



Revista Humanidades
ISSN:
ISSN: 2215-3934
humanidades@ucr.ac.cr
Universidad de Costa Rica
Costa Rica

La actividad coral *amateur*: beneficios para la salud y el bienestar en personas adultas. Una revisión crítica del estado del arte

 **Lorenzo de Reizábal, Margarita**

La actividad coral *amateur*: beneficios para la salud y el bienestar en personas adultas. Una revisión crítica del estado del arte

Revista Humanidades, vol. 14, núm. 1, e54877, 2024

Universidad de Costa Rica

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=498075587021>

DOI: <https://doi.org/10.15517/h.v14i1.54877>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

La actividad coral *amateur*: beneficios para la salud y el bienestar en personas adultas. Una revisión crítica del estado del arte

Amateur Choral Activity: Benefits for Health and Well-being in Adults. A Critical Review of the State of the Art

Atividade coral amadora: benefícios para a saúde e o bem-estar dos adultos. Uma análise crítica do estado da arte

Margarita Lorenzo de Reizábal¹
Centro Superior de Música del País Vasco, España
mlorenzo@musikene.net

DOI: <https://doi.org/10.15517/h.v14i1.54877>

 <https://orcid.org/0000-0001-8561-5458>

Recepción: 04 Mayo 2023
Aprobación: 13 Diciembre 2023



Acceso abierto diamante

Resumen

Existe un corpus de investigación, aún incipiente pero prometedor, en el ámbito de las actividades grupales vocales, y su impacto en la salud y el bienestar de las personas, que se sintetiza en este trabajo. En este, se aportan las evidencias más relevantes y ponen el foco en los coros *amateurs* de personas adultas. Se hace especial énfasis en los mecanismos generativos que relacionan el canto coral con la salud y el bienestar en las personas adultas desde cuatro perspectivas: emocional, mental, social y fisiológica. Se argumenta que un grupo coral funciona como un equipo, que existen diferencias entre hombres y mujeres en las respuestas emocionales a las actividades corales, y se aborda el canto coral *amateur* como una actividad de ocio formativo para la que se precisa aplicar estrategias didácticas adecuadas a un colectivo de adultos desde un enfoque andragógico. Finalmente, se presenta una reflexión crítica sobre las fortalezas y debilidades de las investigaciones realizadas hasta el momento, como la falta de sinergias entre los estudios realizados, cierto sesgo positivista que elude visualizar y analizar también los contras de la práctica coral, y la falta de indicadores musicales, de liderazgo y relacionales que podrían explicar parte de los resultados obtenidos e, incluso, limitarlos.

Palabras clave: música vocal, bienestar social, educación de adultos, salud mental, sociología cultural.

Abstract

There is a body of research, still incipient but promising, in the field of vocal group activities, and their impact on the health and well-being of people, that is synthesized in this work. Here I provide the most relevant evidence and focus on amateur choirs of adult people. Special emphasis is placed on the generative mechanisms that relate choral singing to health and well-being in adults from four perspectives: emotional, mental, social and physiological. It is argued that a choral group functions as a team, that there are differences between men and women in the emotional responses to choral activities, and amateur choral singing is approached as a formative leisure activity for which it is necessary to apply adequate didactic strategies to a group of adults from an andragogic approach. Finally, a critical reflection is presented on the strengths and weaknesses of the research carried out so far, such as the lack of synergies between the studies carried out, a certain positivist bias that avoids visualizing and also analyzing the cons of choral practice, and the lack of musical, leadership and relational indicators that could explain part of the results obtained and even limit them.

Keywords: vocal music, social welfare, adult's education, mental health, cultural sociology.

Resumo

Notas de autor

1 Doctora en Educación, Universidad del País Vasco, España

Existe um conjunto de investigação, ainda incipiente mas promissor, no domínio das actividades de grupos vocais e do seu impacto na saúde e bem-estar das pessoas, que é sintetizado neste documento. Este documento fornece as provas mais relevantes e centra-se nos coros amadores para adultos. É dada especial ênfase aos mecanismos generativos que relacionam o canto coral com a saúde e o bem-estar dos adultos em quatro perspectivas: emocional, mental, social e fisiológica. Defende-se que um grupo coral funciona como uma equipa, que existem diferenças entre homens e mulheres nas respostas emocionais às actividades corais e que o canto coral amador é abordado como uma actividade formativa de lazer para a qual é necessário aplicar estratégias didácticas adequadas a um grupo de adultos a partir de uma abordagem andragógica. Por fim, é apresentada uma reflexão crítica sobre os pontos fortes e fracos da investigação realizada até à data, como a falta de sinergias entre os estudos efectuados, um certo viés positivista que evita também visualizar e analisar os contras da prática coral, e a falta de indicadores musicais, de liderança e relacionais que poderiam explicar parte dos resultados obtidos e até limitá-los.

Palavras-chave: música vocal, assistência social, educação de adultos, saúde mental, sociologia cultural.

1. Introducción

Más de tres décadas de dedicación al canto coral en diferentes etapas de la vida y desde diversas ópticas (como estudiante de música, como coralista *amateur*, como directora de coros, arreglista y compositora para formaciones corales *amateurs* y profesionales, y como correpetidora al piano de numerosas agrupaciones corales) me han permitido ser testigo de los múltiples beneficios que el canto coral propicia en quienes lo practican. La curiosidad epistémica, inherente a mi faceta como investigadora, me ha llevado ya hace algunos años a indagar acerca de estos beneficios y tratar de comprender los mecanismos generativos que están detrás de la actividad coral, así como conocer cuáles son los indicadores que entran en juego para que cantar en grupo contribuya al bienestar de las personas, tal y como yo misma he podido experimentar en primera persona. Este artículo es el resultado de una exhaustiva búsqueda de respuestas para varias interrogantes que una larga lista de investigadores ya ha abordado en los últimos veinte años aproximadamente. Sin embargo, se ha querido focalizar el estudio en un grupo de población específico: los coros de personas adultas mayores. Las preguntas de investigación de las que se ha partido son: (1) ¿qué impacto tiene la práctica del canto coral en las personas adultas mayores?; (2) ¿cuáles son los mecanismos que generan dicho impacto?

En la revisión llevada a cabo, siguiendo como premisas estas preguntas acotadas al ámbito de los coros de personas adultas mayores, el número de fuentes documentales encontradas dentro de los últimos veinte años han sido, claramente, menos numerosas que las dedicadas a la práctica coral en otras edades, tales como infancia y adolescencia, y prácticamente todos los trabajos publicados parten de un marco teórico-referencial de tipo sociocomunitario, o bien, de intervención sociosanitaria.

En el presente estudio se ha querido recoger aspectos muy diversos del impacto del canto coral *amateur* en personas mayores, entendiendo que la finalidad terapéutica o el beneficio para la salud no es el único móvil, ni generalmente el primero, que lleva a las personas a participar de esta actividad. Por ello, se han obviado en esta revisión aquellos estudios focalizados en el coro como instrumento de terapia en ámbitos sanitarios y se ha querido analizar la actividad coral desde el punto de vista de un individuo adulto mayor sano (hasta donde este término puede entenderse en personas de cierta edad) que acude a cantar por voluntad propia.

La metodología empleada comprende una exhaustiva búsqueda de fuentes documentales en las principales bases de datos científicas, seguida de una selección cuidadosa de las que convergían en el tópico de estudio y las preguntas de investigación, acotadas a los últimos veinte años, tanto en español como en inglés. Después de leer, comparar y agrupar por temáticas los estudios seleccionados, se ha procedido a sintetizar de manera estructurada los hallazgos académicos más relevantes en relación con el tópico de estudio.

Durante el proceso de investigación, se han encontrado algunas inconsistencias en los hallazgos reportados por distintos investigadores y han surgido numerosos interrogantes sobre la adecuación de algunas metodologías de estudio empleadas en este campo de conocimiento. Desde una visión holística del camino seguido en las investigaciones realizadas hasta ahora, y desde una visión crítica constructivista de estas, este trabajo aporta, además de una revisión del estado del arte en el tópico de estudio definido anteriormente, una profunda reflexión sobre las fortalezas y debilidades encontradas en este camino. Se proponen, asimismo, de cara a próximos trabajos, algunas recomendaciones e ideas que pueden ayudar a afrontar los sesgos y limitaciones de investigaciones previas.

2. Mecanismos generativos que vinculan el canto coral con el bienestar de los coralistas adultos

La experiencia coral ha sido definida como “an interaction between a singer and a piece of music within a group environment under the guidance of a conductor” [una interacción entre un cantante y una pieza musical dentro de un ambiente grupal bajo la guía de un director] (Cohen, 2009, p. 52). Se podría decir

que la actividad de cantar en un conjunto coral constituye una metáfora de las habilidades relacionales entre individuos, donde cada uno está llamado a controlar su propia voz y, al mismo tiempo, mezclarse con las voces de los demás en equilibrio y con la dinámica adecuada. Este delicado balance requiere habilidades personales —autocontrol, paciencia, *encontrar* la propia voz, capacidad de autoexpresión, intuición— y las habilidades relacionales necesarias para producir un todo armónico en la negociación y cooperación con un grupo diverso: escuchar, ceder, confiar; todo ello compartiendo y apoyándose los unos en los otros (Silber, 2005).

Durante mucho tiempo se sospecharon o intuyeron los beneficios terapéuticos del canto y, en las últimas décadas, estos han sido respaldados por evidencias cuantitativas y cualitativas que se presentarán en los siguientes apartados. En ellos se constatará que cada vez hay más pruebas que sugieren que el canto coral podría tener un impacto positivo sobre el bienestar psicológico, la reducción del estrés y la ansiedad, y la mejora del bienestar subjetivo. Sin embargo, no está claro si estos beneficios son exclusivos de los coros ni se conocen los mecanismos que subyacen a la aparente relación positiva entre el canto coral y el bienestar, aunque se han identificado algunos indicadores que podrían explicar en conjunto dicha relación.

