

Estrategia didáctica para la formación de grupos corales en adultos amateur

Jeisson German Segura Herrera

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación

Departamento de Posgrados

Especialización en Pedagogía

2022

Estrategia didáctica para la formación de grupos corales en adultos amateur

Jeisson German Segura Herrera

Trabajo de grado para optar al título de Especialista en Pedagogía

Asesor: Carlos Enrique Cogollo Romero

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación

Departamento de Posgrados

Especialización en Pedagogía

2022

A mi amada familia, mis padres Luis y Teresa, mis hermanos Ángela y Lucho, mi sobrino Joaquín, y a mi abuelito José, gracias por apoyarme en cada paso de mi vida, por permitirme soñar y cumplir mis metas.

Resumen

Se realizó la presente estrategia didáctica con el propósito de orientar, instruir e ilustrar a directores que trabajen directamente con la formación de las agrupaciones corales de adultos amateurs. Se presenta información pertinente en cuanto a la educación de adultos, antecedentes, terminología musical general y aquella relacionada con la práctica vocal y coral. Para esto se empleó el uso de recursos bibliográficos, así como, la experiencia propia como músico cantante y director. Se concluye que este documento abarca información relevante para el trabajo con agrupaciones corales de adultos amateurs.

Palabras clave: Canto coral, educación en adultos, práctica amateur de adultos, voz.

Abstract

This didactic strategy was developed with the purpose of orienting, instructing and enlightening conductors that work directly with the formation of amateur adult choral groups. Relevant information is presented regarding adult education, background, general musical terminology and that related to vocal and choral practice. For this purpose, the use of pertinent bibliographic resources was employed as well as my own experience as a singer, musician and conductor. It is concluded that this document covers relevant information, as well as it is evident that there is a lack of theoretical material regarding adult education in the amateur choral field.

Key words: Choral singing, adult education, adult amateur practice, voice.

Resumo

Esta estratégia didáctica foi desenvolvida com o objectivo de orientar, instruir e iluminar maestros que trabalham directamente com a formação de grupos corais de adultos amadores. É apresentada informação relevante sobre educação de adultos, informação de base, terminologia musical geral e informação relacionada com a

prática vocal e coral. Para este fim, foi utilizada a utilização de recursos bibliográficos relevantes, bem como a minha própria experiência como músico cantor e maestro. Conclui-se que este documento cobre informação relevante, bem como mostra uma falta de material teórico sobre educação de adultos no campo coral amador.

Palavras-chave: Canto coral, educação de adultos, prática amadora adulta, voz.

Contenido

1. Introducción	1
2. Justificación	3
3. Planteamiento del problema	7
3.1 Pregunta de investigación	9
4. Objetivo general	10
4.1 Objetivos específicos:.....	11
5. Antecedentes	12
5.1 La educación en adultos:.....	12
5.2 Práctica musical amateur	16
5.3 El movimiento coral en Colombia:	17
6. Referentes conceptuales.....	18
6.1 Estrategia didáctica	18
6.1.1 Pasos y características requeridas para el diseño de la estrategia didáctica.....	19
6.2 Andragogía:	20
6.3 Formación musical:	21
6.4 El Solfeo	22
6.5 Formación Coral	23
6.6 Canto coral	24
6.7 Tipos de coro	25
6.8 Tesituras vocales	26
7. Metodología:.....	28
8. Presentación de la estrategia didáctica	30
8.1 La voz humana.....	31
8.2 Planteamiento de ejercicios previos a la actividad coral	33
8.3 Estiramiento:	33
8.4 La respiración	35
8.5 Ejercicios para trabajar la respiración:.....	36
8.6 Calentamiento vocal y vocalización	39
8.7 ¿Porqué es importante el calentamiento vocal?	39
8.8 Ejercicios para la vocalización	40
8.9 Tabla de evaluación.....	49

9. Conclusiones:	51
10. Bibliografía	52

1. Introducción

Al ser el canto, una actividad que prácticamente toda la población puede realizar, es natural pensar que para desarrollarla de una manera no profesional no se requieran de estudios formales al respecto. Esto, da cabida a la creación y conformación de agrupaciones corales amateur. El canto, es una actividad que realizan todas las personas en algún momento de su existencia en diversos contextos, desde clases en una academia, en un culto religioso, un karaoke, o mientras se realizan labores cotidianas, entre otras.

Para cantar no es necesario contar con un instrumento o elemento externo, pues en esta actividad, el instrumento es la persona que emite el sonido. La práctica coral es una actividad donde un conjunto de personas interesadas por el mismo fin se reúne para disfrutar de la música vocal.

Es por esto, que en repetidas ocasiones se dan por sentados conceptos básicos de formación musical, incluídos aspectos técnicos de la voz para la ejecución y práctica del canto coral.

En el caso de las agrupaciones corales de adultos amateur se evidencia la carencia de los conceptos mencionados anteriormente, esto, debido a la informalidad de la práctica, lo que puede generar problemas vocales o de otro tipo.

Es por esto, que surge la necesidad de elaborar un documento que sirva como un recurso metodológico para el desarrollo de la actividad coral, centrado en la práctica con adultos amateurs, pues, es en esta población donde no se concentran esfuerzos, y donde existen pocos antecedentes escritos sobre el desarrollo de esta actividad.

En el presente trabajo se abordarán temas como la educación en adultos basados en la conferencias dictadas por la UNESCO, antecedentes del canto coral en Colombia y de la práctica coral en general, conceptos y términos básicos para la ejecución de la actividad coral, tipos de agrupaciones corales y ejercicios prácticos para su desarrollo; A través de esta estrategia didáctica se busca orientar a través

de terminología musical, vocal, ejercicios técnicos previos a la fonación y posteriormente a la vocalización, que desencadenarán en el abordamiento del ensayo con la agrupación, no sin antes abordar la temática de la educación en adultos, la práctica de solfeo, caracterización y tesituras (rangos) vocales, aspectos claves para desarrollar una práctica coral sana, consciente, orientada en adultos amateurs.

Esta Estrategia didáctica se encuentra dividida en tres partes, la primera nos presenta la introducción, objetivos, y los antecedentes que nos informan sobre información específica pertinente del movimiento oral colombiano. Una segunda sección donde se abordan los procesos de educación en adultos, formación musical, terminología música, entre otros. Y una sección final que es donde se presenta detalladamente la estrategia didáctica diseñada, con ejercicios prácticos y su respectiva explicación de utilidad y abordaje, seguido de una tabla de evaluación de proceso y finalmente conclusiones y la bibliografía abordada.

Busco escribir esta estrategia didáctica en una manera poco formal, abordando los conceptos técnicos, procurando así, una mayor y fácil comprensión para cualquier persona interesada en el canto coral, y la práctica de la misma, con personas adultas amateurs.

Espero que esta estrategia permita mostrar que el componente pedagógico es de vital importancia en la profesión del músico, y permita a un público más extenso acercarse al canto coral e introducirse en los conceptos básicos que lo conforman.

2. Justificación

A lo largo de su educación musical, el autor de la presente investigación, evidenció que existe una ausencia de documentación, en lo que concierne a la práctica del director coral en el ámbito del trabajo con grupos corales de adultos amateur.

No se encuentra una guía clara práctica, o teórica para el desarrollo de esta actividad en el contexto musical en lo que respecta a estas agrupaciones.

Si bien, en los pregrados y maestrías en el ámbito de la dirección coral se desarrollan contenidos teóricos y técnicos con respecto al desarrollo de la práctica del oficio, estas prácticas se centran en el trabajo con agrupaciones corales profesionales. Por lo tanto, es necesario un documento de esta naturaleza, que permita no solo a directores corales, si no al público en general que trabaja con este tipo de agrupaciones, entender, contextualizar, y adquirir mayores conocimientos al respecto.

En Colombia existen actualmente sólo dos agrupaciones corales de índole semi-profesional donde sus cantantes tienen un contrato, y reciben un salario mensual. La primera se trata de la compañía de las clásicas del amor, un espectáculo creado por la soprano Carmiña Gallo (QEPD) y Alberto Upegui (QEPD), con el apoyo de la Organización Ardila Lulle, RCN Radio y Skandia Colombia, integrado por más de treinta artistas que interpretan clásicos de todos los géneros musicales y la segunda se trata del Coro filarmónico juvenil de la Orquesta Filarmónica de Bogotá, agrupación juvenil donde sus integrantes son estudiantes o graduados de los programas de música del país con un límite de edad hasta los 28 años. Existen otras agrupaciones corales de índole temporal, es decir, pagan a sus músicos por montajes realizados en el marco de temporada, no se garantiza un pago mensual, si no un monto único que incluya las actividades estipuladas en el cronograma, como ejemplo podemos encontrar el coro de la ópera de Colombia, la sociedad coral Santa Cecilia, entre otras.

Actualmente en Colombia, la práctica coral se desarrolla en su mayor parte desde la informalidad; Coros juveniles, municipales, coros de cámara, coros comunitarios, agrupaciones corales de índole amateur.

Pero, ¿Qué pasa con las personas que desean realizar una práctica coral no profesional en su edad adulta? Los esfuerzos musicales suelen emplearse como lo hemos evidenciado en la niñez y la juventud, pero al momento de la adultez se abandona a esta población, donde se evidencia carencia e inexistencia de espacios para la práctica coral de adultos amateurs, pues cuando llegan a cierta edad no queda más alternativa que pagar una academia privada, un curso de extensión o un profesor particular. Y aún así muchas de estas alternativas no ofrecen la posibilidad de cantar en un coro cómo práctica de ensamble.

Teniendo en cuenta lo anterior, este trabajo busca dar respuesta a una situación problemática relacionada con la formación y práctica musical de grupos corales en adultos.

Así mismo, y debido a la necesidad de tener información acerca de las dinámicas necesarias aplicadas como director de agrupaciones corales amateurs, una práctica real y consecuente con el oficio del director en Colombia, se busca realizar una guía práctica sobre el trabajo con agrupaciones corales de adultos a nivel amateur detallando estrategias didácticas para este fin, lo que dará como resultado un método para abordar esta práctica.

La estrategia didáctica se realiza para crear método práctico sobre cómo abordar la práctica coral en adultos amateurs en favor de mejorar y facilitar la práctica profesional de los directores corales o de las personas que se encargan de dirigir o que trabajan con este tipo de agrupaciones.

Esta propuesta busca ser una alternativa dentro del ejercicio musical coral, reconociendo el trabajo con agrupaciones y ensambles amateurs, práctica consecuente con el oficio del director en el contexto laboral.

La experiencia práctica es de vital importancia para la actividad y ejercicio de un director sea este coral, orquestal o de banda. Evidenciando desde mi experiencia personal y reconociendo la falta de trabajo y experiencia práctica en esta disciplina en los programas de formación universitarios, sumando a esto la poca oferta de agrupaciones profesionales en el área de música, y la dificultad para acceder a ellas

se hace imprescindible la creación, y/o el trabajo con agrupaciones de índole amateur que garanticen de alguna manera el ejercicio de la práctica de la dirección musical.

