

EL CORO DE LAS EMOCIONES

RECURSO EDUCATIVO PARA EL DESARROLLO EMOCIONAL,
SOCIAL Y DE LA CREATIVIDAD A TRAVÉS DE LA MÚSICA



FUNDACIÓN
BOTÍN

El Coro de las Emociones

Este recurso forma parte de *Educación Responsable*, un programa educativo de la Fundación Botín que favorece el desarrollo emocional, social y de la creatividad, promueve la comunicación y mejora la convivencia en los centros escolares a partir del trabajo con docentes, alumnado y familias.

Los recursos de *Educación Responsable* permiten trabajar las siguientes variables: autoestima, empatía, identificación/expresión emocional, autocontrol, toma de decisiones responsable, actitudes positivas hacia la salud, habilidades de interacción, habilidades de autoafirmación, habilidades de oposición asertiva y creatividad.

CRÉDITOS

Produce

Fundación Botín

Contenidos

Esteban Sanz Vélez

Producción audiovisual

Burbuja Films (realización) y Esteban Sanz Vélez (guión y presentación)

Diseño y maquetación

Tres DG

Edición y actualización

Fundación Botín

Pedruca 1, 39003 Santander

Año 2015 (1ª edición)

Septiembre 2015 (2ª edición, revisada)

Septiembre 2017 (3ª edición, revisada)

ISBN

978-84-15469-40-7

© Fundación Botín, 2017

© de los textos: sus autores

Agradecimientos

El autor agradece la generosa ayuda recibida, en forma de revisiones, observaciones y/o materiales, de las siguientes personas: Fátima Sánchez, Jorge Oceja, María Bolado, Vanesa Galego, Alba López, Alfonso Borragán, Alicia Gómez Linares, M^a Ángeles Melero, M^a José Aresti, Marco García de Paz, Elena Roso, Mónica Jiménez Roldán, Mariano García, Belén García Gómez.

Igualmente, agradece la participación entusiasta en la experiencia piloto de este proyecto a las maestras especialistas en música M^a José Aresti, Maki Soto, Natalia Fernández, Lula Ramirez; a los alumnos del Colegio Público Marcial Solana de La Concha de Villaescusa (1º EP, curso 2013/14) y del Colegio Concertado Sagrados Corazones de Torrelavega (4º EP, curso 2013/14); a la pianista Silvia Carrera, y a la Escolanía de Astillero y el Grupo Vocal Ars Poliphonica, dirigidos por Jesús Carmona.

*A todos aquellos que se descubrirán a través
de su canto y nos llegarán a emocionar.*

Índice

7	Presentación
8	BLOQUE I. MARCO TEÓRICO
9	1.1 Canto coral y desarrollo integral
10	1.2 ¿Qué tipo de canto coral?
11	1.3 Canto para todos
12	1.4 Canto coral y el programa <i>Educación Responsable</i>
17	1.5 Integración curricular
20	BLOQUE II. ESTRUCTURA Y CONTENIDOS
21	2.1 Recurso educativo progresivo
22	2.2 Repertorio
25	2.3 Sesiones de trabajo
29	2.4 Acompañamiento instrumental
30	2.5 Coreografías
32	2.6 Despertar y Técnica vocal
33	2.7 Ambientes de trabajo
34	2.8 Participación de las familias
35	2.9 Creatividad
36	2.10 Creando nuestro <i>Coro de las Emociones</i>
37	Apéndice. Algunos aspectos específicamente técnicos
41	BLOQUE III. MATERIALES PARA EL DOCENTE
42	A. En el aula (Fichas)
44	B. Tutoriales (Videos)
47	BIBLIOGRAFÍA
54	FICHAS 1º EDUCACIÓN INFANTIL
64	FICHAS 2º EDUCACIÓN INFANTIL
74	FICHAS 3º EDUCACIÓN INFANTIL
88	FICHAS 1º EDUCACIÓN PRIMARIA
98	FICHAS 2º EDUCACIÓN PRIMARIA
108	FICHAS 3º EDUCACIÓN PRIMARIA
118	FICHAS 4º EDUCACIÓN PRIMARIA
128	FICHAS 5º EDUCACIÓN PRIMARIA
138	FICHAS 6º EDUCACIÓN PRIMARIA
152	FICHAS 1º ESO
162	FICHAS 2º ESO
175	ESQUEMAS DE COREOGRAFÍAS
180	MODELO DE APLICACIÓN GRÁFICA PARA VESTUARIO

