



Vigilada Mineducación

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA CORAL: PERSPECTIVAS DE DIEZ
MIEMBROS DEL CORO ECCO

Choral practice benefits: Perspectives of ten members of Ecco choir.

BENJAMÍN EDUARDO GUZMÁN MAESTRE

Trabajo de grado

Asesora:

Laura Isabel Lennis Cortés, Ph. D.

UNIVERSIDAD EAFIT
ESCUELA DE ARTES Y HUMANIDADES
MAESTRÍA EN MÚSICA
MEDELLÍN
2023

Beneficios de la Práctica Coral: Perspectivas de Diez Miembros del Coro Ecco

Resumen

El presente artículo tiene como objetivo examinar los beneficios del canto grupal en un coro de cámara mixto de la ciudad de Valledupar en la región del caribe colombiano. Diez participantes respondieron voluntariamente un cuestionario con preguntas relacionadas a sus experiencias como miembros del coro. Como resultado del análisis de las respuestas de los participantes, se obtuvieron cuatro temas que posibilitan la reflexión sobre los beneficios del ejercicio del canto grupal: *experiencias y habilidades musicales; aprendizaje y desarrollo personal; valores y relaciones interpersonales; bienestar físico y mental*. Algunas conclusiones principales sugieren que la práctica coral genera espacios de desarrollo musical, personal y social que pueden contribuir de diversas maneras al bienestar de los integrantes de una agrupación coral.

Palabras Clave: Coro, práctica coral, beneficios, bienestar.

Choral practice benefits: ten Ecco choir members perspectives

Abstract

The purpose of this work is to explore the benefits of group singing in a mixed chamber choir from the city of Valledupar (Colombia). Ten participants voluntarily answered a questionnaire with questions related to their experiences as choir members. Four themes resulted from the analysis of the participants' answers. These themes allowed the reflection on group singing benefits: experiences and musical skills, learning and personal development, values and interpersonal relationships, and physical and mental well-being. Conclusions suggest that choral practice generates opportunities for musical, individual, and social improvement of the choir members.

Key Words: Choir, choral practice, benefits, well-being.

Introducción

Entre las diferentes manifestaciones musicales, la práctica coral es una de las más antiguas e integrativas. Sus orígenes datan desde la prehistoria y se ha mantenido vigente hasta nuestros días (O'Reilly & Duque, 2015). Se ha desarrollado desde la espontaneidad de las danzas que se realizaban como expresión cultural y que iban acompañadas de cantos grupales. El canto grupal ha mantenido un rol de integración sociocultural a lo largo del tiempo. Hoy, por ejemplo, se estudian en diversos escenarios obras del repertorio coral universal.

La práctica coral está diversificada según los contextos, conservando su vigencia en múltiples espacios con diferentes propósitos. Por ejemplo, pueden encontrarse coros acompañando ceremonias religiosas hasta agrupaciones corales de niños, jóvenes o adultos dentro de procesos específicos de formación (Fernández, 2014). En Colombia las agrupaciones corales se conforman a partir de diferentes propósitos. Existen compañías corales profesionales como la Compañía Coral Colombia, y otras con objetivos académicos como Coro Filarmónico Juvenil de la Orquesta Filarmónica de Bogotá. También, dentro de las instituciones académicas del país, como lo son las universidades, existen grupos corales que contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes. Estos pueden formarse como parte de los programas de bienestar institucional como iniciativa de miembros de la comunidad académica.

Consecuentemente, el presente trabajo pretende examinar cuáles beneficios han observado los miembros del Coro Ecco, una agrupación coral de la costa caribe

de Colombia, al estar vinculados durante un semestre académico con las actividades del grupo.

Marco Teórico

¿Qué es un coro?

Fernández (2014) nos plantea que los coros son manifestaciones asociativas de individuos con el propósito de desarrollar la práctica del canto de manera grupal. Son agrupaciones de “personas que sienten la necesidad de reunirse con el fin común de cantar” (p. 79). Esta definición es reafirmada por O’Reilly y Duque (2015), quienes dicen que un coro es “un conjunto de personas que cantan a la vez una pieza musical” (p. 93). En general los coros tienden a estar conformados por personas que participan de forma voluntaria, con un gran sentido comunitario y sensibilidad social, incluso, algunos de sus miembros lideran procesos de gestión dentro de sus comunidades (Fernández, 2014; Chorus of America, 2012).

