

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN
Escuela Profesional de Educación



Una Institución Adventista

Cantar para vivir: un estudio del canto coral en adolescentes

Por:

Maria Andrea Cueva Espitia

Asesora:

Lic. Loida Córdoba González

Lima, diciembre de 2019

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Yo, **Lic. Loida Córdoba González**, adscrita a la Facultad de Ciencias Humanas y Educación, Escuela Profesional de Educación, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente trabajo de investigación titulado: "Cantar para vivir: un estudio del canto coral en adolescentes", constituye la memoria que presenta la Bachiller: **Maria Andrea Cueva Espitia**, para aspirar al Grado Académico de Bachiller en Ciencias de la Educación, cuyo trabajo de investigación ha sido realizado en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, el 01 de diciembre del año 2019.



Lic. Loida Córdoba González

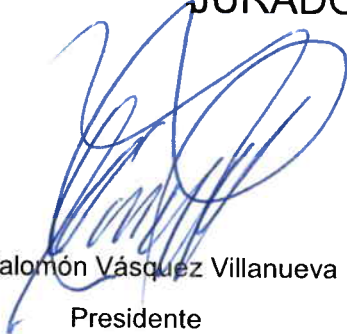
Asesora

“Cantar para vivir: un estudio del canto coral en adolescentes”

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Presentado para optar el Grado Académico de Bachiller
en Ciencias de la Educación

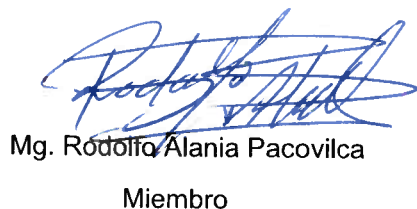
JURADO CALIFICADOR



Dr. Salomón Vásquez Villanueva
Presidente



Mtra. Melva Hernández García
Secretaria



Mg. Rodolfo Alania Pacovilca
Miembro



Lic. Loida Córdoba González
Asesora

Lima, 01 de diciembre de 2019

Cantar para vivir: un estudio del canto coral en adolescentes

Cueva Espitia Maria Andrea^a

^aEP. Educación, Facultad de Ciencias Huamnas y Educación, Universidad Peruana Unión

Resumen

El canto es una práctica natural para el ser humano; desde la niñez hasta la adolescencia, la persona experimenta muchos cambios; por ejemplo, el cambio de voz que provoca que, en muchos casos, los adolescentes no quieran continuar cantando o piensen que no pueden. El objetivo del artículo es analizar las características, estrategias pedagógicas y beneficios del canto coral en adolescentes, para lo cual se aborda el canto, luego explica brevemente la anatomía y fisiología del canto, adentrándose luego en la descripción de la voz y canto coral en adolescentes, didáctica del canto y los beneficios respectivos. Después de revisar diferentes fuentes, se concluye que, a pesar de los diferentes cambios experimentados, conociendo y aplicando una técnica correcta se ayuda y desarrolla correctamente la voz y que además el canto coral provee diferentes beneficios a nivel musical, académico, social, físico y de desarrollo personal.

Palabras claves: adolescente, canto coral, didáctica de canto.

Abstract

Singing is a natural practice for the human being; from childhood until adolescence, people experiment with a lot of changes; for example, voice' change that many times make the teens don't want to keep singing or make them think they can't do it. The objective of the article is to analyze the characteristics, pedagogical strategies, and benefits of choral singing in adolescents, for which the song is approached, then briefly explains the anatomy and physiology of the song, then delving into the description of the voice and choral singing in teenagers, didactic of singing and the benefits it brings. After reviewing different sources, it is concluded by saying that, despite the different changes experienced, knowing and applying a correct technic helps and develops the voice correctly and that choral singing also provides different benefits at musical, academic, social, physical and personal development levels.

Keywords: teens' voice, choral singing, singing didactics.

1. Introducción

El canto es un medio de expresión importante para los seres humanos. Desde cantar en la ducha hasta en una carrera profesional en el área sin importar la calidad de sonido producido, todas las personas han pasado por esta experiencia. Vivern de Sciarrillo & Scuarrillo Gianneo (1964) dicen que “la música, particularmente cantando, despierta impulsos creadores en la mente, lo cual dirige a buscar nuevos canales de la propia expresión”, y como seres humanos siempre necesitamos expresarnos, el canto es un buen medio para hacerlo.

Sin embargo, es una actividad tan natural en la vida, en la adolescencia, la voz sufre cambios drásticos, y es en este punto donde hay que tener especial cuidado, pues al no saber afrontarlo; además de los muchos cambios que trae esta etapa, es fácil perder el encanto por el canto, adoptar malos hábitos que conducen a una mala ejecución o daño en algún órgano por intentar forzar lo que finalmente conduciría a que los adolescentes no quieran continuar cantando. El objetivo de este trabajo es analizar las características, estrategias pedagógicas que se deben tener en cuenta y los beneficios que trae la práctica coral en adolescentes.