Presentación

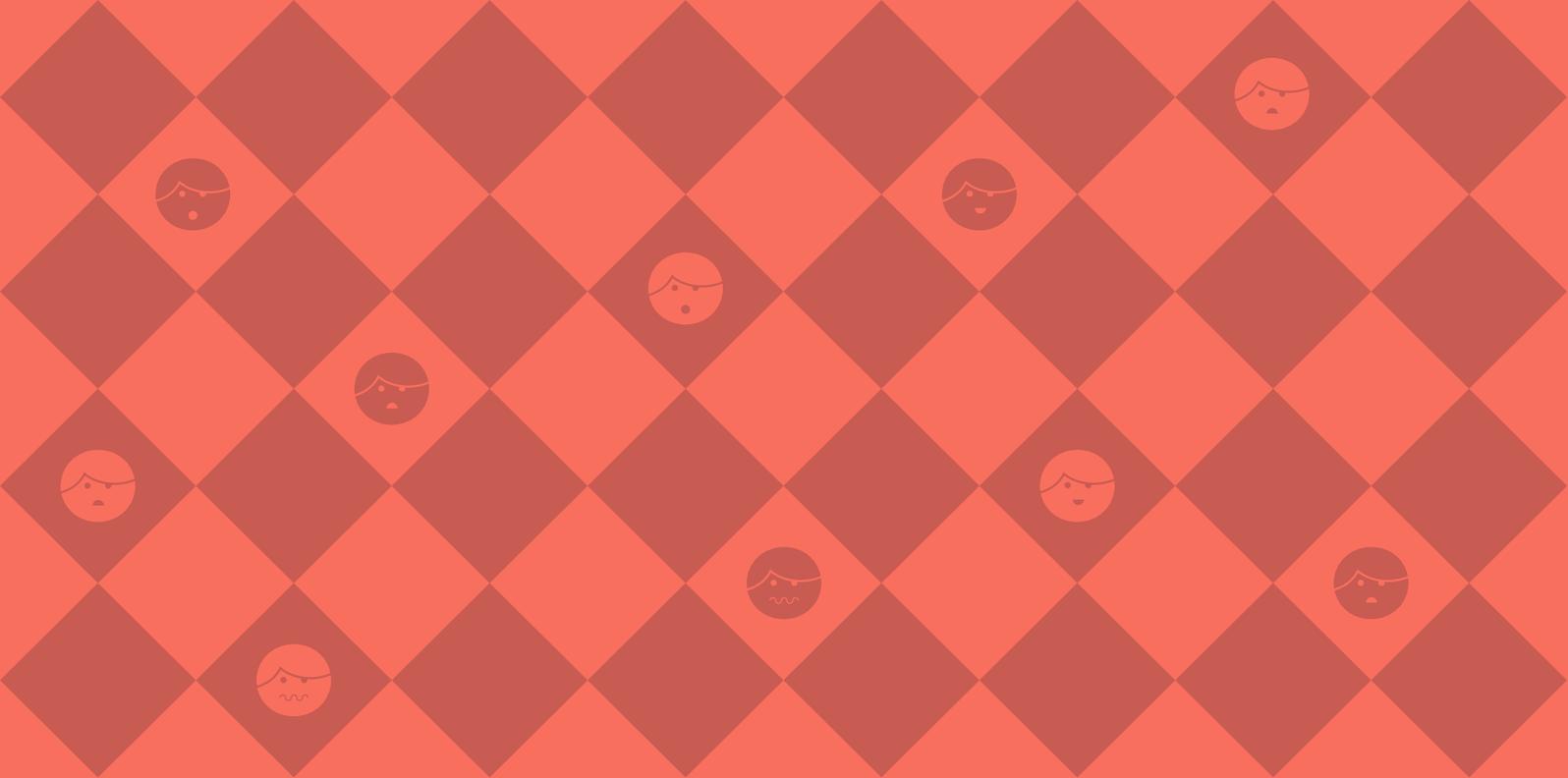
El Coro de las Emociones es un recurso educativo diseñado para desarrollar, por medio del canto en grupo, las competencias emocionales, sociales y creativas que constituyen el objetivo del programa *Educación Responsable* de la Fundación Botín. Se trata de un recurso musical progresivo ideado para ser implementado desde 1º de Educación Infantil hasta 2º de Educación Secundaria Obligatoria, durante seis sesiones de trabajo (semanas) por curso, que culminan en una actuación final.

El Coro de las Emociones se centra en el canto coral, entendido como una actividad atractiva, asequible y enriquecedora para todo el alumnado, con independencia de las dotes vocales o musicales de cada cual.

Son numerosos los estudios que avalan los múltiples beneficios que en cualquier edad y para cualquier condición personal o social conlleva la práctica del canto coral (HARGREAVES, 1998; FREER Y RAINES, 2005; SMOLEJ Y AVSEC, 2007; CLIFT Y HANCOX, 2010; KOELSCH, 2012, pp. 235-240; MUHIP *et al.*, 2014; etc.). Por otra parte, no supone ningún hallazgo ver en el canto coral una actividad aconsejable y enriquecedora para escolares. Lo que diferencia el presente recurso es la propuesta de integrarlo en el currículo escolar y practicarlo de manera sistematizada bajo un enfoque, unos parámetros y unos criterios de evaluación centrados en el Desarrollo Emocional, Social y de la Creatividad.

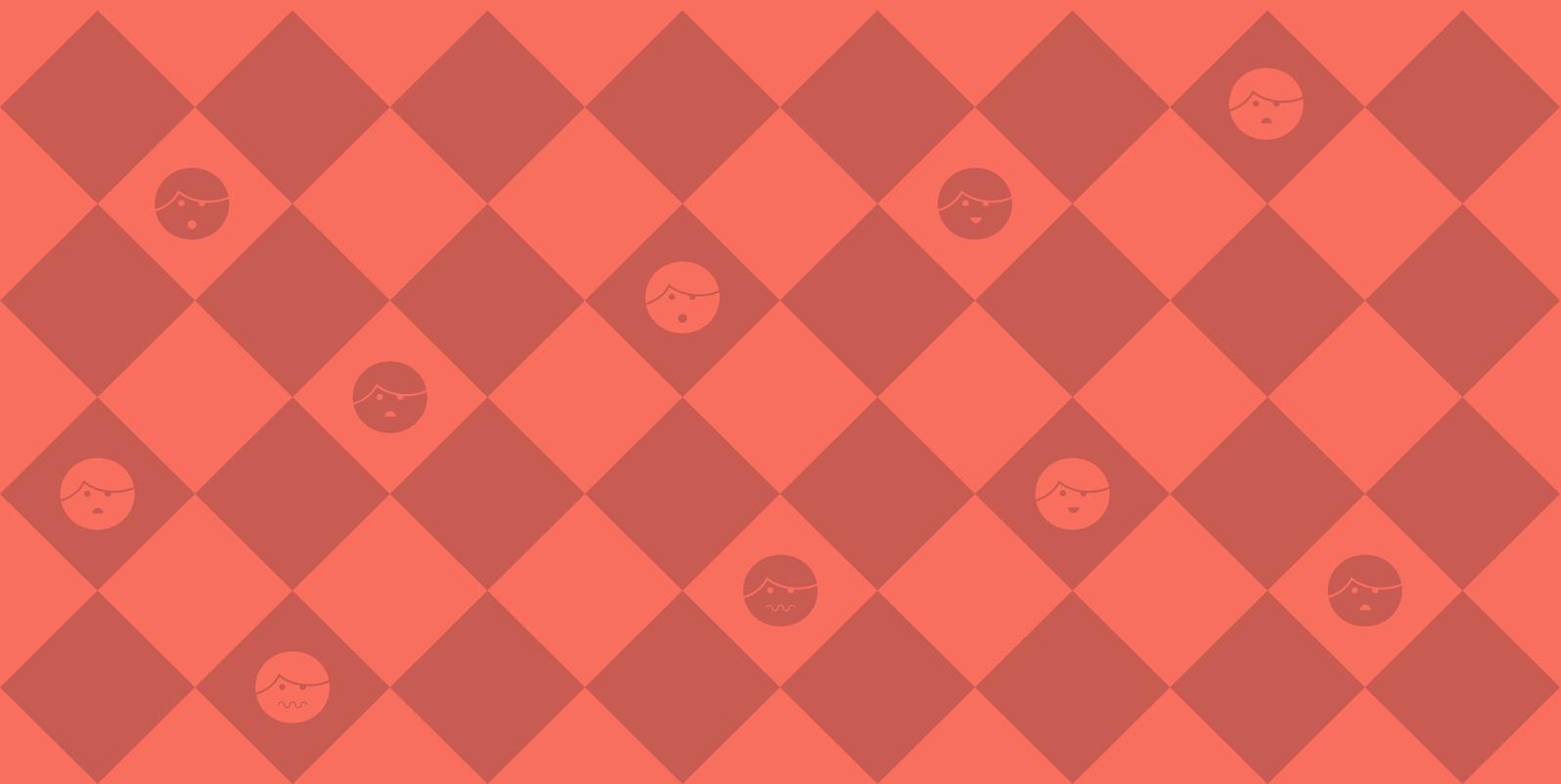
Por eso, será importante tener bien presente que el recurso no se fija como meta última la conquista de la excelencia coral, aunque la persiga en lo posible. El logro de un mejor resultado artístico no deberá mediatizar en exceso la tarea formativa integral que se pretende desarrollar a lo largo de las sesiones.