Las características de los coros están determinadas principalmente por las cualidades de las voces que los conforman. En un coro puede haber tanto hombres como mujeres; al cual se le conoce como coro mixto y suele ser el tipo de coro más común. Adicionalmente, el número de integrantes es otro valor que se tiene en cuenta al clasificar los grupos. Por ejemplo, cuando un coro tiene más de 100 voces es clasificado como coro sinfónico; mientras que, si su un número de voces es menor a 25 participantes, es clasificado como un coro de cámara (O’Reilly & Duque, 2015).

Fernández (2014) clasifica los coros en dos categorías según las características de sus miembros y sus objetivos: los coros infantiles y los coros de adultos. Dentro de la categoría de los coros infantiles existen cuatro tipos de agrupaciones corales: los coros escolares, que se desarrollan en las escuelas y suelen estar dentro de los planes de formación académica de las instituciones; las escolonias, las cuales son agrupaciones de adultos cuya práctica se enmarca dentro del ámbito religioso; los coros de comunidad, los cuales suelen ser los que se crean principalmente para el ocio; y por último, los coros institucionales, que son conformados con fines culturales. En esa misma línea, los coros de adultos pueden ser clasificados en varios grupos, de los cuales se resaltan los coros universitarios, conformados no necesariamente de manera exclusiva por miembros de una universidad; los coros civiles, que surgen por iniciativas particulares y por lo general son autofinanciados; los coros sociales, cuya conformación se da principalmente para cumplir con un objetivo social; los coros religiosos, donde su funcionamiento está enlazado a una institución religiosa; y por último, los coros de empresa, generalmente conformados por empleados de una misma compañía (Fernández, 2014).

Además de estar conformados por hombres y mujeres, O'Reilly y Duque (2015) agregan que los coros mixtos suelen organizarse en cuatro subgrupos a los que se les llama cuerdas. Éstas estarán conformadas por coristas que compartan cualidades sonoras. Las cuerdas femeninas son llamadas sopranos, con un registro agudo y timbre brillante; y contraltos, con un registro grave y timbre cálido. Mientras que las cuerdas masculinas son llamadas tenores, de registro agudo y timbre claro.

Por último, los bajos, de registro grave y timbre oscuro. Las cuerdas permiten a los coros tener un amplio número de posibilidades de combinar protagonismos al poder llevar líneas melódicas distintas entre sí. Esto permite la formación de armonías por la interacción de las cuatro líneas melódicas de forma simultánea, dando como resultado, la música.

La práctica coral

Spencer y Beltrán (2004) dicen que la sociedad es “un nombre colectivo para referirse a cierto número de individuos” (p. 232). También afirman que las sociedades pueden ser vistas como organismos, ya que ambos muestran un comportamiento similar de crecimiento (p. 233). Las estructuras sociales, los subgrupos y las funciones de estos se van dando de acuerdo con las necesidades, fines y propósitos de cada sociedad. En este sentido, se puede decir que un coro, al estar conformado por un número de individuos que interactúan entre sí, también puede ser visto, a modo de comparación, como organismo vivo, que crece y adopta un sentido o propósito durante el proceso de formación.

O'Reilly (2020) describe la práctica coral de la siguiente manera:

La etimología de la palabra coro proviene del griego *chorós* y del latín *chorus* y hace referencia al conjunto de personas que danzaban o cantaban en un lugar cerrado. Mas allá de su diversidad de formatos, funciones y concepciones estéticas, en un coro es imprescindible el acto de cantar y el hecho de que sea en conjunto. Cantar en comunidad permanece inalterable en su concepto. Es su esencia. (p. 15)

Durante la preparación de las diferentes obras de un repertorio, sus integrantes deben interactuar activamente en función del grupo, tanto con los miembros de su misma cuerda como con las demás. La interacción durante este proceso se dará en torno al aprendizaje de la obra. Incluso, surgirán momentos en donde la interacción deba ser en función de superar unas dificultades desde el trabajo grupal; como resolver un pasaje que requiera una respiración en conjunto que supere las capacidades de los coristas. En este caso se debe proponer respiraciones alternadas entre los cantantes, para lograr respirar en puntos donde los otros no lo estén haciendo y lograr una continuidad de una determinada frase (O'Reilly & Duque, 2015).

