



# REVISIÓN CIENTÍFICA SOBRE EL CANTO CORAL



17 DE ENERO DE 2024

# LA IMPORTANCIA DE LOS COROS EN EL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL



Descubrir de manera científica los efectos que tiene la experiencia musical coral en la vida de las personas es sumamente importante, debido a que la participación en coros ha demostrado influir positivamente en la salud mental al reducir el estrés y la ansiedad, además de contribuir al desarrollo cognitivo, fortaleciendo la memoria y las habilidades auditivas. La conexión social fomentada por la música coral puede mejorar las relaciones interpersonales y la sensación de pertenencia. Además, la música coral despierta emociones, influyendo en el bienestar emocional y la capacidad de expresión.

Según la organización Chorus América en Estados Unidos en el año 2020, uno de cada 5 hogares tiene un familiar que participa en un coro y existen 270,000 coros activos. En la República Mexicana hasta octubre de 2020, el Sistema Nacional de Fomento Musical (SNFM) cuenta con 104 agrupaciones musicales comunitarias (29 orquestas, 32 coros en movimiento, 2 coros tradicionales, 20 bandas sinfónicas, 4 bandas tradicionales, 11 ensambles instrumentales y 6 ensambles tradicionales) distribuidas en 69 municipios de 27 estados de la República Mexicana. La Promotora de las Bellas Artes abona honrosamente a este fomento artístico musical. En la ciudad de Tijuana la Promotora apoya a 21 coros escolares y un coro de selección, sin olvidar el impacto que la participación en coros tiene para cada una de las familias de los niños y niñas inscritos en los programas, ya que los padres de familia son incluidos como parte fundamental para el desarrollo socio emocional de los niños a través de conferencias que enriquecen su ambiente familiar.

A veces pudiera pensarse que el canto es solo una actividad lúdica, sin embargo, diversos autores se han centrado en mostrarnos que tiene distintos beneficios para la salud mental, la vida social y en varios aspectos importantes de la vida diaria de las personas. Al proporcionar a los niños este espacio de participación sin duda se fomentan conexiones profundas con la música coral, revelando así que más allá de ser una actividad lúdica, el canto desempeña un papel fundamental en enriquecer su bienestar integral y desarrollo.

La evidencia científica ha mostrado los beneficios del canto coral. Daniel Levitin, neurocientífico y músico. Autor del libro *This is your brain on music*, afirma que diversas investigaciones señalan que cuando se canta con otros, se

# LA IMPORTANCIA DE LOS COROS EN EL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

genera liberación de oxitocina, lo que incide en la generación de vínculos sociales positivos. Jordi A. Jauset, especialista en neurociencia musical, en su libro *Cerebro y música*, una pareja saludable indica que cantar en un coro ayuda a construir una gran relación de confianza, de cohesión con los compañeros e incluso de generosidad. Dice Jauset: "el canto aumenta los niveles de dopamina y de oxitocina, hormona que entre otras cosas refuerza la autoconfianza y el nivel de bienestar personal". Hans Günther Bastian, investigador Universidad de Frankfurt, tomó muestras de sangre de unos miembros del coro antes y después de ensayar durante una hora el Réquiem de Mozart. El resultado fue el esperado. Aumentaron las concentraciones de inmunoglobina A (un anticuerpo) y de cortisol (una hormona antiestrés). Así pues, concluyó que cantar fortalece el sistema inmunológico. Gotzon Arrizabalaga, profesor de canto del Osteón Donostiarra y profesor de filosofía de la universidad del País Vasco, muestra que al cantar en grupo se producen endorfinas, las mismas hormonas que durante una relación sexual producen sensación de placer. El trabajo de Salvador Oriola hace énfasis en que cantar en un coro repercute positivamente no solo en la adquisición de contenidos musicales y académicos, sino también en el desarrollo de competencias socioemocionales. Se muestra cómo el trabajo colectivo que se realiza en los coros sirve para mejorar competencias intrapersonales como la conciencia y la regulación emocional, y competencias interpersonales como la empatía o el comportamiento prosocial. Los niños que cantan en coros tiene mayor éxito académico y desarrollan habilidades para la vida, indica el estudio titulado *Chorus Impact Study: Singing for a lifetime* de 2019. Como se muestra en el siguiente esquema, los beneficios son integrales.