2. El canto y el canto coral

2.1. El canto

2.1.1. Conceptos

Antes de adentrarnos en lo que es el canto coral, que es en sí el objeto de este estudio, necesitamos comprender lo que es el canto y cómo funciona. A continuación, algunas definiciones:

Jaraba (1989) define el canto: “una cualidad primaria del ser humano, inherente a su facultad para emitir sonidos. Todo el que puede hablar en principio puede cantar” a esto le añade entonces que, “el canto no es más que un ordenamiento lógico de las inflexiones de la voz” (p. 15).

Por su parte, Calderón (citado por Matta Alza, 2018) define el canto: “la emisión de una serie modulada de sonidos con los órganos de la voz, donde se ponen de manifiesto las características de los factores constitucionales de cada cuerpo y cada personalidad, así como la situación vital del momento”. (p. 25).

Para The Oxford Handbook of Voice Perception, el canto es una “parte regular de la expresión humana. Cantar puede considerarse como un derivado –o el origen– del habla; ambos usan la misma herramienta, el órgano de la voz” (Frühholz & Belin, 2018, p. 117).

Encyclopædia Britannica (2018) aporta una definición amplia al canto: “la producción de tonos musicales mediante la voz humana. En su aspecto físico, cantar tiene una técnica bien definida que depende del uso de los pulmones, quienes actúan suministrando el aire, o fuelle; en la laringe que actúa como caña o vibrador; en las cavidades del pecho o cabeza, quienes tienen la función de amplificadores, como el tubo en un instrumento viento; y en la lengua, quien junto con el paladar, dientes y labios articulan e imponentan consonantes y vocales en el sonido amplificado. Aunque estos cuatro mecanismos funcionan independientemente, están sin embargo coordinados en el establecimiento de la técnica vocal y están hechos para interactuar unos con otros”.

De las definiciones anteriores, podemos decir entonces que el canto es, en efecto, una actividad natural del ser humano, pero que su correcto desarrollo depende de diferentes factores: físicos, personales y del entorno. A continuación, se presenta una breve descripción de la anatomía y fisiología del canto.

2.1.2. Anatomía y fisiología del canto

Al igual que para tocar un instrumento es necesario conocer el instrumento para buscar su mejor funcionamiento, cuando se trata de cantar, se necesita conocer los órganos implicados en la producción de sonidos, tanto para hablar como para cantar.

Sistema respiratorio

Radinoﬀ (2008) menciona en su libro “the vocal instrument”, que el sistema respiratorio es la fuente del sonido, y está compuesto por dos procesos: inhalación y exhalación. Refiriéndose a él, (Mauléon-Stäheli, 2015) lo denomina la “fuente de energía”.

En la enseñanza de canto, una de las cosas que más se refuerzan es en la buena respiración, allí aparecen términos como appoggio (Maulèon-Stäheli, 2015) y breath control/support (Radionoff, 2008) que en español sería “apoyo” o control/soporte de la respiración. Estos términos describen básicamente la entrada de aire correcta o respiración costo abdominal (Naidich, Jackson, & Segre, 1981) en la cual el pulmón se llena de aire desde la base hasta arriba, el diafragma desciende produciendo que el abdomen crezca hacia adelante y abajo generando una expansión de todo el cuerpo. Este tipo de respiración es el mismo que utilizan los bebés al nacer, y una vez realizada la inspiración se hace “una contracción energética de los músculos para la exhalación activa” (Radionoff, 2008), allí los músculos abdominales actúan junto al diafragma promoviendo así el apoyo a la columna de aire necesaria en la emisión de los sonidos.



Ilustración 1

La ilustración 1 muestra gráficamente como debería ser la correcta respiración, tal como se explicó anteriormente.

Sistema fonatorio

Naidich, Jackson, & Segre (1981) mencionan que “la faringe es el órgano productor del sonido. Sin embargo, éste sería inaudible si no contara con el refuerzo de las cavidades de resonancia”, además dicen que la técnica vocal en este punto debe enfocarse en “colocar las cuerdas vocales en posición fonatoria correcta” y además dosificar el aire enviado a las mismas para producir una correcta afinación. En la adolescencia este órgano sufre diferentes cambios que serán los responsables de la diferencia de voz masculina y femenina.

En la ilustración 2 y 3 se observa la faringe y las cuerdas vocales.