El canto coral es una práctica que beneficia nuestro cuerpo, es una práctica efectiva contra el estrés y la depresión puesto que está demostrado que cantar aumenta los niveles de cortisol y de oxitocina, hormonas que ayudan a reforzar la autoconfianza y el nivel de bienestar personal. (Férrandez Herranz, 2013)

El canto coral es una actividad relajante, que potencia el trabajo en equipo, puesto que en un coro cada voz trabaja entorno de un objetivo común, cada voz es importante y el resultado final nos brinda la ejecución de una obra coral. Así mismo, el canto coral, una práctica colectiva contribuye al desarrollo de habilidades sociales, y musicales.

El canto coral revierte en múltiples y diferentes beneficios para las personas que lo practican, información con la cual los músicos estamos de acuerdo, pero que es pertinente sustentar en investigaciones que así lo corroboren.

Por ejemplo, Lally (2009) , se expone el resultado de un programa de talleres de 30 semanas de duración, realizado en el marco de Música Viva Australia (MVA) una organización sin ánimo de lucro que promueve la práctica musical en ensambles en Australia, encontró por medio de la observación, grupos de discusión, encuestas y talleres que se evidenciaba un bienestar físico, pues a mitad del programa ya los participantes daban cuenta de los beneficios que sentían del canto semanal, los ejercicios de respiración, y los ejercicios de calentamiento corporal. Evidenciaban también bienestar social general desarrollo del grupo, pues ya que el canto coral es una actividad grupal se evidenció el desarrollo de un sentimiento de solidaridad grupal dentro de los participantes.

En otras evidencias de los beneficios del canto coral encontramos la investigación de Martínez (2019) donde se soporta con evidencia científica los beneficios del canto coral en los ámbitos artísticos, pedagógico, educativo, bienestar psicológico y social, así como en el ámbito socio afectivo.

Cantar en un coro mejora la salud física de personas adultas. Esto es demostrado en el trabajo realizado por Clift (2009) donde se evaluó los efectos que el canto coral puede tener sobre la salud mental y física de personas mayores.

Por otro lado, Pérez-Aldeguer (2014) nos presenta en su estudio los efectos del canto coral sobre el bienestar psicológico en personas mayores coreutas aficionados, donde a través de las escalas del bienestar psicológico de Ryff se comprobó que se evidenciaban mayores beneficios en el grupo de adultos que desarrollaba una actividad coral en su vida cotidiana.

La actividad coral fomenta la auto confianza, la auto aceptación, el relacionamiento de manera positiva en grupo, la autonomía, así como el crecimiento personal.

3. Planteamiento del problema

Los espacios abiertos existentes para adultos en la práctica coral amateur actualmente son reducidos. Se evidencia también la falta de información y documentación sobre como abordar y trabajar con este tipo de poblaciones.

El desarrollo musical requiere de estimulación intencionada y constante. Se logra “practicando desde la infancia las canciones, un instrumento melódico, un instrumento armónico, así como el solfeo y más tarde, el canto” (Willems, 1989, p. 28). Lo cual nos hace notar que la formación musical es una parte vital para el desarrollo del ser humano, es por esto que mayoritariamente se emplean esfuerzos para que esta se garantice a niños y jóvenes generando programas de inclusión; pero, estos programas suelen olvidar o dejar de lado al adulto, pues no hay una ruta clara de la integración y formación musical para adultos que deseen de una manera amateur una posibilidad que les permita continuar la práctica que alguna vez tuvieron en su infancia o adolescencia, no hay metodologías claras para el trabajo de formación con esta población, se suma el poco material al respecto, lo que obliga a trabajar a los formadores desde la intuición y la improvisación.

Esto genera una ausencia de estrategias documentadas para el trabajo con agrupaciones corales de adultos en el campo amateur, no se encuentran rutas claras de trabajo, posibles guías en cuanto al desarrollo de la actividad y es por esto que se busca avanzar en este tema en la presente estrategia.

Si bien, existen grupos orquestales, corales, instrumentales, los cuales están conformados por integrantes no profesionales, es el funcionamiento de estas agrupaciones una incógnita. Es decir, encontramos muy poco material relacionado sobre como abordar la formación y la práctica musical en estas poblaciones en Colombia.

Colombia es un país rico naturalmente, culturalmente, y musicalmente, por lo que un estudioso como este, enmarcado en los procesos perceptivos y cognitivos, desde una perspectiva de interacción y aprendizaje entre los directores de coro

profesionales y las agrupaciones musicales no profesionales que conforman la mayor parte de la oferta musical del país, es totalmente novedoso.

El contexto social, político, geográfico, cultural y antropológico en Colombia, desde una retrospectiva histórica se ha ido transformando constantemente, pero la cultura, y en especial las músicas académicas representan un porcentaje bajo en la inversión aportada por el gobierno para esta causa.

Los ensambles musicales no profesionales son una realidad en el contexto laboral del director coral, la falta de oportunidades en el nivel profesional, el estrecho mundo laboral de los directores, y la abundancia de personas que interpretan algún instrumento o cantan de manera amateur, hacen de este tipo de agrupaciones una oportunidad para desarrollar la práctica como director, esto, ya que Colombia cuenta con un amplio sistema de bandas sinfónicas infantiles y juveniles en lo largo y ancho del territorio.

Estas agrupaciones demandan habilidades específicas o de diferente planteamiento que las requeridas por un ensamble profesional, incluyendo el gesto, el lenguaje utilizado, los ejemplos musicales dados, y las didácticas abordadas.

Siendo este tipo de ensambles una oportunidad laboralmente recurrente en el oficio de director, veo necesario la realización del planteamiento de la dirección de orquesta en Colombia, y las agrupaciones musicales no profesionales, y como esto interactúan y se relacionan.

En nuestro contexto colombiano se hace aún evidente la falta de material investigativo, didáctico y pedagógico sobre la práctica coral en adultos amateurs, sus beneficios y sus ventajas.

3.1 Pregunta de investigación

De acuerdo a lo expuesto en el planteamiento del problema, surge la pregunta de investigación.

¿Cómo diseñar una estrategia didáctica que incluya la enseñanza del canto coral y la formación musical en la formación de grupos corales con adultos amateurs?

4. Objetivo general

Diseñar una estrategia didáctica para la enseñanza del canto coral y la formación musical con adultos amateurs en la formación de grupos corales.

4.1 Objetivos específicos:

- Caracterizar las necesidades evidenciadas en los procesos de canto coral en adultos amateurs.
- Determinar los elementos requeridos sobre el canto coral, la técnica vocal, formación y enseñanza musical para la estrategia
- Proponer actividades y ejercicios para el desarrollo de la práctica coral en adultos amateurs.

5. Antecedentes

5.1 La educación en adultos:

Para hablar de educación en adultos es necesario remitirnos a las conferencias realizadas por la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) celebradas desde el año 1949, justo al finalizar de la segunda guerra mundial. Estas conferencias nacen como respuesta a la incógnita dejada por la guerra, ¿Cómo la educación de adultos (AEA) podría contribuir a la promoción de la paz y el entendimiento internacional? De esta manera se creó un diálogo internacional en torno a esta temática. Hasta el momento estas conferencias, Conferencias Internacionales de Educación de Adultos (CONFINTEA), han sido celebradas ocho veces, previéndose la organización de la novena para este año 2022 en Marruecos. El acrónimo «CONFINTEA» deriva del francés para el título de CONFérence INTernationale sur l'Education des Adultes. (Instituto de la UNESCO para el aprendizaje de toda la vida. (s.f.) Conferencias internacionales de educación de adultos (CONFINTEA) <https://uil.unesco.org/es/educacion-adultos/conferencia-internacional-confintea>)

La primera CONFITEA realizada entre el 16 al 25 de julio del año 1949 en la ciudad de Elsinore, Dinamarca, fue celebrada por 106 delegados en representación de 27 países y 21 organizaciones internacionales fue un precedente mundial para la discusión de este tema.

En esta primera conferencia surgen preguntas como ¿Cuáles son las necesidades y aspiraciones que la educación de adultos puede y debe satisfacer? ¿Cuál es el rol de la educación de adultos en el desarrollo de fuerzas sociales, políticas, económicas y culturales de la colectividad? Estas preguntas dejan claro una importante preocupación o interés por educar a los adultos, esto derivado del acontecimiento de la segunda guerra mundial. (Instituto de la UNESCO para el aprendizaje de toda la vida. (s.f.) Conferencias internacionales de educación de

adultos (CONFINTEA) <https://uil.unesco.org/es/educacion-adultos/conferencia-internacional-confintea>)

Una vez más ratificamos que la educación es el camino para lograr equiparar muchas situaciones de nuestro contexto social. Sí, la formación de los niños y jóvenes es de suma importancia, pues estos significan el futuro de la humanidad, pero, ¿Por qué ahora parece tener una menor importancia la formación de adultos? En este caso específico y para el desarrollo de mi estrategia lo equiparo con la educación musical preferencial para niños y jóvenes, y en descuidada oferta para la población adulta.

La educación en adultos no es una tarea fácil, y debe ser considerada como un proceso de educación permanente, donde se cuestiona, se reestructura el sistema educativo existente, y tiene miras a desarrollar posibilidades de cambio para el sistema educativo. En la vida de un individuo a partir de la segunda década, se da una disminución leve en algunas actividades cognitivas, en especial en áreas como la velocidad de procesamiento y la memoria, actividades que se van ampliando con el paso de los años, pero que de una u otra manera son compensadas, por la experiencia otorgada por los años.

Por lo tanto, no se puede pretender educar a un adulto de la misma manera con la que se educa a un niño, a un adolescente o a un joven. Según Knowles (1970), hay cinco factores que diferencian a los adultos de los niños:

1. Auto-concepto.

“En contraste a la dependencia de los niños, los adultos tienen una necesidad psicológica profunda para ser auto-dirigidos, son renuentes a las situaciones educativas en un papel dependiente”.

2. Experiencia del adulto.

“Los adultos independientemente de la edad han acumulado gran riqueza de experiencias que se convierten en importantes recursos de aprendizaje, y al mismo

tiempo se convierten en plataforma para desarrollar nuevos aprendizajes para sí mismo, así como para la comunidad de aprendizaje en la cual el individuo se encuentra inmerso”.

3. Prisa para aprender.

“Los adultos están dispuestos a aprender cosas que necesitan saber o saber hacer, para así cumplir con sus papeles en la sociedad: laboralmente, como profesionales, como líderes, trabajadores, esposos(as), padres o madres”.

4. Orientación para el aprendizaje.

“Los adultos tienen una tendencia a mantener una orientación centrada en situaciones, problemas, decisiones y mejoras permanentes. Los niños llegan a dominar con grandes destrezas los contenidos, para ser promovidos al grado superior y continuar con su proceso; los adultos buscan los conocimientos para desarrollar las habilidades que necesitan aplicar a situaciones o problemas de la vida real”.

