

EL ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA DEL CANTO COLECTIVO EN EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL DEL CORALISTA COMO ELEMENTO RELEVANTE EN EL DESARROLLO DE LA SOCIEDAD DEL CONOCIMIENTO

The analysis of the influence of the collective song in the physical and emotional well-being of the coralist as a relevant element in the development of the knowledge society

Rafael Carlos Benito Martínez

r.benito@magisteriosc.es

<https://orcid.org/0000-0001-8609-3436>

Centro de Magisterio Sagrado Corazón, Universidad de Córdoba (España)

Dra. Ana Belén Cañizares Sevilla

eo1casea@uco.es

<https://orcid.org/0000-0002-1747-9500>

Universidad de Córdoba (España)

Dr. Ignacio González López

ed1goloi@uco.es

<https://orcid.org/0000-0002-9114-4370>

Universidad de Córdoba (España)

74

Recibido: 05/07/2018

Revisado: 04/09/2018

Aceptado: 15/10/2018

Resumen

El canto colectivo consiste en la interpretación coordinada de una pieza musical vocal, realizada colectivamente con una determinada función social y/o musical. El presente estudio tiene como propósito analizar los beneficios que su práctica puede aportar a los y las coralistas desde una doble perspectiva: el bienestar físico y el bienestar emocional, alentando de este

modo la promoción de un conocimiento compartido transferible a diferentes ámbitos de la vida. El proceso analítico de la información cuantitativa, corresponde a un diseño no experimental, descriptivo y correlacional con modalidad transeccional. Los resultados del estudio ofrecen una respuesta clara y contundente acerca de la percepción de estos beneficios en su doble vertiente planteada.

Abstract

The collective song consists in the coordinated interpretation of a vocal musical piece, performed collectively with a specific social and / or musical function. The present study aims at analysing the benefits that its practice can bring to the choir members from a twofold perspective: physical well-being and emotional well-being, thus encouraging the development of shared knowledge transferable to different areas of life. The analytical process of quantitative information corresponds to a non-experimental, descriptive and correlational design with a transeccional modality. The findings of the study provide a clear and convincing answer about the perception of these benefits in its raised dual aspect.

75

Palabras Clave: canto colectivo, calidad de vida, bienestar físico, bienestar emocional.

Keywords: choir, collective singing, quality of life, physical well-being, emotional well-being.

Introducción

Inicialmente, y de cara a una mayor comprensión de lo contemplado en este artículo, se presentan las características del canto colectivo, a través del coro para realizar un acercamiento a la tipología existente de estas agrupaciones musicales. A continuación se exponen los conceptos de bienestar y calidad de vida para establecer su relación con esta práctica musical.

El canto consiste en la emisión de sonidos haciendo uso de la voz producida por el aparato fonador, una acción que realiza de manera individual o colectiva. En el canto colectivo, la *formación* denominada coro, designa al conjunto de personas que interpretan una pieza de música vocal de manera coordinada. En este sentido, el Diccionario de la RAE en la primera de sus catorce entradas al concepto de *coro* (del lat. *Chorus*) remite al conjunto de personas que una función musical cantan simultáneamente una pieza concertada. Es, por tanto, un instrumento colectivo y puede constituirse por cantantes de todas las edades, amateur o profesionales.

En el coro, el gran grupo no necesariamente sigue un canto en diferentes partes (Latham, 2008). Si bien, al estar formados por diferentes tipos de voces, es habitual que se distribuyan en grupos de voces homogéneas (*cuerdas*) en función del registro o tesitura, lo que convierte al coro en “el instrumento armónico por excelencia” (Randel, 2006 y Maneveau, 1993), con una extensión de cuatro octavas.

Dado que el canto colectivo desempeña una importante labor en diferentes contextos, con una función social y musical cambiante, atendiendo a los estilos que se suceden a lo largo de la historia, es posible distinguir diferentes tipos de coros, siguiendo a Beltrando-Patier, (2007), Grout, (2001), Gil, (2000) y Jaraba, (1986): desde el punto de vista del género (religioso/profano/escénico/a capella/instrumental); de la textura y timbre (Masculino/Femenino/Voces blancas/Mixto); por número de integrantes (Coro de cámara/Coral/Orfeón).

En la actualidad, la proliferación de eventos internacionales que favorecen el redescubrimiento, difusión y creación de obras corales, aporta una nueva vida al canto coral. En este contexto, el coro es una pequeña “sociedad ideal” en la que cada componente cumple su función para lograr su superación, excelencia y felicidad (Ariel, 2013), contribuyendo al fin último de cantar.

Si las primeras investigaciones sobre el concepto de *bienestar* se circunscriben al ámbito económico (García, 2002), en los años 80 se considera que comprende tres áreas de la vida: I) El carácter individual, basado en la experiencia personal; II) La dimensión global, que incluye el juicio de todos los aspectos de la vida (con frecuencia denominada *satisfacción vital*); III) La

inclusión de medidas positivas, más allá de la ausencia de factores negativos (Diener, 1994). Para el estudio del bienestar, los constructos más empleados son tres: el bienestar psicológico, el bienestar subjetivo y el bienestar social (Freire, 2014; Díaz, citado en De Pablos, 2012; Díaz, Blanco y Durán, 2011). En líneas generales confluyen en estos términos Actis Di Pasquale (2015); Ryff y Singer, citados en Rosa y Quiñones (2012); Pavot y Diener, citados en Rodríguez y Goñi (2011); Vielma y Alonso, (2010); Diener (2009); Diener y Larsen (2009); Diener, Scollon y Lucas (2009); Van Hoorn (2007); Molina y Méndez (2006); Keyes, citado en Blanco y Díaz (2005); García (2005); Abbe, Tkach y Lyubomirsky (2003); y Veenhoven y Cummins, citados en García (2002).