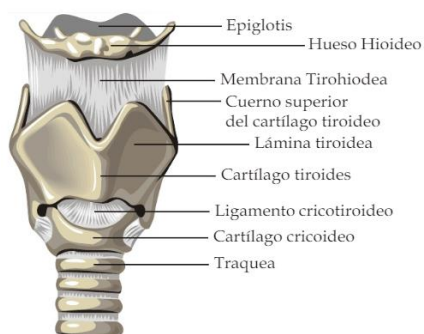


Ilustración 2

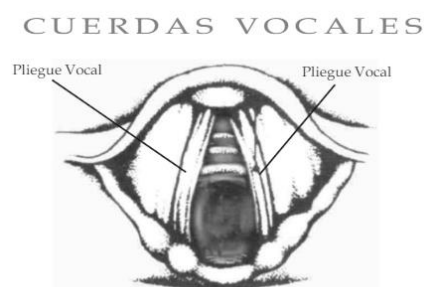


Ilustración 3

Resonadores

Según Noriega (2002), el sistema resonador está compuesto por las estructuras que modelan la calidad y riqueza de la voz, la profundidad y pronunciación de las vocales consonantes; es decir, por la garganta, nariz, boca, paladar blando y senos craneales que según como se los acomode hacen cambiar los sonidos

que se producen; por lo tanto, una persona que quiere cantar necesita conocer la forma como se debe ubicar cada sonido y la posición de las partes del cuerpo involucradas para de ese modo conseguir un buen sonido.

2.2. El canto coral

2.2.1. Conceptos

Habiendo revisado el canto en su expresión general, pasaremos a revisar algunas definiciones del canto coral. Espinoza (citado por Cedeño, 2016) define el canto coral: “la actividad musical orientada a la enseñanza de los aspectos básicos de la emisión vocal, como resonancia y respiración, en una práctica individual y colectiva”, a lo que Cedeño (2016) concluye que “cantar en grupo desarrolla un modelo educativo de carácter inclusivo, donde se aprende y se desarrollan competencias musicales”.

Salvat (citado por Borda, 2018) afirma que el canto coral es “el agrupamiento de varias voces para el ejercicio de la interpretación musical por medio del canto” (p. 8).

Finalmente, Huamaní, (citado por Matta, 2018) dice que el Diccionario Harvard define el canto coral: “la acción realizada por un coro, con o sin acompañamiento instrumental, entendiéndose por un coro a un grupo de cantantes que cantan juntos, bien al unísono o a varias voces, generalmente con más de un cantante por voz; se desarrolla tanto en la música popular (coros escolares, coros parroquiales, coros orquestales, otros) y la música académica escolástica (coro de cámara, coro sinfónico)” (p. 24)

Tomando en cuenta la definición anterior y sin olvidar que el punto de estudio de este trabajo es el canto coral en adolescentes, pasaremos a continuación a describir las características de la voz de los adolescentes, su clasificación y algunas consideraciones como la muda/cambio de voz y sus implicaciones en los coros de adolescentes, considerando la adolescencia entre los 10-19 años según la OMS (2019).

2.2.2. Voz adolescente

Al considerar las edades de adolescentes de 10 a 19 años nos encontramos frente a diferentes etapas de voces femeninas y masculinas, desde las voces blancas hasta la nueva voz de cada uno. Borda (2018), respecto a esto dice que la muda de voz en mujeres es más rápida y menos notoria, que en hombres, por lo que casi nunca se reconoce. Por el contrario, en los hombres el proceso puede durar de pocos días a muchos meses, variando por diversas razones.

2.2.3. Muda de voz femenina

Fase	Descripción	Características
Fase I (pre-adolescencia)	La voz cantada posee aun un sonido aflautado, propio de la voz infantil, y su sonoridad es similar a la de la soprano. Similar a la voz de un niño pero con menos volumen	
Fase II-A (adolescencia pre-menarquia)	La voz cantada presenta una tendencia hacia un sonido soplado, con exceso de aire (sobre todo en el agudo), debido a la aparición de la hendidura transitoria que impide cerrar convenientemente la glotis.	• Incomodidad al cantar • Poca potencia sonora, dificultad para cantar fuerte. • Voz muy aireada en el registro de cabeza
Fase II-B (adolescencia)	Es la etapa más impredecible, caótica, crítica y álgida de la muda de la voz femenina. Representa la	• La voz aireada persiste en general. • Voz de cabeza constreñida.

post-menarquia)	cúspide de este proceso, por lo que la voz cantada atraviesa un momento crítico.	• La tesitura fluctúa arriba o abajo. • El ámbito en general también se acorta. • El timbre y el color de la voz se vuelven más sucio y rasgado. • Aparece la ilusión de ser una voz contra-alto porque este registro es el que menos sufre en esta etapa. • La voz presenta ronquera, aunque no se esté resfriada. • Frecuentes rupturas de voz. • Incomodidad al cantar.
Fase III (voz juvenil femenina)	El ámbito vocal se extiende de nuevo en esta etapa. Aquellas voces que poseen una mayor calidad presentan normalmente un amplio ámbito, también en el grave, pero se debe tener cuidado porque se le puede confundir como contralto. Los registros de pecho y cabeza tienden a fusionarse.	• Color del sonido más opaco, profundo y lleno que el de la etapa anterior. • Aparece el vibrato, la voz gana en resonancia, volumen y agilidad. • El triángulo morfológico tiende a cerrarse, la glotis comienza a cerrarse bien. • La claridad vuelve a la voz y poco a poco se gana un color del sonido más rico y lleno. • El timbre se parece progresivamente cada vez más al de una mujer adulta.