5. Motivación para aprender.

“Los adultos están más motivados para aprender por factores internos, como desarrollo de la auto-estima. Aunque eventualmente, podremos encontrar personas que buscarán evitar participar en los procesos de aprendizajes por varios factores, entre éstos el temor a hablar en público, desconocimiento, vergüenza, falta de seguridad, otros factores. El ser humano suele hacer más por evitar sus mayores miedos, que lo que hace por alcanzar sus anhelos, pero es parte de una realidad”.

Estas cinco diferencias establecen aspectos claros para tener en cuenta en el trabajo educativo con adultos.

En cuanto a la educación musical en adultos, enfrentamos las mismas condiciones, la educación musical suele ser recomendada en edades tempranas, pues estimula el desarrollo, mejora el crecimiento intelectual, estimula la creatividad, la agilidad mental, el desarrollo de la lengua, y la habilidad mental.

Estos factores no son un impedimento para el desarrollo de esta actividad con la población adulta. Reitero que en esta estrategia se desarrolla el tema basado en una práctica musical amateur, por lo que, para incursionar en el mundo de la música, basta con una gran motivación, pasión, y ganas de compartir a través del canto coral con personas que valoren la música dentro de sus actividades extracurriculares.

Uno de los grandes desafíos para la formación de grupos corales en adultos amateur es la afinación, y esta dependerá en gran medida al entrenamiento auditivo, y/o capacidad auditiva del individuo, por supuesto están otros factores de suma importancia, como lo son la técnica vocal, el desarrollo rítmico, y la formación teórica, esta última no necesariamente indispensable dependiendo de las metas y el enfoque propuesto para la agrupación.

Si el caso es que los integrantes de la agrupación amateur tienen alguna formación vocal, o algún tipo de entrenamiento musical previo cualquiera que sea su tipo, esta parte será una ventaja, pues existirá un recuerdo, una sensación o una memoria muscular que permanezca.

Si, por el contrario, los integrantes no tienen ninguna formación musical previa, el desarrollo y cumplimiento de los objetivos requerirá una mayor observación, claridad del plan pedagógico, didáctica, objetivos y como lograrlos.

Si bien, expongo estas dos situaciones rara vez encontraremos una agrupación con un 100 % de alguna, por lo general como en las demás actividades pedagógicas los grupos suelen ser heterogéneos, y es nuestra misión saber cómo reaccionar a esta situación de una manera eficaz y efectiva.

La Educación y el aprendizaje de adultos son componentes básicos del derecho a la educación y el aprendizaje. Comprende:

“todas las formas de educación y aprendizaje cuya finalidad es lograr que todos los adultos participen en sus sociedades y en el mundo del trabajo. Designa el conjunto de todos los procesos educativos, formales, no formales e informales, gracias a los cuales personas consideradas adultas por la sociedad a la que pertenecen desarrollan y enriquecen sus capacidades para la vida y el trabajo, tanto en provecho propio como en el de sus comunidades, organizaciones y sociedades.” (Recomendación sobre el aprendizaje y la educación de adultos UNESCO 2015 párrafo 1).

5.2 Práctica musical amateur

Históricamente la práctica musical se inicia desde un estado amateur, como una expresión para el divertimento y la recreación. De ahí nace la necesidad de llevar esta práctica a un estado cada vez más complejo, notación, géneros musicales, técnicas instrumentales, entre otras. Concebimos el origen de los conservatorios en la Italia del renacimiento, aproximadamente entre los siglos XV y XVI, estrechamente vinculados con la vida de los conventos y los monasterios. (Taruskin, 2005)

Avanzado un poco en el tiempo, con respecto a la práctica musical no profesional encontramos las famosas "Schubertiadas" que en principio eran reuniones de amigos de Franz Schubert integradas por músicos, pintores, poetas y melómanos que se reunían en Viena para conocer las obras de su amigo, así como las de otros compositores del momento, y disfrutar de ellas.

Una práctica musical que se trasladó y consolidó en diferentes lugares y hoy se refiere a series de conciertos y festivales de música en Austria y otras partes del mundo. (Taruskin, 2005)

Esta situación que ocurre y ocurrió en Europa, también se presenta en América latina y específicamente en Colombia con las músicas populares en contextos familiares y de amistad.

Es así, como mi interés por la práctica musical en grupos no profesionales nace, preguntándome ¿cómo una práctica común e importante en la sociedad antigua, es ahora dejada a un lado? Refiriéndome en la poca oferta de agrupaciones orquestales musicales no profesionales.

5.3 El movimiento coral en Colombia:

Colombia es un país de gran riqueza ambiental, ecológica, y cultural, siendo esta última, hablando en aspectos musicales conformada por un sin de patrimonio musical, ritmos autóctonos como la cumbia, el porro, el pasillo, la guabina, el mapalé, el currulao, la danza, la contradanza, el bambuco, el bullerengue, etc. Identidad musical que es interpretada como expresión por agrupaciones corales, instrumentales o de carácter mixto (vocal e instrumental).

En la década de los años 60, el movimiento coral colombiano tuvo un gran impulso. En esta década se iniciaron los clubes de estudiantes cantores, clubes fundados en instituciones universitarias como fomento del canto coral y musical de las comunidades universitarias, así como la misión del intercambio educativo, estos clubes tuvieron el apoyo de la Comisión Fullbright.

Estas agrupaciones estaban conformadas por estudiantes, así como por empleados oficiales.

En la década de los años 90 en la ciudad de Buga, se fundó un coro conformado por empleados de la administración municipal. De la creación de esta agrupación se derivó en el año 1995 la Corporación para el desarrollo de la música coral de Buga, Corpacoros.

CORPACOROS, es una Organización que no tiene carácter Gubernamental, y su objetivo es la promoción de la música coral por medio de diversos programas.

6. Referentes conceptuales

6.1 Estrategia didáctica

La estrategia didáctica es un proceso en el cual se determina la manera de llevar a cabo un proceso didáctico de una manera clara, especificando como se guía y transcurren las acciones para lograr el objetivo general y los específicos. Es decir, es un proceso encargado de orientar el aprendizaje.

Se desarrolla de manera planificada, referenciando el proceso, o conjunto de acciones que un docente realiza de manera estructurada para alcanzar uno o varios objetivos de aprendizaje específicos. La realización de una estrategia didáctica implica elaborar un sistema, ruta, o procedimiento para el aprendizaje, en donde sus principales características sean la base para conseguir los objetivos previamente establecidos.

La estrategia didáctica es una actividad diseñada por el docente, y sobre este cae la responsabilidad de la misma. Fomenta el auto aprendizaje, enriquece el aprendizaje interactivo y fortalece el aprendizaje colaborativo. En su texto Díaz (1998) las define como: “procedimientos y recursos que utiliza el docente para promover aprendizajes significativos, facilitando intencionalmente un procesamiento del contenido nuevo de manera más profunda y consciente”. Por otra parte, la estrategia debe ser utilizada de forma reflexiva y debe ser flexible de acuerdo al entorno y contexto en el que se aplique, de esta manera fomentará el logro de aprendizajes de manera significativa en los estudiantes o población a la que sea aplicada

Según Alonso Tapia (1997), existen dos tipos de estrategias didácticas: las estrategias de aprendizaje y las de enseñanza. Las estrategias de enseñanza “son utilizadas por el agente de enseñanza para promover y facilitar el aprendizaje significativo de los estudiantes” mientras que las estrategias de aprendizaje “son utilizadas por el estudiante para reconocer, aprender y aplicar la información y/o contenido”.

Ambas son diseñadas con motivo de dirigir el cumplimiento de los objetivos previamente establecidos.

6.1.1 Pasos y características requeridas para el diseño de la estrategia didáctica

Una estrategia didáctica nace de la necesidad de dar respuesta a preguntas sobre como lograr el cumplimiento de objetivos de una manera didáctica, garantizando el aprendizaje para un grupo población determinada. Es por esto que preguntas como ¿Qué? ¿Para qué? ¿Cómo? Y ¿Por qué? Denotan trascendencia y fundamentan la elaboración de la misma.

- ¿Qué? Determinar el objeto didáctico de estudio (contenido disciplinar) se debe definir, delimitar ubicar e identificar.
- ¿Para qué? Cuales son las intenciones didácticas de la estrategia.
- ¿Cómo? Elaboración de objetivos de aprendizaje.
- ¿Por qué? Justificación de los objetivos planteados, argumentación del por qué.

Se debe tener claridad en el contenido a enseñar, las condiciones (contexto) de la población en la que se aplique, el tiempo en el que se desee llevar a cabo, los conocimientos previos o anteriores del grupo o individuo de estudio, la modalidad o ruta metodológica que se desea emplear y por último la evaluación o cumplimiento de los objetivos.

En esta estrategia, propondré ejercicios interactivos técnicos, para la aproximación a la técnica vocal requerida para emplearse en el canto coral, ejercicios que son netamente genéricos y deben adaptarse y adecuarse siempre a las características grupales e individuales del coro de adultos amateurs en el que se aplique, siendo la flexibilidad un factor clave en el desarrollo de la estrategia didáctica.

6.2 Andragogía:

En 1833 Alexander Kapp, educador y editor alemán, utilizó por primera vez el término de Andragogía, al describir la práctica educativa utilizada por Platón con sus discípulos jóvenes y adultos.

Es decir, la andragogía se enfoca en los procesos, factores, elementos que se desarrollan en la educación de adultos. Knowles (2006, p. 3) dijo que la andragogía “es un conjunto de principios fundamentales sobre el aprendizaje de adultos que se aplica a todas las situaciones de tal aprendizaje”. Knowles, también menciona que “entendiendo que el niño y el adulto aprenden de diferente manera”. Explicando que la Pedagogía debe ser empleada para los niños, y la Andragogía para los adultos.

“La diferencia principal entre ambas ciencias es que la Pedagogía hay un proceso de enseñanza y por lo tanto, la educación es guiada, en cambio en la Andragogía no es así”.
(Castillo, 2018, p.3.)

La educación en adultos mayores, es un tema al cual no se le brinda la importancia necesaria. Actualmente diversos autores se plantean esta incógnita y los beneficios y consecuencias en sus variables.

La educación y autoeducación del adulto mayor constituye un proceso movilizador que permite adaptarse a las nuevas condiciones. Se considera que es después del factor genético un aspecto fundamental, que contribuye a retardar los efectos del envejecimiento y a mantenerse en condiciones óptimas. (González Terán 2018)

En Colombia, el ministerio de educación nacional, define el proceso de aprendizaje de los adultos es un proceso cognitivo interno, que se desarrolla a partir de las experiencias acumuladas, las situaciones del contexto en el cual se desempeñan, las diferencias, la idiosincrasia, entre otras, que permite apropiarse, asimilar y acomodar en la estructura mental del adulto los nuevos conocimientos para ser aplicados al contexto donde viven estas personas, y que contribuya en su proyecto

de vida. En este sentido, es indispensable el desarrollo de las competencias básicas, las ciudadanas y el desarrollo de las actitudes emprendedoras que permitan poner en práctica su conocimiento en la vida diaria, y logre generar una trayectoria para la inserción al mundo laboral. (MEN, 2017)

6.3 Formación musical:

La formación musical abarca diferentes disciplinas, tales como la teoría musical, el solfeo, la historia de la música, la estética, la armonía, la gramática musical, el entrenamiento auditivo, entre otras.