En la actualidad la práctica coral, además de cumplir funciones musicales, demuestra ser de gran valor en la organización de comunidad. En los coros se construyen lazos sociales que trascienden al canto grupal, resultando de estas interacciones la conformación de grupos heterogéneos de personas de diversa procedencia, contribuyendo con el fortalecimiento de vínculos interpersonales. Es preciso resaltar que estas interacciones forjan un sentimiento de colectividad, que se manifiesta en diversas actividades adyacentes, por ejemplo, la gestión de conciertos, la organización de eventos culturales cuyo propósito sea aumentar el número de participantes o el capital del grupo, o la generación de espacios de convivencia entre los miembros del coro (Fernández, 2014).

Beneficios de la práctica coral

Alessandrini y Etcheverry (2011) plantean que la voz es un instrumento condicionado a las características anatómicas y psíquicas individuales de los cantantes, permitiendo observar cada voz como un instrumento con cualidades y sonoridades únicas. Por ende, la voz debe ser entrenada bajo un esquema que implique el cuerpo y la voz, y debe diferenciarse de los procesos que se usan al hablar. En los espacios de la práctica coral se desarrollan actividades que promueven estos entrenamientos a través de diferentes ejercicios prácticos, los cuales influirán en los cantantes modificando sus esquemas tanto físicos como psíquicos.

Además de las habilidades y competencias musicales que se pueden desarrollar dentro de una agrupación coral, también pueden fortalecerse otros aspectos personales, como los valores y hábitos de disciplina y perseverancia (O'Reilly & Duque, 2015; Bedoya, 2010). Diversos estudios han explorado los posibles beneficios de la práctica coral. La cooperación por parte de los coristas en los ensayos, el montaje de las partes por cuerdas y el ejercicio de escuchar activamente las actuaciones de los compañeros de canto muestra como el canto grupal favorece el crecimiento individual a través de la práctica colectiva (Galicia & Ventura, 2017).

Adicionalmente, a través de diversos estudios, se han observado beneficios derivados de la práctica coral, como, por ejemplo, el bienestar psicológico. Un estudio realizado por Galicia y Ventura (2017), cuyo objetivo fue evaluar y comparar

la percepción del bienestar psicológico en estudiantes universitarios que practicaban deportes y canto coral, concluyó que aquellos que practicaban el canto coral presentaron puntajes más altos en encuesta de bienestar psicológico que aquellos que practicaban deportes.

El desarrollo de valores es otro beneficio a destacar del ejercicio de la práctica coral. Galicia y Ventura (2017), concluyen, además, que el ejercicio del canto grupal contribuye al desarrollo individual por medio del desarrollo colectivo. Al pertenecer a un coro, se fortalecen valores que mejoran las interacciones sociales, como, por ejemplo, la cooperación para superar retos y obtener metas propias y grupales. O'Reilly (2020) realiza un análisis de las opiniones de coristas basándose en la Teoría de los Valores de Schwartz, ordenando de manera descendente los resultados de la medición realizada. De este análisis, la autora concluye que los participantes identifican la diversión y el gozo como los valores de mayor importancia, seguidos, en segundo lugar, por el respeto a las normas de convivencia. En tercer lugar, la autodirección y el estímulo y, por último, los valores del poder y seguridad; entendiendo estos como la capacidad de evitar o superar peligros. Adicionalmente, Robert Putnam (1993, como se citó en Fernández, 2014) menciona, además, que las asociaciones de individuos como lo son las agrupaciones corales estimulan la creación de sociedades pacíficas, ya que la práctica coral permite la integración social con personas con diferentes características, ocupaciones, edades y cualidades, tolerando las diferencias culturales propias de cada individuo.