No obstante, desde un punto de vista estrictamente musical, el recurso se ajusta a los criterios de avanzadas propuestas corales de la actualidad para estas edades, tanto en las dinámicas de trabajo y en el enfoque vocal/corporal como en la elección del repertorio, lo que permite afirmar que su puesta en práctica redundará en un desarrollo general de la sensibilidad, la imaginación, el oído, la destreza vocal, el sentido del ritmo, y otras muchas habilidades y conocimientos propiamente artísticos y musicales del alumnado.



Bloque I

Marco teórico



1.1 CANTO CORAL Y DESARROLLO INTEGRAL (música; canto coral; competencias emocionales y sociales; creatividad; desarrollo cognitivo)

El Coro de las Emociones, se sustenta en una convicción clave:

El canto coral, practicado bajo determinados parámetros, constituye una poderosa herramienta, lúdica y al alcance de cualquiera, con independencia de su talento musical, para el desarrollo emocional, social y de la creatividad de las personas.

En efecto, no será necesario subrayar la potencialidad emocional de la música coral, paralela a su accesibilidad. Nos referimos, claro, a la música coral en su vertiente práctica, es decir, a la actividad de cantar en grupo, accesible en uno u otro grado al común de las personas. Baste recordar que dicha actividad se basa en conjugar el manejo de la propia voz –ese instrumento musical universal que todos incorporamos y empezamos a utilizar desde el nacimiento, en el que todos somos virtuosos, muchas veces sin saberlo (todos usamos nuestra voz a lo largo del día, desde el mismo momento de nacer, con gran pericia y extrayendo de ella un alto rendimiento), que nos define como individuos, y mediante el que expresamos y transmitimos nuestros más variados estados personales–, atendiendo, al mismo tiempo, a la armonía en el grupo.

La evidencia muestra que el canto coral, por su propia naturaleza, resulta una actividad altamente recomendable a la hora de hacer sentir el gran goce que la práctica musical es capaz de procurar a cualquiera, por lo tanto una modalidad muy apropiada para desarrollar en personas no expertas ni especialmente aficionadas a la música el gusto por esta.

Pero no solo eso; sucede que la práctica coral resulta particularmente gratificante y beneficiosa al incidir, además, en muchas variables emocionales y sociales que se traducen en bienestar. El canto coral suma al desarrollo propiamente musical de la persona (la sensibilidad, la imaginación, el oído, el sentido del ritmo, y demás conocimientos y habilidades ya mencionadas) aspectos socioemocionales y creativos relativos al desarrollo afectivo (Autoestima, Empatía e Identificación/expresión emocional), cognitivo (Autocontrol, Toma de decisiones responsable, Actitudes positivas hacia la salud y Creatividad), y social (Habilidades de interacción, Habilidades de autoafirmación y Habilidades de oposición asertiva).

En el terreno específico de la creatividad, el canto coral hace generar en los cantores estados de ánimo y emociones que facilitan procesos creativos, no solo en el ámbito relacionado con la música sino también en el de la vida cotidiana. Es decir, les ayuda a ser más creativos en su vida personal diaria, les motiva; les sirve de acicate para poner en marcha procesos que activan la capacidad de mirar las cosas de otra manera, lo que abre vías para encontrar soluciones creativas para los retos a los que diariamente todos nos debemos enfrentar. (Cfr. AAVV, 2012; AAVV, 2014).

En términos generales, pueden establecerse los siguientes aspectos, agrupados en cinco dominios, que se verán favorecidos por medio de la educación vocal y coral.

- Socialización, comunicación, cooperación, afectividad.
- Percepción, observación, atención, asociación, comprensión, concentración.
- Coordinación, psicomotricidad, salud, autodominio, confianza, afirmación.
- Sensibilidad, creatividad, lenguaje.
- Carácter, personalidad, autonomía, libertad, voluntad.

Se puede afirmar, por último, que ciertas características inherentes a la actividad coral (pertenencia a grupo; interacción frecuente, interpersonal y grupal; experimentación con el repertorio...) inciden en el desarrollo de competencias tales como el disfrute de la música en cuanto medio de expresión, el incremento de habilidades en las relaciones interpersonales, el aprendizaje autónomo y cooperativo, el conocimiento del lenguaje artístico, el conocimiento de la técnica vocal, y el conocimiento del patrimonio musical universal.

1.2 ¿QUÉ TIPO DE CANTO CORAL? (actividad integral; didáctica)

El Coro de las Emociones entiende el canto coral bajo los más modernos parámetros que se vienen desarrollando en el panorama internacional desde hace unos años. Dichos parámetros asumen lo mejor de la tradición e incorporan multitud de elementos vivificadores, siempre partiendo de un núcleo irrenunciable: que el sonido es la materia prima de la música y, como tal, ha de ocupar el centro de toda nuestra actividad, debiendo ser su máxima pureza un objetivo ideal permanente (SANZ VÉLEZ, 2010).