Elorriaga (citado por Matta, 2018)

2.2.4. Muda de voz masculina

Elorriaga (2010) menciona que los cambios en las voces masculinas se empiezan a evidenciar con los cambios que trae la pubertad. Empiezan con una repentina pérdida de registros agudos, sin incrementar los graves; luego el registro empieza a hacerse más graves, empezando por la voz hablada y luego la cantada. La voz pierde “brillantez, plenitud, intensidad, y redondez.... Se vuelven menos resonantes y más débiles, menos ágiles y más sensibles a un esfuerzo vocal continuado... durante la adolescencia la voz hablada se encuentra próxima a la voz cantada en la parte baja del registro”, este registro se va a extender en la edad adulta.

Según Cooksey (citado por Elorriaga, 2010) las etapas de la muda de voz masculina son las siguientes:

- a. Voz blanca, infantil
- b. Media voz1
- c. Media voz 2
- d. Media voz 2^a
- e. Nuevo barítono
- f. Barítono en desarrollo o barítono joven hacia la voz adulta



Ilustración 4

En la ilustración anterior, las blancas muestran el ámbito vocal, mientras que las negras muestran la tesitura de la voz.

Debido a los cambios bruscos, que ocurren en esta etapa mayormente en los varones, Borda (2018) aconseja que no se debería empezar clases formales de canto, en su estudio de canto en adolescentes, Elorriaga (2010) expone los principales problemas de emisión observados en esta etapa los cuales son:

- Voces masculinas: dificultades para cantar afinadamente por la “desorientación auditiva que los chicos sufren cuando su registro desciende”
- Voces femeninas: “Aparición de una voz aireada en exceso con dificultades transitorias para cantar en el registro de cabeza... como consecuencia de una falta de madurez laríngea que impide cerrar convenientemente la glotis durante algún tiempo en la pubertad”.

¿Significa entonces que en la edad adolescente no es posible cantar? El mismo Elorriaga (2010) concluye en su trabajo mencionando estudios recientes que demuestran que con ejercicios debidamente realizados empezando en el caso de los varones en tonos cercanos a su registro hablado pueden afinar muy bien cuartas, quintas y octavas, lo que significa que aprovechando esta relación entre voz hablada y cantada se consigue avanzar en el canto.

En el caso de las mujeres, como los cambios no son tan fuertes como en los varones, suelen tomar bien este cambio y a pesar de haber algunas disfonías ellas continúan normalmente con esta actividad.

Teniendo en cuenta las características de las voces en adolescentes anteriormente es conocer ahora la clasificación de las voces y la pedagogía necesaria para que, en vez de afectar el proceso de muda de voz, se pueda desarrollar exitosamente hasta que llegue a la madurez.

2.2.5. Clasificación de las voces adolescentes

Voz femenina

La voz de femenina se divide en Soprano que es la voz más aguda, Mezzosoprano que es la voz intermedia entre las más aguda y la más grave y Contralto que es la voz más grave. Sin embargo, por los cambios en la voz antes explicados que se viven en esta etapa Huff-Gackle (citado por Elorriaga 2011), afirma que no se puede realmente clasificar a las adolescentes en voz de Soprano o Alto, sino que más bien están en un registro medio de Mezzosoprano por lo que él recomienda que todas las adolescentes hagan un mismo calentamiento vocal y mientras las tesituras sean cómodas se intercambien las partes vocales que cantan para que tengan la oportunidad de cantarlas todas. Rosabal (2009) explica que el error de hacer cantar a las adolescentes siempre en una misma tonalidad, generalmente contralto o notas medias-graves hace se acostumbren a cantar todo con voz de pecho, perdiendo la facilidad para cantar las notas agudas.

Voz masculina

Las voces masculinas o voces de varones son aproximadamente una 8va más grave que las voces femeninas, estas se clasifican en tenor que es la voz más aguda, Barítono que es la voz intermedia y el bajo que es la voz más grave. Pero igual que en la voz femenina, no podemos clasificar a los adolescentes de este modo, aunque sí es importante conocer esto, pues es hacia allá que se dirige el cambio de las voces. Rosabal (2009) divide la clasificación de las voces masculinas adolescentes en dos etapas de la siguiente manera:

Primera etapa

Esta se da en la primera etapa de cambio de voz y se le denomina cambiata (cambiante en italiano). Respecto a esta etapa, el autor menciona diferentes posturas de los registros que se deberían manejar y las partes que estos deberían cantar, a lo cual concluye recomendando escoger repertorio que tenga la voz cambiata incluida, o de lo contrario que se hagan arreglos donde estos niños puedan cantar en un registro de La2 a su octava, y que además, vocalicen en su registro sin que fuercen su voz “para evitar que se generen vacíos entre la voz de pecho y la de cabeza, a la misma vez que se estimula y respeta el proceso natural de cambio”.

