Recuperado de [http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr\\_1990\\_es\\_completo\\_nostats.pdf](http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr_1990_es_completo_nostats.pdf)
- Programas de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) (2014) Informe sobre Desarrollo Humano 2014: Sostener el Progreso Humano: reducir vulnerabilidades y construir resiliencia. Visión preliminar de la traducción. Recuperado de : <http://www.undp.org/content/dam/undp/library/corporate/HDR/2014HDR/HD R-2014-Summary-Spanish.pdf>
- Purcell, C; Kagan, C. (2007) Joy at work: the impact of non-professional singing workshops on employee wellbeing: Report of the Joy at Work Singing Workshops included as part of the Research Institute for Health and Social Change Annual Conference, Manchester 2007. Research Institute for Health and Social, Manchester Metropolitan University. Recuperado de [http://www.researchgate.net/publication/27399604\\_Joy\\_at\\_work\\_the\\_impact\\_of\\_non-professional\\_singing\\_workshops\\_on\\_employee\\_well-being](http://www.researchgate.net/publication/27399604_Joy_at_work_the_impact_of_non-professional_singing_workshops_on_employee_well-being)
- Ramírez, J. (2004) “El sonido numinoso. Música, ritual y biología.” *Convergencia. Revista de Ciencias Sociales*, 11, (36), 81-97
- Ramos, J. (2009) *Modelo de aptitud musical: Análisis y evaluación del enfoque de aprendizaje, la personalidad y la inteligencia emocional en alumnos de 13 a 18 años*. (Tesis doctoral). Universidad de León. Recuperada de <http://buleria.unileon.es/xmlui/handle/10612/1784>
- Real Academia Española (2014) *Diccionario de la lengua española*, 23ª. Ed. Madrid: España.
- Restrepo, M. (1986) Bases para la comprensión científica de la comunicación. *Signo y Pensamiento*, 5, (8), 77-88
- Ricoeur, P. (1999) *Historia y narratividad*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Rodríguez, A. (2011) *Música I ESO*. España: Editorial Editex.
- Ruíz, A. (2015) El papel de la música en la construcción de una identidad durante la adolescencia: ¿Dime qué escuchas y te diré quién eres? *Síneris, Revista de musicología*, 22, 1-42 Revisado el 01/06/2015 en <http://www.sineris.es/adolescentes.pdf>

- Samper, A. (2010) La apreciación musical en edades juveniles: territorios, identidad y sentido. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 5, (2), 29-42
- Sanabria, D. (2008) Música y movimientos. *Ciencia Cognitiva: Revista Electrónica de Divulgación*, 2, (1), 22-24
- Sawyer, R. (2006) Group creativity: musical performance and collaboration. *Psychology of Music*, 24, (2), 366-388
- Scheuer, Echeverría, Mateos, Martín y de la Cruz (2006) *Nuevas formas de pensar la enseñanza y el aprendizaje: Las concepciones de profesores y alumnos*. Barcelona, España: Editorial GRAÓ.
- Sel, A; Calvo-Merino, B. (2013) Neuroarquitectura de la emoción musical. *Revista Neurología*, 56, (5), 289–297.
- Shifres, F; Wagner, V. (2010) El desarrollo del pensamiento musical a través de las re-descripciones de contenidos discursivos. *Adquisición y desarrollo del lenguaje musical en la enseñanza formal de la música: Aspectos educacionales, psicológicos y musicológicos* (Actas de un Seminario). Argentina: Ediciones SACCoM.
- Siegel, D. (1999) *La mente en desarrollo: cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser*. Editorial Descleé de Brower.
- Silva, C; Loreto, M. (2004) Empoderamiento: Proceso, Nivel y Contexto. *Psykhé*, 13, (2), 29-39
- Silvestre, M; Royo; R; Escudero; E. (2014) *El empoderamiento de las mujeres como estrategia de intervención social*. España: Deusto Digital.
- Strand, M. (2013) Music, health, and well-being. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 8, DOI: 10.3402/qhw.v8i0.21780
- Theorell, T. (2014) *Psychological health effects of musical experiences*. SpringerBriefs in Psychology, DOI: 10.1007/978-94-017-8920-2\_3
- Tolbert, E. (2001) The Enigma of Music, the Voice of Reason: “Music” “Language” and Becoming Human. *New Literary History*, 32, (3). 451-465, Revisado el 11/06/2015  
[https://muse.jhu.edu/login?auth=0&type=summary&url=/journals/new\\_literary\\_history/v032/32.3tolbert.html](https://muse.jhu.edu/login?auth=0&type=summary&url=/journals/new_literary_history/v032/32.3tolbert.html)