La *calidad de vida* posee, en opinión de Veenhoven (1994), un doble significado. De un lado, la presencia de condiciones consideradas necesarias para una buena vida, y de otro, la práctica del vivir bien como tal. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1996) la describe como la percepción que el individuo posee sobre su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes. Como añade Freire: “Se trata de un concepto influido por la salud física del individuo, su estado psicológico, nivel de independencia, relaciones sociales y su relación con su entorno” (2014, p. 40). Efectivamente, constituye el resultado de la interacción entre factores objetivos externos a la persona que facilitan u obstaculizan su desarrollo, como las condiciones económicas, sociopolíticas, culturales, ambientales, etc., y los factores subjetivos, determinados con la autoevaluación realizada por el individuo sobre su propia vida, cuando toma como referente el grado de satisfacción alcanzado (Victoria y González, 2000).

En esta línea, Galli (2006) incluye en los componentes objetivos el estado de salud y el contexto socioeconómico del individuo (estándares de vida, nivel educativo, empleo, condiciones de vivienda, entre otros) y la calidad de vida, autopercibida por el individuo, en el componente subjetivo.

En estos términos se refieren a la calidad de vida los trabajos de Ahessy (2016); Freire (2014); Berrios, Pulido, Augusto y López (2012); Vázquez,

Hervás, Rahona y Gómez, (2009), Castellón y Romero (2004); Gómez y Sabeh (2000) y Victoria y González (2000).

La percepción de *bienestar físico* se produce cuando la persona siente que ninguno de sus órganos o funciones se hallan menoscabados; el cuerpo funciona eficientemente y posee la capacidad apropiada para responder ante diversos desafíos de la actividad vital. De otro lado, *el bienestar emocional* es un concepto amplio relacionado con la experiencia subjetiva de sentirse bien, en armonía y con tranquilidad. Se concibe cuando la persona, tras reconocer y controlar sus emociones, es capaz de expresarlas de forma desinhibida. (Cuesta, De la Fuente, Vidriales, Hernández, Plaza y González, 2017). La OMS, lo concibe como un estado anímico en el que la persona es consciente de sus aptitudes, siendo capaz de afrontar adversidades cotidianas, lo que permite trabajar productiva y fructíferamente prestando un servicio a la comunidad. Se destacan, en este sentido, las líneas de investigación de Clements-Cortés (2014); Fernández (2013); Cabrera (2012); Wills, 2011; Lally, 2009) y Haydée y Ramón (2003).

Concretando en el estudio que se presenta, y siguiendo a Bisquerra (2009), la dimensión *bienestar emocional y físico* se encuentra englobada por las mejoras en el estado de ánimo, en el sentimiento de liberación por la percepción y expresión de emociones, en la higiene postural, en la forma física la reducción de alexitimia (incapacidad para reconocer emociones), y la reducción de estados depresivos y de ansiedad.

A raíz de recientes investigaciones, la actividad del canto colectivo posee un valor transversal que trasciende los aspectos específicamente musicales. Su poder va más allá de lo expresable mediante las palabras, ya que puede llegar a producir el encanto a través de una magia difícilmente lograble por otra actividad (Silber, 2007). Se trata de una actividad que implica cuerpo y alma, al permitir la exteriorización de sentimientos y emociones, consiste en la interacción con el otro, apelando a las principales facultades humanas como la voluntad, la sensibilidad, el afecto, la inteligencia y la creatividad (Castrillo, citado en Cabrera, 2012).

El montaje de repertorio vocal en grupo supone la práctica de acciones que conviene destacar ya que incide en el trabajo cooperativo, la mejora de la

autoestima, la autoconfianza y construcción de identidad propia, el desarrollo socio-afectivo y el desarrollo cognitivo, aumentando, así, el bienestar tanto físico como emocional (Gelabert, 2017). La mayoría de las agrupaciones vocales son poseedoras de un elemento en común: la satisfacción y el bienestar proporcionados (Hurtado, 2011) y tales beneficios deben formar parte del saber compartido promulgado por la Sociedad del Conocimiento, asentada sobre la construcción compartida entre individuos y caracterizada por la distribución y aprovechamiento de la información (Olivé, 2006 y Barroso, citada en Bernabé y Cremades, 2017).

Metodología

Partiendo de estos planteamientos, se puede afirmar que la práctica del canto colectivo constituye una fuente de emociones positivas, siendo la finalidad de la presente investigación analizar si dicha actividad contribuye al bienestar físico y emocional de la persona. Se recurre, para ello, al estudio de un conjunto de corales con sobrada capacidad identitaria y representativa del panorama musical en Córdoba (España), al objeto de analizar los beneficios que puede aportar a los y las coralistas en el ámbito del bienestar físico y emocional para comprobar la influencia de la música sobre las emociones y su repercusión en el bienestar de las personas.