Por tanto, *El Coro de las Emociones* huye de ese cliché o prejuicio acerca de la música coral (como todos los prejuicios, sustentado en elementos reales), que ve en esta algo muy serio, “en blanco y negro”; cosa de señores y señoras más bien mayores (o de niños muy “formales”, sospechosamente inhibidos), ellos con chaqueta y pajarita, ellas con túnicas poco favorecedoras; todos aferrados a sus carpetas, como escudos que los protegieran del público, en una formación absolutamente estática, que ofrece casi únicamente repertorio religioso o folclórico.



Por el contrario, se aboga aquí por una música coral en color, absolutamente viva, fresca, donde el repertorio posible es tan amplio como la historia de la música, no solo la europea (desde el canto llano hasta el pop; desde una pieza sacra del

Renacimiento hasta una canción africana, japonesa, tibetana...), un canto donde la emoción y la expresión personal de los cantores no se ven mediatizadas por “lo ortodoxo”, por la convención, donde la dinámica corporal junto con el propio sonido se entienden como elementos que brotan de una misma fuente de energía vital: la propia música.

En pocas palabras,

para *El Coro de las Emociones* el mejor canto coral es una actividad integral donde con la voz, nuestro instrumento más propio y genuino, canta todo el cuerpo y todo el espíritu.



Este enfoque del canto coral no puede llevarse a cabo sin implementar y servirse de una didáctica acorde. En el Bloque II de este documento se verán los pormenores de dicha didáctica. Por el momento bastará apuntar que las metodologías empleadas en *El Coro de las Emociones* serán antes intuitivas que racionales; las dinámicas de trabajo más activas que sedentarias; el rol del director/profesor (a fin de facilitar la lectura usaremos a lo largo del documento esta figura en masculino pero, naturalmente, se alude con ella a ambos géneros) ejercido en tanto en cuanto *inspirador*, antes que apoyado en la autoridad, es decir, motor de un grupo en el que caben

todos, alentador siempre para que pueda surgir lo mejor de cada cual, porque su meta es que el canto coral llegue a los corazones de los cantores (y de los oyentes) antes que a sus cabezas.

1.3 CANTO PARA TODOS (*inteligencia musical; beneficios del canto; niños con dificultades de entonación*)

En consonancia con lo anterior, *El Coro de las Emociones* no atiende a clasificación alguna entre alumnos dotados y no dotados en lo musical. Dejando a un lado que en no pocos casos pueda ser discutible qué se considera dotado o no (el trabajo musical con chicos puede deparar agradables sorpresas en este aspecto, si cuidamos de no establecer y, sobre todo, no transmitir mensajes, verbales o no verbales, acerca de categorías) (AKOSCHKY *et al.*, 2008, p. 68), *El Coro de las Emociones* se acoge a una convicción de principio: todos somos músicos. Desde que nacemos, e incluso antes (el oído es el primer órgano del feto en ser totalmente funcional, cosa que ocurre en la decimoctava semana de gestación [TRALLERO, 2003, p. 21]), permanecemos inmersos en un maravilloso océano sonoro/musical. Nuestro oído interno, de manera inconsciente, está extrayendo y sintetizando sin descanso estructuras musicales a partir de todo aquello cuanto capta en aquel vasto universo sonoro. Es tanto lo que tenemos almacenado en apenas tres o cuatro años de vida que solo falta que se nos presenten de manera regular las oportunidades favorables de actualizar ese conocimiento inconsciente y convertirlo en sonido vivenciado. En suma, la inteligencia musical, al igual que el resto de inteligencias que todos poseemos (Gardner), se puede desarrollar en cualquier persona hasta un nivel adecuado de competencia si recibe los estímulos y la instrucción apropiados. Por otra parte, existen formas muy diversas de ser inteligentes dentro de cada categoría. Dicho de otro modo: no hay un conjunto de atributos que una determinada persona deba poseer para ser considerada inteligente en un área determinada, por consiguiente, tampoco en música (GARDNER, 1983).

Desde un punto de vista social, y de desarrollo educativo universal, todos los chicos deben cantar, y sería muy injusto privar al grueso de la población infantil de la oportunidad de participar en una actividad de la potencialidad formativa de esta por centrar el objetivo en la excelencia musical (vocal, coral). Obviamente, el resultado musical podría alcanzar a ser más depurado si seleccionamos a los mejores y formamos un coro con apenas unos pocos alumnos de todos los que integran un colegio. Sin embargo, *El Coro de las Emociones* quiere a todos los alumnos en su seno. Todas las personas pueden y deben enriquecerse con una experiencia educativa musical de esta naturaleza. Todos pueden aportar su talento (sea el que sea), su ilusión, su esfuerzo, para la obtención de un gran resultado en términos emocionales, sociales, creativos y en muchos casos, por qué no, también musicales.

Todo lo anterior no nos hace ignorar la conveniencia de dedicar una atención particularizada a determinados alumnos que por diversas circunstancias presentan dificultades para entonar correctamente. Cantar no es una capacidad innata sino más bien una habilidad corporal que, como tal, puede ser aprendida y enseñada. En pocas palabras: todo niño que puede hablar, puede cantar (ESCALADA, 2013).

En términos generales, si se ha realizado un buen trabajo vocal en los primeros años (infantil y primeros cursos de primaria), la mayoría de los niños sin limitaciones cognitivas o físicas (pérdida temporal o permanente de audición, etc.) podrán acabar cantando con una entonación aceptable hacia el tercer o cuarto curso de primaria. En cuanto a aquellos niños a los que se suele denominar “desentonados”, “monotonos”, “imprecisos”, y demás, la mayoría de ellos podrá llegar a cantar de forma aceptable con una instrucción adecuada. Se trata, por lo general, de alumnos que no han recibido una estimulación suficiente y no han vivido las experiencias sonoras necesarias.