Por otro lado, hay que señalar que también existen indicios científicos que apuntan a la posibilidad de que los beneficios psicológicos y emocionales de la actividad en un coro podrían, en realidad, tener poco que ver con el canto o la producción musical. De hecho, varios estudios han indicado que los aparentes efectos positivos del canto coral pueden provenir, principalmente, de ser un miembro de un grupo social cohesivo. En este sentido, Stewart y Lonsdale (2016) encontraron que los cantantes de coro y los jugadores de deportes de equipo reportaron un bienestar significativamente mayor que los cantantes solistas. Pearce y colaboradores (2016) también mostraron que sentirse parte de un grupo colectivo o una comunidad puede promover el bienestar psicológico y físico entre los cantantes corales, y también entre grupos sociales que no cantan.

En un estudio reciente de Lonsdale y Day (2021), los autores concluyen que el canto coral es una actividad compleja y multifactorial. Se trata de una actividad comunitaria, grupal, en la que los y las coralistas participan activamente en la producción de música y, para ello, han de coordinar cuidadosamente las voces. Estos tres factores involucrados en la actividad coral (el canto, la producción de música y la pertenencia a un grupo), cuando se integran conjuntamente, interactúan entre sí y parecen originar un mayor efecto sobre el bienestar de los y las coralistas que aquellas actividades en las que solo hay uno o dos de estos factores presentes (por ejemplo, deporte en equipo o canto en solitario).

Otros hallazgos importantes de las investigaciones realizadas en la última década, en relación con los beneficios que reporta el canto coral en adultos mayores sanos, relacionan esta actividad con una mayor flexibilidad verbal. La actividad coral de larga duración está vinculada a un mejor compromiso social y, cuanto antes se integran los adultos en la actividad del coro, parece evidenciarse la mejora de la salud general en la edad adulta (Lonsdale y Day, 2021).

Por su parte, Clift y colaboradores (2010) llevaron a cabo un estudio transnacional con más de 600 coralistas seleccionados, de coros ingleses, con el objetivo de medir el bienestar físico, psicológico, social y ambiental de la actividad coral mediante una escala de doce ítems (World Health Organization Quality of Life Questionnaire, *Measuring Quality of Life*)¹. Los resultados indicaron un alto grado de consenso sobre los beneficios positivos del canto coral, más evidentes en mujeres que en hombres, y se revelaron seis mecanismos generativos por los cuales el canto coral puede impactar en el bienestar y la salud, los cuales son los siguientes:

- El canto coral genera alegría y levanta el ánimo, contrarrestando los sentimientos de tristeza y depresión.
- Cantar implica concentración focalizada, poniendo en segundo plano otras fuentes de preocupación. Por lo tanto, cantar es una fuente de distracción de las preocupaciones en curso; los participantes hicieron referencia frecuente a poder olvidar los problemas personales mientras cantaban.
- Cantar implica una respiración profunda y controlada, lo que contrarresta la ansiedad.
- El canto coral ofrece una sensación de apoyo social y amistad, contribuyendo a mejorar los sentimientos de aislamiento y soledad.

- El canto coral implica educación y aprendizaje, propiciando el mantenimiento de una mente activa y contrarrestando la disminución de las funciones cognitivas.
- También implica un compromiso regular de asistir a los ensayos, motivando a las personas a evitar la inactividad física.

Varios trabajos han intentado aplicar la *Self Determination Theory (SDT)* o *Teoría de la Autodeterminación* para comprender mejor los beneficios de cantar en un grupo coral. Entre ellos destaca el estudio de Livesey y colaboradores (2012) que indaga sobre los beneficios percibidos por los y las coralistas en forma de preguntas abiertas. El análisis cualitativo de las respuestas emitidas reveló que estos beneficios eran muy evidentes, fundamentalmente en los aspectos sociales, emocionales, físicos y cognitivos. Este grupo de investigadores interpretó algunos de estos beneficios en relación con la *SDT*, concluyendo que el trabajo en red y el sentido de pertenencia que provee el coro satisface la necesidad de relación de los participantes.

En un estudio realizado con músicos y un grupo de control de no músicos, Ros-Morente y colaboradores (2019) encontraron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en todas las variables medidas. Estos investigadores sugieren que, en línea con investigaciones previas, pertenecer a un conjunto musical, como un coro o una banda, está relacionado con el desarrollo de muchas habilidades y contribuye a la mejora de la autopercepción, además de promover el desarrollo de competencias socioemocionales, la motivación y el liderazgo.

3. Efectos del canto coral sobre el bienestar social, emocional, mental y físico

Para delimitar el concepto de bienestar, conviene remitirse a la definición de salud emitida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) y el proyecto Calidad de Vida de la OMS (Power et al., 1999). De acuerdo con la OMS, la salud se define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948 p. 1). Por otra parte, el concepto de calidad de vida la OMS (1994) lo define como “la percepción que tiene una persona de su posición en la vida dentro del contexto de la cultura y los sistemas de valores en los que viven, y en relación con sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones” (p. 1).

Las investigaciones llevadas a cabo en las dos últimas décadas han proporcionado evidencias del valor de las actividades musicales para el bienestar psicológico (Laukka, 2007), los problemas médicos y la mejora de la capacidad cognitiva (Schellenberg, 2006). El canto en grupo ha ganado interés como actividad de ocio (Clift y Hancox, 2001) y también como promoción de la salud con efectos positivos en la reducción del uso de medicamentos y el número de visitas al médico (Cohen et al., 2007). Los resultados sobre los efectos de bienestar general, asociados con el canto coral, se informan en el estudio de Sandgren (2009), confirmando los resultados de estudios previos realizados por Beck y colaboradores (2000) sobre los beneficios del canto coral.

3.1. Beneficios sociales de cantar juntos

La teoría de la identidad social (Tajfel, 1978) propone que la pertenencia a un grupo dota a los individuos de identidad social y esa identificación grupal, es decir, la pertenencia al grupo, fortalece y mantiene la autoestima. Además, los individuos comparan sus grupos con otros, es decir, grupos externos, y usan estas comparaciones para mantener una identidad social positiva y una autoestima a través del favoritismo del grupo interno al que cada sujeto pertenece (Tarrant et al., 2001). En relación con esta teoría de Tajfel (1978), varios investigadores han encontrado que la instrucción musical y la interpretación musical en grupo conduce a un mejor autoconcepto y autoestima (Baumeister et al., 1996).

Los estudios realizados hasta el momento muestran que las personas que se unen a los coros los encuentran agradables y divertidos (Buchanan, 1998), hacen nuevos amigos y desarrollan relaciones interpersonales dentro del grupo coral (Blandford y Duarte, 2004), conocen gente diversa y pasan tiempo fuera de los ensayos del coro con otros miembros de este (Hylton, 1981; Durrant y Himonides, 1998; Clift y Hancox, 2001). Se ha comprobado, asimismo, que los coros brindan sólidos sistemas de apoyo social

(Bailey y Davidson, 2005) y que cantar juntos en armonía “appears as an almost natural way of being and relating, satisfying the basic needs of vocal collaboration and social connectivity” [aparece como una forma casi natural de ser y relacionarse, satisfaciendo las necesidades básicas de colaboración vocal y conectividad social] (Faulkner y Davidson, 2006, p. 231).

Es destacable la convergencia de todos los estudios sobre el canto coral al subrayar el impacto de esta actividad musical en la *motivación social*, concepto que hace referencia a la necesidad humana de interactuar con otros individuos y ser aceptado por ellos (Ryan y Deci, 2000). El psicólogo David McClellan (1961), citado en Ryan y Deci (2000), amplió la motivación social para incluir la *necesidad de afiliación*, que describe la necesidad de una persona de involucrarse y pertenecer a un grupo social. La motivación social generada por la actividad coral en grupo cubriría esta necesidad de filiación.

Los aspectos del bienestar asociados con la participación en el canto coral fueron investigados de cerca por Clift y Hancox (2001) en una muestra de un coro universitario. Los efectos específicos de bienestar fueron descritos en seis dimensiones: bienestar y relajación, respiración y postura, beneficios sociales, beneficios espirituales, beneficios emocionales, y corazón y sistema inmunológico. La dimensión de bienestar y relajación incluyó efectos positivos descritos como alegría, sensación de dominio, sensación de energía y confianza, así como reducciones del estrés y la preocupación. Este estudio también fue el primero en reconocer los beneficios sociales de cantar juntos.

Posteriormente, siguieron tres estudios cualitativos que examinaron la dinámica social en coros con hombres sin hogar (Bailey y Davidson, 2002), cantantes de clase media (Bailey y Davidson, 2005), un coro de mujeres en una prisión (Silber, 2005) y un coro masculino (Faulkner y Davidson, 2006). Todas estas investigaciones subrayan el potencial del canto coral como foro para experimentar relaciones interpersonales significativas. Cantar juntos puede ser una forma enriquecedora de relacionarse y satisfacer necesidades de pertenencia.

En las últimas décadas, los estudios han explorado la influencia social del canto en grupo (van der Vath-Chromy, 2010; Gick, 2011; Luhrs, 2015), aportando evidencia empírica que sugiere que el canto coral puede mejorar la cohesión social entre los individuos (Harris y Caporella, 2014; Vernia Carrasco, 2022a). Además, las actividades relacionadas con la escucha musical y la práctica vocal contribuyen a la construcción de una identidad social (Tarrant, North y Hargreaves, 2001; Sarfson y Larraz, 2017) y constituyen una ventana a la identidad del individuo (Steele y Brown, 1995; Sarfson y Albini, 2017).

Bailey y Davidson (2005) enfatizaron la importancia del componente social del coro para las personas marginadas porque brinda la estructura y estabilidad de la que no disponían los participantes, antes de pertenecer al coro, debido a problemas de salud mental. Silber (2005) y Cohen (2009), en línea con Bailey y Davidson (2005), concluyeron en sus trabajos que las personas sin hogar, generalmente alienadas de los entornos sociales regulares, mejoraron su autoestima y autoconcepto al integrarse en el entorno de un coro, puesto que sentían que actuando podían cerrar la brecha social que los separaba de los demás, al tiempo que dejaban atrás la soledad y el aislamiento. Además, el canto les ayudó a experimentar alegría, orgullo, esperanza y felicidad.