Metodología

El Coro Ecco es un coro de cámara mixto interinstitucional, que cuenta principalmente con el apoyo de miembros de la comunidad académica de la Universidad Nacional de Colombia sede La Paz y de la Fundación Universitaria del Área Andina (Universidad Areandina) sede Valledupar. Está conformado por dieciocho personas, entre ellas estudiantes, docentes y funcionarios de estas universidades, y también por personas de diversos sectores y profesiones que residen en Valledupar, ciudad capital del departamento del Cesar, Colombia.

Los ensayos del coro se realizan en una sesión de tres horas semanales los días sábado en las instalaciones de la Universidad Areandina. La sesión está dividida en una hora de teoría y dos horas de práctica coral. El repertorio que se trabaja es variado, practicando tanto obras populares propias de la región como obras del repertorio universal. Las actividades artísticas del Coro Ecco se desarrollan en eventos académicos o culturales durante el semestre, y a final de cada año se realizan presentaciones conmemorativas a las festividades de navidad, con el fin de mostrar a la comunidad los resultados del trabajo que se ha desarrollado durante el año.

Para el desarrollo de esta investigación se ha escogido el coro Ecco, teniendo en cuenta que el investigador es actualmente el director del coro. El objetivo de la realización de este documento es examinar los beneficios percibidos por los integrantes del coro al estar vinculados con la actividad coral durante un semestre.

Participantes

Para la selección de los participantes, el propósito de este trabajo se socializó con los miembros del Coro Ecco durante una sesión de ensayo. Entre dieciocho coristas, diez decidieron participar de manera voluntaria. De los diez participantes, siete son mujeres y tres son hombres, y el promedio de sus edades es de 29.4 años. Cinco de los participantes son estudiantes universitarios, cuatro tienen un nivel de formación profesional y un participante no posee estudios universitarios y manifiesta ser comerciante.

A cada voluntario de este estudio, se le envió un link de Google Docs con un cuestionario, el cual respondieron de manera libre. Una vez recibidos los documentos con las respuestas, se procedió a analizar y categorizar los datos. Se realizó un análisis inductivo para entender las respuestas de los participantes, en las cuales se identificaron palabras en común, ideas recurrentes y enfoques similares que permitieran identificar los beneficios que los voluntarios tuvieron en su experiencia como partícipes del Coro Ecco.

Diseño del cuestionario

Basado en estudios anteriores sobre beneficios de la práctica coral, se diseñó una entrevista con preguntas abiertas, dando la posibilidad de responder desde su percepción individual como integrantes del Coro Ecco. Las preguntas estuvieron

enfocadas en aspectos importantes de la práctica musical, y para su formulación, se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos:

1. Habilidades musicales.
2. Habilidades auditivas.
3. Posibilidad de aprendizaje y desarrollo de los participantes.
4. Contacto con las personas/Construcción de sociedad.
5. Valores.
6. Bienestar: salud física y mental.

Partiendo de lo anterior, se formularon ocho preguntas que permitieron a los voluntarios responder de manera libre. Las preguntas se estructuraron de la siguiente manera:

Cuestionario para los participantes

1. *¿Describa cuál fue su experiencia musical antes de pertenecer al Coro Ecco?*
2. *¿Cuál fue su mayor motivación para hacer parte del coro?*
3. *¿Cómo cree que la práctica coral influye en el desarrollo de sus habilidades musicales?*
4. *¿De qué manera considera que el ejercicio de la práctica coral contribuye en sus procesos de desarrollo personal?*
5. *¿Cómo cree que la experiencia en el coro contribuye a una interacción positiva con su entorno? – en el coro y por fuera de él.*
6. *¿Cuáles valores considera que desarrolló al ser integrante de un coro?*
7. *¿Qué beneficios observa que la práctica coral tiene en su vida cotidiana, especialmente aquellos relacionados con su bienestar?*
8. *Desde su experiencia, ¿Cómo cree que la practica coral beneficia a las personas para ser mejores ciudadanos y, por ende, construir una mejor sociedad?*

Resultados

A través del análisis de las respuestas a los cuestionarios de los participantes, se procedió a analizar los datos usando el método inductivo del cual emergieron cuatro temas que ayudan a comprender la experiencia de los participantes en el coro Ecco. El primero estuvo relacionado con las experiencias y habilidades musicales. El segundo con lo referente al aprendizaje y desarrollo personal. El tercero con los valores y relaciones interpersonales. Y el cuarto, con el bienestar físico y mental.