- Torres, M. (2012) *La sensibilización musical a temprana edad: un acierto para el desarrollo integral*. (Investigación en Gerencia Educativa). Universidad Sanbuenaventura, Colombia.
- Tsiris, G. (2014) Community music therapy: Controversies, synergies and ways forward. *International Journal of Community Music*, 7, (1),
- Tulon, C. (2005) *Cantar y hablar*. España: Editorial Paidotribo.
- Valderrama, R; Campos, A; Vera, J; Castelán, G. (2009) Comparación entre introvertidos y extrovertidos en el nivel de ansiedad al escuchar música relajante. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 14, (1), 61-76
- Valencia, J. (18 de abril de 2014) Personal is political. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://dayagainsthomophobia.org/personal-is-political/>
- Valerdi, M. (2010) Trabajo, tiempo y bienestar: elementos para su discusión. *Reflexiones sobre el paradigma del desarrollo humano*. México: Editorial Miguel Ángel Porrúa.
- Villa, J; Blazquez, N. (2013) Vinculación de los enfoques interdisciplinarios: clave de un conocimiento integral, *INTERdisciplina*, 1,(1), 7-13

## Apéndice I

### Recopilación de investigaciones en psicología y canto coral en Latinoamérica desde 2000 hasta 2015.

Artículos e investigaciones realizadas en América Latina acerca del canto coral y psicología desde 2000 hasta 2015				
Año	País	Autoría	Título	Temáticas
2015	Cuba	Araúz, A.	Cultura y música coral, un camino por recorrer.	Desarrollo de la música coral en Cuba.
2015	Ecuador	O'Reilly, M; Duque, E.	Las agrupaciones corales como estrategia de formación de competencias para trabajo en equipo en las organizaciones: una perspectiva comparativa.	Beneficios de la práctica coral en el desarrollo de competencias para el trabajo en equipo en las organizaciones: una perspectiva comparativa.
2014	Argentina	Ordás, M.	Música coral y Cultura Latinoamericana: Procesos intervinientes y modos de (re)pensar las prácticas de significado.	Momentos historiográficos de la música en América. Culturas híbridas y su música.
2014	Argentina	Ordás, M; Martínez, I; Alimenti, D.	Claves visuales en la dirección coral.	Análisis de los gestos rítmicos y su relación con lo que se quiere comunicar en piezas corales.
2014	Chile	Pérez-Aldeguer, S.	El canto coral: una mirada interdisciplinaria desde la educación musical.	Beneficios del canto coral desde un punto de vista interdisciplinar.

2014	Argentina	Caligaris, S.	La voz del cantante de coros: una aproximación fisiológica, técnica y psicológica.	Se revisan algunos aspectos desde lo fisiológico y psicológico de la respiración y se proponen técnicas para mejorar la emisión sonora.
2014	Ecuador	Díaz, J.	Tesis de licenciatura en Música. Aplicación de los elementos de la armonía contemporánea en los arreglos corales de música cristiana para el coro góspel Adelpfos de la Iglesia Bíblica Bautista Adelpfos.	Revisión del coro góspel, propuesta de arreglos corales para coro de iglesia.
2014	Venezuela	Coronel, R.	Tesis de Licenciatura en Educación Musical. Estudio del género coral como herramienta pedagógica para la consolidación del aprendizaje del docente musical.	Importancia y beneficios de la práctica coral para consolidar, fortalecer y potenciar el aprendizaje del docente musical.
2014	Argentina	Agüero, G; Sarteschi, A.	1º Congreso Coral Argentino: Presente y futuro de la actividad coral vocacional.	Pequeña reseña del Primer Congreso Coral Argentino, con diversas temáticas, entre ellas: organización y gestión coral, creación y