De manera similar, los participantes del estudio de von Lob y colaboradores (2010) a menudo describieron haber experimentado vidas caóticas e inestables que, en términos generales, incluían divorcio, enfermedad física crónica, despido, duelo, dificultades de salud mental, dificultades financieras y rupturas familiares. El aspecto social proporcionado en un contexto de canto coral fue crucial, ya que les brindó oportunidades para socializar, recibir apoyo, sentirse “normales” y ganar perspectiva. Estos investigadores desarrollaron un modelo que ilustra las múltiples funciones psicosociales de un grupo coral cuando sus miembros experimentan eventos adversos en la vida. Entre las categorías analizadas, destacan las siguientes:

a) Sentimiento de comunidad. Un tema emergente del estudio fue la fuerza del sentido de comunidad que proporciona un coro. Los y las participantes enfatizaron el valor del trabajo en equipo y la cooperación con otros para trabajar hacia una meta musical compartida. Además, algunos participantes hablaron del sentimiento de ser parte de algo más grande que ellos mismos, que a menudo tenía una cualidad trascendente o espiritual (von Lob et al., 2010).

b) Sentido de pertenencia. Este sentimiento era importante para los y las participantes, particularmente para aquellos que vivían solos o se sentían aislados en la comunidad. El grupo a menudo se percibía como una familia sustituta. Asimismo, algunos participantes hablaron del coro como un ambiente de aceptación y sin prejuicios; esto parecía crucial para algunas personas cuando estaban pasando por momentos estresantes. También, se expresaron frecuentes opiniones de que todas las personas pueden cantar, particularmente entre aquellos que habían pasado años creyendo que no podían hacerlo (von Lob et al., 2010).

c) Un lugar seguro. El coro se experimenta como un lugar en el que las personas se sienten seguras para explorar y desarrollar su identidad. Los participantes de este estudio reportaron que, gradualmente, se sintieron más cómodos mostrando su verdadero 'yo'. Algunos verbalizaron cómo el grupo les había permitido volver a confiar en sí mismos y en los demás. Por otro lado, permanecer en el anonimato dentro del grupo, sin mostrarse individualmente, proporciona la oportunidad de escapar de vidas estresantes y construirse una nueva narrativa personal (von Lob et al., 2010).

d) Sentirse apoyado/a. Si bien el coro constituye una importante fuente de apoyo cuando una persona pasa por momentos estresantes o difíciles, los participantes no necesariamente reportan la necesidad de revelar sus problemas a los demás. El solo hecho de formar parte del equipo ayuda a normalizar el estrés de la propia vida de un individuo y a poner las cosas en perspectiva (von Lob et al., 2010).

e) Construyendo relaciones nuevas. Conocer gente nueva, hacer nuevas amistades, que se vuelven más significativas con el tiempo, es un aspecto importante en los hallazgos de las investigaciones. El coro se percibe como un lugar que pone a las personas en contacto con otras que normalmente no habrían conocido (von Lob et al., 2010).

3.1.1. La perspectiva de género en relación al canto coral

Diversos trabajos indican que hay más presencia femenina que masculina tanto en los coros de estudiantes universitarios como en los coros *amateurs* de distintos países donde se han realizado estudios (Gates, 1989). La cuestión del género en el impacto de las emociones en los coros dispone de relativamente poca investigación aún, pero ya hay muchos indicios que apuntan a que las mujeres presentan una mayor capacidad de procesamiento de emociones —tanto percibidas como sentidas— al escuchar música y se motivan más con la pertenencia a un coro, permaneciendo en ellos durante más tiempo que los hombres, si bien hay que matizar otras variables que intervienen en estos resultados.

Sandgren (2009) trabaja en una línea de investigación que muestra que las mujeres y los hombres difieren en la forma en que muestran y viven las emociones cuando cantan en un coro. Así, las mujeres reportan experimentar emociones negativas como ansiedad y tristeza más a menudo y con más intensidad que los hombres. Incluso, la autora afirma que los hombres informan que experimentan ira y hostilidad con mayor frecuencia que las mujeres. En estos ejemplos, surge el problema con la distinción conceptual entre emociones experimentadas y expresadas.

Con respecto a las emociones positivas, los resultados de investigaciones, como la de Brody y Hall (2008), muestran, consistentemente, que las mujeres expresan emociones positivas con mayor frecuencia que los hombres, particularmente en relación con la alegría, el amor, el afecto, la calidez y los sentimientos de bienestar en las relaciones íntimas. Según estas mismas investigadoras, hay indicios, pero no resultados consistentes, de que los hombres reportan desprecio, soledad, orgullo, confianza, culpa y entusiasmo con mayor intensidad y frecuencia que las mujeres. El rol social estereotipado de las mujeres, concluyen Brody y Hall (2008), implica generalmente ser expresiva y emocionalmente inestable, mientras que, para los hombres, el rol social le define como ser inexpresivo y emocionalmente estable. Se sugiere que estos distintos roles sociales conducen a diferencias de género con respecto a la expresividad emocional también en varios contextos sociales.

Por otra parte, los estudios realizados por Sandgren (2009) concluyeron con diferencias significativas entre las autoevaluaciones de hombres y mujeres sobre cambios en estados emocionales relacionados con un ensayo coral regular. Así, las mujeres reportaron los siguientes estados: sentirse alerta, feliz y orgullosa.

Por su parte, los hombres del estudio afirmaron sentirse satisfechos consigo mismos y contentos. Unos pocos, pero significativos aumentos en los estados emocionales positivos de la medición entre el *pretest* y *postest* fueron mayores para las mujeres que para los hombres.

En relación con el sexo, también Clift y colaboradores (2010) estudiaron la percepción de mejora del bienestar debida a la actividad coral y hallaron una diferencia significativa en función del sexo, mostrando que las mujeres coralistas tenían puntajes más altos que las no coralistas. Este hallazgo replica el encontrado anteriormente por Clift y Hancox (2001) en su estudio inicial de una agrupación coral.

3.1.2. El coro como equipo

Los equipos son formaciones donde se pueden aprender todas las habilidades de trabajo en grupo, incluido el liderazgo, la cooperación y las responsabilidades. Uno de los beneficios de cantar en un coro es que necesariamente se aprende a escuchar, a escuchar al otro, a los demás. La voz de cada miembro del coro puede ser correcta y poderosa, pero no debe cantar más alto que otros miembros de este (Greiner, 2020).

El coro es una formación que requiere trabajo en equipo, disciplina y compromiso para asistir a los ensayos. Como resultado de todo ello, los coralistas desarrollan sus sentimientos de pertenencia y comunidad en el seno de la agrupación. Además, los miembros aprenden sobre los aspectos fuertes y débiles de cada uno. En el trabajo en equipo, las debilidades individuales se cubren con aspectos fuertes de otros miembros. En un coro, un individuo siente la felicidad de lograr objetivos que no puede lograr solo, que únicamente puede alcanzar como parte de un colectivo humano. En este sentido, un coro puede ser considerado como un equipo (Greiner, 2020). Este ofrece un espacio para que las personas se reúnan con otras que tienen áreas de interés similares y esto puede crear nuevas amistades y un entorno social más pleno, así como redes sociales más amplias (Pearce et al., 2017).

Dimensiones como confianza y armonía, apoyo musical y moral, el ánimo y la autoafirmación, el *peer-modeling* y la tutoría informal se han identificado como aspectos importantes de la interacción de los y las cantantes corales en los ensayos y actuaciones (Bonshor, 2016). En relación con la percepción del coro como un equipo, Küçük (2020) ha validado la escala *Choir Team Perception Scale* de 34 ítems y cinco factores: relación entre el coro y el director, espíritu de equipo, emociones negativas, responsabilidad y esfuerzo, apoyo emocional y cooperación. La varianza total explicada fue del 56.368 %, mostrando la validez y confiabilidad de la escala para medir la percepción de equipo entre los miembros de un coro.

En cuanto a la labor de dirección de un coro, el liderazgo tiene una importancia vital para el éxito del equipo con respecto a procesos importantes como la motivación de los y las coralistas, el desarrollo de las actividades musicales y artísticas, la toma de decisiones y la resolución de problemas (Luca y Tarricone, 2002). No obstante, aún queda mucho camino por recorrer en relación con el estudio del papel que juega el líder de un coro en la consecución de los objetivos de bienestar, sociales, psicológicos y artísticos de los coralistas.

3.2. El bienestar emocional que provee el canto coral en personas adultas

Mosquera-Cabrera (2013) sugiere que “[l]a garganta es un puente físico y simbólico entre la cabeza y el corazón, por tanto, el canto puede ser una forma de desarrollar una relación entre la mente y las emociones” (p. 34). Se ha propuesto, asimismo, que los efectos emocionales de la música son la razón más importante por la cual las personas se involucran en actividades musicales (Sloboda y O’Neill, 2001; Juslin y Laukka, 2004). Muchos teóricos creen que la música existe en la sociedad humana por su capacidad de expresar e inducir estados emocionales (Sloboda, 1985; Dowling y Harwood, 1986; Juslin y Sloboda, 2011). En la misma línea, los psicólogos han reconocido la asociación entre música y emoción con estudios clínicos que demuestran que la música puede alterar el estado de ánimo y los estados emocionales, lo que conduce a una posible aplicación terapéutica (Sutherland et al., 1982; Pignatiello et al., 1986; Eifert et al., 1988; Martin, 1990).

El primer estudio sobre los efectos del canto coral en los estados emocionales fue realizado por Beck y colaboradores (2000) y el foco estuvo en los efectos sobre el bienestar. Los resultados mostraron que los y

las coralistas profesionales tuvieron una experiencia emocional mixta durante una actuación en el escenario, con afectos tanto positivos como negativos, incluido un aumento de las hormonas del estrés. Los hallazgos sobre los posibles efectos positivos en la regulación del estado de ánimo y la función inmunológica se abordaron con mayor profundidad en un estudio sobre el canto coral realizado por Kreutz y colaboradores (2004) y en un estudio sobre lecciones de canto de Grape y colaboradores (2002). Los resultados de ambos estudios indicaron que los estados de emociones positivas se asociaron con aumentos en la competencia inmunológica. En ambas investigaciones se han relacionado niveles más bajos de sentimientos negativos y más altos de sentimientos positivos con el canto *amateur* regular. Unwin y colaboradores (2002) compararon el efecto de la participación activa en el canto coral con la escucha pasiva de música coral. Ambas condiciones se asociaron con cambios positivos en el estado de ánimo.