Experiencias y habilidades musicales

Exceptuando a dos voluntarios, la mayoría coincide en que en algún momento de sus vidas pertenecieron a alguna agrupación coral, expresando que, por ejemplo, esta experiencia previa la tuvieron en el colegio, en coros de escuelas nacionales de música como lo es la fundación batuta, y también en ministerios de música de las comunidades religiosas a las que pertenecen. Se puede inferir que resulta más atractivo formar parte de un coro si se tuvo en el pasado contacto con esta actividad, y que dicha experiencia marca de manera positiva la manera de percibir la música en quienes tienen la oportunidad de cantar en grupo:

Hace aproximadamente siete años pertenezco a un coro infantil llamado batuta y fue donde descubrí mi gusto hacia la música (G. Jácome, respuesta del participante al cuestionario, 21 de abril de 2023).

Las experiencias previas en un coro son recordadas con aprecio por los voluntarios. Quienes expresaron haber tenido estas experiencias solían mostrarse felices desde el inicio de las prácticas. Su comportamiento y receptividad a la

realización de los ejercicios de calentamiento y vocalización fueron realizados con motivación, pudiéndose ver alegría en ellos. En el coro Ecco encontraron la oportunidad de retomar y continuar los procesos de formación musical iniciados en el pasado:

Teniendo en cuenta mi antigua escuela, he podido recordar muchas de mis prácticas de hace tantos años y me ayuda a retomar los ejercicios de respiración, ejercitar mi oído, entre otros (L. Pulgarín, respuesta del participante al cuestionario, 21 de abril de 2023).

La práctica coral también cumple intrínsecamente un rol motivacional. Galicia y Ventura (2017) dicen que un coro puede ser una fuente de motivación y crecimiento personal. Esto se ve reforzado no solo en el ejemplo presentado anteriormente, sino también es expresado por voluntarios que sintieron que, a pesar de haber tenido poco contacto con la música, ven en el coro la oportunidad de contar con acompañamiento profesional, permitiéndoles avanzar en sus sueños y metas personales:

...las cosas que he conocido de la música han sido de manera empírica y por ende me desanimaba al verme sola en un proceso que para mí consta de acompañamiento técnico o profesional para una experiencia amena. Pues, cuando se agotan los recursos de vivir tal experiencia musical por medio de tutoriales de YouTube, entonces la indisciplina y el desánimo tocan la puerta (K. Jiménez, respuesta del participante al cuestionario, 21 de abril de 2023).

Por otro lado, nueve de los 10 voluntarios concuerdan en que el enriquecimiento, fortalecimiento y desarrollo habilidades musicales es una de las mayores contribuciones del canto grupal. El mejor manejo de la voz al cantar, la capacidad de escuchar y distinguir mejor los sonidos, comprender mejor el ritmo en

las canciones y la capacidad de cantar en función de un grupo con habilidades musicales adquiridas durante el proceso:

Influye en el aprendizaje de la voz misma y de la música. También influye en el conocimiento de técnicas vocales y de respiración para manejar la voz. A su vez, promueve una mejor escucha para la entonación y así mismo para caer en la nota que el instrumento en cuestión esté tocando. (K. Jiménez, respuesta del participante al cuestionario, 21 de abril de 2023).

Aprendizaje y desarrollo personal

Si bien, se percibió que se desarrollaron habilidades auditivas y musicales en la práctica coral, también se expresó con frecuencia el fortalecimiento del desarrollo de habilidades personales. Se encontró de manera reiterada que los voluntarios percibieron que estaban desarrollando otras cualidades personales diferentes a las que se entrenaron en los ensayos. En su totalidad, los voluntarios describieron que habilidades como la comunicación, la creatividad, la reflexión, la observación, el análisis, entre otras, mejoraron luego de hacer parte del Coro Ecco:

Al liberar el estrés y desarrollar habilidades sociales facilita la comunicación, haciéndonos personas pacificadoras, creativas, pensantes y reflexivas. Personas capaces de expresarnos libre y respetuosamente y solucionar problemas de manera pacífica, además fomenta en nosotros la empatía (Y. Bravo, respuesta del participante al cuestionario, 21 de abril de 2023).