El Coro de las Emociones, sin embargo, por sus propias características (limitación del número de sesiones de trabajo disponibles, etc.), no está diseñado para afrontar ese tipo de desafíos. Lo indicado en estos casos sería que estos alumnos recibieran, de manera personalizada o en pequeños grupos, una atención regular de su profesor de música, con la antelación suficiente que les permitiera haber hecho un progreso adecuado llegado el momento del inicio de la actividad de *El Coro de las Emociones* (Cfr. ELORRIAGA Y ARÓSTEGUI, 2013, pp. 79-83) (En el Apéndice [Algunos aspectos específicamente técnicos](#) se ofrecen pautas al respecto). Pero si esto no es posible debemos de todos modos incorporarles a la actividad, con la convicción de que, si bien su prestación vocal pudiera suponer un lastre para el conjunto, el enriquecimiento en términos de desarrollo emocional, social y creativo resultará tan significativo para ellos como para el resto.

1.4 CANTO CORAL Y EL PROGRAMA EDUCACIÓN RESPONSABLE (desarrollo afectivo, cognitivo, social; creatividad; verbalización)

Como ya se dijo, *El Coro de las Emociones* se sustenta en la profunda convicción de que el canto coral, desplegado bajo determinados parámetros, constituye una poderosa herramienta, lúdica y asequible a cualquiera, con independencia de su talento musical, para el desarrollo emocional, social y de la creatividad de las personas. El canto coral hace experimentar con facilidad el gran goce que la práctica musical es capaz de procurar a todos. La práctica vocal en particular resulta especialmente gratificante y beneficiosa al incidir, además, en muchas variables socioemocionales que se traducen en bienestar.

A continuación veremos cómo, a través de la práctica de habilidades propiamente artísticas y musicales (sensibilidad, imaginación, oído, sentido del ritmo...), *El Coro de las Emociones* incide y potencia esos otros aspectos emocionales, sociales y creativos cuyo desarrollo constituye el objetivo del programa *Educación Responsable* de la Fundación Botín.

VARIABLES

EL CORO DE LAS EMOCIONES

DESARROLLO AFECTIVO

Autoconcepto/ Autoestima

Autoconcepto es “la percepción de uno mismo, lo que se ve cuando la persona se mira en su espejo interno”, mientras que la autoestima se revela como “la valoración, positiva o negativa, del propio autoconcepto” (FAD, 2008b, p. 21).

Toda actividad que supone un reto posee la potencialidad de generar conocimientos acerca de uno mismo, de las posibilidades y limitaciones de nuestras capacidades, puesto que las pone a prueba, lo que implica ser más consciente de ellas. Pero si esa actividad, como sucede con *El Coro de las Emociones*, es grupal todavía se incrementa dicha potencialidad porque ayuda a situarse respecto a los demás (aunque no haya presiones evaluadoras ni juicios críticos externos hacia ningún individuo) y porque el colectivo devuelve de manera constante una imagen de uno mismo que sirve para precisar, matizar y revisar el autoconocimiento logrado hasta el momento.

Desde el punto de vista de la autoestima, *El Coro de las Emociones* nos hace ver que somos capaces de conseguir lo que nos proponemos. Cada cual se descubre a sí mismo y confía en su capacidad de contribuir al crecimiento del grupo. Nuestra meta es además ambiciosa, porque buscamos resultados no ya escolares, sino artísticos. Desde la sesión 1 hasta la actuación final, cada cual pone lo mejor de sí, trabajando en equipo, para sacar adelante un proyecto común (la dinámica y disciplina que implican los ensayos, aprender y perfeccionar las canciones y sus coreografías, hacer música juntos, hasta culminar en dicha actuación final). Poder hacerlo, superar barreras, ayuda a confiar aún más en uno mismo (CSIKSENTMIHALYI Y GILBERT, 1995).

En términos más específicos, cabe hablar también de un autoconcepto y una autoestima propiamente musicales. En efecto, si cada estudiante elabora un concepto musical de sí mismo a partir de las experiencias educativas relacionadas con este aprendizaje, la identidad vocal, ese vínculo entre el sonido vocal y un sentido del yo, se puede concebir como el autoconcepto y la autoestima sobre la propia voz (cfr. ELORRIAGA Y ARÓSTEGUI, 2013, pp. 40-42). Dado que *El Coro de las Emociones* promueve en todos los participantes una visión positiva del canto, a través de una metodología adecuada, con numerosas experiencias corales gratificantes, siempre en un ambiente alejado de juicios personales sobre la competencia vocal/musical de los alumnos, autoconcepto y autoestima musical no pueden sino salir beneficiados.

Tanto en el terreno más restringido de lo vocal-musical como en el general, la labor del director/profesor en cuanto a autoestima de sus cantores resulta

fundamental. Consistirá, por un lado, “en emitir mensajes positivos dirigidos a los alumnos (basados en la realidad)”, y por otro en situar a estos “de continuo frente a retos a su alcance” (FAD, 2008b, p. 21). En esa tarea recuérdese que los principios básicos para fomentar la autoestima son la aceptación incondicional, la escucha cálida, explicitar sentimientos positivos, remarcar los éxitos y los esfuerzos, evitar las comparaciones y competiciones, confiar y dar responsabilidades, así como facilitar la autodeterminación (FAD, 2008b, p. 23). Así mismo será fundamental fomentar y reforzar el uso del lenguaje positivo en el propio coro.

Empatía

La empatía, que puede definirse como “la capacidad de la persona para percibir y comprender los pensamientos, sentimientos, actitudes y circunstancias que afectan al otro y saber expresarlo”, presenta dos vertientes: “ser capaz de ponerse en el lugar del otro (empatía cognitiva) y sentir que lo que le pasa al otro me concierne (empatía afectiva)” (FAD, 2008b, p. 23).

Cantar en grupo nos lleva, sin darnos cuenta, a un permanente “sentir con”, a ponernos en el lugar de nuestros compañeros y, en general, de los demás, lo que se va consolidando como hábito y trasciende lo puramente musical para instalarse en otras vertientes vitales de la persona. Así lo muestra la experiencia y lo confirman estudios que subrayan el considerable potencial de la interacción musical en grupo para promover capacidades socioemocionales tales como la empatía (RABINOWITCH *et al.*, 2013).

A través de la actividad coral estaremos ejercitando habilidades esenciales de la empatía tales como la capacidad para detectar los estados de ánimo de los demás, la identificación emocional con las personas que experimentan sentimientos y emociones de diversa índole, la escucha activa, así como desplegar comportamientos eficaces para el apoyo y la ayuda prosocial.