Para el músico y profesor Stéphane Clos, el objetivo de la educación musical es desarrollar la conciencia del papel y el lugar del arte en la vida de todos, y sensibilizar y formar a todos los niños en la música (sin limitarse a destacar las aptitudes y los dones), mientras que:

"el objetivo del aprendizaje musical, es permitir al individuo poseer una técnica instrumental o vocal especializada para practicar un instrumento o la voz, ya sea individualmente o en grupo, en torno a una cultura "dominante". (Clos, 2008, p. 2).

El educador, músico e investigador británico Keith Swanwick (2006) destaca la complejidad de la noción de educación musical. Basándose en numerosos estudios y observaciones, llega a la conclusión de que la educación musical se entiende y se aplica de diferentes maneras.

6.4 El Solfeo

El solfeo es una disciplina propia de la formación musical, donde se desarrolla la habilidad de leer una partitura, con todo lo que esto implica, entonación de las notas (alturas), ritmo, fraseo, matices y dinámicas.etc.

El solfeo se ha desarrollado con el tiempo; Originalmente, los antiguos griegos desarrollaron una organización musical asociando las letras del alfabeto con los sonidos correspondientes. Este alfabeto musical se sigue utilizando hoy en día en los países anglosajones y en las partituras y el jazz modernos. Fue en Italia donde nació el solfeo moderno. Evolucionará y se estructurará hasta convertirse, hacia finales del siglo XVI, en el Solfeo que hoy conocemos. (Taruskin,2005)

El solfeo es un paso importante en la mejora de las habilidades auditivas y musicales. Es necesario para cualquier músico que desee profundizar en su práctica musical. En efecto, el Solfeo permite :

- La práctica de cantar o tocar un instrumento
- La interpretación de una partitura (lectura a primera vista, escucha interior, tonos, ritmos, matices, modos de tocar.

El aprendizaje del solfeo se organizó en varias etapas:

- Aprender a leer las notas, lo que incluía un orden específico de aprendizaje: conocer los nombres de las notas en orden melódico conjunto y luego conocer las notas en sucesión de terceras, cualquier otro intervalo, etc.)
- Aprender a leer los ritmos con varios métodos
- Familiarizarse con la teoría musical (escalas, tonalidades, etc.)

6.5 Formación Coral

La formación coral, consiste en desarrollar, explorar, y potencializar las habilidades musicales y vocales de los miembros de la agrupación.

Estos objetivos se pueden alcanzar con una formación integral, tanto en las áreas teóricas como prácticas; Siendo la técnica vocal uno de los pilares fundamentales. La práctica en formación coral posibilita una serie de desempeños musicales y sociales a nivel individual y grupal, impulsando la creatividad en un ámbito musical de determinado nivel acorde a las características y proyecciones y de acuerdo al contexto de la agrupación.

Como músico cantante y director, he evidenciado que la formación coral ha sido uno de los pilares fundamentales para mi desarrollo profesional. La práctica coral concebida dentro de la formación coral contribuye claramente en el desarrollo musical de los coristas ya que se ha demostrado que generan habilidades y competencias en la parte técnica vocal e interpretativa. Cantar en coro potencializa y desarrolla habilidades invaluable para futuros músicos y en general para los miembros integrales de la sociedad, lo cual demuestra un alcance positivo de la parte social, el pensamiento autocrítico y el desarrollo cognitivo.

6.6 Canto coral

Se denomina canto coral a la práctica de cantar dentro de un coro, siendo este un ítem de la formación coral; Un medio de expresión musical colectiva.

Un coro es una agrupación conformada por personas que cantan juntas, con o sin acompañamiento de instrumentos musicales.

Los coros de todo el mundo son increíblemente diversos, y van desde grupos amateurs, semiprofesionales, profesionales, de carácter laico o eclesiástico.

La historia del coro es bastante antigua. Por ejemplo, los griegos utilizaban un coro de cantantes para acompañar las representaciones escénicas, y la iglesia medieval también utilizaba canciones sencillas para acompañar los servicios religiosos. Poco a poco, el concepto de coro polifónico o "polifonía" se desarrolló con composiciones musicales con múltiples voces que podían cantarse juntas o individualmente, y los coros modernos suelen interpretar composiciones polifónicas con una gama de voces.

Normalmente, un coro está dirigido por un director, al igual que un director dirige una orquesta. Cantar en un coro no es sólo abrir la boca y entonar melodías. Los miembros del coro tienen que estar perfectamente afinados entre sí. Un buen coro está formado por personas que cantan juntas, afinadas, con voces, dicción, matices, dinámicas, y articulaciones que se complementan.

A lo largo de la historia diversos compositores se han interesado por la escritura de música vocal de carácter coral.

Actualmente podemos encontrar coros en iglesias, ya sean coros comunitarios de carácter informal que acogen a cualquier persona que desee participar, coros en instituciones educativas, congregaciones, casas de ópera, fundaciones. Etc.

Ahora bien, para hablar de coros es necesario explicar que tipos de coro existen, así de como están conformados.

6.7 Tipos de coro

En la música coral , encontramos diversos tipos de agrupaciones corales, a continuación algunas de sus variables baso en la información propuesta por Villagar, (2016).

Coro Mixto:

Un coro mixto está formado por voces femeninas (soprano, mezzosoprano y contralto) y masculinas (tenor, barítono y bajo), también se pueden encontrar en este tipo de agrupaciones la voz de contratenor, una voz masculina caracterizada por el uso de registro de cabeza resultando en características vocales similares a la de las voces femeninas.

Coro Masculino

Un coro masculino es una agrupación integrada únicamente por hombres, las tesituras que encontramos en este tipo de agrupaciones a nivel general son; contratenor, tenor, barítono y bajo.

Coro femenino

El coro femenino está conformado por mujeres, en algunos casos podemos encontrar hombres contratenores en este tipo de agrupaciones. Las tesituras encontradas en este tipo de agrupación son: Soprano, Mezzosoprano, y Contralto.

Coro infantil

Los coros infantiles, como su nombre lo indica están conformados por niños, es decir, se trata de un coro de voces blancas (voz infantil antes de la pubertad), en esta agrupación podemos encontrar tesituras de Soprano, Mezzosoprano y Contralto.

Coro juvenil y/o de voces cambiantes

Se trata de un coro integrado por jóvenes, en algunos casos presenta integrantes con voces cambiantes, es decir, las voces que están atravesando por la pubertad.

En la música coral podemos encontrar música acompañada de instrumentos y música coral sin instrumentos ("a capella").

En cuanto al número de cantantes que conforman una agrupación, este puede variar mucho según el estilo de música: hay coros de cámara que pueden ir desde cuatro integrantes, a coros sinfónicos, de oratorio o de ópera que en ocasiones pueden superar los cien integrantes. Villagar (2016)

Especialmente en la música coral, la creación musical amateur desempeña un papel importante: la voz es el "instrumento musical natural" del hombre y el canto coral amateur no requiere años de práctica de un instrumento.

6.8 Tesituras vocales

Soprano: Es la voz femenina más aguda. La Soprano es la parte asignada para las voces con facilidad para ascender al registro agudo. Dentro del coro su misión es principalmente melódica. En cuanto a su notación se escribe en Clave de Sol en 2ª línea. Puede llegar a ser interpretada por voces de hombre que posean la tesitura de Contratenor Soprano

Mezzosoprano: Es la voz media, se sitúa por debajo de la soprano y por encima de la voz de contralto. Su notación se realiza en clave de Sol.

Contralto: Es la voz femenina más grave, es una tesitura que se encuentra con poca frecuencia, dentro del coro desempeña una función generalmente armónica. Al igual que la Soprano, su notación se realiza en clave de Sol. Al igual que las otras voces femeninas puede llegar a ser interpretada por un contratenor con este registro.

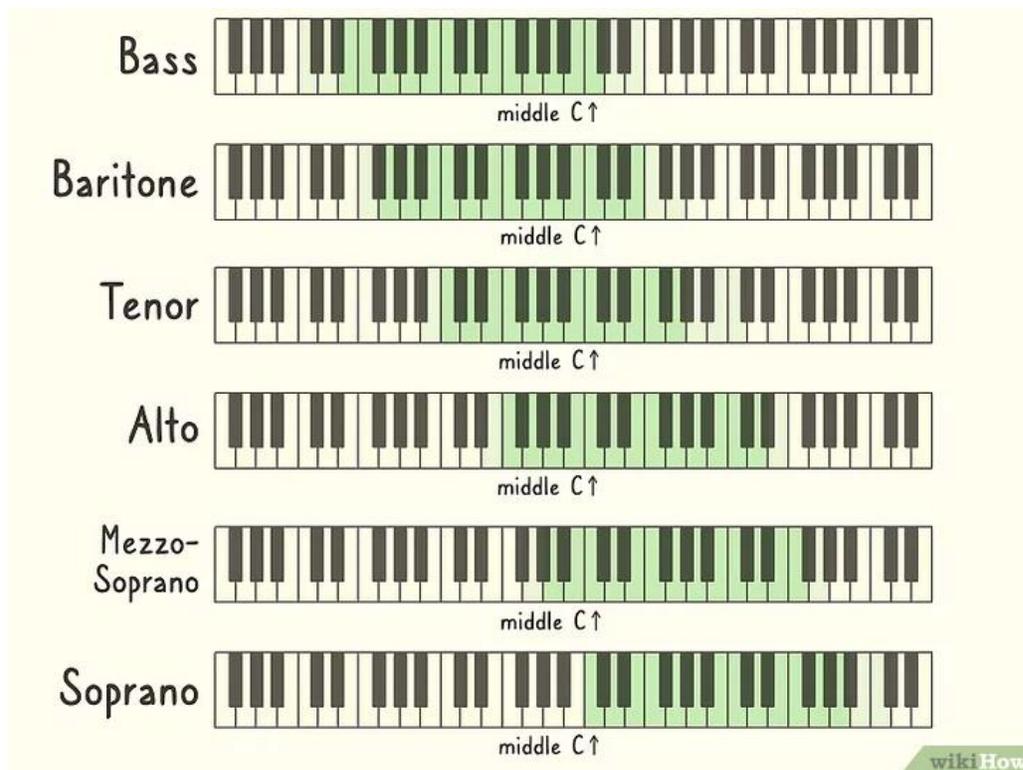
Contratenor: La voz de contratenor es una voz masculina que se apoya en una ampliación del registro de cabeza. Es más aguda que la voz de tenor. Su notación se realiza en clave de sol.