Por otro lado, autores como Juslin y Sloboda (2011) incluso han afirmado que la música puede utilizarse como herramienta para controlar la valencia de la emoción, ya sea positiva o negativa, y propiciar una experiencia emocional. De hecho, se ha comprobado que los adolescentes utilizan la música para conseguir determinadas experiencias emocionales o para potenciar o minimizar su efecto (Saarikallio y Erkkilä, 2007; Miranda y Claes, 2009). También Ros-Morente y colaboradores (2019) concluyen, en su estudio sobre las habilidades emocionales y su desarrollo en jóvenes adultos en coros y bandas, que los adolescentes que participan en actividades grupales de interpretación musical muestran un mayor nivel de desarrollo de competencias socioemocionales. Más recientemente, también Vernia Carrasco (2022b) y Sarfson y Larraz (2017) concluyen sus estudios en los mismos términos, pero referidos a las actividades corales en edades adultas y personas mayores. En resumen, la música puede tener usos valiosos como herramienta que puede ser utilizada eficazmente para mejorar la comprensión emocional, el bienestar y la salud general de las personas jóvenes.

Por otro lado, Clift y colaboradores (2010) reportan que el canto coral propicia, en los y las coralistas, un mejor estado de ánimo, mejor calidad de vida, mayor felicidad, reducción del estrés y bienestar emocional. Se encontró sustancialmente el mismo patrón para hombres y mujeres coralistas. Las altas puntuaciones obtenidas en la escala WHOQOL-BREF (World Health Organization Quality of Life Questionnaire), en su versión corta de 24 ítems, confirman que una gran mayoría de las personas que cantan en las sociedades corales están de acuerdo en que los efectos del canto son generalmente positivos en términos de mejora percibida del bienestar.

Las emociones musicales percibidas y sentidas tienden a estar asociadas (Evans y Schubert, 2008; Hunter et al., 2010) como cuando los oyentes se sienten infelices después de escuchar música de tono sombrío (Garrido y Schubert, 2013). Sin embargo, las emociones se perciben con más fuerza que se experimentan (Gabrielsson, 2002; Schubert, 2007; Evans y Schubert, 2008; Zentner et al., 2008; Hunter et al., 2010). Las emociones sentidas y percibidas también pueden diferir cualitativamente, ya que las personas oyentes a veces informan que sienten placer en respuesta a música que suena triste o emociones negativas cuando escuchan piezas que les gusta y encuentran placenteras (Garrido y Schubert, 2013).

Tampoco está claro el rango de emociones que la música puede inducir y si estas son similares o diferentes a las emociones cotidianas (Bunt y Pavlicevic, 2001). En cualquier caso, estas cualidades emocionales pueden identificarse como un motivador para la participación en un coro comunitario (Wilson, 2011; McCoy, 2014).

En el reciente estudio metaetnográfico llevado a cabo por Perkins y colaboradores (2020) se ha hallado que la participación musical en un coro proporciona un medio de conexión, expresión, gestión y liberación emocional, así como también provoca emociones edificantes y relajación. En la categoría *Manejo y expresión de emociones*, este equipo de investigadores ha podido identificar seis tipos de procesos que tienen lugar en las actividades corales de personas adultas y que se resumen a continuación:

a) **Conexión y expresión de emociones profundas.** Las personas participantes describieron cómo el canto les permitió ponerse en contacto con sus sentimientos y les ofreció la oportunidad de explorar sus emociones, siendo esto clave para su bienestar personal. En algunos de los artículos revisados en este trabajo metaetnográfico, la música se menciona explícitamente como un medio de expresión alternativo al lenguaje hablado o escrito (Perkins et al., 2020).

b) Hacer frente a las emociones. La participación musical es una forma en que las personas enfrentan las emociones negativas asociadas con los eventos adversos de la vida: la actividad de cantar, en sí misma, ayudó a las personas participantes a superar las dificultades en sus vidas y manejar sus emociones mientras se sentían valoradas y agradecidas. Algunos participantes describieron el canto en el coro como una meditación, lo que les permitía hacer frente a los momentos de estrés (Perkins et al., 2020).

c) Provocar emociones edificantes. Se ha demostrado que el acto de participar en la música también provoca emociones positivas y edificantes entre las personas participantes de las investigaciones: el uso de palabras como ‘divertido’, ‘edificante’, o emociones positivas para describir las sensaciones obtenidas de la práctica coral, explican las diversas formas en que se percibe la música como origen de emociones positivas (Perkins et al., 2020).

d) Facilitar la catarsis. Los estudios analizados concluyen que, además de permitir que las personas se conecten y afronten las emociones, la actividad grupal musical también permite a los participantes liberar emociones negativas. Las expresiones empleadas para describir este proceso son: catarsis, liberación o *deshacerse* de las emociones negativas (Perkins et al., 2020).

e) Percibir los beneficios de la música. Un aspecto importante de la forma en que la música contribuye al bienestar mental es que las personas participantes creen que tiene un efecto en ellas. En numerosos artículos, ellos y ellas expresan su percepción de que la música es beneficiosa, tanto mental como físicamente (Perkins et al., 2020).

f) Brindar relajación. Finalmente, la participación coral también propicia una sensación de calma y relajación que las personas participantes vinculan con un mayor bienestar mental y general: la belleza estética de la música y la letra actúan como un bálsamo y ellos declaran sentirse en paz y relajados mientras la música calma sus preocupaciones (Perkins et al., 2020).

3.3. Bienestar mental inducido por la práctica coral

Se puede pensar que la salud mental completa comprende tres componentes: bienestar emocional, bienestar psicológico y bienestar social. El primero de ellos incluye la presencia o ausencia de afecto, tanto positivo como negativo (Keyes, 2002), y tiene vínculos con lo que otros describen como bienestar hedónico (la medida en que las personas experimentan felicidad) y bienestar evaluativo (satisfacción con la vida). El bienestar psicológico es definido por Ryff (2017) como la realización del potencial humano con seis facetas sustentadas teóricamente: propósito en la vida, autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, autonomía y crecimiento personal. En relación al tercer componente de la salud mental, Keyes (2002) define el bienestar social como un compendio de distintas categorías: la integración social, la contribución social, la coherencia social, la actualización social y la aceptación social.

Tanto el bienestar psicológico como el social contribuyen a la idea de *eudaemonic well-being*, o vivir la vida de una manera plena y profundamente satisfactoria. Si bien las perspectivas hedónica y eudaimónica sobre el bienestar surgieron por separado (Ryan y Deci, 2001), el bienestar se puede considerar como un concepto general que incluye el hedonismo junto con múltiples aspectos de la eudaimonía (Disabato et al., 2016). El bienestar mental puede, por tanto, entenderse como la ausencia o reducción de la enfermedad, o los síntomas mentales, así como la presencia o el aumento del bienestar emocional, psicológico y social.

Existe un cuerpo de investigación importante que vincula la música con un mayor bienestar mental (Fancourt y Finn, 2019). Una revisión sistemática reciente, centrada específicamente en la música y el bienestar, concluyó que existe evidencia confiable de los efectos positivos de la música y el canto en el bienestar hedónico y eudaimónico en adultos, incluidas las asociaciones entre la música y la reducción de la ansiedad en los adultos jóvenes, la mejora del estado de ánimo y propósito en adultos, y bienestar, calidad de vida, autoconciencia y afrontamiento entre personas con problemas de salud (Daykin et al., 2018).

Las investigaciones muestran que los miembros del coro disfrutaban cantando conjuntamente y sienten que cantar mejora su estado de ánimo (Unwin et al., 2002), le trae alegría y felicidad a su vida (Hills y Argyle, 1998; Willingham, 2005) y les permite relajarse (Durrant y Himonides, 1998; Clift y Hancox, 2001). También se realizó un estudio en el que se hizo una comparación muy interesante de las respuestas

emocionales entre cantantes aficionados y profesionales. Se encontró que los aficionados reportaron un aumento de la alegría y el júbilo después de cantar, mientras que los profesionales no sintieron esos beneficios. Sin embargo, ambos grupos se sintieron más enérgicos y relajados después de cantar. Los autores concluyeron que cantar parecía promover más bienestar en los cantantes aficionados (Grape et al., 2002).

Por otra parte, es destacable la investigación dirigida por el psicólogo Nick Stewart, de la Universidad de Bath, cuyos resultados indican que las personas que participan en un coro disfrutan de un mayor sentimiento de unión y de ser parte de un esfuerzo colectivo que otras personas involucradas en diferentes actividades sociales. Los investigadores compararon tres grupos de personas: uno de los cuales cantaba en coro, el otro cantaba en solitario y el tercero estaba formado por miembros de deportes de equipo. Los resultados del estudio apuntan a que los miembros del coro informaron niveles más bajos de autonomía que los miembros de los deportes de equipo o los solistas, pero Stewart y Lonsdale (2016) sugirieron que este puede ser un precio que vale la pena pagar, especialmente en una sociedad en la que muy a menudo nos enfocamos en metas individuales en lugar de metas cooperativas más amplias.

En el canto coral, hay una retroalimentación constante con respecto a las notas, la precisión del tono, los ritmos, la dicción, el empaste, el equilibrio y la estructura formal de la música. Cada vez que se aprende una canción, se transmite nueva información que debe conservarse para poder aplicarla en interpretaciones posteriores. Las investigaciones muestran que cantar en armonía con otros no es una tarea fácil y requiere niveles muy desarrollados de escucha, control vocal, intuición y control coordinado del comportamiento, sin mencionar la comprensión y ejecución de los aspectos musicales. Este tipo de aprendizaje puede generar una sensación de logro, satisfacción, progreso y un aumento de la autoestima y la confianza (Bailey y Davidson, 2002; Faulkner y Davidson, 2006).

Con respecto a los beneficios intelectuales y de rendimiento, muchos coralistas se sienten desafiados y estimulados intelectualmente al cantar en un coro. De hecho, reportan que es una experiencia satisfactoria y que les da un sentido de logro y un mayor sentimiento de autoestima (Hylton, 1981; Cohen, 2009). Muchos miembros de coros reportan sentir que la música les brinda la oportunidad de tener éxito y mejorar en una situación no competitiva, ayudándoles a descubrir su propia identidad (Hylton, 1981).