Formulado el objetivo de estudio, fueron especificadas las variables utilizadas con el fin de dar respuesta a las- interrogantes surgidas y cuya tipología responde a las clasificaciones establecidas por Bisquerra (2000) y Buendía, Colás y Hernández (2010). El estudio se halla configurado por un total de 24 variables distribuidas del siguiente modo:

- Variables dependientes (bienestar físico y emocional), Sensación de bienestar general, Crecimiento espiritual, Posibilidad espiritual, Adoración divina; exhibición musical, liberación interior, desinhibición, descubrimiento de identidad, capacidad de evasión, experiencia emocional, paz interior, apoyo vital, sensación de felicidad, aumento del autoconocimiento, vigorosidad, sensación de bienestar físico, mejora del estado anímico e higiene postural.

- Variables independientes dicotómicas (sexo, posesión de conocimientos musicales).
- Variables independientes politómicas (estudios alcanzados, situación laboral, motivos de pertenencia al coro).

Para el diseño de la investigación se ha recurrido a la metodología cuantitativa, identificándose este como un diseño no experimental, descriptivo y correlacional, basado en técnicas de encuesta. Su elección viene justificada al tratar la práctica del canto colectivo como un hecho ya acontecido, sin haber sido previamente provocado. A su vez, se encuadra en la tipología transeccional, ya que la recolección de datos tiene lugar en un solo momento, en un tiempo único, un solo momento temporal. (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista, 2010; Buendía, Colás y Hernández, 2010 y Hurtado y Toro, 2007).

Con el fin de dar respuesta al problema de investigación se ha empleado un cuestionario en formato de valoración escalar de cinco puntos, adaptado de la *Escala de Percepción de las Aportaciones del Canto Coral* (EPACC) de Fernández Herranz (2013) basada, a su vez, en la *Escala de valoración* de Hylton (1981). Por sus características, responde a un modelo de contexto autoadministrado individual, ya que se proporciona directamente a los participantes sin la intervención de intermediarios. Este tipo de instrumentos resultan altamente confiables, independientemente del nivel educacional y socioeconómico poseído, en opinión de Schonhaut, Salinas, Armijo, Álvarez y Manríquez (2009).

La población está compuesta por el colectivo de agrupaciones corales existentes en la capital y provincia de Córdoba. En lo que a la muestra concierne, por medio de un muestreo intencional, se seleccionaron una serie de coros pertenecientes a esta zona geográfica. Estos grupos, como unidades de análisis, se hallan integrados por sus directores y coralistas, grupos informantes de interés.

Tabla 1.

Muestra de agrupaciones corales seleccionadas de Córdoba capital y Córdoba provincia

Nombre de la agrupación coral	Año de creación	Localización
Coro "Ziryab"	1993	Capital
Coro de "Ópera Cajasur"	1986	Capital
Coro Universitario "Averroes"	2008	Capital
Coral "Martín Códax"	1996	Capital
Coral de la "Cátedra Ramón Medina"	1980	Capital
Real Centro Filarmónico "Eduardo Lucena"	1961	Capital
Centro Filarmónico Egabrense. (Cabra)	1906	Provincia
Coral Lucentina (Lucena)	1906	Provincia

El proceso de selección se ha llevado conforme a criterios establecidos que garanticen su representatividad, puesto que la muestra corresponde a casi la totalidad de agrupaciones corales existentes en la provincia con una marcada trayectoria y tradición en el panorama coral cordobés (Ver Tabla 1).

Los aspectos motivacionales que justifican tal elección se contemplan desde tres perspectivas: la tipología (como coral y mixta), su trayectoria artística en el tiempo y la función social que realizan.

La coral, orfeón y coro sinfónico, tipos de agrupaciones corales más habituales, tienen en común que el número de integrantes supera los 25 cantores, y que su componente tímbrico desde el punto de vista sexual es mixto (voces femeninas/ masculinas/ infantiles). Su origen tiene lugar durante el siglo XIX, figurando como antecedentes inmediatos de su aparición, la función socializadora que cumplen en los núcleos urbanos en que aumenta la mano de obra a causa del apogeo industrial (Nagore, 2002) muy especialmente en el norte de España.

Un segundo criterio establecido en la selección de la muestra concierne a la trayectoria artística y musical con que estas agrupaciones cuentan, cuya perdurabilidad supera en casos, los cien años desde su fundación (Centro Filarmónico Egabrense), los sesenta (Coral Lucentina), o los cincuenta y cinco (Real Centro Filarmónico Eduardo Lucena) hasta la década de la más reciente de las corporaciones (Coro Universitario Averroes).