				repertorio, coros y educación y coros y sociedad.
2013	Argentina	Ordás, M.	La actividad coral como práctica de significado intersubjetiva: Un estudio acerca de las fuentes de información temporal de los coreutas y del director.	Dirección coral. Interacción director-coralista.
2013	Argentina	Ordás, M; Martínez, I.	Incidencia de las fuentes de información temporal en la inducción del beat durante la recepción multimodal de una ejecución coral.	Sincronización rítmica de los coreutas.
2013	Argentina	Ordás, M; Blanco; M.	La corporeidad y la expresión en la ejecución coral: Indicios de la identificación del cuerpo como productor de mensajes.	Teoría de cognición corporeizada. Papel del cuerpo en el performance coral.
2013	Argentina	Alessandroni, N; Etcheverry, E; Agüero, G; Beltramone, C; Sanguinetti, L; Sarteschi, A.	La investigación en técnica vocal como herramienta de actualización pedagógica.	Entrenamiento vocal.
2013	Argentina	López, C.	Algunos problemas de afinación en la práctica coral.	Causas de la desafinación.
2013	Brasil	Prazeres, M; Lira, L; Guimaraes, R; Jansen, C; Ferreira, G; Vieira, T.	O canto como sopro da vida: um estudo dos efeitos do canto coral em um grupo de	Revisión de los beneficios que tiene pertenecer a un coro en la calidad de vida de personas

			coralistas idosas.	mayores.
2013	Colombia	González, L.	Maestría en Educación. El desarrollo coral como expresión de la sensibilidad en la sociabilidad de la infancia en educación básica primaria.	Desarrollo coral como elemento para la construcción del sujeto, su lugar y proyección en la sociedad.
2013	Venezuela	Ramírez, Y; Briceño, J.	La orientación social y la educación emocional a través de la música coral: una práctica educativa para la formación en ciudadanía.	Educación para la vida y manejo asertivo de emociones a través de la música coral.
2012	Ecuador	Iñiguez, M.	Tesina de licenciatura en Instrucción musical. Métodos para coros polifónicos de música nacional dirigido a niños de nueve a once años de la enseñanza general.	Aspectos metodológicos de la enseñanza del coro, clasificación de voces, ritmos y repertorio de música ecuatoriana.
2012	Argentina	Ordás, M.	Temporalidad intersubjetiva en la ejecución en coro: Aportes para el desarrollo de un modelo prototípico de interacción de las claves comunicativas en la dirección coral.	Revisión de las múltiples relaciones de sincronía entre coralistas-director y entre los mismos coralistas.
2012	Brasil	Basso, T; Rossi, D.	Atividade coral e ambiente de trabalho.	Efectos del canto coral en empresas de Brasil.



				Importancia del canto coral para mejorar calidad de vida de las personas y su desempeño en las empresas.
2012	Colombia	Rodríguez, A.	Canto con voz.	Repertorio de obras corales para el artista escénico y el no músico.
2011	Brasil	Fucci R. C.; Escrivão Filho, E.; Amato Neto, J	The choir as an organization: its structure and motivational implications.	Motivación dentro de grupos. Organización grupal.
2011	Chile	Miró, C.	Zoltán Kodály. Creador del arte del canto coral polifónico contemporáneo en Hungría: Vigencia y proyecciones de su obra.	Análisis de la construcción de la obra de Kodály y sus alcances.
2011	Colombia	Gallardo, J.	Gestualidad y música coral.	El gesto musical en la música coral y sus diferencias según el tipo de performance.
2011	México	Cornelio, J.	Mestizaje musical novohispano.	Transición histórica de la música coral en México.
2011	Ecuador	Fierro, A.	Evaluación de efectos o impactos del proyecto “Voces unidas con fe y alegría”, año 2010-2011- Proyecto Coral extracurricular en las escuelas de Fe y Alegría en el sur de la ciudad de	Cómo la educación musical puede aportar con su metodología y práctica a la educación tradicional.