3.3.1. El coro *amateur* como actividad de ocio

El ocio puede ser útil como medio para hacer frente a los acontecimientos adversos de la vida (Coleman y Iso-Ahola, 1993; Kleiber et al., 2002; Iwasaki y Schneider, 2003). La idea de que un evento positivo, como una actividad de ocio, podría actuar como un recurso o estrategia de afrontamiento en respuesta al estrés, encaja con la teoría de la psicología positiva, la cual se basa en la atención a cómo los eventos positivos pueden contribuir al afrontamiento (Folkman y Moskowitz, 2000).

Iwasaki y Mannell (2000) identificaron tres tipos de estrategias de afrontamiento durante una actividad de ocio: compañerismo, afrontamiento paliativo y mejora del estado de ánimo. Kleiber y colaboradores (2002) analizaron la literatura sobre afrontamiento del ocio, centrándose específicamente en el ocio como una forma de afrontar las situaciones negativas, y formularon la hipótesis de que este ayuda a las personas a hacer frente o adaptarse a los eventos negativos de la vida, ya que resulta autoprotector, autoregenerador y transformador para los individuos, restaurando la continuidad con el pasado y siendo un vehículo para la transformación personal, lo cual genera optimismo sobre el futuro y distrae de los problemas cotidianos.

A este respecto, von Lob y colaboradores (2010) han estudiado, entre otros tópicos, los mecanismos intrapersonales que tienen lugar en las personas adultas cuando participan en una actividad de ocio como cantar en un coro. En línea con los estudios previos de Antonovsky (1987), Bailey y Davidson (2005), y Clift y colaboradores (2010), entre otros, se puede resumir los mecanismos intrapersonales que se generan a través de la participación en coros de la siguiente manera:

a) Sentimiento de competencia. Fundamentalmente a través de tres procesos: (1) sentimiento de logro personal al mejorar o aprender nuevas habilidades como leer música, nuevos idiomas, control de la respiración, armonía y desarrollo vocal; (2) ser capaz de afrontar una actividad desafiante, ya que cantar se percibe como algo difícil pero gratificante. Los participantes de este estudio enfatizaron la importancia de

tener algo en la vida en lo que esforzarse, un objetivo o meta; (3) aumento de la autoestima y la confianza, puesto que el canto coral es visto como un desafío positivo y tiene como resultado el efecto de aumentar la autoestima y la confianza.

b) Compromiso y propósito. Los indicadores de esta categoría son: (1) *Cantar a pesar del mal estado físico.* Es destacable la motivación de muchos coralistas en edades adultas para continuar asistiendo al coro, así como el sentido de perseverancia, a pesar de tener condiciones crónicas de salud física; (2) *Proporcionar consistencia, estructura y control.* La vida de muchas personas de este estudio carecía de rutina y previsibilidad, debido a los continuos acontecimientos adversos de la vida; sin embargo, cantar en grupo a menudo les brindó, según reportan, consistencia y estructura que les ayudaba a mantener una sensación de normalidad cuando la vida se sentía caótica.

c) Manejar el bienestar emocional y físico. El canto coral es una actividad de ocio que permite: (1) *Acceder y trabajar emociones difíciles.* Los coralistas consideran un modo de expresión seguro y controlado que ayuda a conectarse con las emociones difíciles sin sentirse abrumado. Los participantes reportaron llegar a estar emocionados hasta las lágrimas y que el canto grupal tenía una capacidad para calmar, relajar, emocionar y estimular, que a menudo no era accesible de otras maneras. Asimismo, se encontró que ser capaz de identificarse con la letra de las canciones era un consuelo y tranquilidad. También fue una forma de compartir lo que el compositor había sentido y permitió que algunos se sintieran menos solos; (2) *Escapismo y distracción.* Cantar es visto como una forma de desconectar y tomar un descanso de los problemas de la vida porque mantiene la mente ocupada y requiere de concentración y enfoque; (3) *Aumento de las emociones positivas.* Una narrativa predominante que surge habitualmente en estos estudios es que cantar aumenta las emociones positivas y brinda una sensación de bienestar con beneficios cognitivos y físicos; (4) *Aptitud física.* El canto también se considera una forma de ejercicio físico. De hecho, algunos coralistas refieren sentirse cansados después de ensayar, lo que sugiere el esfuerzo físico realizado; otros, no obstante, refirieron sentirse llenos de energía después de asistir a un ensayo. Por otro lado, las mejoras en el control de la respiración y el aumento de la ingesta de oxígeno también se destacan como beneficios para la salud física. Algunos participantes mencionan en las investigaciones que cantar les ayuda con problemas respiratorios concretos, como el asma.

d) Creando una vida significativa. Un aspecto de una vida significativa es retribuir a los demás. Esto se mencionó en varios estudios, principalmente en términos de actuar ante una audiencia, así como la idea de llevar a través de la música coral bienestar, siquiera puntualmente, a colectivos desfavorecidos.

En el informe realizado, en Estados Unidos, por Grunwald Associates LLC y Chorus America (2019), titulado *Singing for a Lifetime*, se citan datos muy interesantes y relevantes referentes al impacto del canto coral en Norteamérica que muestran la importancia de esta práctica musical y su interés psicosocial potencial. Por ejemplo, el informe revela que el número de estadounidenses que cantan ha aumentado durante la última década, con más de 54 millones de adultos y niños participando en grupos corales a la fecha del informe (Grunwald Associates LLC y Chorus America, 2019). Esto indica que más de uno de cada seis estadounidenses mayores de 18 años canta en un coro.

Una de las conclusiones del estudio es que los coralistas se muestran más optimistas, conscientes y resilientes que la población general. El 80 % de los cantantes tienen una actitud positiva frente al futuro, mientras que solo el 55 % de la población general tiene esa misma perspectiva positiva. El 73 % de los participantes en este macroestudio, casi las tres cuartas partes, aseguran que el canto coral les ayuda a sentirse menos solos (Grunwald Associates LLC y Chorus America, 2019). En comparación con la población general, es mucho menos probable que reporten indicadores de aislamiento o depresión. Asimismo, los y las coralistas reportan relaciones más sólidas y mejores habilidades sociales que el público general. Casi siete de cada diez cantantes afirman que cantar les ha ayudado a socializar mejor en otras áreas de sus vidas.

También se ha evidenciado, en este estudio, que cantar en un coro parece tener un impacto significativo en la salud mental. Los coralistas *seniors* (mayores de 65 años) son menos propensos que el público en general a reportar problemas con las habilidades cognitivas como, por ejemplo, realizar cálculos mentalmente, encontrar las palabras correctas para hablar u organizar actividades. Casi ocho de cada diez

coralistas mayores de 65 años atribuyen a su participación coral el mantener su mente aguda y ágil cognitivamente (Grunwald Associates LLC y Chorus America, 2019).

Por último, otro dato de interés de este estudio es el hallazgo de que los miembros de un grupo coral son más adaptables y tolerantes con los demás que la población en general. El 63 %, casi dos tercios de los coralistas participantes, creen que participar en un coro les ha hecho más abiertos y tolerantes con las personas que son diferentes a ellos o tienen puntos de vista diferentes (Grunwald Associates LLC y Chorus America, 2019).

3.4. El canto coral *amateur* y la salud física

Fisiológicamente, el canto tiene un impacto positivo en las funciones cardiorrespiratorias y las ganancias emocionales de esta actividad están relacionadas con la secreción de endocannabinoides, inmunoglobulinas y cortisol. En las personas adultas mayores, la participación regular en coros comunitarios puede reducir la ansiedad, la depresión y la soledad, así como mejorar su autoevaluación de la calidad de vida (QOL), la salud física e interés en la vida, y un aumento general de la actividad (Pentikäinen et al., 2021).

Las evidencias que se desprenden de los estudios de intervención sugieren que el entrenamiento cognitivo puede tener efectos positivos sobre la cognición, la estructura y la función del cerebro en adultos mayores. Existen indicios de que factores como la educación y las actividades cognitivas, sociales y físicas pueden ayudar a preservar el funcionamiento cognitivo, incluso cuando los cambios neurodegenerativos ya son evidentes. En este sentido, se ha probado que la formación musical mejora el rendimiento cognitivo, con efectos de transferencia en las funciones ejecutivas, la atención y la memoria, e induce cambios en la neuroplasticidad estructural y funcional, especialmente en las regiones temporal, frontal, parietal y cerebelosa asociadas con niveles superiores de las funciones auditivas-cognitivas (Peretz y Zatorre, 2005). En particular, existen algunas evidencias que sugieren que la corteza prefrontal, en regiones que son más vulnerables a la atrofia relacionada con la edad, se conserva más en los músicos adultos que en los sujetos de control y que hacer música tiene un efecto de desaceleración de la edad en la estructura del cerebro (Peretz y Zatorre, 2005; Kleim y Jones, 2008).

Las investigaciones llevadas a cabo, hasta el momento, indican que los miembros de un coro acoplan los latidos de su corazón a la velocidad de su respiración. Existen evidencias que muestran que las frecuencias cardíacas se vieron afectadas directamente por la melodía de la música y que las pulsaciones de las personas examinadas oscilaron al mismo tiempo cuando cantaban en grupo (Smith, 2016).

Reagon y colaboradores (2017), investigadores de la Universidad de Cardiff, descubrieron que los pacientes con cáncer de pulmón, que cantaban en un coro, tenían una mayor capacidad espiratoria que las personas que no lo hacían. En este sentido, también Clift y Hancox (2010) encontraron previamente evidencias de mejora en enfermos de Parkinson, fundamentalmente debido a la mejora de la respiración profunda y el uso prolongado de las cuerdas vocales.

Varios investigadores, por otro lado, han estudiado los niveles de inmunoglobulina A en la saliva de los participantes antes y después de cantar. Han reportado aumentos significativos de secreción en el post, apuntando, de este modo, a una mayor actividad del sistema inmunológico (Beck et al., 2000; Kreutz et al., 2004; Beck et al., 2006). Por su parte, Hunter y colaboradores (2010) reportan importantes reducciones en los niveles de ansiedad y depresión en hogares de ancianos residentes usando medidas estandarizadas comunes después de cuatro semanas de un programa de canto coral. Cohen y colaboradores (2007) han encontrado mejoras significativas, tanto en la salud mental como en la física, en un grupo de ancianos independientes participantes durante un año en un coro comunitario especialmente establecido para dicha investigación.