El tercero de los criterios se corresponde con la función social desempeñada. Los coros encuestados se constituyen por el puro placer de disfrutar cantando de forma colectiva, con la intención de descubrir los beneficios estéticos, personales o sociales de esta actividad, y la de instruir en tan hermoso arte, ejerciendo como dinamizadores culturales. Además, con gran versatilidad y originalidad artística, abordan iniciativas en los principales escenarios de Andalucía y España, como la recuperación y proliferación del patrimonio musical coral, tanto lírico como popular, escénico (ópera y zarzuela), el sinfónico, o de Bandas Sonoras Originales en colaboración con orquestas. Muchas de las cuales, y sin excluir eventos con perfil solidario, han sido retransmitidas por radiotelevisión y perpetuadas en grabaciones discográficas

Por su idiosincrasia, constituyen un colectivo de personas reunidas libremente con el fin principal de cantar, a catalogar como coros de perfil vocacional (sin una pretensión de interés económica), y de carácter amateur carentes, la mayoría, de una sólida formación musical. Les caracteriza, igualmente, la doble relación que en ellas se crea: a nivel interpersonal entre los integrantes, y entre el coro y el público.

Paralelamente, algunas de las corporaciones encuestadas se hallan integradas por personas de avanzada edad. El sentimiento de considerarse útiles, de seguir teniendo ilusiones, la convicción de que aún restan metas por alcanzar y que la capacidad para sorprenderse ante lo novedoso continúa siendo posible, son experiencias que podrán servir de factor revulsivo en sus vidas

El número total de cuestionarios aportados por el colectivo coral de estas ocho agrupaciones asciende a 254.

Los datos de la tabla 2 muestran cómo la práctica del canto colectivo es una actividad ejercida eminentemente por personas de género femenino, con una representatividad del 61.4% del total de encuestados, frente al 38.6% perteneciente al género masculino.

Tabla 2.
Distribución de la muestra en función del sexo

Sexo	f	%
Hombre	98	38.6
Mujer	156	61.4
Total	254	100.0

La edad oscila entre los 12 años de la persona más joven y los 91 de la de mayor edad. En tal registro puede apreciarse que la edad media de los y las cantantes encuestadas corresponde a 57.25 años ($s=16.29$), lo que permite deducir que esta práctica es llevada a cabo, en su mayoría, por personas con un considerable grado de adultez adquirido.

Tabla 3
Rango de edad del grupo muestral

Rango edad	f	%
Menos de 25 años	13	5,1
De 25 a 50 años	57	22,5
De 51 a 65 años	90	35,6
Más de 65 años	93	36,8
Total	253	100,0

Cuanto mayor es la edad de los y las coralistas, superior es también el porcentaje de participantes, siendo los rangos de más de 65 años y el comprendido entre 51 y 65 los de mayor índice. Inversamente, la práctica coral se da con menos asiduidad en los más jóvenes (ver tabla 3).

Tabla 4
Estudios alcanzados por el grupo muestral

Estudios	f	%
Enseñanza primaria	36	14,2
Enseñanza secundaria	25	9,8
C. Grado medio	21	8,3
C. Grado superior	24	9,4
Bachillerato	40	15,7
Grado	75	29,5
Máster	21	8,3
Doctorado	12	4,7
Total	254	100,0

La totalidad de los coralistas encuestados posee formación académica (ver tabla 4), siendo la titulación de Grado (29.5%) y el Bachillerato (15.7%) los

niveles de estudios alcanzados más frecuentes. Contrariamente, los estudios de Doctorado son los de menor incidencia.

Tabla 5
Situación laboral del grupo muestral

Situación laboral	F	%
Empleado/a	104	40.9
Desempleado/a	65	25.6
Jubilado/a	85	33.5
Total	254	100.0

La situación laboral (ver tabla 5) se encuadra mayormente en la categoría de empleados (40.9%). Un valor cercano alcanza el porcentaje correspondiente a la categoría de jubilados (33.5%), dato relacionable con lo comentado en la tabla de rango de edad (tabla 3) acerca de la proporcionalidad entre la frecuencia de práctica coral y la edad de los coralistas. El menor índice de porcentaje se presenta en la categoría de desempleados (25.6%).

Tabla 6
Profesión del grupo muestral

Profesión	f	%
Profesión docente	30	36.1
Administración y servicios	25	30.1
Técnico industrial	11	13.3
Sanidad	7	8.4
Sector comercial	8	9.6
Cantante	2	2.4
Total	83	100,0

La profesión más usual (ver tabla 6) corresponde al ámbito de la docencia (36.1%). Ocupaciones relacionadas con la administración y servicios, técnico industrial, sector sanidad y comercial van progresivamente sucediéndose con valores reducidos, hasta el empleo de cantante, de minoritarios porcentajes.

Tabla 7
Posesión de conocimientos musicales del grupo muestral

Conocimientos Musicales	F	%
Sí	150	59,1
No	104	40,9
Total	254	100,0

En cuanto a la posesión de conocimientos musicales de los cantores y las cantoras, es una circunstancia que se da en mayor medida (59.1%) que su carencia (40.9%) (ver tabla 7).

Tabla 8
Motivos de pertenencia al coro indicados por el grupo muestral

Motivos	f	%
Profesional	2	,8
Desarrollo personal	132	41,2
Económico	8	2.5
Lúdico	139	43,4
Perfeccionamiento en ámbito artístico	39	12,2
Total	320	100,0

Entre los aspectos motivacionales que justifican la pertenencia al coro, tal y como señala la tabla 8, son el carácter lúdico de la actividad (43.4%) y la posibilidad de desarrollo personal (41.2%). Menos atrayente resulta el perfeccionamiento en el ámbito artístico, quedando palpable que el móvil económico y profesional no se encuentra entre los intereses de los componentes.

