



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades

Máster Universitario en Pedagogía Musical

Técnica vocal en coros amateurs de la tercera edad

Propuesta para un trabajo vocal adecuado y efectivo

Trabajo fin de estudio presentado por:	Raquel Fernández Ceregido
Tipo de trabajo:	Intervención
Director/a:	Beania Salcedo Moncada
Fecha:	Julio 2025

Resumen

La práctica coral requiere y se identifica con la práctica vocal (Alessandroni, Etcheverri, 2012). Este trabajo pretende aportar herramientas al director de coros formados por personas de la tercera edad amateurs desde un punto de vista pedagógico. Se parte de la labor del director que, en este tipo de coros, actúa como docente con conocimientos sobre Técnica vocal. Además, los ejercicios de vocalización deben ser adecuados al nivel y las necesidades del coro y acordes con los aspectos técnicos de las obras elegidas. El objetivo es proponer diversos ejercicios técnico-vocales y una rutina de ensayo adecuada a las circunstancias y requerimientos de la partitura.

Para los fines del trabajo, se parte de una revisión bibliográfica sobre el tema en cuestión además de la experiencia propia de la autora como cantante y directora de agrupaciones corales. La metodología aplicada es de tipo cualitativo basada en la investigación documental y la observación participante con el Coro Municipal de Onzonilla como directora.

Los ejercicios de vocalización deben ser adecuados al nivel y las necesidades del coro y acordes con los aspectos técnicos de las obras elegidas.

Palabras clave: coro amateur, tercera edad, técnica vocal.

Abstract

Choral practice requires and is identified with vocal practice (Alessandroni, Etcheverri, 2012). This work aims to provide tools for the director of choirs made up of amateur seniors from a pedagogical perspective. It is based on the work of the director who, in this type of choir, acts as a teacher with knowledge of vocal technique. Furthermore, vocal exercises should be appropriate to the choir's level and needs and in line with the technical aspects of the chosen works. Various technical and vocal exercises will be proposed, along with a rehearsal routine appropriate to the circumstances and requirements of the score.

For the purposes of this work, we base our work on a bibliographic review of the topic in question, in addition to the author's own experience as a singer and director of choral groups. The methodology applied is qualitative, based on documentary research and participant observation, conducted by the Coro Municipal de Onzonilla.

Keywords: amateur choir, senior citizens, vocal technique.

Índice de contenidos

Contenido

1. Introducción	9
1.1. Justificación.....	10
1.2. Objetivos del TFE	11
2. Marco teórico.....	13
2.1. Qué es un coro	13
2.1.1. Definición de Coro	13
2.1.2. Coro de la tercera edad	14
2.2. Población de mayores de 65 años	15
2.3. Características de la voz senil	17
2.4. Beneficios para personas de la tercera edad de la participación en un coro de aficionados.....	20
2.5. Papel del director como pedagogo.....	22
3. Contextualización.....	25
3.1. Ayuntamiento de Onzonilla	25
3.2. Coro Municipal de Onzonilla.....	26
4. Propuesta de intervención o proyecto	28
4.1. Presentación	28

4.2.	Competencias	28
4.2.1.	Competencias	29
4.3.	Objetivos	29
4.4.	Contenidos	29
4.5.	Metodología.....	30
4.6.	Actividades.....	30
4.6.1.	Preparación corporal	31
4.6.2.	Respiración y apoyo.....	32
4.6.3.	Vocales y unificación del sonido.....	34
4.6.4.	Resonancia.....	34
4.6.5.	Articulación	38
4.6.6.	Extensión vocal	39
4.6.7.	Homogeneidad sonora	40
4.7.	Cronograma o temporalización	40
4.7.1.	Consideraciones.....	40
4.7.2.	Temporalización	41
4.8.	Evaluación e instrumentos.....	41
4.8.1.	Autoevaluación de la propuesta (alumnos y/o profesor)	42
4.9.	Atención a la diversidad.....	42
5.	Conclusiones.....	44
6.	Limitaciones y Prospectiva	47

6.1.	Limitaciones	47
6.2.	Prospectiva.....	48
	Referencias bibliográficas.....	51
Anexo A.	Encuesta para la evaluación de la aplicación de la Técnica Vocal.....	60
Anexo B.	Cuestionario para la evaluación de Habilidades Vocales adquiridas	63