Clift y Hancox (2001) profundizaron en el estudio de los beneficios cardiorrespiratorios derivados de cantar en un coro y hallaron que esta actividad mejora la respiración, ejercita los pulmones, fortalece el diafragma, ejercita los músculos abdominales y del pecho, lo que propicia, al mismo tiempo, una buena higiene postural. También han reportado un aumento del nivel de oxitocina, que ayuda al control del estrés y la ansiedad, en los coralistas después de un ensayo.

4. Andragogía *versus* pedagogía. Las especificidades de los coros de personas adultas

Las personas adultas están motivadas de manera diferente y perciben, piensan, sienten, recuerdan y se mueven de forma distinta a los niños; por lo tanto, requieren diferentes estrategias de enseñanza, así como instructores conocedores, pacientes, positivos y apasionados por la música (Burley, 1987; Robertson, 1996; Wristen, 2006). No cabe duda de que la actividad coral *amateur* de personas adultas precisa del desarrollo de habilidades que requieren de un proceso de aprendizaje continuo, bien orientado por la dirección del coro y la persona responsable de la técnica vocal, empleando procesos, herramientas y estrategias didácticas específicas para dicho colectivo.

Las personas adultas participan en el aprendizaje y en la educación continua, generalmente, para transformar su forma de pensar sobre sí mismas y el mundo que les rodea. El objetivo de aprendizaje para la persona adulta se convierte en el catalizador de una serie de motivaciones personales, sociales y ocupacionales para lograrlo (Knowles et al., 2005). ¿Por qué las personas acuden a la actividad coral y persisten durante largo tiempo en ella en edades adultas? Precisamente, las cualidades emocionales evocadas con la música pueden identificarse como un motivador para la participación en un coro comunitario. Existe otra motivación que subyace a las ganas de pertenecer a un coro y es el aprendizaje permanente (*lifelong learning*) que se define como una actividad de aprendizaje que se lleva a cabo a lo largo de la vida. Las personas adultas necesitan seguir aprendiendo y experimentando para sentirse vivas, útiles y capacitadas. En un coro se aprende a cantar, se aprende música, se aprende a respirar, se aprende a convivir, entre otras muchas habilidades más. El aprendizaje musical puede transformar a la persona adulta de una oyente de música, actividad de escuchas pasiva, a una practicante de la música; un cambio primordial en su *identidad musical* (Trevarthen, 2002).

Al diferenciarse las personas adultas de los niños y jóvenes en el aprendizaje, Knowles (2007) propuso el nuevo término de *andragogía* como el arte y la ciencia de ayudar a las personas adultas a aprender, lo que implica que los métodos utilizados para enseñarles son diferentes de la pedagogía o los métodos utilizados para enseñar a los niños. Distintas investigaciones contrastan las diferencias entre la andragogía y la pedagogía basándose en seis indicadores básicos: (a) la necesidad de saber del estudiante; (b) el autoconcepto del estudiante; (c) el papel de la experiencia del estudiante; (d) la preparación previa del alumno; (e) la orientación del alumno para aprender; y (f) la motivación del alumno para aprender.

Knowles (2007) reconoció que la amplitud e intensidad de las experiencias de vida, junto con los factores económicos y sociales, motivan a las personas adultas a continuar aprendiendo y educándose. A esto podríamos añadir que la perspectiva de vida en esta tercera década del siglo XXI ha experimentado un incremento de la edad de supervivencia de la población en general, gracias, fundamentalmente, a los avances en salud. Este envejecimiento de la población, como apuntan muchos expertos, va a conducir a una masa de individuos jubilados muy importante, que va a demandar espacios de ocio adecuados a su edad y a sus necesidades tanto físicas, cognitivas y sociales. Entre esos espacios de ocio demandados, se encuentran las actividades grupales que no exijan demasiada demanda física y que permitan aliviar la soledad y la inactividad al concluir el periodo laboral productivo en sus vidas. Entre esas actividades grupales está la participación en grupos corales que, además, agrega un componente artístico que ayuda a conectar el bienestar personal con el disfrute estético del arte musical. Sobre este particular, Redman (2016) ha encontrado evidencia de que la música que carece de belleza estética es el motivo más frecuente de abandono de la actividad coral.

Todas estas cuestiones deberían ser tenidas en cuenta a la hora de dirigir un coro *amateur* de personas adultas y diseñar los programas, las actividades públicas y los procesos de aprendizaje que se deben poner en marcha en un colectivo musical *amateur* de estas características. En general, todas las estrategias didácticas y formativas deberían estar sujetas a las características del grupo y sus intereses bajo una perspectiva andragógica.

5. Conclusiones: debilidades, fortalezas y retos futuros para la investigación de este tópico

La metodología empleada para redactar este trabajo ha sido una búsqueda exhaustiva de literatura de los últimos veinte años en torno al tópico central de la actividad coral *amateur* en adultos mayores y, posteriormente, una síntesis de las evidencias científicas y los hallazgos que se han ido produciendo en las investigaciones. Hay que destacar que, aunque la revisión no es de tipo sistemática, todos los buscadores y bases de datos consultados han coincidido en los mismos resultados con muy pocos documentos distintos, lo cual conduce a pensar que lo que se ha encontrado y consultado constituye el corpus central de las investigaciones realizadas hasta ahora en relación al tópico de estudio.

También es relevante señalar que los hallazgos de los estudios apuntan en la misma dirección, con matices que se van a ir desgranando en los siguientes apartados. Cabe añadir, finalmente, que, aunque la literatura encontrada puede parecer amplia –y lo es–, las herramientas empleadas, tales como escalas y cuestionarios, divergen entre sí y, prácticamente, para cada investigación, se diseña una nueva que después no vuelve a ser empleada por otros equipos de trabajo. Esto conduce a una amplia mirada de abordajes similares, pero con pequeñas diferencias que no permiten confluir en los resultados obtenidos desde distintos equipos de investigación.

Desde un punto de vista crítico, cabe señalar que, en general, los resultados obtenidos en el presente estudio apuntan a que cada persona investigadora aborda sus propias preguntas de investigación sin aprovechar el conocimiento construido previamente sobre el tema. Como consecuencia, se realizan trabajos reiterativos sin ser replicaciones buscadas para refrendar resultados, con hallazgos similares, sin llegar a profundizar en aspectos emergentes y, desde la perspectiva de esta investigadora, sin abordar preguntas relativas, por ejemplo, a las distintas franjas de edad de las personas coralistas como posible variable en el efecto observado de la actividad coral en las personas mayores.

Se observa, asimismo, una ausencia hasta la fecha de estudios rigurosos en variables centrales de la actividad coral como, por ejemplo, la influencia en el estado de ánimo de la persona coralista según el tipo de música interpretada. Tampoco se han encontrado referencias a los conflictos internos que se generan en el seno de cualquier grupo que funcione como un sistema: los roces entre coralistas, quizás las envidias de tipo vocal, la mayor o menor afinidad con algunos miembros del conjunto, entre otros.

Otro aspecto medular, que aún no ha sido abordado en profundidad, es la importancia del papel del director o directora de la agrupación en la motivación del grupo (o no) y en el grado de permanencia de las personas coralistas en el coro. También resultaría interesante comprobar qué papel juega la parte artística musical —como el grado de exigencia musical, la dificultad del repertorio abordado, las expectativas de interpretar ante un público y demás— en los beneficios descritos en las investigaciones recogidas hasta ahora. Todas estas variables no se mencionan en estos estudios, más bien, al contrario, todos se focalizan en los aspectos beneficiosos del canto *amateur* obviando, quizás para no restar fuerza a los resultados positivos, aquellos que no aportan brillo a las conclusiones del estudio.

Por todo ello, una de las conclusiones de este trabajo es que hay un interesante número de investigaciones referentes al impacto del canto coral en el bienestar y la salud de las personas adultas, con resultados contrastados que apuntan, efectivamente, a beneficios de orden social, mental, físico y emocional. No obstante, las investigaciones realizadas responden a iniciativas particulares y no parece existir una convergencia en claras líneas de investigación que aprovechen herramientas y resultados previos para conseguir un andamiaje epistemológico colectivo.

Por otro lado, se incide en las mismas interrogantes de investigación sin profundizar en otras variables y aspectos emergentes del tema. Junto con ello, se observa cierto sesgo a la hora de valorar los resultados obtenidos: se enfatizan los aspectos que contribuyen a una imagen valiosa y beneficiosa de la actividad coral sin tener en cuenta, quizás porque no es lo que se busca, los aspectos negativos o que pueden generar conflicto y malestar dentro de la convivencia coral y, por tanto, ser el origen de algún malestar o emociones negativas en algunos individuos de un coro. La pregunta de investigación de la que partíamos, ¿cuál es el impacto del canto coral en personas adultas mayores?, no establecía, apriorísticamente, una búsqueda

exclusiva de beneficios, pero no se ha encontrado en la revisión realizada ningún estudio relativo a posibles efectos no deseados derivados de la misma actividad. ¿No existen o no se han buscado?

Por último, llama la atención, en todos los trabajos revisados, la poca o ninguna alusión al coro como entorno de aprendizaje de personas adultas y, siendo así, la nula mención a las metodologías específicas dirigidas a la formación vocal, musical e interpretativa de estas personas coralistas que, a menudo, no leen música. Los ejercicios vocales, la elección del repertorio, la organización de los ensayos (parciales por cuerdas, *tuttis*), las audiciones públicas, son una parte importante del quehacer coral y, por eso mismo, conviene conocer qué parte del desarrollo de estas actividades contribuye al beneficio descrito en las investigaciones, en qué medida y por qué. Conviene recordar que la actividad coral es beneficiosa para la personas coralista, según se desprende de los indicadores manejados en los trabajos revisados, siempre y cuando se den todas las circunstancias favorables mencionadas: un líder motivador que sepa emplear herramientas andragógicas en su labor al frente del coro; un repertorio adecuado a las expectativas y competencias de las personas coralistas; unos ensayos productivos, en camaradería, que no sean agotadores y sí estimulantes; un colectivo humano en el que se eviten los conflictos personales y una experiencia artística satisfactoria para todos y todas.