			Quito.	
2010	Brasil	Neves, D; Chaves, S; Duarte, V.	Oficina de coral – Contribuciones a la atención del autocuidado del anciano.	Impacto de talleres de música coral en una escala de autocuidado en un grupo de ancianos.
2010	Brasil	Da Silva, J; Silva, J.	A práctica de canto coral e o desenvolvimento de habilidades sociais.	Diferencias de habilidades sociales entre adolescentes que pertenecen a conjuntos corales y adolescentes que no. Repercusiones del canto coral en el desarrollo de habilidades sociales.
2010	Colombia	Carvajal, T.	Proyecto de grado. Creación de un coro infantil como aporte social al colegio Amigos de la Naturaleza.	Documentación del proyecto desde el punto de vista musical y pedagógico.
2009	Brasil	Fucci; R; Amato, J.	A motivacao no canto coral: perspectivas para a gestao de recursos humanos em música.	Papel del director coral en la gestión de recursos humanos y motivación dentro del coro.
2009	Brasil	Da Silva, F; Dos Santos, M.	O corpo na música, a música no corpo: a comunidade em um proceso de integração.	Revisión de un taller de música coral realizado con personas con Parkinson.
2009	Brasil	Komosinski, J.	Canto coral e cognicao musical: as praticas brasileiras e suas articulacoes com a memoria.	Revisión teórica sobre el funcionamiento de la memoria y los procesos mentales

				relacionados en el aprendizaje de la música para ser cantada.
2009	México	Pineda, E.	Tesis de Maestría. El aprendizaje de la actividad coral infantil en la educación básica primaria (Propuesta para los docentes no especialistas en música).	La importancia de tener acceso a una educación artística de calidad. Cómo el canto coral funge como una experiencia enriquecedora para la formación de estudiantes y docentes.
2008	Brasil	Ferreira, D.	Canto coral na 3ra. Idade, gerontología e musicoterapia: uma relacao necessaria.	Análisis de las relaciones entre la gerontología, la musicoterapia y un coro de personas de la 3ra edad.
2008	México	Cadena, M.	Tesis de licenciatura en educación musical. Análisis del fenómeno del coro vocacional: como educación integral dentro del tiempo libre.	El coro vocacional: características, propósitos, desarrollo.
2007	Brasil	Pereira, E; Vasconcelos, M.	O processo de socializacao no canto coral: un estudo sobre as dimensoes pessoal, interpeessoal e comunitária.	El canto coral como escenario de socialización y su impacto a nivel personal, interpersonal y comunitario.
2007	Brasil	Amato, J.	Organizacao do trabalho e gestao de competencias: uma analise do papel do regente coral.	La capacidad de organización y gestión del trabajo en un conjunto coral propicia el

				desarrollo de habilidades para la participación social de las y los coralistas.
2006	Costa Rica	Rosabal-Coto, G.	Desarrollo Vocal Significativo por medio de Calentamientos Corales.	Calentamiento vocal y los elementos y estrategias para el canto saludable.
2006	Argentina	Mónaco, M.	Práctica coral y memoria de alturas.	Memoria de altura (pitch memory).
	Argentina	Alessandroni, N; Etcheverry, E.	Dirección coral – Técnica vocal: Un modelo integrado de trabajo.	Cualidades necesarias para el buen desempeño del director coral.
2005	Argentina	Mauléon, C.	Arte y ciencia: Hacer y pensar la Pedagogía Vocal.	Conceptos de la pedagogía vocal desde la psicología de la música, la neurociencia y la fisiología vocal.