Índice de figuras

Figura 1. Pirámide de población de España, 2024. (Ministerio de Sanidad).....	15
Figura 2. Pirámide de población de Castilla y León, 2024. (Ministerio de Sanidad)	16
Figura 3. Pirámide de población de León, 2022. (Foro-Cidad.com)	16
Figura 4. Municipio de Onzonilla. (Ayuntamiento de Onzonilla)	25
Figura 5. Localización de León y Onzonilla. (Diputación de León)	25
Figura 6. Coro Municipal de Onzonilla, 2024. (Fotografía propia)	27
Figura 7. Ejemplo (Segura, 2022)	34
Figura 8. Vocalización (Pacajoj, 2019)	34
Figura 9. Bocca chiusa (Duarte, 2018)	35
Figura 10. Variación de la figura 9 (Elaboración propia)	35
Figura 11. Variación (Segura, 2022)	35
Figura 12. Glissando (Elaboración propia)	36
Figura 13. zi-u, lu-i, ri-o (Duarte, 2018)	36
Figura 14. Dos ejercicios de resonancia y agilidad (Duarte, 2018)	36
Figura 15. Dos ejercicios de resonancia y agilidad (Elaboración propia)	37
Figura 16. Adaptación de ejercicios de Madeleine Mansion (Mansion, 1947)	37
Figura 17. Variante de la figura 9 (Elaboración propia)	37
Figura 18. Dos ejercicios de saltos (Duarte, 2018)	37
Figura 19. Saltos descendentes (Elaboración propia)	37
Figura 20. Tres ejercicios de saltos con las vocales i, e, a, o, u	38
Figura 21. Staccato y legato (Elaboración propia)	38

Figura 22. Dos ejercicios de extensión vocal (Duarte, 2018)	39
Figura 23. Dos ejercicios de extensión vocal (Elaboración propia)	39
Figura 24. Extensión vocal (Segura, 2022)	39

1. Introducción

Según Estrella (2024, p.37), Mozart daba una importancia absoluta a la técnica en el canto profesional a pesar de que en su momento la visión de la técnica vocal no tenía el punto de vista científico que tenemos hoy. En nuestros días, es necesario que el director coral, como docente, tenga un conocimiento histórico y científico del canto. Como decía Mozart (Mozart, 1778c, p.3):

'La voz humana vibra naturalmente, pero sólo en la medida de ser bella; tal es la naturaleza de la voz, que es imitada no solo por los instrumentos de viento, sino también por los de cuerda e incluso por el piano. Pero en el momento en que se traspasa el límite adecuado, ya no es hermoso.'

La voz, nuestro instrumento natural, es el único que une música y poesía y es capaz de transmitir nuestras emociones (Mauleón, 2015, p. 86-87). Es importante hacer una reflexión sobre los procesos de aprendizaje del canto ya que éste se construye desde las percepciones internas y el trabajo de las destrezas motoras implicadas. Para asegurar el aprendizaje, es fundamental un conocimiento objetivo de los procesos implicados en la producción vocal con el fin de que el alumno, en este caso el cantante de coro, los integre de forma intelectual y no sólo de forma sensorial.

La pedagogía vocal holística plantea que, para la enseñanza del canto se debería tener en cuenta las distintas tradiciones pedagógicas, los aportes anatómicos y funcionales, los avances en psicología cognitiva, los enfoques culturales y del desarrollo, así como los aspectos estéticos, musicales e interpretativos (Alessandroni, 2019, p. 221-244).

La pedagogía vocal contemporánea ha de tener en cuenta que cantar implica un complejo sistema de músculos incluyendo los de la laringe y todos aquellos que forman parte de la fonación. Las vocalizaciones son el recurso principal para lograr ese entrenamiento técnico y fisiológico del cantor (Coelho, 2024, p. 192-214).

Los ejercicios de vocalización deben ser adecuados al nivel y las necesidades del coro y acordes con los aspectos técnicos de las obras elegidas. Y siempre debe ser un ejercicio plenamente

consciente. Es decir, el trabajo coral debe ser continuo y requiere su tiempo y siempre debe estar orientado al repertorio que se trabaja en el momento (Peña, Vinagre, 2023, p.18).