Referencias bibliográficas

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-bass.
- Bailey, B. A. y Davidson, J. W. (2002). Adaptive characteristics of group singing: Perceptions from members of a choir for homeless men. *Musicae Scientiae*, 6(2), 221-256. <https://doi.org/10.1177/102986490200600206>
- Bailey, B. A. y Davidson, J. W. (2005). Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. *Psychology of Music*, 33(3), 269-303. <https://doi.org/10.1177/0305735605053734>
- Baumeister, R. F., Smart, L. y Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5-33. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.1.5>
- Beck, R. J., Cesario, T. C., Yousefi, A. y Enamoto, H. (2000). Choral singing, performance perception, and immune system changes in salivary immunoglobulin and cortisol. *Music Perception*, 18(1), 87-106. <https://doi.org/10.2307/40285902>
- Beck, R. J., Gottfried, T. L., Hall, D. J., Cisler, C. A. y Bozeman, K. W. (2006). Supporting the Health of College Solo Singers: The Relationship of Positive Emotions and Stress to Changes in Salivary IgA and Cortisol during Singing. *Journal for Learning through the Arts*, 2(1), 1-17. <https://escholarship.org/uc/item/003791w4#author>
- Blandford, S. y Duarte, S. (2004). Inclusion in the community: a study of community music centres in England and Portugal, focusing on the development of musical and social skills within each centre. *Westminster Studies in Education*, 27(1), 7-25. <https://doi.org/10.1080/0140672042000224934>
- Bonshor, M. (2016). Sharing knowledge and power in adult amateur choral communities: The impact of communal learning on the experience of musical participation. *International Journal of Community Music*, 9(3), 291-305. https://doi.org/10.1386/ijcm.9.3.291_1
- Brody, L. R. y Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. En M. Lewis, J. M. Haviland-Jones y L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 395-408). The Guilford Press.
- Buchanan, S. R. (1998). *Factors motivating non-music majors to participate in collegiate choral ensembles*. [Tesis doctoral, Universidad de Missouri, Kansas City, Estados Unidos]. ProQuest Dissertations & Theses database (UMI No.9830218).
- Bunt, L. y Pavlicevic, M. (2001). Music and emotion: Perspectives from music therapy. En P. N. Juslin y J. A. Sloboda (Eds.), *Music and Emotion: Theory and Research* (pp. 181-201). Oxford University Press.
- Burley, J. (1987). Adult Music Education in the USA. *International Journal of Music Education*, 9(1), 33. <https://doi.org/10.1177/025576148700900109>
- Clift, S. M. y Hancox, G. (2001). The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 121(4), 248-256. <https://doi.org/10.1177/146642400112100409>
- Clift, S. y Hancox, G. (2010). The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Music Performance Research*, 3(1), 79-96. <https://www.creativityaustralia.org.au/wp-content/uploads/2012/05/Cliftandhancox2010.pdf>
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G. y Stewart, D. (2010). Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts and Health*, (1), 19-34. <https://doi.org/10.1386/jaah.1.1.19/1>

- Cohen, M. L. (2009). Choral Singing and Prison Inmates: Influences of Performing in a Prison Choir. *Journal of Correctional Education*, 60(1), 52-65. <http://www.jstor.org/stable/23282774>
- Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M. y Simmens, S. (2007). The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health, and Social Functioning of Older Adults. *The Gerontologist*, 46(6), 726-734. <https://doi.org/10.1093/geront/46.6.726>
- Coleman, D. y Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and Health: The Role of Social Support and Self-Determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128. <https://doi.org/10.1080/00222216.1993.11969913>
- Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Tomlinson, A., Payne, A., Grigsby, L., Lane, J., D'Innocenzo, G., Burnett, A., Kay, T., Dolan, P., Testoni, S. y Victor, C. (2018). What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspectives in Public Health*, 138(1), 39-46. <https://doi.org/10.1177/1757913917740391>
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L. y Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471-482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- Dowling, W. J. y Harwood, D. L. (1986). *Music Cognition*. Academic Press.
- Durrant, C. y Himonides, E. (1998). What makes people sing together? Socio-Psychological and Cross-Cultural Perspectives on the Choral Phenomenon. *International Journal of Music Education*, 32(1), 61-71. <https://doi.org/10.1177/025576149803200106>
- Eifert, G. H., Craill, L., Carey, E. y O'Connor, C. (1988). Affect modification through evaluative conditioning with music. *Behaviour Research and Therapy*, 26(4), 321-330. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(88\)90084-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(88)90084-8)
- Evans, P. y Schubert, E. (2008). Relationships between expressed and felt emotions in music. *Musicae Scientiae*, 12(1), 75-99. <https://doi.org/10.1177/102986490801200105>
- Fancourt, D. y Finn, S. (2019). What is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-being? A Scoping Review. *Health Evidence Network Synthesis Report*, (67), 1-33. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/>
- Faulkner, R. y Davidson, J. W. (2006). Men in chorus: collaboration and competition in homo-social vocal behaviour. *Psychology of Music*, 34(2), 219-237. <https://doi.org/10.1177/0305735606061853>
- Folkman, S. y Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Gabrielsson, A. (2002). Old people's remembrance of strong experiences related to music. *Psychomusicology: A Journal of Research in Music Cognition*, 18(1-2), 103-122. <https://doi.org/10.1037/h0094048>
- Garrido, S. y Schubert, E. (2013). Adaptive and maladaptive attraction to negative emotions in music. *Musicae Scientiae*, 17(2), 147-166. <https://doi.org/10.1177/1029864913478305>
- Gates, J. T. (1989). A Historical Comparison of Public Singing by American Men and Women. *Journal of Research in Music Education*, 37(1), 32-47. <https://doi.org/10.2307/3344951>
- Gick, M. L. (2011). Singing, health and well-being: A health psychologist's review. *Psychomusicology: Music, Mind and Brain*, 21(1-2), 176-207. <https://doi.org/10.1037/h0094011>
- Grape, C., Sandgren, M., Hansson, L. O., Ericson, M. y Theorell, T. (2002). Does singing promote well-being? An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integrative Physiological & Behavioral Science*, 38(1), 65-74. <https://doi.org/10.1007/BF02734261>
- Greiner, S. (2020). *Sing Me In: collective singing in the integration process of young migrants*. European Choral Association.

- Grunwald Associates LLC y Chorus America. (2019). *The Chorus Impact Study: Singing for a Lifetime*. Arts.gov. <https://www.arts.gov/sites/default/files/Research-Art-Works-ChorusAmerica.pdf>
- Harris, P. B. y Caporella, C. A. (2014). An Intergenerational Choir Formed to Lessen Alzheimer's Disease Stigma in College Students and Decrease the Social Isolation of People with Alzheimer's Disease and Their Family Members: A Pilot Study. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 29(3), 270-281. <https://doi.org/10.1177/1533317513517044>
- Hills, P. y Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25(3), 523-535. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00082-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00082-8)
- Hunter, P. G., Schellenberg, E. G. y Schimmack, U. (2010). Feelings and perceptions of happiness and sadness induced by music: Similarities, differences, and mixed emotions. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4(1), 47-56. <https://doi.org/10.1037/a0016873>
- Hylton, J. B. (1981). Dimensionality in High School Student Participants' Perceptions of the Meaning of Choral Singing Experience. *Journal of Research in Music Education*, 29(4), 287-303. <https://doi.org/10.2307/3345005>
- Iwasaki, Y. y Mannell, R. C. (2000). Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163-181. <https://doi.org/10.1080/01490409950121843>
- Iwasaki, Y. y Schneider, I. E. (2003). Leisure, Stress, and Coping: An Evolving Area of Inquiry. *Leisure Sciences*, 25(2-3), 107-113. <https://doi.org/10.1080/01490400306567>
- Juslin, P. N. y Laukka, P. (2004). Expression, Perception, and Induction of Musical Emotions: A Review and a Questionnaire Study of Everyday Listening. *Journal of New Music Research*, 33(3), 217-238. <https://doi.org/10.1080/0929821042000317813>
- Juslin, P. N. y Sloboda, J. (Eds.). (2011). *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*. Oxford University Press.
- Keyes, C. L. (2002). The Exchange of Emotional Support with Age and its Relationship with Emotional Well-Being by Age. *The Journals of Gerontology Series B*, 57(6), 518-525. <https://doi.org/10.1093/geronb/57.6.P518>
- Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L. y Williams, R. (2002). Leisure as a Resource in Transcending Negative Life Events: Self-Protection, Self-Restoration, and Personal Transformation. *Leisure Sciences*, 24(2), 219-235. <https://doi.org/10.1080/01490400252900167>
- Kleim, A. y Jones, T. A. (2008). Principles of Experience-Dependent Neural Plasticity: Implications for Rehabilitation after Brain Damage. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 51(1), 225-239. [http://dx.doi.org/10.1044/1092-4388\(2008/018\)](http://dx.doi.org/10.1044/1092-4388(2008/018))
- Knowles, M. S. (2007). *Andragogía: el aprendizaje de los adultos*. Oxford University Press.
- Knowles, M. S., Holton, E. F. y Swanson, R. A. (2005). *The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development*. Taylor & Francis Ltd.
- Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V. y Grebel, D. (2004). Effects of Choir Singing or Listening on Secretory Immunoglobulin A, Cortisol, and Emotional State. *Journal of Behavioral Medicine*, 27(6), 623-635. <https://doi.org/10.1007/s10865-004-0006-9>
- Küçük, D. P. (2020). Development of the choir team perception scale. *Educational Research and Reviews*, 15(8), 438-453. <https://doi.org/10.5897/ERR2020.3961>
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 8(2), 215-241. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9024-3>
- Livesey, L., Morrison, I., Clift, S. y Camic, P. M. (2012). Benefits of choral singing for social and mental wellbeing: qualitative findings from a cross-national survey of choir members. *Journal of Public Mental Health*, 11(1), 10-26. <https://doi.org/10.1108/17465721211207275>