## Apéndice II

### Catálogo de música coral del Museo Nacional del Virreinato de Tepetzotlán

Catálogo de música polifónica del Museo del Virreinato, Tepetzotlán.			
Año	Autor	Voces	Obras
1600	Sebastian Aguilera de Heredia	Cantus Altus Tenor Bassus	<ul style="list-style-type: none"> <li>✕ Primvs Tonvs V. Vocibvs. Canon in vnisono.</li> <li>• Cantvs I.</li> <li>• Cantvs II</li> <li>✕ Primvstonvs. V. Vocibvs. Canon in vni sono.</li> <li>✕ Primvstonvs. IIII. Vocibvs. Canon in vni sono.</li> <li>✕ Primvstonvs. V. Vocibvs. Canon in vni sono.</li> <li>✕ Secvndvs Tonvs. Canon in secvnda. V. Vocibvs.</li> <li>✕ Secvndvs Tonvs. Canon in secvnda. IIII. Vocibvs.</li> <li>✕ Secvndvs Tonvs. Canon in secvnda. V. Vocibvs.</li> <li>✕ Tertivs Tonvs. Canon in tertia. V. Vocibvs.</li> <li>✕ Tertivs Tonvs. Canon in tertia. IIII. Vocibvs.</li> <li>✕ Tertivs Tonvs. Canon in tertia. V. Vocibvs.</li> <li>✕ Qvartvs Tonvs. Qvinqve Vocibvs.</li> <li>✕ Qvartvs Tonvs. Qvatvor Vocibvs.</li> <li>✕ Qvartvs Tonvs. Qvinqve Vocibvs.</li> <li>✕ Qvintivs Tonvs. Qvinqve Vocibvs.</li> <li>✕ Qvintivs Tonvs. Qvatvor Vocibvs.</li> <li>✕ Qvintivs Tonvs. Qvinqve Vocibvs.</li> <li>✕ Sextvs Tonvs. Qvinqve Vocibvs.</li> <li>✕ Sextvs Tonvs. Qvatvor Vocibvs</li> <li>✕ Sextvs Tonvs. Qvinqve Vocibvs</li> <li>✕ Septimvs Tonvs. Qvinqve Vocibvs.</li> <li>✕ Septimvs Tonvs. Qvatvor Vocibvs.</li> <li>✕ Septimvs Tonvs. Qvinqve Vocibvs.</li> <li>✕ Octavvs Tonvs. Qvinqve Vocibvs.</li> <li>✕ Octavvs Tonvs. Qvatvor Vocibvs.</li> <li>✕ Octavvs Tonvs. Qvinqve Vocibvs.</li> <li>✕ Primvs Tonvs. Sex Vocibvs.</li> <li>✕ Primvs Tonvs. Qvatvor Vocibvs.</li> <li>✕ Primvs Tonvs. Sex Vocibvs.</li> <li>✕ Secvndvs Tonvs. Sex Vocibvs.</li> <li>✕ Secvndvs Tonvs. IIII. Vocibvs.</li> <li>✕ Tertivs Tonvs. Sex Vocibvs.</li> <li>✕ Tertivs Tonvs. IIII. Vocibvs.</li> <li>✕ Tertivs Tonvs. Sex Vocibvs.</li> <li>✕ Qvartivs Tonvs. Sex Vocibvs.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Quartivs Tonvs. IIII.Vocibvs.</li> <li>✘ Quartivs Tonvs. Sex Vocibvs.</li> <li>✘ Qvintivs Tonvs. Sex Vocibvs.</li> <li>✘ Qvintivs Tonvs. IIII. Vocibvs.</li> <li>✘ Qvintivs Tonvs. Sex Vocibvs.</li> <li>✘ Sextvs Tonvs. Sex Vocibvs.</li> <li>✘ Sextvs Tonvs. IIII. Vocibvs.</li> <li>✘ Sextvs Tonvs. Sex Vocibvs.</li> <li>✘ Septimvs Tonvs. Sex Vocibvs.</li> <li>✘ Septimvs Tonvs. IIII. Vocibvs.</li> <li>✘ Septimvs Tonvs. Sex Vocibvs.</li> <li>✘ Octavvs Tonvs. Sex Vocibvs.</li> <li>✘ Octavvs Tonvs. IIII. Vocibvs.</li> <li>✘ Octavvs Tonvs. Sex Vocibvs.</li> <li>✘ Primvs Tonvs Octo Vocibvs.</li> <li>✘ Secvndvs Tonvs Octo Vocibvs.</li> <li>✘ Secvndvs Tonvs IIII. Vocibvs.</li> <li>✘ Secvndvs Tonvs Octo Vocibvs.</li> <li>✘ Tertivs Tonvs Octo Vocibvs.</li> <li>✘ Tertivs Tonvs IIII. Vocibvs.</li> <li>✘ Tertivs Tonvs Octo Vocibvs.</li> <li>✘ Quartivs Tonvs. Octo Vocibvs.</li> <li>✘ Quartivs Tonvs. IIII.Vocibvs.</li> <li>✘ Quartivs Tonvs. Octo Vocibvs.</li> <li>✘ Qvintivs Tonvs. Octo Vocibvs.</li> <li>✘ Qvintivs Tonvs. IIII. Vocibvs.</li> <li>✘ Qvintivs Tonvs. Octo Vocibvs.</li> <li>✘ Sextvs Tonvs. Octo Vocibvs.</li> <li>✘ Sextvs Tonvs. IIII. Vocibvs.</li> <li>✘ Sextvs Tonvs. Octo Vocibvs.</li> <li>✘ Septimvs Tonvs. Octo Vocibvs.</li> <li>✘ Septimvs Tonvs. IIII. Vocibvs.</li> <li>✘ Septimvs Tonvs. Octo Vocibvs.</li> <li>✘ Octavvs Tonvs. Octo Vocibvs.</li> <li>✘ Octavvs Tonvs. IIII. Vocibvs.</li> <li>✘ Octavvs Tonvs. Octo Vocibvs.</li> <li>✘ Primvs, Secvndvs, Tertivs, Quartvs, Qvintivs, Sextvs, Septmvs, Octavus TONVS QVATVOR VOCIBUS.</li> <li>✘ Magnificat. I. Tonvs Octo Vocibvs.</li> <li>✘ Magnificat. III. Tonvs Octo Vocibvs.</li> <li>✘ Magnificat. VI. Tonvs Octo Vocibvs.</li> <li>✘ Magnificat. VIII. Tonvs Octo Vocibvs.</li> </ul>
1602, 08 de agosto	Eduardo Lupus Duarto Lobo Mestre?	Superius	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Magnificat I. Toni.</li> <li>✘ Magnificat II. Toni.</li> <li>✘ Magnificat II. Toni. Ref. in diatessarom. (res in diatessarom?)</li> </ul>