Por lo anterior es fundamental el fomento del canto en la sociedad. De esta manera, no solo se beneficia al individuo como tal sino también al grueso de la población. Sirve a los niños como una ventana a la sociedad: es decir el niño empieza su integración social, y con esto me refiero al proceso de socialización aspecto indispensable para su desenvolvimiento en la sociedad a través de estos grupos. La integración de coros da pie a generar situaciones que benefician la salud mental de los niños, sobre todo en comunidades vulnerables donde los niños tienen un limitado acceso a actividades recreativas que generen un beneficio a su salud mental sobre todo en entornos seguros, actuando



# LA IMPORTANCIA DE LOS COROS EN EL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL



para ellos como un factor protector para ellos y sus familias.

Pero sobre todo si hablamos de un coro. Esto se debe a dos factores, el primero se enmarca en un entorno de coordinación (de voces, de tiempos, de respecto, de apoyo, y objetivos en común). En segundo lugar, ser forma parte de una actividad que beneficia al grueso de la comunidad, pues genera sentido de pertenencia y cohesión social.

## BENEFICIOS

Cohesión, inserción social, estado de bienestar, autoconfianza, reducción de estrés, desarrollo de competencias socioemocionales

INVESTIGADOR	HALLAZGOS
<b>DANIEL LEVITIN, NUROCIENTÍFICO Y MÚSICO.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Daniel Levitin, neurocientífico y músico.</li><li>• Autor del libro ~This is your brain on music.</li><li>• Afirma que diversas investigaciones señalan:</li><li>• Liberación de oxitocina cuando se canta con otros, está actúa interviniendo en los vínculos sociales</li><li>• Ondas cerebrales se sincronizan en el canto.</li></ul>
<b>JORDI A. JAUSET, ESPECIALISTA EN NEUROCIENCIA MUSICAL AUTOR DEL LIBRO: CEREBRO Y MÚSICA, UNA PAREJA SALUDABLE.</b>	<p>Cantar en un coro ayuda a construir una gran relación de confianza, de cohesión con los compañeros e incluso de generosidad.</p> <p>“El canto aumenta los niveles de cortisol y de oxitocina, hormona que entre otras cosas refuerza la autoconfianza y el nivel de bienestar personal”.</p>

LA  
IMPORTANCIA  
DE LOS COROS  
EN EL  
DESARROLLO  
PERSONAL Y  
SOCIAL



**INVESTIGADOR**

**HALLAZGOS**

**HANS GÜNTHER  
BASTIÁN,  
INVESTIGADOR  
UNIVERSIDAD  
DE FRANKFURT**

Hans Günther Bastián, investigador Universidad de Frankfurt.  
Tomó muestras de sangre de unos miembros del coro antes y después de ensayar durante una hora el Réquiem de Mozart. El resultado fue el esperado. Aumentaron las concentraciones de inmunoglobina A (un anticuerpo). Así pues, concluyó que cantar fortalece el sistema inmunológico.

**GOTZON  
ARRIZABALAGA,  
PROFESOR DE CANTO  
DEL OSTEÓN  
DONOSTIARRA Y  
PROFESOR DE  
FILOSOFÍA DE LA  
UNIVERSIDAD DEL  
PAÍS VASCO.**

Al cantar en grupo se producen endorfinas, las mismas hormonas que durante una relación sexual producen sensación de placer.