Numerosas canciones se basan en textos que tratan de forma más o menos explícita esta variable. En nuestro repertorio, exponentes obvios como, por ejemplo, la canción *No man is an island/Nadie es una isla*, pero también, a su manera, títulos como *Kumbaya* o *Es de noche*, por citar solo algunos.

Identificación/ expresión emocional

El término expresión emocional alude a “la capacidad para exteriorizar emociones [tanto positivas como negativas]”. Pero para poder exteriorizar esas emociones de manera adaptativa primero resulta imprescindible su correcta identificación, es decir, poder ponerles nombre, ser consciente de lo que uno está sintiendo (FAD, 2008b, pp. 25-26).

Por ser música, música realizada en grupo y, además, vocal, todo canto coral apunta al mundo emocional. No ya la experiencia sino numerosos estudios científicos confirman los múltiples registros emocionales que se activan con la práctica musical (cfr. KOELSCH, 2012, pp. 203-240). Muchas veces el texto expresa contenidos emocionales, pero siempre la propia música y su interpretación en primera persona toca las más variadas y profundas fibras emocionales del cantor.

Pero no solo las emociones de este se expresan; también es preciso identificar las del autor de la canción que se canta y sus intenciones al crearla.

En una tercera vertiente expresiva, también se incide emocionalmente y se transmiten las emociones del que canta al público, a la vez que este, al sentir y emocionarse, genera un ambiente que influye en los cantores, de modo que se crea una comunicación emocional en ambas direcciones igualmente significativa.

DESARROLLO COGNITIVO

Autocontrol

“El autocontrol o autorregulación, se refiere al control independiente de la conducta del niño para cumplir con las expectativas sociales” y, como tal, es un elemento “*esencial para el desarrollo personal y para la prevención de los problemas de conducta*” (FAD, 2008b, p. 32).

Participar en ensayos corales —la necesidad de ajustarse a los ritmos que impone una música, sus coreografías, escuchar a los compañeros, seguir a un director...— y esforzarse con el objetivo de la excelencia futura promueven y refuerzan la capacidad de inhibir los impulsos y de posponer la gratificación inmediata, en definitiva, el dominio de uno mismo.

Las actividades de Despertar con que se inician las sesiones de *El Coro de las Emociones* incluyen siempre ejercicios en los que el contacto con la respiración y la búsqueda de distensión (relajación) constituyen recursos indispensables de autocontrol, los cuales no solo resultarán útiles para conseguir un mejor canto sino que serán aplicables en otras muchas situaciones de la vida.

La participación en la sesión centrada en seguir la actuación de un coro estable (sesión 5) y, más aún, el momento de la actuación final y todo lo que envuelve a esta, serán también poderosos acicates para el desarrollo de esta variable.

Toma de decisiones responsable

Una decisión responsablemente adoptada será “aquella sobre la cual quien la toma ha considerado las posibles alternativas, optó por una concreta y ha asumido las consecuencias que de la misma se deriven” (FAD, 2008b, pp. 35-36).

Podría parecer a primera vista que el peso de la toma de decisiones en la actividad coral recae casi absolutamente en la persona que ejerce el rol de director. Sin embargo, la adopción de un compromiso personal con el grupo, la valoración del grado de eficacia de las diversas conductas posibles, la constatación de la ineficiencia que produce el enfrentamiento, la anticipación de posibles obstáculos en la puesta en práctica de las conductas... son todos componentes de esta variable que pone en juego de manera permanente la dinámica coral, y que el cantor acabará valorando, de modo inconsciente y también gracias a enunciaciones explícitas del director/profesor, como susceptibles de ser extendidos, a partir de dicha actividad coral, a otros ámbitos del comportamiento y de la vida.

Por otra parte, *El Coro de las Emociones* promueve dejar un margen de decisión a los alumnos en diferentes aspectos de la actividad, desde el diseño de elementos de coreografía, vestuario o puesta en escena, hasta la elección consensuada de repertorio. Naturalmente, esta capacidad se desarrollará tanto más cuanto mayores sean las posibilidades que ofrezcamos a nuestros cantores de influir en la marcha de todos los aspectos de la misma.

Actitudes positivas hacia la salud

Las actitudes, en general, son “estructuras psicológicas profundas que se forman a partir de las relaciones que mantenemos con nuestro entorno”. Actitudes positivas hacia la salud serán, por tanto, “predisposiciones aprendidas para actuar de un modo favorable [hacia la propia salud]” (FAD, 2008b, pp. 30-31).

Toda la parte corporal y de movimiento que desarrolla *El Coro de las Emociones* (ritmos, coreografías, actividades de despertar corporal y vocal) conlleva liberación y energización física y anímica. Es, por tanto, fuente de bienestar y salud.

De manera más específica, en el canto coral la voz, y con ella el conjunto del sistema respiratorio, se convierten en centro de la actividad (Práctica de la

respiración diafragmática o costo-abdominal, cuidados de la voz, prevención de riesgos y estímulo de hábitos saludables...). Todo ello hace que *El Coro de las Emociones* se constituya en un recurso educativo que orienta de manera decidida hacia un ocio saludable.

DESARROLLO SOCIAL

Habilidades de interacción

Estilos de interacción cooperativa y prudente, relaciones de amistad y compañerismo al tiempo que autonomía personal en las mismas, escoger formas de interacción que no resulten hirientes para los demás o facilidad y naturalidad en la comunicación constituyen habilidades fundamentales para tener y mantener relaciones sociales. Las habilidades de interacción entroncan con valores como el respeto y la ayuda, así como con la capacidad de empatía para comprender al otro y sintonizar con él (FAD, 2008b).

No es posible concebir el canto coral si no es como una actividad en la que de manera permanente se han de poner en juego y ejercitar habilidades de interacción, desde las estrictamente musicales (ir juntos, afinar, etc.), hasta las propiamente sociales (compañerismo, recursos para emitir y recibir mensajes positivos y cumplidos, trabajo en equipo...).

Coreografías y bailes potencian aún más el desarrollo de este tipo de habilidades.

Habilidades de autoafirmación

Se trata de “destrezas y recursos de comunicación para expresar ante los demás la particular forma de ser de uno mismo, ya sea en un contexto de situaciones problemáticas o de conflicto, o bien en un marco de interacción amistosa, de compañerismo o de colaboración” (FAD, 2008b, p. 41). Hablamos, por tanto, de recursos para la expresión de sentimientos y destrezas para transmitir a los demás las cualidades personales, en suma, decir lo que uno es y quiere.