- Lonsdale, A. J. y Day, E. R. (2021). Are the psychological benefits of choral singing unique to choirs? A comparison of six activity groups. *Psychology of Music*, 49(5), 1179-1198. <https://doi.org/10.1177/0305735620940019>
- Luca, J. y Tarricone, P. (2002). *Skills Needed for Managing Multimedia Development-Invisible or Visible?* En P. Barker y S. Rebelsky (Eds.), *Proceedings of ED-MEDIA 2002 World Conference on Educational Multimedia, Hypermedia & Telecommunications* (pp. 1928-1933). Association for the Advancement of Computing in Education (AACE).
- Luhrs, R. R. (2015). *Singing for social harmony: Choir member perceptions during intergroup contact* [Tesis doctoral, Universidad Estatal de Florida, Estados Unidos]. Repositorio DigiNole. <https://diginole.lib.fsu.edu/islandora/object/fsu%3A252994>
- Martin, M. (1990). On the induction of mood. *Clinical Psychology Review*, 10(6), 669-697. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(90\)90075-L](https://doi.org/10.1016/0272-7358(90)90075-L)
- McCoy, S. (2014). Singing Pedagogy in the Twenty-First Century: A Look Toward the Future. En S. Harrison y J. O'Bryan (Eds.), *Landscapes: the Arts, Aesthetics, and Education* (pp. 13-20). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8851-9_2
- Miranda, D. y Claes, M. (2009). Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescence. *Psychology of Music*, 37(2), 215-233. <https://doi.org/10.1177/0305735608097>
- Mosquera-Cabrera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones: una breve revisión. *Realitas: Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1(2), 34-38. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4766791>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud* [Documento en línea]. <https://www3.paho.org/gut/dmdocuments/Constituci%C3%B3n%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la%20Salud.pdf>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (1994). *Quality of life assessment: An Annotated Bibliography*. Geneva, WHO. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/43481?locale-attribute=es>
- Pearce, E., Launay, J., MacCarron, P. y Dunbar, R. I. M. (2017). Tuning in to others: Exploring relational and collective bonding in singing and non-singing groups over time. *Psychology of Music*, 45(4), 496-512. <https://doi.org/10.1177/0305735616667543>
- Pearce, E., Launay, J., Machin, A. y Dunbar, R. I. M. (2016). Is Group Singing Special? Health, Well-Being and Social Bonds in Community-Based Adult Education Classes. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 26(6), 518-533. <https://doi.org/10.1002/casp.2278>
- Pentikäinen, E., Pitkäniemi, A., Siponkoski, S. T., Jansson, M., Louhivuori, J., Johnson, J. K., Paajanen, T. y Särkämö, T. (2021). Beneficial effects of choir singing on cognition and well-being of older adults: Evidence from a cross-sectional study. *PLOS ONE*, 16(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245666>
- Peretz, I. y Zatorre, R. J. (2005). Brain Organization for Music Processing. *Annual Review of Psychology*, 56(1), 89-114. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070225>
- Perkins, R., Mason-Bertrand, A., Fancourt, D., Baxter, L. y Williamon, A. (2020). How Participatory Music Engagement Supports Mental Well-being: A Meta-Ethnography. *Qualitative Health Research*, 30(12), 1924-1940. <https://doi.org/10.1177/1049732320944142>
- Pignatiello, M. F., Camp, C. J. y Rasar, L. A. (1986). Musical Mood Induction: An Alternative to the Velten Technique. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 295-297. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.295>
- Power, M., Harper, A. y Bullinger, M. (1999). The World Health Organization WHOQOL-100: Tests of the universality of quality of life in 15 different cultural groups worldwide. *Health Psychology*, 18(5), 495-505. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.18.5.495>

- Reagon, C., Gale, N., Dow, R., Lewis, I. y van Deursen, R. (2017). Choir singing and health status in people affected by cancer. *European Journal of Cancer Care*, 26(5), 1-10. <https://doi.org/10.1111/ecc.12568>
- Redman, D. J. (2016). *Motivation of Adult, Auditioned Community Choirs: Implications toward Lifelong Learning*. University of South Florida.
- Robertson, W. D. (1996). Developing Quality Music Education for Senior Citizens. *Update: Applications of Research in Music Education*, 14(2), 21-23. <https://doi.org/10.1177/875512339601400205>
- Ros-Morente, A., Oriola-Requena, S., Gustems-Carnicer, J. y Guiu, G. F. (2019). Beyond music: Emotional skills and its development in young adults in choirs and bands. *International Journal of Music Education*, 37(4), 536-546. <https://doi.org/10.1177/0255761419853634>
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64, 159-178. <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>
- Saarikallio, S. y Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88-109. <https://doi.org/10.1177/0305735607068889>
- Sandgren, M. (2009). Evidence for strong immediate well-being effects of choral singing-With more enjoyment for women than for men. En J. Louhivuori, T. Eerola, S. Saarikallio, T. Himberg y P. Eerola (Eds.), *Proceedings of the 7th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Sciences of Music* (pp. 475-479). Universidad de Jyväskylä, Finlandia. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-2009411317>
- Sarffson, S. y Albin, M. (2017). Música para Adultos Mayores: Voluntariado Universitario para la Mejora Social. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 6(2), 167-176. <https://doi.org/10.15366/riejs2017.6.2.010>
- Sarffson, S. y Larraz, N. (2017). Influencias del aprendizaje musical en el bienestar de un grupo de personas mayores de 65 años. *Acta de Investigación Psicológica*, 7, 2727-2734. https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2017/10_AIPPRR_43_Influencias_del_aprendizaje_musical_en_el_bienestar_de_un_grupo.pdf
- Schellenberg, E. G. (2006). Long-term positive associations between music lessons and IQ. *Journal of Educational Psychology*, 98(2), 457-468. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.98.2.457>
- Schubert, E. (2007). The influence of emotion, locus of emotion and familiarity upon preference in music. *Psychology of Music*, 35(3), 499-515. <https://doi.org/10.1177/0305735607072657>
- Silber, L. (2005). Bars behind bars: the impact of a women's prison choir on social harmony. *Music Education Research*, 7(2), 251-271. <https://doi.org/10.1080/14613800500169811>
- Sloboda, J. A. y O'Neill, S. A. (2001). Emotions in everyday listening to music. En P. N. Juslin y J. A. Sloboda (Eds.), *Music and Emotion: Theory and Research* (pp. 415-429). Oxford University Press.
- Sloboda, J. A. (1985). *The Musical Mind. The Cognitive Psychology of Music*. Oxford University Press.
- Smith, G. D. (2016). *I Drum, Therefore I Am: Being and Becoming a Drummer*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315587707>
- Steele, J. R. y Brown, J. D. (1995). Adolescent room culture: Studying media in the context of everyday life. *Journal of Youth Adolescence*, 24, 551-576. <https://doi.org/10.1007/BF01537056>

- Stewart, N. A. J. y Lonsdale, A. J. (2016). It's better together: The psychological benefits of singing in a choir. *Psychology of Music*, 44(6), 1240-1254. <https://doi.org/10.1177/0305735615624976>
- Sutherland, G., Newman, B. y Rachman, S. (1982). Experimental investigations of the relations between mood and intrusive unwanted cognitions. *British Journal of Medical Psychology*, 55(2), 127-138. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1982.tb01491.x>
- Tajfel, H. (Ed.). (1978). *Differentiation Between Social Groups: Studies in the Social Psychology of Intergroup Relations*. Academic Press.
- Tarrant, M., North, A. C. y Hargreaves, D. J. (2001). Social categorization, self-esteem, and the estimated musical preferences of male adolescents. *The Journal of Social Psychology*, 141(5), 565-581. <https://doi.org/10.1080/00224540109600572>
- Trevarthen, C. (2002). Origins of musical identity: evidence from infancy for musical social awareness. En R. A. R. MacDonald, D. J. Hargreaves y D. E. Miell (Eds.), *Musical identities* (pp. 21-38). Oxford University Press.
- Unwin, M. M., Kenny, D. T. y Davis, P. J. (2002). The effects of group singing on mood. *Psychology of Music*, 30(2), 175-185. <https://doi.org/10.1177/0305735602302004>
- van der Vat-Chromy, J. A. (2010). Safety, identity, transmission and enculturation: An investigation of four formative aspects of choral cultures on music majors in undergraduate auditioned and non-auditioned collegiate choirs. [Tesis doctoral, Universidad Estatal de Florida, Estados Unidos]. Repositorio DigiNole. http://purl.flvc.org/fdu/fdu/FSU_migr_etd-4551
- Vernia Carrasco, A. M. (2022a). The impact of the absence of musical practice in a group of older people. *MOJ Gerontology & Geriatrics*, 7(3), 56-57. <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/201983>
- Vernia Carrasco, A. M. (2022b). Musics for life: a Spanish project for improving quality of life and prevention of dementia through music participation. *Perspectives in Public Health*, 142(2), 70-71. <https://doi.org/10.1177/17579139211072781>
- von Lob, G., Camic, P. y Clift, S. (2010). The use of singing in a group as a response to adverse life events. *International Journal of Mental Health Promotion*, 12(3), 45-53. <https://doi.org/10.1080/14623730.2010.9721818>
- Willingham, L. (2005). What Happens When People Sing? A Community of Voices: An Investigation of the Effects of Belonging to a Choir. *The Phenomenon of Singing*, 5, 328-346. <https://journals.library.mun.ca/index.php/singing/article/view/616/452>
- Wilson, S. (2011). *Community Choir: What Motivates People to Join, Stay, and Sing. A Mixed Method Research Study* [Tesis de Maestría, Universidad de Victoria, Canadá]. Repositorio UvicSpace. <https://dspace.library.uvic.ca/handle/1828/3499>
- Wristen, B. (2006). Demographics and motivation of adult group piano students. *Music Education Research*, 8(3), 387-406. <https://doi.org/10.1080/14613800600957503>
- Zentner, M., Grandjean, D. y Scherer, K. R. (2008). Emotions evoked by the sound of music: Characterization, classification, and measurement. *Emotion*, 8(4), 494-521. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.4.494>

Notas

1. Ver información completa sobre esta escala en <https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref>