

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.