Tenor: Es la voz masculina más aguda, ubicada entre el contratenor y el barítono. Su función es mixta, puede llegar a ser utilizada como voz melódica y armónica. Su notación es en la clave de Sol con un pequeño número 8 situado bajo la clave, indicación de que el sonido real producido es una octava inferior al notado.

Barítono: Es la voz masculina media, su tesitura se encuentra ubicada entre el tenor y el bajo. Su notación se realiza en clave de Fa en cuarta línea.

Bajo: Es la voz masculina más grave, y caracterizada por un timbre muy oscuro. Al igual que la voz de la contralto es poco frecuente. Su función es principalmente armónica. Su notación se realiza en clave de Fa en cuarta línea.

Imagen que explica las diferentes tesituras vocales en comparación con el teclado de un piano.



Fuente: Imagen tomada de <https://es.wikihow.com/encontrar-tu-tesitura>

7. Metodología:

Desde la investigación-acción se llevará a cabo este estudio experimental desde la práctica que deriva en la elaboración de la presente estrategia didáctica.

El desarrollo de esta estrategia a través del método mencionado aplicado a la actividad coral con adultos amateur se presenta para el uso y aplicación del director/a de la agrupación.

Como directores de cualquier tipo de agrupación musical es imperativo plantearse un problema, una pregunta de la práctica, que, basada en las diferentes estructuras estudiadas conlleve a la proposición de objetivos, la planificación, el monitoreo de los mismos y lo más importante el proceso de reflexión que desembocará en un método de evaluación que a la vez vuelva a hacer necesario el movimiento ciclico de estos pasos, pues con el transcurso de la actividad se irán generando cada vez más reflexiones, más preguntas, las cuales serán de manera prudente resueltas, trabajadas y aplicadas en la practica.

La práctica del director musical, es a su vez una actividad pedagógica, se debe estar observando minuciosamente el desarrollo de la actividad musical, planteando objetivos, estrategias que permitan alcanzar las metas propuestas. Por lo cual esta metodología de investigación es una herramienta clave que nos permitirá seguir mejorando en nuestro ejercicio profesional, siempre en la búsqueda de alcanzar el mejor desempeño de la agrupación en la interpretación de las obras musicales propuestas conllevando una actividad musical de alto nivel acorde a las características específicas de la agrupación.

La investigación acción, término empleado y desarrollado por Kurt Lewin en varias de sus investigaciones , es actualmente utilizado con diversos enfoques y perspectivas, depende de la problemática a abordar. Es una forma de entender la enseñanza, no sólo de investigar sobre ella.

La investigación acción:

“se asemeja a los métodos de investigación mixtos, dado que utiliza una colección de datos de tipo cuantitativo, cualitativo o de ambos, sólo que difiere de éstos al centrarse en la solución de un problema específico y práctico”. Creswell (2014, p.577)

De esta manera, Creswell clasificó dos tipos de investigación acción: práctica y participativa.

Práctica	Participativa
Estudia prácticas locales (del grupo o comunidad)	Estudia temas sociales que constriñen las vidas de las personas de un grupo o comunidad
Involucra indagación individual o en equipo	Resalta la colaboración equitativa de todo el grupo o comunidad
Se centra en el desarrollo y aprendizaje de los participantes	Se enfoca en cambios para mejorar el nivel de vida y desarrollo humano de los individuos
Implementa un plan de acción (para resolver el problema, introducir la mejora o generar el cambio)	Emancipa a los participantes y al investigador
El liderazgo lo ejercen conjuntamente el investigador y uno o varios miembros del grupo o comunidad	-

Tomada de Creswell, (2005). *Educational research. Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research*. USA: Pearson.

8. Presentación de la estrategia didáctica

La presente estrategia didáctica es el derivado de mis años como estudiante de música, cantante, director, y músico profesional.

He evidenciado la falta y/o la dificultad para encontrar estrategias didácticas y pedagógicas para el trabajo con agrupaciones corales de adultos en el ámbito amateur desde la perspectiva del director/a de la formación coral.

En múltiples ocasiones se trabaja de una manera más intuitiva derivada del conocimiento y experiencia personal durante la formación académica y personal, por lo que este documento es una herramienta importante para la orientación de trabajo con esta población, marcando un paso a paso de como desarrollar la actividad coral.

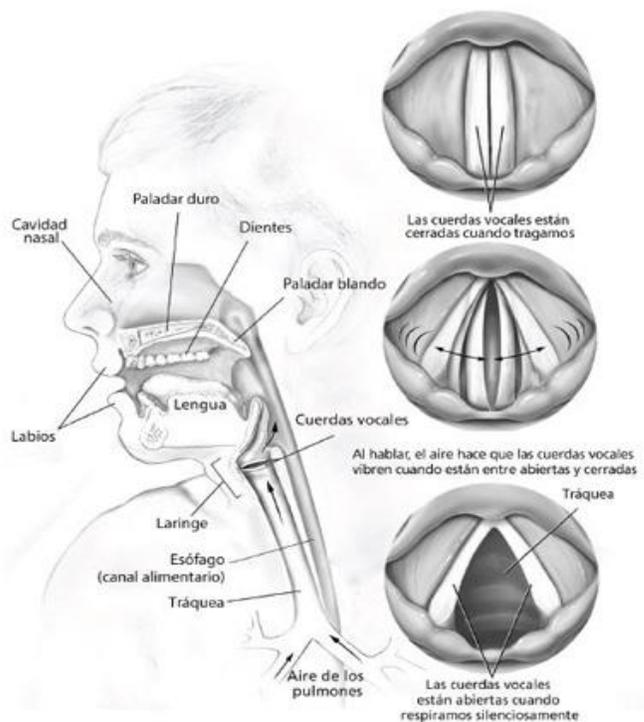
Es importante mencionar que la presente estrategia no plantea un trabajo con determinado número de sesiones, pues, el trabajo con agrupaciones corales es constante. Se plantea una estrategia para desarrollar en cada sesión de ensayo.

8.1 La voz humana

La producción del habla se genera cuando el aire pasa desde los pulmones, por las vías respiratorias y a través de la laringe, lo cual provoca una vibración de las cuerdas vocales y de esta manera se produce un sonido.

En cuanto a la tesitura de la voz, esta depende de diversos factores, como lo son: La longitud de las cuerdas vocales, la fuerza de la inhalación, la fuerza de la exhalación, y el grosor de las cuerdas vocales.

A continuación, podemos observar una imagen de la anatomía de la voz y su manera de producción.



Fuente: Imagen tomada de <https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol/cuidando-su-voz>

En cuanto al canto:

“en el momento de cantar, la musculatura del abdomen se contrae, generando así, una presión intra abdominal que empuja al diafragma elevándolo, lo que permite que el aire ascienda desde los pulmones, atravesase la tráquea, seguidamente la laringe, y se genere una presión subglótica que contribuye a la vibración y apertura de las cuerdas vocales, produciéndose un sonido que después será modificado y amplificado por los resonadores supraglóticos (faringe, boca y fosas nasales) generando, finalmente, un sonido audible denominado voz (Ferrer, 2008; Torres y Gimeno, 2008)”.

El proceso para la educación de la voz para la actividad del canto depende de los factores anteriormente enunciados, así como de un adecuamiento de una serie de técnicas que conllevan a obtener un mayor rendimiento de las cualidades sonoras, ejercicios de respiración, ejercicios de resonancia, ejercicios de vocalización, entre otras, que llevarán a controlar, o realizar de una manera más consiente la emisión del sonido y su resonancia, así como evitar el cansancio vocal, y poder llevar a cabo la actividad coral de una manera sana.

La voz es el instrumento por excelencia, en teoría cualquier persona puede cantar, y desarrollar esta actividad, el nivel que puede alcanzar dependerá de factores anatómicos y propiamente técnicos del instrumento.

Una voz sana depende una salud vocal eficiente, de esta manera se pueden evitar alteraciones o patologías como disfonías, afonías, o en casos más extremos nódulos o pólipos vocales.

8.2 Planteamiento de ejercicios previos a la actividad coral

Previo a la actividad coral, y para mantener una voz sana, se deben realizar ciertos ejercicios preparatorio para la preparación del cuerpo y de la voz propiamente.

Si bien, el sonido se produce por el aire que hace vibrar las cuerdas vocales, se canta con todo el cuerpo, es decir, es importante mantener hábitos sanos de vida, actividad física, descanso adecuado, hidratación. Etc. Sin dejar a un lado la importancia de la salud mental, que juega un papel vital en nuestra existencia.

De manera previa al ensayo coral, es recomendable realizar ejercicios y estiramientos físicos.

A continuación, algunas propuestas pertinentes que nos ayudarán en este proceso.

8.3 Estiramiento:

Objetivo: Preparar el cuerpo para la actividad musical posterior.

Independientemente de la hora dispuesta para el ensayo del coro, se debe preparar el cuerpo para la actividad.

Se puede comenzar con un estiramiento general, es decir, destensar, gesticular, palmear suavemente el cuerpo, masajear.

Siempre se busca pasar de lo general a lo específico, posteriormente podemos concentrarnos en ejercicios de estiramiento del cuello, realizar semi círculos de manera suave, teniendo cuidado y estar siempre atento, para no ocasionar ninguna lesión, por esto es importante antes de proponer cualquier tipo de ejercicio, realizar un breve sondeo sobre si para los integrantes en su totalidad es posible realizar el ejercicio, ya que pueden existir lesiones previas o desconocidas que pueden agravarse o complicarse.

Ejercicios como el movimiento circular en los hombros ayuda a destensar el tracto superior del cuerpo, círculos grandes en una dirección, luego en la otra y luego intercalados. Es importante estar siempre atento y observante a la manera en que los coreutas están realizando la actividad, recordar la importancia de respirar de acorde al ejercicio, tener unas rodillas desbloqueadas, es decir, que no estén tensas e inflexibles.

Realizar círculos con las yemas de los dedos de manera suave y gentil a modo de masaje en pómulos, frente, cuero cabelludo, en dirección del movimiento de las manecillas del reloj, y posteriormente hacia la otra dirección.

Luego de estos ejercicios puede procederse a masajear el cuerpo, esta actividad puede realizarse de manera individual, o si se busca una integración puede realizarse de manera grupal en parejas.