El Coro de las Emociones, al ser una actividad lúdica, placentera, que favorece la apertura emocional, incrementa la sensación de bienestar de las personas, facilitando la generación de marcos de interacción amistosa, de compañerismo, de colaboración. Al tratarse de un medio que genera confianza, anima a cada cual a transmitir a los demás su particular forma de ser, sus necesidades y deseos, asumiendo las propias dificultades y comprendiendo mejor las del otro. Momentos de puesta en común, como las despedidas de las sesiones o el concierto didáctico de la sesión 5, abren también espacios favorables a este tipo de interacción.

Habilidades de oposición asertiva

Exigir respeto a los demás es un derecho y, a menudo, una necesidad para sobrevivir en un mundo donde se produce con frecuencia el abuso. Hablamos, por tanto, de “recursos de comunicación que permiten poner en práctica habilidades sociales para expresar ante los demás la defensa de los propios derechos sin lesionar los de otros (...) y sin crear o mantener conflictos innecesarios” (FAD, 2008b, p. 41). En pocas palabras, ejercer una oposición a algo o alguien sin generar conflicto.

La expresión de sentimientos, la habilidad para transmitir y recibir críticas de manera constructiva, las destrezas para negociar cuestiones de índole interpersonal, para relacionarse con las figuras de autoridad, en general, las habilidades para discrepar y encontrar formas positivas de resolver conflictos, se ven favorecidas por una dinámica coral como la propugnada por *El Coro de las Emociones*. La actividad, donde se produce permanentemente un contacto estrecho de todos con todos, da lugar a posibles fricciones que, sin embargo, será el mismo entorno colaborativo propio de lo coral el que ayude a solventar de manera negociada y adaptativa. Porque el canto coral promueve el desarrollo de

la sensibilidad a través de elementos como el contacto con la belleza y la búsqueda de esta, la coordinación con los demás, el compañerismo... Esto ayuda a encontrar formas adaptadas de expresión asertiva y favorece el desarrollo de esa condición indispensable de la misma que consiste en el respeto por los sentimientos de aquellos a quienes dirigimos la comunicación asertiva.

CREATIVIDAD

Alguien podría pensar que la creatividad es patrimonio exclusivo de artistas, científicos o inventores. Sin embargo, se trata de una característica humana, esa “actividad imaginativa dirigida a producir resultados originales y valiosos” (AAVV, 2012, p. 28), que se puede manifestar en múltiples ámbitos y contextos. A partir de estas consideraciones, los especialistas distinguen entre creatividad con “c” minúscula, la que usamos en la vida diaria, y Creatividad con “C” mayúscula, aquella que se manifiesta a través de innovaciones y obras de arte. A nosotros, en el contexto del presente recurso, nos interesará sobre todo la primera; la que la Comisión Europea ha caracterizado como una condición previa para la innovación, en suma, esa “forma democrática de creatividad que comienza con la asunción de que todos los individuos son capaces de actuar y pensar de forma creativa en todas las esferas de la vida de acuerdo con su personalidad individual” (*Ibid.*, p. 27).

En cuanto disciplina artística, la práctica de la música, de cualquier tipo y modalidad, pero en especial el canto, es en sí misma una actividad altamente creativa (la música se “interpreta”, por tanto pone en juego, por definición, nuestra personal sensibilidad, imaginación y creatividad).

Son numerosos los estudios que encuentran en el canto coral un eficiente generador del *fluir* (*flow*) en los cantores, ese producto y vehículo a un tiempo de una eficiente apertura creativa. (por ejemplo, FREER Y RAINES, 2005).

A lo estrictamente musical (el canto) se añaden los aspectos de expresión personal que favorecen las coreografías (expresiones faciales, gestos, pasos, bailes) con que acompañamos las piezas corales. En etapas intermedias y avanzadas de *El Coro de las Emociones* se contempla, además, que los alumnos desplieguen también su creatividad a través de la invención de coreografías, el diseño del vestuario, detalles de escenografía, etc. Incluso el propio recurso se abre, en sí mismo, a la creatividad de todos sus usuarios, de manera que cada año puedan moldearlo e innovar (ver [2.10 Creando nuestro Coro de las Emociones](#)).

Por otra parte, como ya se adelantó, el canto coral hace generar en la persona estados de ánimo y emociones que la sitúan en posición de iniciar por sí misma procesos creativos, no solo en el ámbito relacionado con la música sino también en la vida cotidiana, al motivarla para iniciar procesos que activan su capacidad de mirar las cosas de otra manera, y abriendo vías para encontrar soluciones más creativas para los retos a los que diariamente todos nos enfrentamos; en suma, potenciando aquella creatividad con “c” minúscula a la que se aludía al principio.

Por todo lo anterior, es decir, porque se considera que la actividad coral promovida por *El Coro de las Emociones* tiene un enorme potencial para contribuir al desarrollo emocional, social y creativo del alumnado, deberá ponerse el mayor cuidado en verbalizar y hacer conscientes a los alumnos de aquellos aspectos relacionados con dicho desarrollo que vaya suscitando y proponiendo la actividad. Resulta de la máxima importancia que el director/profesor ponga todo su empeño en resaltar de manera permanente esos aspectos emocionales, sociales y de creatividad que el canto coral vaya haciendo aflorar. Se trata de algo fundamental; de lo contrario los efectos potenciales de la actividad se verán disminuidos. Nunca se insistirá lo suficiente en esta idea: es imprescindible que los docentes vayan trabajando a través del canto las capacidades emocionales, sociales y creativas del alumnado a medida que transcurre el programa. Porque, si es cierto que todos los aspectos mencionados relativos al desarrollo emocional, social y de la creatividad están implícitos en el canto coral, no es esa la parte de la actividad que más nos interesa; buscamos sobre todo conseguir hacerlos explícitos; destacarlos para potenciarlos. Esa es la justificación última de *El Coro de las Emociones*.

Cantamos, precisamente, para adquirir, practicar y hacer explícitas a través del canto coral competencias emocionales, sociales y creativas que de otra forma serían más difíciles de desarrollar.