Resultados

Tomando como referencia las variables dependientes de este estudio y tratando de responder al objetivo principal del mismo, nos acercamos a los beneficios que en el plano físico y emocional aporta pertenecer a una agrupación coral.

Tabla 9
Distribución de frecuencias, porcentajes, media y desviación típica del bienestar emocional y físico

Bienestar emocional y físico	Total desacuerdo		Desacuerdo		Término medio		De acuerdo		Total acuerdo		Media	DT
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
El coro me proporciona sensaciones agradables	0	0	2	0.8	12	4.7	63	24.8	177	69.7	4.63	0.613
Cantar en el coro me ayuda a crecer	7	2.8	13	5.1	68	26.9	61	24.1	104	41.1	3.96	1.066

espiritualmente

Cantar en el coro me permite alabar a Dios por todas sus bondades	32	12.7	22	8.7	43	17.1	50	19.8	105	41.7	3.69	1.411
Cantar en el coro me permite amar a Dios a través de la música	33	13.1	26	10.3	48	19	52	20.6	93	36.9	3.58	1.408
Me gusta cantar en público	2	0.8	13	5.1	34	13.4	76	29.9	129	50.8	4.25	0.927
Cantar en el coro es una forma de que los demás me escuchen	11	4.3	29	11.4	60	23.6	77	30.3	77	30.3	3.71	1.143
Cantar en el coro me permite expresar mis emociones a través de la música	6	2.4	8	3.1	33	13	76	29.9	131	511.6	4.25	0.961
Cantar me ayuda a descubrir quién soy	15	5.9	26	10.2	62	24.4	69	27.2	82	32.3	3.70	1.192
En el coro me relajo y olvido mis problemas por un rato	1	0.4	4	1.6	19	7.5	58	22.8	172	67.7	4.56	0.735
El coro es una experiencia que me llena de emociones	0	0	3	1.2	25	9.8	76	29.9	150	59.1	4.47	0.720
Cantar en el coro me aporta estar en paz conmigo mismo	7	2.8	19	7.5	51	20.1	74	29.1	103	40.6	3.97	1.076
Cantar en el coro me ayuda en la vida	5	2	10	3.9	54	21.3	85	33.5	100	39.4	4.04	0.971
Cantar en el coro hace que me sienta a gusto en mi vida	4	1.6	6	2.4	57	22.4	83	32.7	104	40.9	4.09	0.930
Cantar en coro ha hecho que me conozca mejor	10	3.9	19	7.5	67	26.4	79	31.1	79	31.1	3.78	1.088
Después de cantar me siento lleno de	1	0.4	3	1.2	37	14.6	77	30.3	136	53.5	4.35	0.800

energía y vitalidad

Cantar hace que me sienta en forma	4	1.6	13	5.1	58	22.8	80	31.5	99	39	4.01	0.984
Después de cantar estoy de mejor humor	1	0.4	4	1.6	25	9.8	69	27.2	155	61	4.47	0.768
Mi postura corporal ha mejorado desde que he empezado a trabajar con mi voz en el coro	12	4.7	18	7.1	69	27.3	77	30.4	77	30.4	3.75	1.109

En la tabla 9 se recogen los resultados correspondientes a los 18 elementos relacionados con el bienestar emocional y físico del grupo muestral. Puede comprobarse cómo las variables sensación de bienestar general, capacidad de evasión, experiencia emocional y mejora del estado anímico son las que alcanzan mayores puntuaciones en la media (4.63, 4.56 y 4.47 respectivamente). Altos valores alcanzan, también, las variables vigorosidad fomentada por el canto (4.35) y la desinhibición (4.25). De manera contraria, y aún tratándose de niveles considerables, las variables adoración divina, posibilidad espiritual y descubrimiento de identidad obtienen los valores más bajos (3.58, 3.69 y 3.70). Lo que permite deducir que la práctica del canto colectivo aumenta la mejora del bienestar y el estado anímico, no influyendo en igual medida en el aspecto espiritual o religioso.

87

Se ha querido establecer una diferencia de las valoraciones percibidas por los diferentes coros. Para ello, se ha aplicado un Análisis de Varianza de un Factor (n.s.=0.05), siendo los datos representados en la tablas 10a y 10b.