Fuente: Imagen tomada de <https://www.pinterest.es/pin/427349452117879498/>

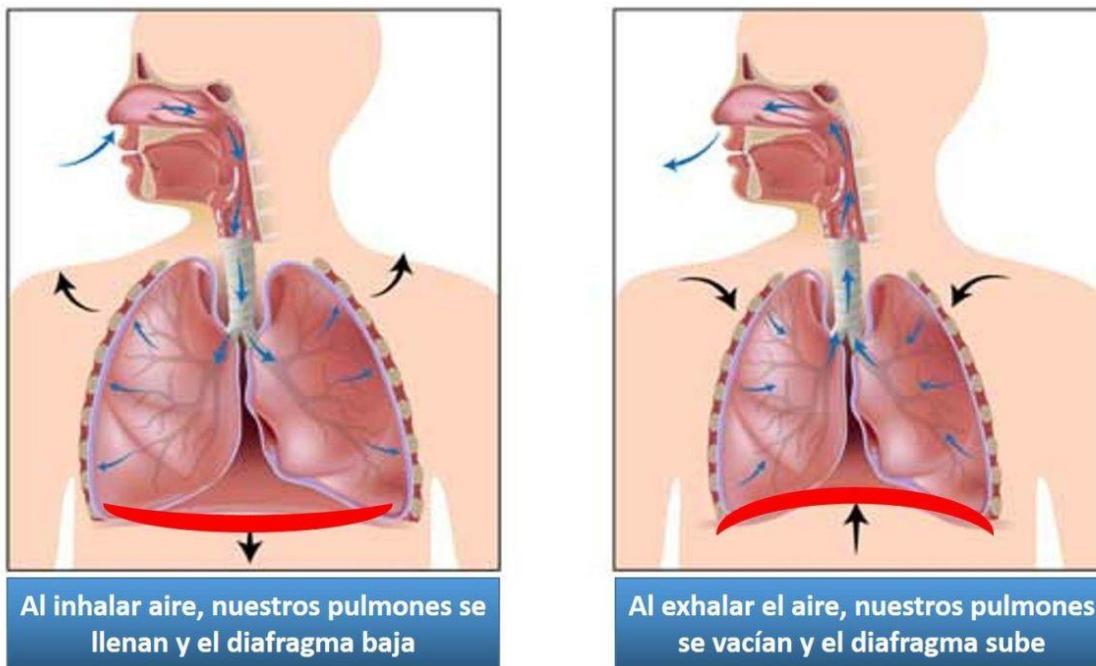
Rectifico la importancia de estar atento a la manera en que se están realizando los ejercicios. Pues teniendo en cuenta que se está trabajando con adultos mayores es clave ser precavido y cuidadoso en el desarrollo de cualquier actividad física.

8.4 La respiración

Objetivo: Lograr un mayor dominio de la técnica respiratorio para la actividad coral.

La respiración es un proceso que se realiza de forma inconsciente, pero, un control adecuado de la respiración favorece la relajación activa, prioriza la correcta oxigenación de la sangre y es un factor clave en una emisión vocal sana, libre y relajada.

Seguramente, hemos escuchado alguna vez en nuestras vidas, que para cantar hay que “respirar con el diafragma” esto, es no solamente totalmente falso, sino además fisiológicamente imposible, el diafragma es un músculo ubicado debajo de los pulmones, divide la cavidad torácica de la abdominal, y participa en el proceso respiratorio, pues se contrae en la inhalación expandiendo la cavidad torácica, y de esta manera facilita el acceso del aire a los pulmones a través de la tráquea. Participa en el proceso respiratorio, pero el término cantar con el diafragma es errado.



Fuente: Imagen tomada de <https://www.numantium.com/publicaciones/que-es-el-diafragma-por-fin-lo-vas-a-entender-1325.html>

8.5 Ejercicios para trabajar la respiración:

Se proponen los siguientes ejercicios:

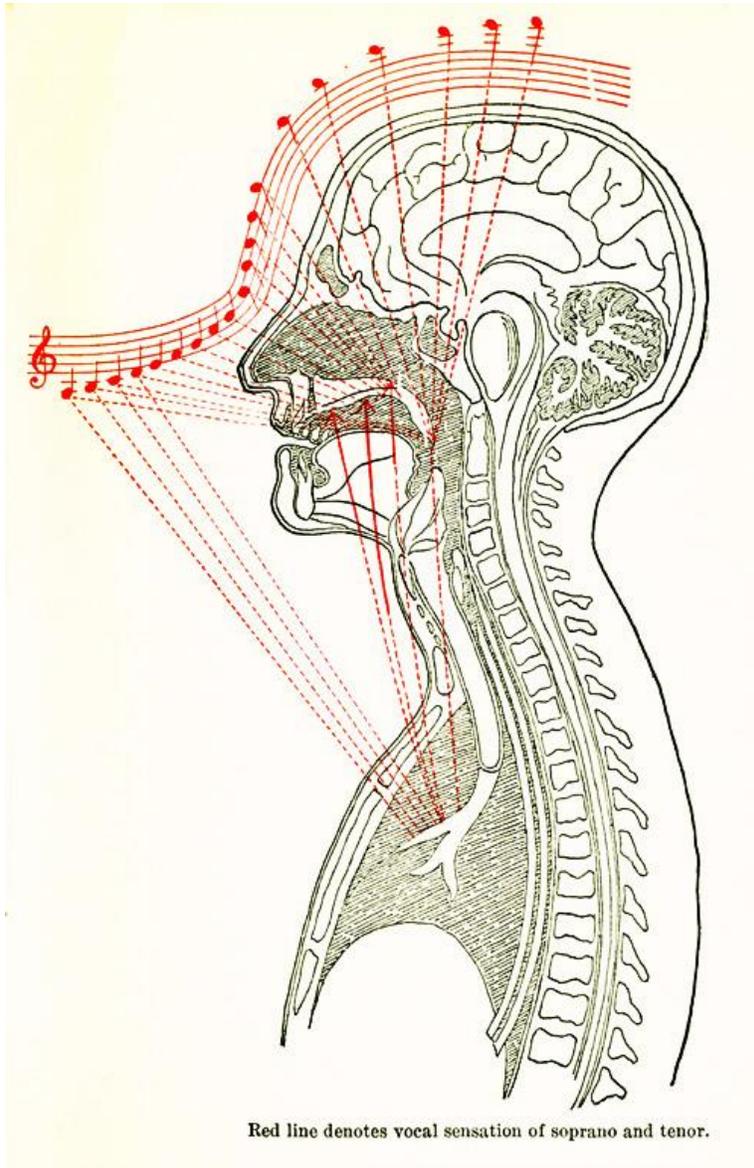
- Tapar la fosa nasal derecha, respirando profundamente a través de la fosa izquierda, luego cerrar la fosa nasal izquierda y exhalar a través de la fosa nasal derecha, se debe intercalar el orden de este ejercicio.
- Inhalar por la nariz de manera profunda y lenta, simultanea y progresivamente levantar los brazos por los lados durante la inspiración, y al llegar arriba comenzar la exhalación pronunciando el sonido "TS" bajando los brazos paulatinamente en la misma dirección por donde ascendieron.
- Sonidos con consonantes sonoras basados en el aire, para esto se inhala y en el momento de la exhalación se utilizan los sonidos como, por ejemplo, "TS" "SH" "PF" etc.
- Realizar un jadeo de manera rápida y teniendo la lengua fuera de la boca en posición relajada, esto ayudará a la activación de los músculos abdominales.
- Inhalar de manera continua durante 10 segundos, retener 2 segundos y exhalar durante 10 segundos, posteriormente inhalar durante 9 segundos, retener 2 segundos y exhalar durante 11 segundos, y continuar de esta manera inversamente proporcional hasta que el tiempo de inhalación sea de 1 segundo, de esta manera ejercitaremos nuestra capacidad pulmonar, y nos preparará para inhalaciones rápidas y ejecución de frases largas.

Después de haber realizado una preparación corporal, y algunos ejercicios de respiración, llegamos al momento de la fonación.

Como ejercicio preparatorio propongo la realización de *portamentos* (transición de un sonido hasta otro yendo de uno más agudo a uno más grave o viceversa, no debe existir discontinuidad o saltos al pasar de un sonido a otro). De esta manera exploraremos el registro vocal. Si bien se explica el significado de la palabra portamento, puede llevarse a una manera más coloquial definiéndolo como el sonido realizado por una sirena de ambulancia, que va desde un tono grave a uno agudo de manera continua, este ejemplo nos ayudará en contexto de agrupaciones amateur para su rápida comprensión.

En la siguiente imagen podremos observar el diagrama vocal de rango planteado por Lehmann (1902), y su lugar de resonancia.

En la siguiente imagen se puede observar la sensación vocal en diferentes registros en las tesituras de tenor y soprano.



Red line denotes vocal sensation of soprano and tenor.

Fuente: Imagen tomada de <https://edwardsvoice.wordpress.com/2017/09/25/mix-it-up-monday-the-forward-placement-chart/>

8.6 Calentamiento vocal y vocalización

Objetivo: Preparar adecuadamente la voz para las exigencias de las obras que serán trabajadas en el ensayo.

Llegados a este punto comenzaremos el proceso de vocalización previo al ensayo de repertorio en la práctica coral.

El calentamiento vocal está conformado, como lo hemos visto, por una serie de ejercicios corporales, respiratorios y vocales con la finalidad de preparar y calentar la musculatura de los pliegues vocales, la resonancia y su musculatura, la musculatura respiratoria y la articularia antes de la actividad coral y/o vocal, que será una manera más intensa previniendo así sobre carga y afecciones.

En la práctica amateur es probable que muchos de los integrantes no conozcan terminología técnica musical, por esto es importante, explicar de una manera didáctica, de fácil comprensión y relacionada a eventos cotidianos.

La imitación suele ser una de las herramientas más comunes para este tipo de agrupaciones, pero, el ejemplo vocal dado debe ser correcto, de calidad y claro, de esta manera su posterior imitación tendrá un buen referente.

8.7 ¿Porqué es importante el calentamiento vocal?

Al igual que un atleta realiza estiramientos antes de correr una carrera, o realizar su entrenamiento, los cantantes, ya sean profesionales o amateurs deben calentar antes de un ensayo, o un concierto.

Uno de los principales motivos de realizar un calentamiento vocal es para prevenir o evitar lesiones vocales que puedan ocasionarse. Es un hecho que cuando no se calienta adecuadamente la voz la fatiga vocal se genera rápidamente.

El calentamiento vocal permite, no solo despertar las cuerdas vocales, los resonadores, sino también brinda una mayor conciencia de nuestro cuerpo, y en una agrupación coral, nos ayuda en la construcción de un sonido coral.

El calentamiento vocal se realiza de manera progresiva, comenzando con ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, ejercicios de resonancia y posteriormente vocalización empezando con intervalos pequeños, velocidades progresivas, y de esta manera en todos los factores.

8.8 Ejercicios para la vocalización

Objetivo: Desarrollar por medio de los ejercicios planteados una técnica vocal sólida para abordar el repertorio propuesto.

La vocalización debe realizarse de manera progresiva, en el grupo coral amateur esta debe ser dirigida y supervisada por el director, estando siempre atento a reaccionar tanto a lo que escucha, y lo que ve.

Desarrollando la idea anterior, me refiero a que se debe mantener una postura relajada, natural, una respiración sin tensiones, esto, muchas veces no es percibido por la propia persona, ya que requiere un entrenamiento, una práctica y una experiencia, el director estará atento a reaccionar si observa algunos de los comportamientos anteriores.