El envejecimiento es un proceso fisiológico que afecta al ciclo vital produciendo cambios (Molero, Neira, 2023, p.2). Por un lado, se persigue contribuir a la formación vocal de personas de la tercera edad que formen parte de un coro aficionado. Por otro lado, es necesaria la adaptación a sus características y necesidades fisiológicas sin olvidar que es una actividad de ocio con la que pretender disfrutar (Neira, 2024, p.15-16).

Es importante el empleo de la pedagogía en el trabajo coral, teniendo en cuenta que la técnica vocal es un complemento de la disciplina. El director coral debe dominar la técnica vocal con el fin de solucionar las posibles dificultades de manera adecuada y segura (Alessandroni, Echeverry, 2013, p.27-28). Por este motivo, la enseñanza de la técnica vocal debe adaptarse a las características propias de la voz senil (Neira, 2024v, p.17-19).

1.1. Justificación

Actualmente, hay una gran cantidad de coros aficionados de diversas características que aportan valor musical, aunque los componentes carezcan de conocimientos musicales. Asimismo, aportan valor social avalado por los beneficios propios del canto coral (Gimenez, 2023, p.47-58). Estos beneficios hacen referencia al bienestar físico y emocional, al sentido de pertenencia a un grupo, la autoestima, el enriquecimiento musical o, simplemente, las relaciones sociales (Fernández, 2013, p.122-138).

Algunas de estas agrupaciones están formadas por personas de la tercera edad sin conocimientos o experiencia musical o vocal previa. En muchos casos, la actividad coral supone un entretenimiento, una forma de superación o de mantenerse activo y un medio de socialización. Si bien es cierto que la calidad de este tipo de voces está marcada por las características propias de la edad, es absolutamente primordial cuidarlas para evitar problemas derivados del mal uso de dichas voces. Además, la voz es el medio necesario para

llegar a disfrutar de la actividad coral. Por lo tanto, la técnica vocal y su enseñanza se convierten en una necesidad prioritaria para estos cantantes.

Por otro lado, no existe mucha documentación orientada al trabajo de la técnica vocal en agrupaciones corales de adultos mayores aficionados. Por este motivo, es importante ampliar conocimientos con el fin de entender y contextualizar el trabajo vocal en este tipo particular de coro. El canto coral es una actividad en la que cada voz es importante para el resultado final, la obra musical (Segura, 2022, p.14-15).

El trabajo del director de coro requiere de una perspectiva docente (Gimenez, 2023, p.80). Esa es la razón por la que este trabajo pretende fundamentarse en un enfoque pedagógico ya que la función del director coral no es solo musical, debe tener amplios conocimientos de técnica vocal con el fin de transmitirlos a los coralistas de forma asequible y efectiva.

Para finalizar, esta investigación pretende convertirse en una intervención en el Coro Municipal de Onzonilla, el coro que ha propiciado el interés de su directora en un mayor conocimiento sobre la voz, su técnica y la enseñanza de esta. El objetivo no es solamente mejorar la calidad sonora del coro, sino el cuidado de las voces que lo forman, así como aumentar el disfrute de los cantantes gracias a un mayor control de sus voces, lo que contribuirá a su vez en el resultado final de la obra.

1.2. Objetivos del TFE

OBJETIVO GENERAL

Diseñar una estrategia pedagógica para la enseñanza de la técnica vocal en coros amateurs integrados por personas de la tercera edad con el fin de mejorar su salud vocal, rendimiento coral y bienestar general.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ♪ Identificar los cambios fisiológicos que afectan la voz en la tercera edad y cómo estos influyen en la práctica coral.
- ♪ Describir las necesidades vocales específicas de los coralistas mayores a través de trabajo de campo con coros de adultos mayores.
- ♪ Analizar prácticas pedagógicas actuales empleadas en coros senior, especialmente en relación con la técnica vocal y el calentamiento.
- ♪ Establecer una propuesta metodológica de técnica vocal adaptada, con ejercicios específicos aplicables a este colectivo.
- ♪ Describir el impacto potencial de la aplicación de técnicas vocales en la calidad vocal, salud general y motivación de los integrantes del coro.