Segunda etapa

En esta etapa, los niños cambiata pierden la facilidad de las notas agudas, hecho que les impide continuar en este registro, por lo que el autor recomienda que en esta etapa se cante la parte del barítono o tenor, aunque no consigan realizar todas las notas, de modo que fortalezca cada vez más sus sonidos graves y mientras esto sucede su registro se irá ampliando hasta conseguirlo completamente.

Finalmente Collins (citado por Rosabal, 2009) recomienda que para los adolescentes se adopte una agrupación SSAB (Soprano, Soprano, Alto, Barítono), o la común SATB (Soprano, Alto, Tenor, Barítono) teniendo en cuenta el registro del cambiata.

2.2.6. Estrategias pedagógicas

La educación musical debe ser de por sí un espacio donde los adolescentes puedan expresarse libremente y lograr esto implica de un trabajo constante y uno de los mejores medios para hacerlo es a través del canto (Elorriaga, 2010). Una vez el adolescente comprende esto, puede relajarse y cantar diferentes melodías permitiéndole así gozar del deleite de cantar.

Para ayudar al correcto desarrollo de la voz y por lo tanto del canto coral, es necesario hacer uso de algunas acciones que, aunque algunas parecen muy obvias, como la respiración, necesitan ser estudiadas para hacerse correctamente sin forzar las voces de los adolescentes, de tal manera que se puede evitar causarles daño en los órganos vocales. Elorriaga (2011), después de hacer un estudio cuasi-experimental donde estudió el impacto de la enseñanza de formación vocal en un grupo de adolescentes, halló que el grupo experimental tuvo una mejora significativa en cuanto a la actitud y auto-concepto para cantar a pesar del cambio de voz después de participar en un programa de canto con una correcta pedagogía y formación antes de cantar, suceso que no ocurrió en el grupo control, que solo cantaban sin ninguna clase de orientación vocal. De esta manera, se demuestra el impacto que tiene la pedagogía y enseñanza no solo para mejorar la emisión vocal, sino que también el concepto que los adolescentes se forman de su voz para seguir cantando, especialmente los varones.

Cada maestro debe asegurarse de crear ambientes agradables mediante una enseñanza libre, llena de juegos y actividades guiadas para que la clase no se convierta en una carga más, pero que además sea adecuada a la edad, estas actividades deben estimular el proceso de cambio de voz para asegurarse que los adolescentes se sientan libres y cómodos para cantar. Teniendo esto en cuenta, Elorriaga (2010) propone

que se haga un programa vocal específico para educación secundaria que contenga como mínimo las siguientes partes:

- a) Explicación teórica de la muda de voz, enfatizando en que todos pueden encontrar su voz, que cada voz es única y personal que se desarrolla a su propio ritmo por lo que si se lo proponen todos puedes aprender a cantar.
- b) Iniciar el entrenamiento vocal basado en movimiento corporal y ejecución de ejercicios de coordinación psicomotriz.
- c) Realizar actividades vocales que ayuden a mejorar la capacidad auditiva a través de repertorio atractivo y adecuado a la edad.
- d) Utilizar una estrategia práctica y efectiva para clasificar y vocalizar las voces.
- e) Refuerzo a los estudiantes que tienen problemas con la coordinación auditiva y vocal proveyendo ejercicios específicos para ayudarles.

Bennett (1986), por su parte, propone que, en la enseñanza vocal, cada estudiante debe:

- a) Experimentos con la cualidad y rangos posibles de su voz.
- b) Describir como siente su voz mientras experimenta con ella, en que parte del cuerpo la siente y como suena su voz y la de otros cuando experimenta con ella.
- c) Coincide con la cualidad y rango de voz del profesor y otros estudiantes hablando o cantando
- d) Decide que nombres definen mejor una producción vocal suya o de otro (por ejemplo “agudo”, “medio” o “grave”, “fuerte”, “medio” o “suave”)
- e) Produce un sonido particular según la especificación dada (“aguda”, “suave”, “tranquila”, etc.)
- f) Produce una nota específica dada por otra persona o instrumento.

En su descripción de cómo realizar estos pasos, (Bennett, 1986) intenta hacer sentir al que canta lo más cómodo posible, pues una mala actitud o comentario del profesor o familiar pueden hacer que se pierda el interés para desarrollar esta actividad.