En cuanto a la escucha, es clara la diferencia de cuando un sonido es emitido con tensión, con esfuerzo, o con algún tipo de incomodidad. El director debe ser flexible, y dentro de su experiencia siempre adaptar los ejercicios presentados en esta estrategia, pues cada agrupación es específica, y debe trabajarse en este sentido también.

En el proceso de vocalización es recomendado comenzar con ejercicios de resonancia.

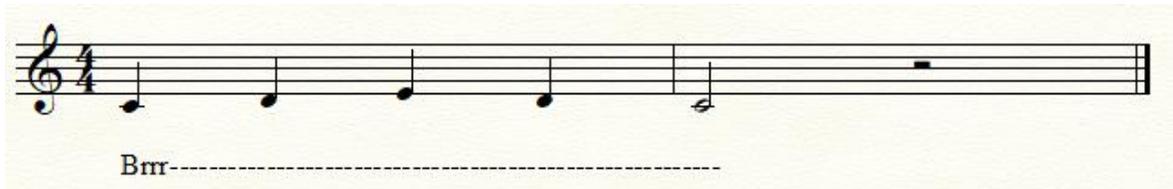
- Un ejercicio útil en esta práctica es la vibración de labios. Para esto, se debe recrear el sonido “BRRRR” o de una manera menos ambigua y mas coloquial, una imagen mental que puede ser utilizada es el sonido realizado

por una motocicleta al andar. Para este ejercicio debe haber un flujo constante de aire permita que los labios vibren y produzcan un sonido. Se debe verificar que no se tensionen los músculos faciales o del cuello.

Importante: NO se debe comenzar con tonos extremos, es decir, notas muy agudas o graves, los ejercicios deben comenzar desde la voz media y de esa manera desarrollarse progresivamente. Es de suma importancia conocer el tema de la tesitura de las voces, sus posibilidades, y rangos.

Todos los ejercicios se deben transponer por diferentes tonalidades.

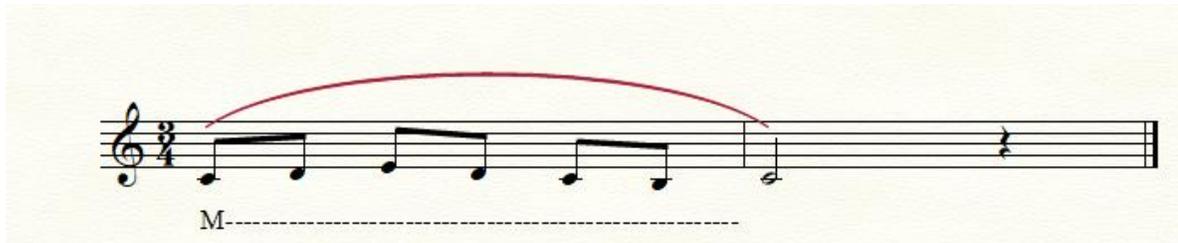
Ejemplo:



El mismo ejercicio se irá transponiendo por diversas tonalidades. En general siempre hay que dar un tiempo para la siguiente transposición, pero especialmente en agrupaciones amateurs este tiempo pueda aumentar dependiendo de la respuesta en cuanto a afinación. Actividad vinculada al desarrollo y entrenamiento auditivo y la técnica vocal.

- Continuando con los ejercicios de resonancia, es importante el uso de consonantes bilabiales sonoras (consonantes que se articulan juntando ambos labios), como lo son la m, o la n. Se busca siempre fluidez en la columna de aire, un buen *legato* (articulación musical, consiste en hacer una emisión de sonido sin ningún tipo de discontinuidad), una imagen mental clara para este término podría ser como una goma elástica se estira y vuelve a su estado natural de manera continua.

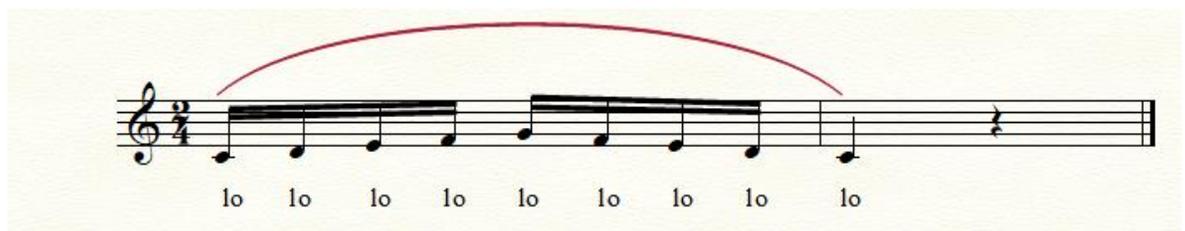
Ejemplo:



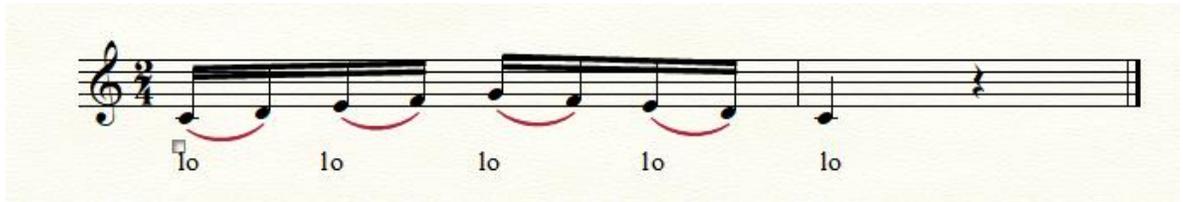
Este ejercicio se puede intercalar con la consonante “N” o el sonido “NG”.

- Proseguimos con ejercicios sobre el *legato* y la agilidad o flexibilidad vocal. Para este ejercicio utilizaremos una consonante lingual, es decir, aquellas que son producidas o generadas por la lengua, seguida de una vocal abierta, en este caso la “o”, vocal que nos permite debido a su posición de emisión un sonido con más facilidad para la homogeneidad grupal.

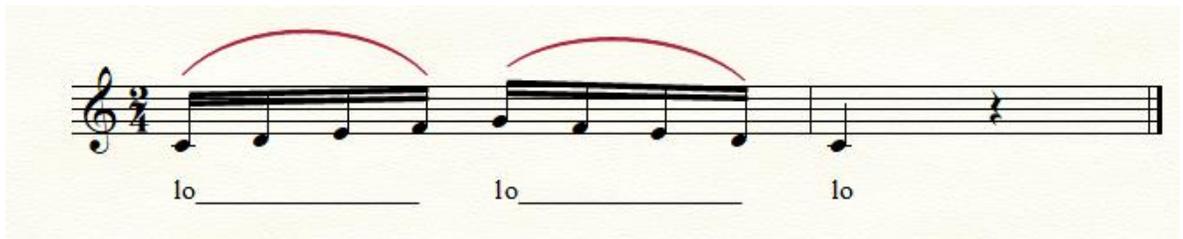
Ejemplo:



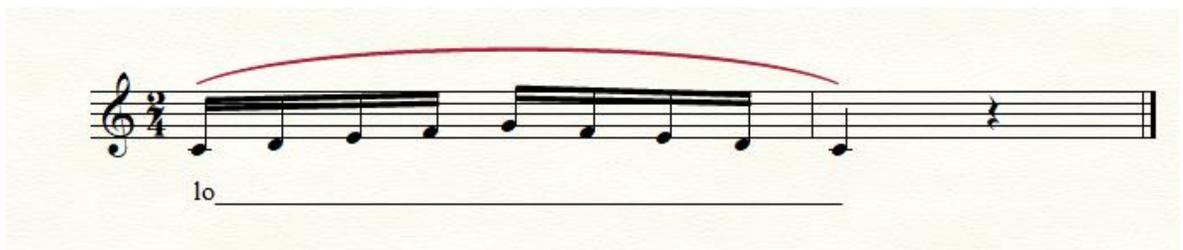
Para desarrollar y trabajar la agilidad vocal podemos utilizar este mismo ejercicio con pequeñas variaciones que observaremos a continuación.



En esta variación se agrupan dos notas por cada sílaba, a diferencia de la versión original planteada donde a cada nota correspondía una sílaba.



En esta segunda variación encontramos una sílaba por cada cuatro notas, se debe estar pendiente de la afinación de cada tono, buscando *legato* y definición en cada cambio.



En esta última variación, una sílaba corresponde a todo el grupo de notas, es la variación con mayor dificultad de las anteriormente presentadas, ya que como es sabido, las consonantes ayudan en la articulación de palabras y sílabas, por lo que en esta variación se pueden presentar problemas de afinación mayores al cambiar de una nota a otra.

- Continuamos con ejercicios para trabajar el rango vocal, desde el grave hacia el agudo o viceversa. Con este ejercicio además de trabajar el rango, se trabaja la homogenización del sonido en el registro.

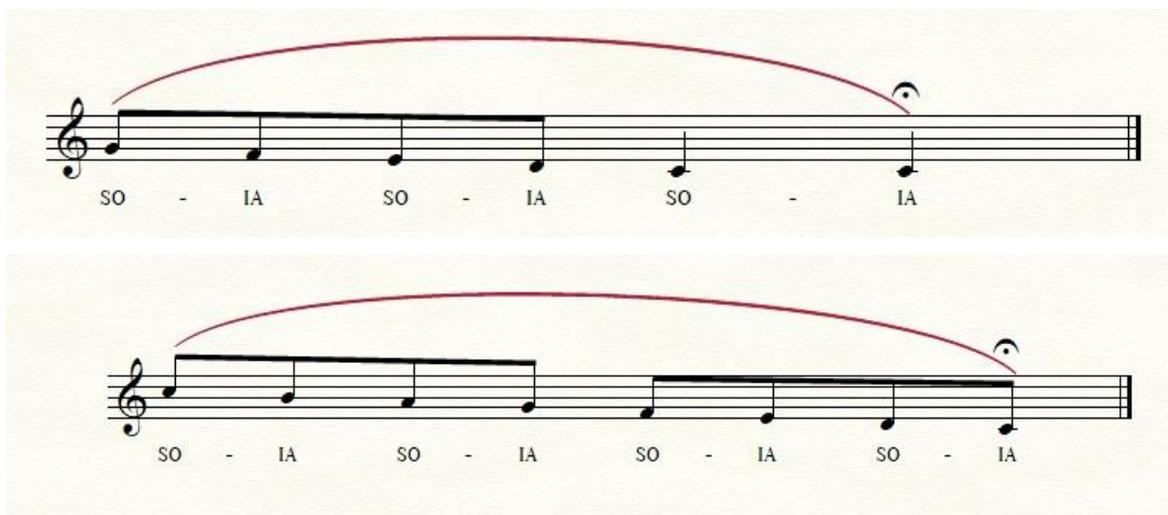
Para trabajar el registro agudo, el pasaje de la voz es recomendable utilizar las vocal u, pues abre la garganta, vibra al mismo tiempo sobre el esternón y el cráneo y ayuda a la relajación/tensión de los labios.