2. Marco teórico

En este apartado, se verá la definición de coro y de coro de la tercera edad. Se expondrá la situación de la población en León. Además, se presentarán las características de la voz senil, así como los beneficios de la participación en un coro para los adultos mayores. Por último, se planteará el papel del director como pedagogo en este tipo de coros.

2.1. Qué es un coro

2.1.1. Definición de Coro

El Diccionario de la Real Academia Española (Real Academia Española, s.f., definición 2) define al coro como un conjunto de personas reunidas para cantar, regocijarse, alabar o celebrar algo. Normalmente, en este tipo de agrupación hay más de una persona por cuerda.

Existe variedad de términos para referirse al coro: coral, orfeón, agrupación coral, agrupación vocal... Todos ellos se refieren a un grupo de personas que interpretan música coral (Fernández, 2015, p.91). De la misma forma, hay distintas acepciones para designar a las personas que cantan en un coro: cantante, coralista, corista, coreuta, cantor... (Giménez, 2023, p.36).

La música destinada a la agrupación coral puede ser a capella (sin acompañamiento) o con acompañamiento (piano, percusión, agrupaciones de cámara, orquesta...). La agrupación coral o coro puede ser de carácter profesional o aficionado (Moleiro, Neira, 2023, p.3-4).

El término coro proviene del latín *chorus*, aunque sus orígenes se remontan a la Antigua Grecia y ha ido evolucionando hasta nuestros días.

Según el trabajo de Giménez (2023, p.36-39), el coro se puede clasificar atendiendo a distintos aspectos musicales. El primero puede ser el tamaño del coro: coro de cámara (entre nueve y veinte cantores), coro (hasta 70 cantores) y orfeón (cien o más cantores). Otro aspecto es el tipo de voces: coro de voces iguales (coro de voces blancas, coro de mujeres y coro de hombres) y coro mixto (formado por voces de hombre y mujeres). Por último, el coro se puede

clasificar en base a su formación vocal: coro profesional (con una formación académica completa), coro semiprofesional (con una formación inacabada) y coro no profesional (con escasa o ninguna formación musical).

El coro no profesional también es conocido como amateur o coro aficionado. Además, el coro mixto es la modalidad más utilizada tanto en coros profesionales como en coros de aficionados.

Por otra parte, el coro se puede clasificar en cuanto a la edad (niños, jóvenes y adultos), en cuanto a su vinculación o no a una institución y en cuanto al contexto en el que se realiza (colegio, universidad, congregación religiosa...).

Un coro es, por lo tanto, un conjunto de cantantes que cantan a la vez una obra musical y que se puede clasificar atendiendo a diversos criterios como las voces que lo forman, el tamaño, la formación musical, la edad o el contexto en el que se desarrolla su actividad.

Según Ramírez (2019), en el coro cada persona debe explorar las posibilidades expresivas de la voz. Para ello se enseña la técnica vocal basada en la relajación, la respiración y la correcta emisión de la voz. Se realizan ejercicios prácticos con los que los cantores aprenden a distintos aspectos de la técnica vocal: respiración, resonancia, postura, etc. Otro aspecto importante del trabajo coral es que se aprende a trabajar con otras voces, así como aspectos de la expresión y estética musical. La actividad coral en sí misma posee un componente formativo y un componente comunitario en el que gracias al esfuerzo o compromiso de todos se obtienen grandes logros (Ramírez, 2019, p.15).

2.1.2. Coro de la tercera edad

Silnik, Zampa y Silva (2016, p.3), apuntan que el concepto de tercera edad está asociado a la edad cronológica de una persona y se sitúa en torno a los sesenta y cinco años. Ramos, Meza et al. (2009, p.50) nos dicen que es un proceso que conlleva transformaciones en el organismo y que afectan a cuestiones biológicas, psicológicas y sociales.

Se infiere que el coro de la tercera edad o de adultos mayores es un grupo de personas de sesenta y cinco años o más que cantan una obra musical a la vez, que pueden ser profesionales o aficionados y en el que el placer o gozo sean un objetivo (Neira, 2024, p. 15-17).