Tabla 10a
Valoración del bienestar emocional y físico en función del coro

Bienestar emocional y físico	F	P	Ziryab		Ópera Cajasur		Averroes		Martín Códax	
			Media	DT	Media	DT	Media	DT	Media	DT
El coro me proporciona sensaciones agradables	1.00	0.432	4.74	0.443	4.63	0.690	4.58	0.703	4.40	0.675
Cantar en el coro me ayuda a crecer espiritualmente	2.513	0.016	3.51	1.337	4.03	1.014	3.68	1.069	3.87	0.900
Cantar en el coro me permite alabar a Dios por todas sus bondades	13.079	0.000	2.18	1.487	3.74	1.268	2.84	1.313	3.83	1.177

Cantar en el coro me permite amar a Dios a través de la música	11.609	0.000	2.15	1.395	3.66	1.349	2.72	1.370	3.87	1.279
Me gusta cantar en público	2.584	0.014	4.34	0.938	4.46	0.780	3.81	1.132	3.93	0.785
Cantar en el coro es una forma de que los demás me escuchen	5.724	0.000	3.40	1.168	3.97	1.014	2.88	1.177	3.83	0.834
Cantar en el coro me permite expresar mis emociones a través de la música	3.855	0.001	4.03	0.985	4.57	0.608	3.62	1.235	4.27	0.691
Cantar me ayuda a descubrir quién soy	2.965	0.005	3.43	1.243	3.91	0.951	3.15	1.317	3.50	0.900
En el coro me relajo y olvido mis problemas por un rato	2.251	0.031	4.49	0.781	4.60	0.695	4.27	0.827	4.53	0.681
El coro es una experiencia que me llena de emociones	3.674	0.001	4.57	0.739	4.54	0.741	4.15	0.881	4.23	0.728
Cantar en el coro me aporta estar en paz conmigo mismo	2.910	0.006	3.69	1.157	4.03	1.014	3.58	1.137	3.93	0.944
Cantar en el coro me ayuda en la vida	2.046	0.050	3.77	1.114	4.26	0.741	3.69	1.011	3.97	0.850
Cantar en el coro hace que me sienta a gusto en mi vida	2.586	0.014	3.91	0.981	4.11	0.758	3.65	0.936	4.00	0.830
Cantar en coro ha hecho que me conozca mejor	3.091	0.004	3.51	1.147	3.89	0.867	3.19	1.059	3.87	0.860
Después de cantar me siento lleno de energía y vitalidad	2.484	0.018	4.23	0.910	4.34	0.802	4.23	0.815	4.03	0.928
Cantar hace que me sienta en forma	4.426	0.000	3.60	1.218	4.11	0.796	3.77	1.070	3.80	1.031
Después de cantar estoy de mejor humor	2.831	0.007	4.34	0.968	4.49	0.658	4.27	0.778	4.27	0.785
Mi postura corporal ha mejorado desde que he empezado a trabajar con mi voz en el coro	3.413	0.002	3.34	1.083	3.60	1.143	3.40	1.225	3.83	0.913

Nota: Análisis de Varianza de un factor tomando como variable predictora la agrupación coral. Se indica la media y la desviación típica de cada elemento así como los valores F de Levène y significación bilateral (p).

Tabla 10b
 Valoración del bienestar emocional y físico en función del coro

Bienestar emocional y físico	F	P	Ramón Medina		C. Filar. Egabrense		Eduardo Lucena		Coral Lucentina	
			Media	DT	Media	DT	Media	DT	Media	DT
El coro me proporciona sensaciones agradables	1.00	0.432	4.63	0.586	4.63	0.576	4.74	0.567	4.70	0.651
Cantar en el coro me ayuda a crecer espiritualmente	2.513	0.016	3.88	1.042	4.00	1.103	4.38	0.888	4.30	0.915
Cantar en el coro me permite alabar a Dios por todas sus bondades	13.079	0.000	4.03	1.143	4.00	1.285	4.44	1.021	4.37	1.033
Cantar en el coro me permite amar a Dios a través de la música	11.609	0.000	3.88	1.114	3.75	1.189	4.18	1.141	4.33	1.028

Me gusta cantar en público	2.584	0.014	4.23	0.891	4.08	0.929	4.59	0.821	4.37	0.999
Cantar en el coro es una forma de que los demás me escuchen	5.724	0.000	3.45	1.154	3.58	1.018	4.41	1.019	4.00	1.145
Cantar en el coro me permite expresar mis emociones a través de la música	3.855	0.001	4.15	0.834	4.13	1.191	4.50	0.961	4.63	0.890
Cantar me ayuda a descubrir quién soy	2.965	0.005	3.63	1.148	3.50	1.319	4.09	1.215	4.23	1.194
En el coro me relajo y olvido mis problemas por un rato	2.251	0.031	4.48	0.751	4.38	0.824	4.85	0.436	4.80	0.761
El coro es una experiencia que me llena de emociones	3.674	0.001	4.38	0.628	4.21	0.833	4.76	0.496	4.77	0.504
Cantar en el coro me aporta estar en paz conmigo mismo	2.910	0.006	3.93	0.944	3.67	1.341	4.44	0.786	4.40	1.102
Cantar en el coro me ayuda en la vida	2.046	0.050	4.05	0.815	3.92	1.018	4.18	0.968	4.43	1.135
Cantar en el coro hace que me sienta a gusto en mi vida	2.586	0.014	4.18	0.874	3.88	1.076	4.47	0.706	4.37	1.129
Cantar en coro ha hecho que me conozca mejor	3.091	0.004	3.75	1.056	3.54	1.141	4.06	1.127	4.30	1.179
Después de cantar me siento lleno de energía y vitalidad	2.484	0.018	4.48	0.640	4.21	0.932	4.47	0.706	4.77	0.504
Cantar hace que me sienta en forma	4.426	0.000	3.83	0.958	4.00	0.933	4.65	0.485	4.33	0.884
Después de cantar estoy de mejor humor	2.831	0.007	4.65	0.622	4.13	0.947	4.76	0.554	4.67	0.661
Mi postura corporal ha mejorado desde que he empezado a trabajar con mi voz en el coro	3.413	0.002	3.73	1.109	3.50	1.180	4.29	1.031	4.20	0.887

Nota: Análisis de Varianza de un factor tomando como variable predictora la agrupación coral. Se indica la media y la desviación típica de cada elemento así como los valores F de Levène y significación bilateral (p).