En esa misma línea, expresaron que en la práctica coral pueden aprender sobre teoría musical, además de las habilidades musicales anteriormente mencionadas:

La práctica ayuda a desenvolverse mejor en cualquier ámbito que se desarrolle la persona, de esta forma el músico mejoraría sus habilidades en el campo de la música como afinación, ritmo, melodía, etc. (G. Jácome, respuesta del participante al cuestionario, 21 de abril de 2023).

Valores y relaciones interpersonales

El trabajo en equipo es una de las principales competencias que se desarrolla dentro del coro y que puede ser utilizada en diferentes contextos (O'Reilly, 2015). La totalidad de los participantes percibió que la cooperación es fundamental no solo para el ejercicio del canto grupal, sino que pueden alcanzar metas mucho más rápido colaborando y trabajando con más personas. También sostienen que les ayuda a tener conciencia individual del desempeño dentro del grupo y también fortalece las interacciones sociales:

Nos permite entendernos y entender mejor a nuestros compañeros, actuar como un equipo y no solo como individuos aislados, por lo que creo que permite la construcción de un verdadero respeto nosotros mismos y por los demás (R. Gnecco, respuesta del participante al cuestionario, 21 de abril de 2023).

De igual manera, la totalidad de los encuestados coincidieron en que se fortalecen diferentes valores en un coro. El principal de ellos es el respeto:

El respeto es vital para aceptar las diferencias del otro y lograr cosas grandes a través de la unión. También, la solidaridad es fundamental en el día a día para crear relaciones sanas entre un individuo y otro. (K. Jiménez, respuesta del participante al cuestionario, 21 de abril de 2023).

Además de contribuir al desarrollo personal, representa una forma de interacción social en la que se puede mostrar las posibilidades de trabajo en equipo a través del canto, dando a conocer a la comunidad los resultados del esfuerzo y la constancia:

La práctica coral beneficia a las personas para ser mejores ciudadanos porque permite mejorar el conocimiento de las personas de lo que

verdaderamente es la música coral, además permite divulgar de mejor manera lo bueno y lindo que es conocer la cultura de la sociedad desde el canto. (J. Betin, respuesta del participante al cuestionario, 21 de abril de 2023).

Bienestar físico y mental

Algunos de los voluntarios manifestaron que la práctica coral ayuda a la generación de espacios seguros donde sienten bienestar psicológico, no solo por la actividad de cantar y el aprendizaje musical, sino también por la interacción social que se da naturalmente dentro del coro. De igual manera, manifestaron sentirse bien porque esta práctica los aleja de los problemas cotidianos:

El practicar en el coro me aísla de los problemas, me relaja, me hace sentir útil, ayuda a desarrollar mi cerebro porque adquiero muchos conocimientos (E. Ortiz, respuesta del participante al cuestionario, 21 de abril de 2023).

Por otro lado, la misma participante resaltó la importancia de la interacción social y del bienestar psicológico que se desarrolla naturalmente durante los ensayos del coro:

Pertenecer a un coro ayuda a tener amigos, compartir con los demás y a no sentirse aislado y en la soledad (E. Ortiz, respuesta del participante al cuestionario, 21 de abril de 2023).

Esta intervención nos sugiere que los espacios donde se generan relaciones interpersonales contribuyen de manera positiva a la salud mental, pues, como concluyen Galicia y Ventura (2017), pertenecer a un coro favorece la autopercepción de los individuos y genera relaciones sociales positivas. En esa misma línea, los diez voluntarios coincidieron en que un coro es un espacio donde se genera bienestar físico y mental:

La práctica coral para mí, ayuda a tener mayor bienestar emocional y físicos como tener menos preocupación, ansiedad, y a desarrollar aprendizaje, la motivación, el autoestima (E. Ortiz, respuesta del participante al cuestionario, 21 de abril de 2023).

De igual manera, algunos participantes describen la práctica coral como un recurso para liberar tensión y estrés:

“Todos. Me relaja, me estabiliza, me permite liberar emociones, me pone en armonía con el otro y conmigo misma (C. Cardona, respuesta del participante al cuestionario, 21 de abril de 2023).