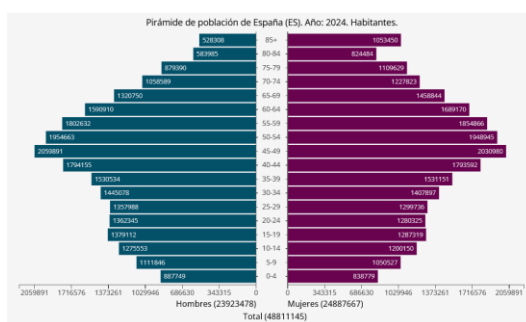
Como apunta Neira (2024, p. 17-19), el coro de la tercera edad debe atender a factores como la edad, las características de la técnica vocal orientada a estas edades y a la expresión colectiva entendida desde la inclusión.

2.2. Población de mayores de 65 años

Moleiro y Neira (2023, p.2) establecen el envejecimiento como un proceso que comienza en el momento en el que se concibe y que produce una serie de cambios fisiológicos a lo largo de la vida. Según recogen estas autoras, la Organización Mundial de la Salud informa de que en 2050 el porcentaje de personas mayores de 60 en el mundo será de un 20%.

Los datos del INE muestran que la tasa de mayores de 65 años supone un 20.4% del total de la población española y que seguirá creciendo. Es significativo el crecimiento estadístico de las personas de 70 y 80 años. Se espera que la esperanza de vida en 2074 sea de 86 años para los hombres y de 90 años para las mujeres.

Figura 1: Pirámide de población de España, 2024.

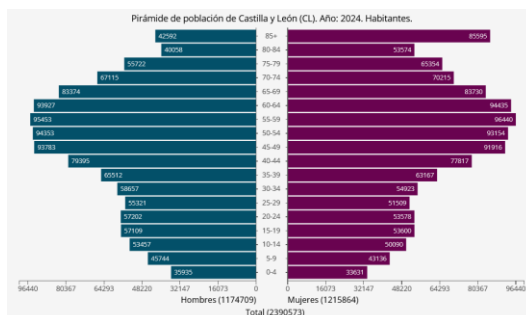


Fuente: Ministerio de Sanidad

<https://inclasns.sanidad.gob.es/report/population/>

Propuesta para un trabajo vocal adecuado y efectivo en el Coro Municipal de
Onzonilla

Figura 2: Pirámide de población de Castilla y León, 2024.



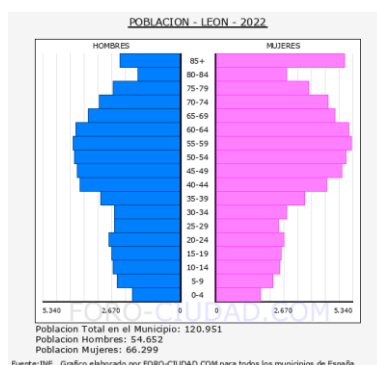
Fuente: Ministerio de Sanidad

<https://inclasns.sanidad.gob.es/report/population/>

El porcentaje de población en España de 65 años y más actualmente se sitúa en el 20,4% del total. En la comunidad de Castilla y León el porcentaje se sitúa en 26,88%. En la ciudad de León, la población de personas mayores de 65 años es del 28, 59%.

A partir de estos datos, se infiere que León sufre un envejecimiento de la población. Y que el porcentaje de población de más de 65 años seguirá incrementándose. Las últimas cifras establecen que el 1 de enero de 2024 había en la provincia de León un total de 129.725 habitantes que tenían o superaban los 65 años, mientras que sólo se contabilizaban 48.087 de entre cero y 15 años. Se sitúa así a León como la segunda provincia de Castilla y León y la cuarta de España con el índice de envejecimiento más elevado.

Figura 3: Pirámide de población en León, 2022.



Fuente: Foro-Ciudad.com

<https://graficos.forociudad.com/piramide-poblacion-anual/2022/23/8924-leon.gif>

Aunque la pirámide no es la más actualizada, la curva de la población es similar a la actual.