Los resultados muestran la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en referencias a las variables crecimiento espiritual, posibilidad espiritual, adoración divina, exhibición musical, liberación interior, desinhibición, descubrimiento de identidad, capacidad de evasión, experiencia emocional, paz interior, apoyo vital, sensación de felicidad, aumento del autoconocimiento, vigorosidad, sensación de bienestar físico, mejora del estado anímico e higiene postural.

El crecimiento espiritual es más elevado en los componentes de los coros Eduardo Lucena y Coral Luentina, las mismas agrupaciones en que destacan la posibilidad espiritual y la adoración divina, así como la liberación interior. La exhibición musical está más presente en los coros Eduardo Lucena y el de

Ópera Cajasur. La desinhibición y el apoyo vital en la Coral Lucentina y el coro de Ópera de Cajasur. El descubrimiento de identidad, la capacidad de evasión, la experiencia emocional y la paz interior, igualmente en la Coral Lucentina y el coro Eduardo Lucena. La sensación de felicidad y el aumento del autoconocimiento en los coros Eduardo Lucena y Coral Lucentina. La vigorosidad en Coral Lucentina y coro Ramón Medina. Finalmente, la sensación de bienestar físico, la mejora del estado anímico y la higiene postural son, de nuevo, más significativos en los coros Eduardo Lucena y Coral Lucentina.

Conclusiones

Como colofón a este documento, se reflejan las conclusiones colegidas del estudio efectuado junto con los hallazgos obtenidos en el análisis de los resultados atendiendo, siempre, al objetivo planteado. Se concluye, por tanto, que:

- La práctica del canto colectivo contribuye al bienestar físico y emocional del coralista, estado que se concreta en la sensación de bienestar general, la capacidad de evasión permitida, la experiencia emocional y la mejora del estado anímico, variables más percibidas por los y las coralistas.
- Se trata de una actividad practicada eminentemente por personas de género femenino, movidas para su participación por un fin lúdico, con situación laboral empleadas en su mayoría y con un considerable grado de adultez adquirido. Se da una proporcionalidad directa entre la edad de los cantores y el porcentaje de participantes; inversamente, la práctica coral resulta menos asidua en los más jóvenes.
- El género es otro elemento que determina el nivel de percepción, encontrando que las cotas de percepción de bienestar son superiores en las mujeres con respecto a los hombres.
- La edad aparece también como un factor determinante en la percepción de bienestar físico y emocional. A mayor edad de los y las coralistas, mayores índices alcanza, también, el nivel de percepción. De tal manera, las

variables crecimiento espiritual, posibilidad espiritual, adoración divina, exhibición musical, sensación de felicidad, aumento del autoconocimiento, sensación de bienestar físico e higiene postural, se hallan más presentes entre los coralistas con edad superior a las 65 años. Por otra parte, las variables liberación interior, descubrimiento de identidad y paz interior alcanzan valores superiores en los coralistas menores de 25 años.

- Los beneficios percibidos presentan disparidad en función de la agrupación coral que se trate. Algunas presentan mayor nivel de apreciación desde la perspectiva física y otras desde la emocional prevaleciendo, no obstante, la percepción desde ambas.
- Finalmente, la práctica del canto no solo fomenta el bienestar físico y emocional del coralista; sus beneficios incluyen la mejora del proceso de articulación, impostación y respiración, previniendo posibles trastornos de la voz (Navarro, 2012). Su aportación a la sociedad del conocimiento supone favorecer la mejora de la comprensión en las conversaciones entre iguales y a la adquisición de un amplio control sobre la capacidad de espera y escucha ante prácticas dialógicas surgidas en pequeñas o grandes sociedades.

Referencias Bibliográficas

- Ariel, H. (2013). Conferencia especial. 1º Congreso Coral Argentino. Recuperado de <http://www.ofadac.org.ar/doc/Ariel-Nardi.pdf>
- Bernabé, M. M. y Cremades, R. (2017). Sociedad del conocimiento, capital intelectual y educación musical en el siglo XXI. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 14, 47-59. DOI: <http://dx.doi.org/10.5209/RECIEM.53380>. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/RECI/article/view/53380>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2000). *Métodos de Investigación Educativa*. Barcelona: Grupo Editorial Ceac, S. A.
- Buendía, L., Colás, P. y Hernández, F. (2010). *Métodos de Investigación en Psicopedagogía*. Madrid: Mc Graw Hill/Interamericana de España, S.A.U.

- Cabrera, R. (2012). *El canto como herramienta terapéutica para mejorar la salud emocional de la mujer*. Informe final de Investigación. Centro de Investigaciones en psicología. Universidad de San Carlos de Guatemala. Recuperado de http://www.biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2237.pdf
- Cuesta, J. L., De la Fuente, R., Vidriales, R., Hernández, C., Plaza, M. y González, J. (2017). Bienestar físico, dimensión clave de la calidad de vida en las personas con autismo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 4(1), 33-43. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3498/349853537003.pdf>
- Díaz, D., Blanco, A., y Durán, M. M. (2011). La estructura del bienestar: el encuentro empírico de tres tradiciones. *Revista de Psicología Social*, 26 (3), 357-372. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Dario_Diaz3/publication/233618431_La_estructura_del_bienestar_el_encuentro_empirico_de_tres_traditions/links/563c718b08ae34e98c4988c6/La-estructura-del-bienestar-el-encuentro-empirico-de-tres-traditionsThe-Structure-of-well-being-The-empirical-encounter-of-three-traditions.pdf
- Diccionario de la lengua española. (2014). 23ª edición. Edición del tricentenario. Real Academia Española. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=AupXmtw|AupYhkK|AuqqGeR|AuszJke>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicator, Research* 31, 103-115. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01207052>
- Fernández, N. (2013). *Las agrupaciones corales y su contribución al bienestar de las personas*. Tesis doctoral. Universidad Carlos III de Madrid. Recuperado de http://e-archivo.uc3m.es/bitstream/handle/10016/18185/tesis_fernandez_herranz.pdf?sequence=1
- Freire, C. (2014). *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento*. Tesis doctoral. Universidad de A Coruña. Recuperado de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/13815/FreireRodriguez_Carlos_TD_2014.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Galli, D. (2006). Autopercepción de calidad de vida: un estudio comparativo. *Psicodebate* 6. 85-106. Recuperado de

<https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/443/223>

- García, M. A. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología* 6, 18-39. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=281674>
- Gelabert, Ll. (2017). La práctica del canto colectivo como eje transversal de conocimientos, actitudes y valores: una propuesta dirigida a alumnos de Grado en Educación Infantil y Primaria. *Foro de Educación*, 15(22), 1–21. DOI:<http://dx.doi.org/10.14516/fde.505>. Recuperado de <http://forodeeducacion.com/ojs/index.php/fde/article/view/505>
- Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. 5ª edición. México: McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Hurtado, I. y Toro, J. (2007). *Paradigmas y métodos de investigación en tiempos de cambio*. Caracas (Venezuela): CEC, S. A. Recuperado de <https://books.google.co.ve/books?id=pTHLXXMa90sC&pg=PA103&dq=diagnóstico+de+investigación+no+experimental+transaccional&hl=es&sa=X&ei=8oRRUpqxDIIn68gT22YDABg&ved=0CCwQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false>
- Latham, A. (2008). *Diccionario Enciclopédico de la Música*. México: Fondo de Cultura Económica. Recuperado de https://drive.google.com/file/d/0B6NW_wyR5FAIV0VOY3BKdC1tWUk/edit
- Nagore, M. (2002). *La revolución coral: estudio sobre la Sociedad Coral de Bilbao y el movimiento coral en España (1800-1936)*. Madrid: Instituto Complutense de Ciencias Musicales (ICCM).
- Navarro, C. (2012). Musicoterapia en el trastorno específico del lenguaje: el caso de A. En Miren Pérez Eizaguirre (coord.). *Actas del IV Congreso Nacional de Musicoterapia*. 12-14 Octubre de 2012, Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado de https://www.academia.edu/28704010/ACTAS_IV_CONGRESO_NACIONAL_DE_MUSICOTERAPIA
- Olivé, L. (2006). Los desafíos de la sociedad del conocimiento: cultura científico-tecnológica, diversidad cultural y exclusión. *IC. Revista Científica de Información y Comunicación*, 3, 29-51. Recuperado de <http://icjournal-ojs.org/index.php/IC-Journal/article/download/162/159>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (s. f.). Recuperado de <http://www.who.int/es>

- Ortega, A. G. (2010). La voz coral. Memorias del Iº Congreso Iberoamericano de voz cantada y hablada, pp 67-75. Buenos Aires, Argentina: Ceconello, L. A. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Carlos_Alberto_Calvache-Mora/publication/299780897_DISENO_E_IMPLEMENTACION_DE_UN_PROGRAMA_DE_PROMOCION_Y_PREVENCIÓN_VOCAL_EN_LA_FUNDACION_TEATRAL_JULIO_CESAR_LUNA/links/5744d11c08ae298602f75c78.pdf
- Silber, L. (2007). Bars behind bars: the impact of a women's prison choir on social harmony. *Music Education Research* Vol. 7(2), 251 – 271. DOI: 10.1080/14613800500169811. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/14613800500169811>
- Schonhaut, L., Salinas, P., Armijo, I. M., Alvarez, J., & Manríquez, M. (2009). Validación de un Cuestionario Autoadministrado para la Evaluación del Desarrollo Psicomotor. *Revista Chilena de Pediatría*, 513-519. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062009000600003
- Taylor, S. J. y Bodgan, R. (1986). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Buenos Aires: Paidós
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3(9), 87-116. Recuperado de <https://repub.eur.nl/pub/16195/>
- Victoria, C. R. & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=es.