Discusión

De los diez participantes, ocho expresaron haber tenido alguna experiencia musical previa al Coro Ecco, por lo que muchos de ellos hacen parte del coro para continuar sus procesos de formación musical. Adicionalmente, nueve participantes manifestaron haber sentido bienestar, resaltando el bienestar psicológico sobre el físico. Los diez participantes resaltan la importancia del desarrollo del trabajo en equipo durante la práctica coral, y seis de ellos subrayan su utilidad en contextos diferentes a los musicales. La interacción que implica el ejercicio del canto grupal es percibida como beneficiosa en la vida cotidiana de los participantes.

Se observó que siete de los diez participantes encuentra la disciplina como base dentro de la práctica coral, seguido por el respeto, donde seis voluntarios coinciden en su opinión al considerar este valor fundamental para sentirse cómodos dentro del grupo. Cinco resaltaron que se fortalece el valor de la responsabilidad. Cuatro hicieron referencia al fortalecimiento de la honestidad. Tres mencionaron la solidaridad como valor importante en el coro. Dos participantes coincidieron en el

valor de la tolerancia. Finalmente, dos sostuvieron que se fomenta la empatía al formar parte de un coro. Además, se observó que los diez voluntarios valoran la posibilidad de interactuar con otras personas, pues lo ven como una manera de hacer parte de una comunidad, y uno de ellos manifestó la importancia de poder mostrar a la sociedad el resultado del trabajo en equipo a través del canto grupal.

Partiendo de la premisa de que pertenecer a un coro puede tener beneficios tanto físicos como psicológicos, se puede concluir que los participantes encuentran en la práctica coral un espacio de desarrollo musical, personal y social que, visto desde un punto de vista individual, podría tener beneficios diferentes dependiendo de cada participante y su contexto. Teniendo en cuenta estas posibles diferencias, los participantes concuerdan en que la motivación, el trabajo en equipo y la interacción social, las posibilidades de aprendizaje y desarrollo personal y el entorno saludable en el que se desarrolla la práctica coral, contribuyen de manera positiva en la vida de cada integrante.

Agradecimientos

Me gustaría agradecer a todos y cada uno de los integrantes del Coro Ecco, sin ellos no hubiera sido posible la realización de este estudio, muy especialmente a aquellos que decidieron participar de manera activa en el desarrollo de los cuestionarios.

Referencias

- Alessandroni, N., & Etcheverry, E. (2011). Dirección coral y técnica vocal, ¿Un diálogo posible? Reflexiones metodológicas para un trabajo vocal eficiente. *European Review of Artistic Studies* 3(2),1-11.
- Fernández Herranz, N. S. (2014). *Las agrupaciones corales y su contribución al bienestar de las personas: percepción de las aportaciones del canto coral a través de una muestra de cantores* [Tesis Doctoral, Universidad Carlos III de Madrid] Universidad Carlos III de Madrid. https://e-archivo.uc3m.es/bitstream/handle/10016/18185/tesis_fernandez_herranz.pdf
- Galicia Moyeda, I. X., & Ventura Martínez, P. (2017). Bienestar psicológico de estudiantes universitarios que practican actividades extraescolares deportivas y corales. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 14(33), 2–20.
- Given, L. M. (Ed.). (2008). *The Sage encyclopedia of qualitative research methods*. Sage publications.
- O'Reilly Viamontes, M. (2015). Análisis de la práctica coral desde la perspectiva de la formación de la competencia de trabajo en equipo. *Revista Música Hodie*, 15(1).
- O'Reilly Viamontes, M., & Duque Olivia, E. J. (2015). Las agrupaciones corales como estrategia de formación de competencias para trabajo en equipo en las organizaciones: una perspectiva comparativa. *Suma de negocios*, 6(13), 92-97.
- O'Reilly Viamontes, M. (2020). Jerarquía de valores y práctica coral en el contexto universitario de Ecuador. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 17, 13-21.
- Spencer, H., & Beltrán, M. (2004). ¿Qué es una sociedad? Una sociedad es un organismo. *Reis*, 107(04), 231–243. <https://doi.org/10.2307/40184645>