		Alto Tenor Bassus	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Magnificat III. Toni.</li> <li>✘ Magnificat IV. Toni.</li> <li>✘ Magnificat V. Toni.</li> <li>✘ Magnificat VI. Toni.</li> <li>✘ Magnificat VII. Toni.</li> <li>✘ Magnificat VIII. Toni.</li> </ul>
1621	<b>Eduardi Lupi</b>	Cantus Altus Tenor Bassus	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Asperdes. <i>Quatuor vocum.</i></li> <li>✘ Vidi aquam <i>Quatuor vocum.</i></li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Missae</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✘ De beata Virgina <i>Quatuor vocum</i></li> <li>✘ Sancta Maria. <i>Quatuor vocum</i></li> <li>✘ Dicebat Iesus. <i>Quatuor vocum</i></li> <li>✘ Valde honorandus est. <i>Quatuor vocum</i></li> <li>✘ Elisabeth Zachariae. <i>Quatuor vocum</i></li> <li>✘ Veni Domine. <i>Sex vocum.</i></li> <li>✘ Cantate Domino. <i>Octo vocum.</i></li> <li>✘ Pro defunctis. <i>Octo vocum.</i></li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Moteta.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Peter peccati. <i>Quinque vocum</i></li> <li>✘ Audiui vocem de caelo. <i>Sex vocum.</i></li> </ul>
1717	<b>Simón Rodríguez de Guzman Mag. Emmanuelis de Sumaya.</b>  <b>M. Franciscus Lopez</b>	Altus Bassus	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ 1er. Tonus</li> <li>✘ 2do. Tonus</li> <li>✘ 3er. Tonus.</li> <li>✘ Psalmus 137.</li> <li>✘ Psalmus 115.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>M. Franciscus Lopez</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Primi Toni</li> <li>✘ Secundi Toni</li> <li>✘ Tertis Toni.</li> <li>✘ Quarti Toni.</li> <li>✘ Quinti Toni.</li> <li>✘ Sexti Toni.</li> <li>✘ Resolutio in diapasón.</li> <li>✘ Canon.</li> <li>✘ Septimi Toni.</li> <li>✘ Octavi Toni.</li> </ul>

S/A	<b>Alfonsi Lobo de Borja</b>	Cantus Altus Tenor Bassus	<p><i>Missae</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Beata Dei genitrix, Sex vocum</li> <li>✘ Maria Magdalene. Sex vocum</li> <li>✘ Prudentes Virgines. Quinque vocum.</li> <li>✘ Petre ego pro te rogavi. Quatuor vocum.</li> <li>✘ Simile est regnum caeloru. Quatuor vocum.</li> <li>✘ O Rex gloriae. Quatuor vocum.</li> </ul> <p><i>Moteta ex devotione Inter missarvm solemnia Decantanda.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✘ O quam fuavis est. Sex vocum.</li> <li>✘ Quam pulchri sunt. Sex vocum.</li> <li>✘ Ave Regina caelorum. Quinque vocum.</li> <li>✘ Versa est in luctum. Sex vocum.</li> <li>✘ Credo quod Redemptor. Quatuor vocum.</li> <li>✘ Viuo ego. Quatuor vocum.</li> <li>✘ Ave Maria. Octo vocum.</li> </ul>
S/A	<b>Fernandinus Franco</b>	Cant. - Superi Altus Primus Alt. Secundus Tenor Baxo Basus	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Magnificat.</li> <li>✘ Primus Tonus</li> <li>✘ Quarti Toni.</li> <li>✘ Quinti Toni A 4. Altus Primus, secundus.</li> <li>✘ Sexti Toni. Cantus, Cantus Prim.</li> <li>✘ Septimi Toni. Tenor primi, secundi.</li> <li>✘ Octavi Toni.</li> </ul>
S/A	<b>Francisco Guerrero</b>	Cantus Alto Tenor Bassus	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Psalmor</li> <li>✘ In Aduentu.</li> <li>✘ Commune Dedicacionis Ecclefiæ. Hymnus. Vrbs beata. Quatuor vocibus.</li> <li>✘ Commune Apoltoloru. Tepore Refurrectionis. Hymnus. 1 rittes erant Quatuor Voc.</li> <li>✘ In epiphania Domini Hymnus Holtis Herodes. Quatuor vocibus.</li> <li>✘ Hymnus. Te Deum laudamus. Quatuor vocibus.</li> <li>✘ Magnificat. Quatuor vocibus.</li> <li>✘ Magnificat. Secundi Toni. Quatuor vocibus.</li> <li>✘ Magnificat. Caeli. Cum Octo vocibus.</li> </ul>