2.2.7. Preparación del instrumento

A continuación, se describen los pasos para la preparación del instrumento vocal y algunos ejercicios sugeridos por diferentes autores:

Relajación

la relajación, según Borda (2018), “constituye una de las principales conquistas científicas de la impostación vocal moderna, se debe tener una relajación general y en especial de los músculos de la cara, lengua, la mandíbula inferior, la garganta y el cuello”, sin embargo es necesario aclarar que la relajación no es abandono sino “la eliminación del trabajo muscular excesivo e innecesario” (Naidich, Jackson, & Segre, 1981)

Para Borda (2018), hallar esta relajación no es un trabajo sencillo, pero se obtiene con la práctica, además resalta que es necesario realizar algunos ejercicios de relajación antes de empezar a cantar. En su tesis nombra los siguientes seis ejercicios de relajación:

- a) Elevar los hombros hacia arriba para luego dejarlos caer con todo el peso que tiene, mover hacia atrás y adelante haciendo círculos, este ejercicio se realizará durante 2 a 3 minutos.
- b) Mover la cabeza en forma lenta hacia delante y hacia atrás, como también a los dos costados y en forma circular, de igual manera que el ejercicio anterior se realizará durante 2 a 3 minutos.
- c) Dar patadas al aire dejando caer todo peso de las piernas, realizar este ejercicio durante 1 a 2 minutos con cada pierna.
- d) Hacer un puño con la mano para luego hacer golpes suaves por todo el cuerpo desde las piernas hasta la cabeza y la cara.
- e) Entre los dedos pulgar e índice, tomar el mentón y movilizarlo hacia arriba, hacia abajo, como también a los costados.
- f) Estirar todo el cuerpo como si estuviéramos desperezándonos, acompañando los movimientos con una imagen natural de relajación.

No existe una serie de ejercicios establecida como norma general, los ejercicios realizados pueden ser en posición de pie, sentado o acostado, lo importante es que cumplan con el propósito de relajar el cuerpo y prepararlo para la práctica vocal.

Respiración

Aunque respirar es un acto inconsciente y nadie necesita aprender a respirar para cantar como lo dijo Pineros (2013) (citado por Rivadeneira, 2015) es necesario hacerse consciente de cómo se está respirando y cómo debería hacerse correctamente (respiración costo abdominal) para efectuar los cambios necesarios.

En el proceso de respiración, la inspiración debe hacerse por la nariz rápida, suave y silenciosamente. No demasiado profunda mientras que la espiración debe ser por la boca y controlada por los músculos intercostales y abdominales y al igual que la relajación, ésta puede realizarse sentado, de pie o en marcha. (Naidich, Jackson, & Segre, 1981)

Vocalización

Borda (2018) dice que la vocalización es un tipo de emisión basado únicamente en las vocales, aunque en un principio es necesario el uso de algunas consonantes mientras se consigue el sonido esperado, en este proceso intervienen diferentes los órganos buco-laríngeo-faríngeos quienes actúan en conjunto coordinados para la producción de la voz. (Balsebre, Bustamante, & otros, 2012)

En el momento de la vocalización, Borda (2018) recomienda comenzar con la letra << I >>, luego la << E >> << A >>, y finalmente la << O >> y la << U >>, utilizando las consonantes << M >>, << N >> o << L >> que facilitan la emisión de sonido y ayudan a colocar la voz en su lugar (Naidich, Jackson, & Segre, 1981).

Como se mencionó anteriormente, la vocalización para una agrupación de adolescentes debe hacerse cuidando de cada voz, y además desarrollarse en los diferentes rangos de voz especificando a los adolescentes no esforzarse más de lo que es necesario, pero si buscando ejercicios que les sirvan para continuar con su proceso de cambio de voz.

2.2.8. Beneficios del canto coral en adolescentes

Como ya es sabido, la música en general aporta una cantidad de beneficios a las personas en diferentes áreas, Gardner (citado por Calderón Ruíz & Pulido Gordillo, 2015), la incluye en su teoría como una de las inteligencias múltiples, diciendo que ésta “influye en el desarrollo emocional, espiritual y cultural”, además “desarrolla el cerebro en sus dos hemisferios por su carácter holístico”. Diferentes estudios como el

proyecto Zero de la universidad de Harvard, ofrecen resultados positivos de la música como ayuda y medio de aprendizaje de un idioma extranjero en inmigrantes recién llegados a Washington, o de disminución de tráfico de drogas en lugares expuestos a música clásica en vivo, entre otros (Calderón Ruíz & Pulido Gordillo, 2015).