**SALVADOR  
ORIOLA**

Cantar en un coro repercute positivamente no solo en la adquisición de contenidos musicales y académicos, sino también en el desarrollo de competencias socioemocionales. Se muestra cómo el trabajo colectivo que se realiza en los coros sirve para mejorar competencias intrapersonales como la conciencia y la regulación emocional, y competencias interpersonales como la empatía o el comportamiento prosocial.

# LA IMPORTANCIA DE LOS COROS EN EL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL



INVESTIGADOR	HALLAZGOS
<b>CHORUS AMÉRICA</b>	Niños que cantan en coros tiene mayor éxito académico y desarrollan habilidades para la vida.
<b>FERRER (2011)</b>	Práctica del canto coral trabaja la memoria, la concentración, el análisis, la reproducción, la coordinación, improvisación, la capacidad crítica, la relación y la cooperación.
<b>PAVANELLO JUNIOS Y SELPA HEINZLE (2018)</b>	Investigación sobre la contribución del canto coral en la escuela para una formación integral del estudiante. Mostraron resultados óptimos en estudiantes participantes corroborando las mejoras en lo social relacionado con su pertenencia a un coro, hubo mejoras respecto al ámbito social, la expresión oral y autoconfianza.





**HABILIDADES  
PARA LA VIDA  
DESARROLLO  
SOCIO  
AFECTIVO**

**ACADÉMICA**

- Éxito académico
- Expresión oral

**VALORES**

- Generosidad
- Lealtad

**SOCIAL**

- Vínculos Sociales
  - Pertenencia
  - Protección
    - Amistad
    - Civismo
- Resolución de conflictos
  - Empatía
- Comportamiento prosocial

**NEUROSCIENCIAS**

- Plasticidad cerebral
- Liberación de oxitocina y dopamina
- Ondas cerebrales se sincronizan con el canto

**SALUD MENTAL Y EMOCIONAL**

- Estado de bienestar
- Sensación de felicidad
  - Autoconfianza
- Regulación emocional
  - Mayor conciencia

**FISIOLÓGICO**

- Ritmo cardíaco
- Estado de relajación
- Fortalece el sistema inmune

**REFERENCIAS  
EN LÍNEA  
CONSULTADA  
PARA LA  
REALIZACIÓN  
DE ESTE  
DOCUMENTO:**

[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3982/Kelin\\_Trabajo\\_Bachiller\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3982/Kelin_Trabajo_Bachiller_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

<https://www.cbc.ca/radio/blogs/the-science-behind-why-choir-singing-is-good-for-you-1.4594292>

DOI:10.1371/JOURNAL.PONE.0245666

[https://jordijaset.es/wp-content/uploads/2013/08/ES\\_130914\\_Beneficios-canto.pdf](https://jordijaset.es/wp-content/uploads/2013/08/ES_130914_Beneficios-canto.pdf)

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/210954>

[https://www.researchgate.net/publication/345507206\\_El\\_Canto\\_Coral\\_Infantil\\_como\\_herramienta\\_para\\_mejorar\\_la\\_comunicacion\\_en\\_ninos\\_y\\_jovenes\\_un\\_estado\\_de\\_la\\_cuestion](https://www.researchgate.net/publication/345507206_El_Canto_Coral_Infantil_como_herramienta_para_mejorar_la_comunicacion_en_ninos_y_jovenes_un_estado_de_la_cuestion)

<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/12918>

[https://grunwald.com/pdfs/Grunwald\\_ChorusAmerica\\_Impact\\_Study.pdf](https://grunwald.com/pdfs/Grunwald_ChorusAmerica_Impact_Study.pdf)

<https://www.arts.gov/sites/default/files/Research-Art-Works-ChorusAmerica.pdf>







# Norma Alicia Soto Aceves

LIC. EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA  
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



**Tel: (552) 776-04-41**



[normasoto115@hotmail.com](mailto:normasoto115@hotmail.com) y [norma@normaaliciasoto.com](mailto:norma@normaaliciasoto.com)