A la luz de los datos, aumento de la población de mayores de 65 años y aumento de la esperanza de vida, se hace necesario reflexionar sobre la situación de estas personas. Llegados a esta edad, es posible realizar nuevas actividades que resulten motivadoras para las personas mayores de 65 años como proyectos sociales, culturales, deportivos o artísticos. En este sentido, la música, especialmente la música en coro ayuda a la mejora de la calidad de vida de las personas de la tercera edad permitiendo la socialización y disfrutar de los numerosos beneficios de esta (Moleiro, Neira, 2023, p.2). El coro se convierte así en una herramienta fundamental para la inclusión de las personas mayores en la vida social y seguir manteniéndose activos mediante una actividad que trabaja los aspectos sociales, cognitivos y funcionales.

2.3. Características de la voz senil

Etcheverriborde (2021, p.79) expone que la vejez debe ser contemplada como un fenómeno biológico de carácter natural e intrínseco al ser humano que descubre la disminución de diversas capacidades el cambio del funcionamiento de diversos sistemas corporales. En este sentido, el proceso de envejecimiento afecta al sistema fonatorio de múltiples formas. La voz se produce gracias a la coordinación del sistema fonatorio con el sistema respiratorio y el sistema digestivo, todos ellos controlados por el sistema nervioso central. Cuando el proceso de envejecimiento deteriora los sistemas que intervienen en la producción de la voz aparecen alteraciones en los parámetros acústicos de la misma.

Moreno et al. (2010, p.9-10) informan de que la voz va cambiando con los años. Se produce un desgaste de distintos sistemas corporales que influyen directa o indirectamente en las cualidades vocales. El grado de deterioro de la voz obedecen a distintos parámetros según cada persona: edad, género, constitución física, salud psicológica, alimentación, así como factores sociales y ambientales.

Los cambios de la voz que se producen por el envejecimiento de la laringe se engloban bajo el término presbifonía. Comienza a manifestarse a partir de los 60 años. A rasgos generales, se produce una disminución de la producción de hormonas que influyen sobre la calidad de la voz y sus cualidades. El envejecimiento provoca alteraciones en diversos sistemas: fonatorio (laringe), respiratorio, nervioso, cavidades de resonancia y órganos de la articulación. Es cierto que los cambios en la voz son consecuencia del cambio físico, aunque se puede ayudar a su conservación con una intervención vocal preventiva o con tratamientos foniátricos dirigidos a este objetivo (Moreno, Álvarez, Bejarano y Pulido, 2010, p 9-10).

Una vez pasada la etapa de adulto, a partir de los 49 años, se produce un deterioro en la laringe que evolucionará a distintos ritmos hacia lo que se conoce como alteraciones seniles. Las cualidades y calidad de la voz dependen de numerosos sistemas: neurológico, hormonal, auditivo, respiratorio, muscular, óseo, psíquico... El envejecimiento altera a dichos sistemas y esta alteración contribuye al deterioro vocal (Aponte, 2002, p.6-7).

Silnik, Zampa y Silva (2016, p.9-17) exponen que el envejecimiento es consecuencia de la genética, las características de cada organismo, así como del ambiente y el estilo de vida de cada persona. La presbifonía o disfonía del anciano produce alteraciones en la laringe y disminución del rendimiento vocal como consecuencia del envejecimiento de los diversos sistemas que intervienen en la fonación:

“...la voz resulta más ronca y temblorosa, con resonancia alterada, el aire inspirado se concentra en la zona superior del tórax, aumentan las pausas respiratorias y el habla se vuelve más lenta. Esto se debe a un fenómeno natural, en el que los cartílagos se osifican, los músculos y los ligamentos pierden elasticidad y hay fatiga respiratoria que impide una calidad vocal adecuada.”

Las mismas autoras apuntan, además, que el sistema endocrino influye en la voz por medio de las hormonas sexuales afectando tanto al comportamiento como a las cualidades y calidad de la voz. Así mismo, el efecto del envejecimiento de la voz en mujeres y hombres sea diferente. Un ejemplo de ello es la disminución de la frecuencia fundamental en las mujeres,

produciéndose una pérdida de agudos, mientras que en los hombres se produce el efecto contrario, la elevación de dicha frecuencia.

Según Aponte (2002, p.4-6), el deterioro del sistema neurológico muestra sus secuelas con respecto a la voz en forma de temblor y pérdida en la intensidad de la voz. El sistema respiratorio también se ve afectado provocando una reducción significativa de la capacidad respiratoria y una respiración costal superior. A este respecto, influye también que la postura corporal que se ve afectada. Es la voz de la mujer la que sufre un deterioro mayor.