Además de los beneficios de la música de manera pasiva mencionados anteriormente, el canto coral, donde se toma la música de forma activa, provee algunos otros beneficios. Barbosa (2014) dice que el canto coral mejora la identidad cultural al cantar y estar expuesto a la música autóctona, también dice que ayuda a desarrollar la empatía al trabajar en grupo para conseguir un fin común, además fomenta las habilidades sociales, pues “es una extraordinaria herramienta para establecer una densa red de configuraciones socio-culturales mediante los eslabones de valoración de la propia individualidad, de la individualidad del otro e de respeto de las relaciones interpersonales, en un compromiso de solidaridad y cooperación”. Fucci Amato (citado por Barbosa, 2014) dice que es muy importante para el desarrollo de la personalidad completa del estudiante y que, además, como los adolescentes se encuentran en un periodo de cambios, al conocer su voz, crea un auto-concepto e identidad y mediante las presentaciones en público refuerza la confianza en sí mismo.

Cedeño (2017), por su parte, hace una clasificación de los beneficios del canto coral desde lo musical, pedagógico, cultural o actitud y personal de la siguiente manera:

desde lo musical	Desde lo pedagógico	Desde lo cultural o actitud	Desde lo personal
- Desarrollo de competencias musicales - desarrollo de la percepción musical - dinámicas en comienzos y finales de frases - mejora la formación vocal en coristas y directores	- aprendizaje en grupo - el coro como instrumento de integración social - se puede vincular con otras materias, por ejemplo: con educación física para el desarrollo de coreografías y de la motricidad.	- A través del repertorio conoce historia y otras culturas. - Se desarrolla la interculturalidad. - Se reconoce y aprende otros idiomas - Construcción de la identidad vocal y de género - Aprende el valor de la música	- Mejora la autoestima - Disminuye los niveles de depresión y estrés - Se fomenta la relajación - Se mejora la expresión facial - Desarrollo de la coordinación

Stephen & Grenville (2010) en un estudio del canto coral para mantener el bienestar psicológico describieron los siguientes beneficios que los miembros de un coro expresaron que habían ganado al cantar en el coro:

- Efecto positivo: el canto les hizo sentir más felices y mejorar su humor. Una integrante expresó que “cuando se está cantando, no se puede estar más triste”
- Atención enfocada: cantar es una actividad muy demandante que requiere concentración, por lo que bloquea preocupaciones personales promoviendo relajación y liberación de estrés. Una coreauta en este estudio afirma que “cantar en un coro pone los problemas ‘en espera’, ya que la música requiere toda la atención de la persona”
- Respiración profunda controlada: la respiración profunda controlada es una actividad intrínseca de cantar, por lo que los coreautas expresaron que ayuda a contrarrestar la ansiedad y estrés, además de dar un sentido de bienestar.
- Soporte social: el canto coral es intrínsecamente una actividad social, que incluye procesos cooperación y coordinación, además del valor de ser miembro de un grupo y una relación amigable. El coro ofrece soporte social que sirve para aminorar sentimientos de soledad y provee un sentido de comunidad e inclusión social.

- e) Estimulación cognitiva: el canto coral está envuelto por una actividad de enseñanza-aprendizaje, lo que mantiene la mente activa y da una sensación de logro.
- f) Compromiso regular: el canto coral requiere una práctica regular y de esta manera requiere un compromiso regular a asistir a los ensayos, lo que motiva a las personas a evadir inactividad psicológica. Un coreauta expresa: “hacer el esfuerzo de asistir a la práctica del coro en días lluviosos y tardes frías en vez de ver TV resulta mejor para la salud.

Finalmente, Zuleta (2004, citado por Rivadeneira 2015) dice que “el esfuerzo de conseguir una buena música colectiva, proporciona hombres disciplinados y de noble carácter”. Así uno de los mayores beneficios que este trae es respecto a la socialización y trabajo en grupo, pues es una actividad que requiere de la cooperación de cada uno para conseguir un buen resultado.

3. Conclusiones

Después de revisar la información presentada podemos concluir:

- a) La voz adolescente está llena de cambios que pueden durar algunos meses y ser muy notorios como en el caso de los varones, o poco perceptibles y cortos como en el caso de las señoritas. Durante este proceso las voces pasan por diferentes cambios y son clasificadas de diferentes formas para ayudar con el proceso en el que se encuentran.
- b) Al trabajar con adolescentes es necesario que tanto el director como los mismos adolescentes conozcan su voz para clasificarla correctamente y hacer un buen uso de ella; además, se debe escoger repertorio adecuado que contenga rangos adecuados para cada etapa en la que se encuentran intercambiando las voces cuando sea posible para fomentar el desarrollo de los diferentes tipos de voz: de cabeza y de pecho.
- c) El canto trae grandes beneficios a los adolescentes a nivel musical, académico, social, físico y de desarrollo personal. Prueba de hipótesis para la variable adicción a las redes sociales. Para realizar la prueba de hipótesis se ha cumplido con los siguientes pasos:

Referencias

- Barbosa, D. (2014). *Beneficios del canto coral en adolescentes y su integración en el currículo de Música en la Educación Secundaria Obligatoria . Estudio sobre alumnado de un centro educativo de Cádiz* (Universidad internacional de La Rioja). Retrieved from <https://seminariointegradorfamunam.files.wordpress.com/2015/03/canto-coral-en-adolescentes.pdf%5Cn%5Cn>
- Bennett, P. (1986). A RESPONSABILITY TO YOUNG VOICES. *The Journal of the Texas Choral Directors Association*, 73(1), 33–38. Retrieved from <https://doi.org/10.2307/3400391>
- Borda Arana, M. E. (2018). *INFLUENCIA DEL CANTO CORAL EN LA FORMACIÓN MUSICAL Y PERSONAL DE LOS(AS) NIÑOS(AS) DEL BARRIO DE SAN BLAS: 2014 - 2016 – CUSCO PARA*. UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA ESCUELA.
- Britannica, T. E. of E. (2018). Singing. Retrieved October 5, 2019, from Encyclopædia Britannica website: <https://www.britannica.com/art/singing>
- Calderón Ruíz, S., & Pulido Gordillo, M. (2015). *El canto coral como estrategia pedagógica para el desarrollo de competencias ciudadanas que contribuyan al mejoramiento del clima de aula en los grados décimo y segundo de dos instituciones educativas distritales de Bogotá*. UNIVERSIDAD DE LA SABANA.
- Cedeño Rómulo, L. C. (2016). *El canto coral y el desarrollo de competencias musicales a través de un repertorio con elementos*

armónicos y melódicos del jazz en la comunidad de la fundación Renal del Ecuador Iñigo Alvarez de Toledo (Universidad católica de Santiago de Guayaquil). <https://doi.org/10.1677/joe.0.1560509>

- Elorriaga, A. (2010). El coro de adolescentes en un instituto de educación secundaria: Un estudio de fonación. *Revista Electronica Complutense de Investigacion Musical*, 7, 1–20. Retrieved from chrome-extension://cbnaodkpfinfijpblikofhlhlcickei/src/pdfviewer/web/viewer.html?file=https://revistas.ucm.es/index.php/RECI/article/download/36939/35749
- Elorriaga, A. J. (2011). Una propuesta de práctica de canto colectivo en la adolescencia : Un estudio de intervención en un IES A practical proposal of collective singing in the adolescence . A study at a Spanish High School “ En los años de educación secundaria tenemos una oportu. *Revista Electrónica de LEEME (Lista Europea Electrónica de Música En La Educación)*, 28(28), 37–77. Retrieved from <http://musica.rediris.es/leeme>
- Frühholz, S., & Belin, P. (Eds.). (2018). *The Oxford handbook of voice perception* (First edit). Retrieved from https://books.google.co.th/books?hl=en&lr=&id=-Yx8DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA143&dq=prosody+and+brain&ots=iZKp0bm4u2&sig=k2h9ylqRX-5NxVSYVEwKMfb_A80&redir_esc=y#v=onepage&q=prosody and brain&f=false
- Jaraba, M. Á. (1989). *Teoría y práctica del canto coral*. Retrieved from <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=DcAK-m0adUEC&oi=fnd&pg=PA9&dq=canto+coral+&ots=G06Uk9nLxs&sig=A9oA9KoldJA5AJAOd952XF5rA94#v=onepage&q=canto coral&f=false>
- Matta Alza, K. R. (2018). *Aplicación del Taller de canto coral para el desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes de IV año de Educación Secundaria de la IEP. “San Antonio Marianistas” – Bellavista - Callao* ((Tesis de maestría). Universidad César Vallejo. Lima, Perú). Retrieved from chrome-extension://cbnaodkpfinfijpblikofhlhlcickei/src/pdfviewer/web/viewer.html?file=http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/25338/Matta_AKR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Maulèon-Stäheli, C. (2015). ARTE Y CIENCIA. HACER Y PENSAR LA PEDAGOGÍA VOCAL. *Revista de Investigaciones En Técnica Vocal*, 1, 78–87. Retrieved from <https://revistas.unlp.edu.ar/RITeV/article/view/2061>
- Noriega Torres, E. (2002). *La técnica vocal Hablada & cantada* (Primera Ed). Caribe.
- OMS. (2019). Retrieved October 5, 2019, from https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Rivadeneira C., X. (2015). *Cancionero para coros infantiles de 8 a 12 años en base a ritmos ecuatorianos* (pontificia Universidad Católica del Ecuador). Retrieved from [http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/9822/Cancionero infantil en base a ritmos ecuatorianos.pdf?sequence=1](http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/9822/Cancionero%20infantil%20en%20base%20a%20ritmos%20ecuatorianos.pdf?sequence=1)
- Rosabal, G. (2009). Algunas perspectivas para el manejo de la voz adolescente en el ensamble coral. *Eufonía Didáctica de La Música*, (45), 50–57.
- Stephen, C., & Grenville, H. (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.