Las vocales e – i formadas con la lengua ayudan para trabajar jar la brillantez del registro medio.

Ejemplo:

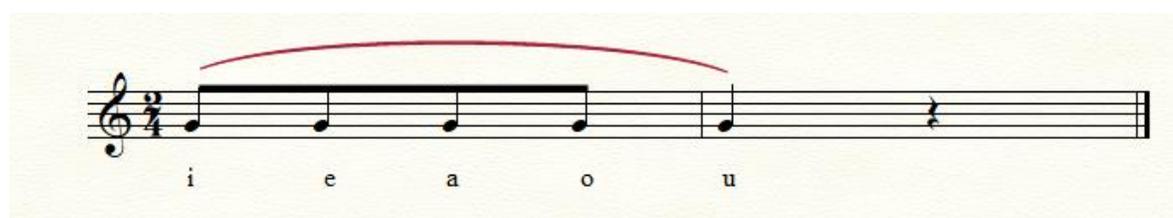
The image contains three musical examples on a yellow background. Each example is on a single staff with a treble clef. The first example has notes for 'FU - U - U - U - I' with a red slur over the four 'U' notes. The second example has notes for 'FU - U - U - U - U - U - I' with red slurs and triplets over the six 'U' notes. The third example has notes for 'i o i o i o i o i o' with red slurs and accents over the notes.

- Las vocales a - o ayudan a trabajar el registro grave, o la llamada voz de pecho, a continuación unos ejemplos descendentes para el trabajo con estas vocales, se debe buscar la relajación, no presionar el registro grave y buscar un legato continuo.



- La posición y el color de las vocales suele ser un aspecto de mucho trabajo en los coros, tanto amateurs como profesionales, pues este factor influye enormemente en la afinación, y debe ser trabajado con detalle para cada idioma en el que se esté cantando. Un excelente ejercicio que contribuye a este fin, es el cambio de vocales sobre una sola nota.

Ejemplo:



En este ejercicio la secuencia de vocales propuesta tiene un sentido. Como experimento para los integrantes del coro se puede proponer que observen que pasa detalladamente en labios, mandíbula y lengua cada vez que van de una vocal a la otra.

El lugar de articulación de las vocales e, i, es anterior, en la a, es media, mientras que las vocales o, u, es posterior.

En una explicación más detallada y según el Curso Fonética y Fonología de la Universidad Autónoma de México (2022) es preciso afirmar que:

“Las vocales /e/, /i/ reciben también el nombre de palatales por articularse en la zona del paladar duro, frente a /o/, /u/, llamadas velares por articularse en la zona del velo del paladar; estas últimas están labializadas, aunque la /o/ en menor grado que la /u/. Modo de articulación (abertura de la boca en el momento de articularlas): abierta o alta, si la lengua se encuentra bastante alejada de la bóveda palatal: /a/; media, si la lengua se encuentra separada de la cavidad palatal: /e/, /o/, y cerrada o baja, si la lengua permanece muy próxima a ésta: /i/, /u/”.

- Cómo ejercicio final para cerrar el calentamiento vocal, es bueno realizar ejercicios que permitan descubrir y trabajar un sonido coral, es decir, en un coro se quiere escuchar un ensamble, una homogeneidad, un color característico de la agrupación, no voces que sobresalgan por encima de las otras en calidad de solistas.

Para buscar y trabajar un sonido coral, es recomendado el estudio de acordes (conjunto de tres o más notas que suenan simultáneamente), buscando unificar la posición de la vocal, unificar el color del sonido y lograr una buena afinación.

Este ejercicio se debe adecuar correspondiendo al nivel en el que se encuentre el coro, puede reducirse de un acorde, a intervalos de dos notas reduciendo así su dificultad. Se propone escoger entre la vocal o, u, alguna para realizar este ejercicio, debe ser cantando en una dinámica suave (piano), es decir, con poco volumen.

Si se decide acatar el trabajo con acordes, es pertinente explicar de que se trata esta terminología, como es su construcción y cuales son sus características. En el ejemplo a continuación se proponen cuatro tipos de acordes con características y dificultades diversas. Dependerá del director encontrar la manera de trabajarlos progresivamente.

Ejemplo:

The image shows a musical score for four voices: Soprano, Alto, Tenor, and Bajo. The score is in 2/4 time and consists of four measures, each corresponding to a different chord: Acorde Mayor, Acorde menor, Acorde aumentado, and Acorde disminuido. The Soprano part is a single note with a fermata. The Alto, Tenor, and Bajo parts are single notes that move from one chord to the next. The Tenor part has an '8' below the first note, indicating an octave. Below the score, the text '(o) (u)' is written.

En este último punto del calentamiento vocal, también se puede buscar realizar ejercicios a forma de canon (forma musical basada en la imitación estricta de una línea melódica entre dos o más voces), ya que estos al igual que el ejercicio de acorde y/o intervalos van educando y entrenando el oído para la asimilación de la polifonía (Música que combina los sonidos de varias voces) que es la base de la música coral.

Para resumir la construcción y planteamiento de un buen calentamiento vocal debe incluir los siguientes pasos:

- Tono corporal (relajación, estiramientos)
- Postura
- Dirección, gestión del aire (ejercicios de respiración)
- Resonancia (ejercicios de conexión entre voz y respiración)
- Ejercicios para el cierre de las cuerdas vocales

- Legato – agilidad
- Rango (registro)
- Afinación (posición de vocales)
- Sonido coral

De esta manera se estará listo para el trabajo del repertorio propuesto con la agrupación, los ejercicios acá planteados deberán siempre adaptarse a las características particulares del coro, y los mismos deben ser guiados y supervisados por el director.

Esta estrategia didáctica para el trabajo formativo en los grupos corales de adultos amateurs es una respuesta a la necesidad de producir diseños metodológicos desde la didáctica musical para trabajar con este tipo de agrupaciones.

Se trata de un campo amplio de acción, que aún esta en exploración, y del cual no hay material suficiente para su abordaje de una manera estructurada y clara.

8.9 Tabla de evaluación

Como herramienta de control sobre el proceso de la agrupación, planteo la siguiente tabla que permitirá al director la planeación de su ensayo, el monitoreo de metas u objetivos a alcanzar, así como las dificultades presentadas. De esta manera se irá llevando un registro para la verificación del avance de la agrupación en la dirección deseada. Si la agrupación realiza un ensayo semanal, es recomendable diligenciar la misma semana a semana e ir revisando los puntos a tratar antes del siguiente ensayo.

Fecha:					
Duración total del ensayo:					
Duración de cada parte del ensayo:					
Ejercicios empleados en el calentamiento:					
Objetivo de cada ejercicio:					
Dificultades encontradas:					
Obra(s) trabajada(s):					
Objetivos a trabajar en la obra:					
Dificultades encontradas:					
Metas para el siguiente ensayo:					
Observaciones generales:					

De acuerdo a la tabla de evaluación presentada anteriormente y siendo consecuente con el principio metodológico de la Investigación-Acción, es recomendable un espacio de reflexión, donde el director revisa los datos consignados en la tabla de evaluación, los analiza, monitorea, y los replantea antes de abordar los nuevos objetivos para la siguiente sesión de ensayo .

Para esto se propone la grabación de audio y vídeo de cada sesión de ensayo, con el fin de que el director pueda observar lo consignado en aquel vídeo, haciendo un análisis más minucioso de cada día de ensayo.

Partiendo del principio de que la agrupación musical está conformada por miembros amateur, es decir, sin conocimientos musicales previos, el director deberá estar atento a como va reaccionando la agrupación acorde con el trabajo en el ensayo. Es válido preguntar como se sienten, si el trabajo les agrada, ya que como directores nos es imposible conocer las sensaciones internas de los miembros de la agrupación.

9. Conclusiones:

- La práctica coral en adultos amateurs es una actividad que merece mucha más atención en los currículos y procesos de formación de directores corales, ya que representa una práctica profesional completamente ligada al oficio.
- Se deben seguir generando informaciones sobre como abordar esta práctica, y así tener una ruta metodológica más clara.
- Se hace necesario un proceso de documentación sobre agrupaciones corales de esta índole en Bogotá, y el país.
- Hace falta explorar mucho más el terreno, si bien esta investigación se ha delimitado a cierta población y ciertos contenidos. Es claro que se pueden abarcar más aspectos para el desarrollo de la práctica musical con grupos corales de adultos amateurs.
- Desde mi experiencia personal, se hace evidente la necesidad de incluir asignaturas de didáctica, en los currículos de formación de directores corales en las instituciones que no son de carácter pedagógico.

10. Bibliografía

- Díaz, F. (1998). Una aportación a la didáctica de la historia. La enseñanza-aprendizaje de habilidades cognitivas en el bachillerato. Perfiles Educativos, núm. 82, octubre-diciembre, 1998 Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación Distrito Federal, México.
- Elliot, J. (2000). *La investigación-acción en educación*. Editorial Morata.
- Knowles; M. (1970). La práctica moderna de educación de adultos: andragogy Versus Pedagogy. Citado por Cederblan, D. En El Maestro como mentor. El Asesor, Órgano Informativo del Centro de Recursos y Asesoría para los Institutos Bíblicos de América Latina y el Caribe. www.cefe.gtz.de/brainstormes.com
- Lally, E. (2009). The power to heal us with a smile and a song': Senior well-being, music-based participatory arts and the value of qualitative evidence. *Journal of Arts and Communities*, 1 (1), 25-44. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.668.2323&rep=rep1&type=pdf>
- Lucio A., R. (1989) *Educación y pedagogía, enseñanza y didáctica: Diferencias y relaciones*. Revista de la Universidad de la Salle. Año XI – N°17 p.35-46
- Martínez, R, (2019). LA PRÁCTICA DEL CANTO COLECTIVO: BENEFICIOS DESDE LAS PERSPECTIVAS SOCIOAFECTIVA Y EMOCIONAL <https://helvia.uco.es/bitstream/handle/10396/19035/2019000001976.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Moreno-Crespo, P.(2014) «La educación en adultos mayores: percepción de dificultades de aprendizaje y calidad de vida». *Enseñanza de las ciencias: revista de investigación y experiencias didácticas*, [en línea], 2014, Vol. 32, n.º 2, pp. 297-8, <https://raco.cat/index.php/Ensenanza/article/view/287539>
- Pérez-Aldeguer, S.(2014) Los Efectos del Canto Coral Sobre el Bienestar Psicológico en Adultos Mayores. *Revista argentina de clínica psicológica*, vol. XXIII. Noviembre 2014, pp. 199-208. https://zaguan.unizar.es/record/32738/files/texto_completo.pdf
- Taruskin, R. (2005) *The Oxford History of Western Music*.
- Villagar, I. (2016) *Guía práctica para cantar en un coro*.
- Willems, E. (1989). *El valor humano de la educación musical*. México: Paidós.