Así, siempre que sea posible, el director/profesor deberá lanzar, a propósito de cualquier circunstancia (un momento o situación determinada de un ensayo; un comentario de algún chico; el texto de una canción; el particular bienestar que sentimos tras un ejercicio de despertar corporal...), determinada reflexión, observación o propuesta a sus alumnos, de manera que queden verbalizadas todas esas cuestiones del desarrollo emocional, social y de la creatividad que el canto coral, por su propia naturaleza, hace aflorar.

En las fichas para el profesor que recogen los contenidos y el plan sugerido para cada una de las sesiones de trabajo con el alumnado (ver [Bloque IIIA](#)), se especifican las variables emocionales, sociales y de la creatividad que se trabajarán en cada franja de horario, destacadas en negrita y agrupadas en dos categorías: la primera (“Variables principales”) que incluye aquellas más directamente relacionadas con la actividad correspondiente, y la segunda (“A subrayar”) con otras variables que se considera importante reforzar en ese preciso momento del proceso formativo, señalándose entre paréntesis el motivo. No obstante, ambos tipos de variables se indican como guía, con el fin de facilitar la tarea educativa del director/profesor. Por eso este podría optar por introducir en un momento dado cualquier otra que no apareciera señalada si lo considerase oportuno, en función, tal como indicábamos, de un hecho puntual que surge durante el desarrollo de la sesión, o de cualquier otra circunstancia.

1.5 INTEGRACIÓN CURRICULAR (objetivos; contenidos; competencias básicas)

El Coro de las Emociones, aunque tiene como objetivo principal el desarrollo emocional, social y de la creatividad del alumnado, naturalmente, como recurso educativo musical, también trabaja contenidos específicos del área y contribuye al desarrollo de las competencias básicas establecidas por ley (BOC, 2007a, 2007b, 2008, y 2014), tal y como mostramos a continuación.

Objetivos

- Promover el desarrollo emocional, social y creativo del alumnado.
- Promover su desarrollo artístico-musical a través de la mejora de sus competencias musicales.
- Ayudarles a descubrir en el canto coral una permanente fuente de bienestar para sus vidas.
- Ofrecerles alternativas de ocio beneficiosas para su salud física y mental, al tiempo que enriquecedoras en lo espiritual.
- Conseguir que el canto coral llegue a sus corazones antes que a sus cabezas.
- Buscar que todos se encuentren a gusto cantando con independencia de sus capacidades.
- Crear un ambiente de trabajo estimulante, presidido por el buen humor, la apertura a la expresión emocional y la apertura creativa.

Contenidos

Escucha

- Sonido/silencio.
- Cualidades del sonido (altura, duración, intensidad, timbre).
- Formación coro (canto a una o más voces, coro *a capella*, coro-solista/s, coro con acompañamiento).
- Formas musicales: pregunta/respuesta, ecos, ostinato, *quodlibet*, imitación, canon, estrofa, estribillo,

rondó, binarias/ternarias (A, AB, ABA), variaciones y motete.

- Estilos.
- Escucha activa (habilidades para el canto al unísono y a varias voces, color, empaste).

Interpretación/creación musical

- Canto en grupo. Práctica de las pautas básicas de la interpretación (silencio, atención al director y a los otros intérpretes, audición interior, memoria, adecuación al conjunto).
- Improvisación vocal y corporal (individual y en grupo, en respuesta a distintos estímulos musicales y extramusicales).
- Figura, funciones y recursos técnicos del director.
- Exploración de las posibilidades de la voz. Interés por su conocimiento y cuidado (calentamientos, vocalizaciones, colocación/impostación, articulación, voz de pecho/voz de cabeza, resonadores, apoyo, higiene...).
- Interpretación (repertorio de diferentes épocas, estilos y procedencias, interpretación individual/colectiva, valoración y respeto en la interpretación, cuidado por el producto final).
- Creatividad (improvisación, desarrollo de ideas musicales básicas, interpretación creativa).

La música, el movimiento y la danza

- Calentamientos (relajación/distensión, apertura creativa).
- Expresión corporal (psicomotricidad, lenguaje no verbal).
- Realización de movimientos coreográficos sobre las canciones.
- Danza.
- Coordinación individual y en grupo.
- Creatividad (diseño de coreografías, puestas en escena).

Contribución al desarrollo de las competencias básicas establecidas

Comunicación lingüística

- Desarrollo de capacidades relacionadas con el habla tales como la respiración, la dicción o la articulación.
- Capacitación para comprender, interpretar y usar diferentes textos a través de las letras de las canciones.
- Interacción oral al escuchar y al hablar. Diálogo.
- Expresar opiniones propias y sentimientos.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

- Acercamiento a la noción de sonido y sus componentes físicos (altura, intensidad, duración y timbre).
- Sonido y silencio en el entorno cotidiano.
- Utilización de razonamientos matemáticos para comprender conceptos musicales.

Competencia digital

- Utilización de Internet como fuente de recursos.
- Desarrollo de habilidades para acceder a la información a través de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

Competencias sociales y cívicas

- Fomento de la convivencia a través del canto y la danza.
- Respeto del turno de palabra.
- Trabajo en equipo.
- Adquisición de experiencias colectivas como reflejo de la organización y el funcionamiento de la sociedad.
- Trabajo en equipo requerido por la interpretación y la creación.
- Valoración del canto y las danzas como medio de relación, cooperación y compromiso con los demás.

Conciencia y expresiones culturales

- Valoración de las manifestaciones artísticas presentadas.
- Valoración de la música como fuente de disfrute y enriquecimiento personal.
- Acercamiento al patrimonio cultural a través de la música.
- Acercamiento a las distintas formas de expresión de sentimientos, ideas y experiencias de forma creativa a través de la música.

Competencia para aprender a aprender

- Vivir experiencias de aprendizaje colectivo.

Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor

- Profundización en el conocimiento de uno mismo, identificando emociones propias y comprendiendo las de los demás.

Desarrollo de competencias emocionales, sociales y creativas

- Autoestima, empatía e identificación/expresión emocional (*Desarrollo afectivo*).
- Autocontrol, toma de decisiones responsable, actitudes positivas hacia la salud y creatividad (*Desarrollo cognitivo*).
- Habilidades de interacción, de autoafirmación y de oposición asertiva (*Desarrollo social*).