La presbiacusia, déficit auditivo, hace que se pierda el control auditivo fonatorio provocando el descenso de la frecuencia en mujeres o elevación en los hombres, pérdida de armónicos y alteraciones en la intensidad. Se observan, además de las ya citadas, otras características vocales propias del efecto del envejecimiento como la reducción de la extensión vocal, reducción de la resonancia, aumento de la frecuencia respiratoria, atrofia de los pliegues vocales y alteración del sistema endocrino (Aponte, 2002, p.4-6).

Las cavidades de resonancia se ven afectadas como consecuencia del proceso de envejecimiento reduciendo la amplificación del sonido, alterando el timbre y provocando deficiencias melódicas y alteraciones rítmicas. La hipotonía, producida por la alteración de los órganos de la articulación conllevan modificaciones en la musculatura de los labios, lengua y velo del paladar. Se observa una disminución de la capacidad pulmonar y control de la musculatura respiratoria respecto al sistema respiratorio, que tiene como consecuencia un ataque vocal y una coordinación fono respiratoria incorrectos, además de fatiga vocal y finales áfonos. Es destacable la disminución del rango vocal, variaciones en la expresión de la voz, escapes de aire y quiebres de tono (Moreno, Álvarez, Bejarano y Pulido, 2010, p 10-12).

La voz forma parte de la identidad del individuo, ya que es un rasgo distintivo y único. Permite la expresión de estados de ánimo, sensaciones y sentimientos. Como consecuencia del envejecimiento, las cualidades vocales y su calidad son afectadas intensamente por la edad, el género y la constitución de cada persona. El estado psicológico y emocional, dependientes de la personalidad y las circunstancias del individuo, repercuten igualmente en la voz. Las técnicas vocales permiten mantener y mejorar la salud de los órganos vocales gracias a

diversos ejercicios y posturas que trabajan distintos grupos musculares cuyo objetivo es la eficiencia vocal (Etcheverriborde, 2021).

2.4. Beneficios para personas de la tercera edad de la participación en un coro de aficionados

La voz es una de las formas de expresión fundamentales del ser humano. El coro facilita las posibilidades expresivas de la voz, la independencia auditiva y el desarrollo de la sensibilidad (Ramírez, 2019, p.15). El canto permite al adulto mayor aprender, expresar y comunicarse, contribuyendo al descubrimiento de sí mismo y convirtiendo a la música en algo más que un entretenimiento (Puga, 2013, p.16).

El coro se muestra como un entorno donde expresar las emociones del ser humano. Se busca un objetivo común, hacer música, dentro de un contexto social y cultural en el que cada individuo aporta aspectos enriquecedores para el grupo, como experiencias y formas de pensar. Todos tienen en común el gusto por la música. El trabajo coral requiere compañerismo, responsabilidad, solidaridad, orden, disciplina y constancia. Además, en los coros de aficionados aporta conocimientos musicales, por lo que mantiene la mente activa. (Chaves, 2014, p.1-2).

Como explica Pérez-Aldeguer (2014), múltiples estudios demuestran los beneficios del canto coral:

- ♪ Mejora la salud física disminuyendo el estrés, aumentando las defensas del cuerpo y proporcionando energía gracias a la respiración y la postura corporal.
- ♪ Proporciona un aumento del bienestar psicológico mejorando los estados de ánimo y la cognición ya que conlleva crecimiento personal. De igual modo, reduce el nivel de ansiedad y depresión.
- ♪ Influye en el estado físico incrementando la flexibilidad, la relajación y la disminución de la tensión corporal.

- ♪ Produce un crecimiento de la autoestima al contribuir a la independencia, la confianza y la creatividad fomentando así la autoaceptación.
- ♪ Repercute favorablemente en el bienestar social al evitar sentimientos de soledad y proporciona una mejor socialización y sensación de pertenencia a un grupo.
- ♪ Fomenta la expresión personal, así como la autorrealización creando, además, expectativas de futuro.

El canto coral conlleva un compromiso que mejora la calidad de vida, el estado emocional y la salud física (Pérez-Aldeguer, 2014).

El adulto mayor es capaz de aprender nuevas destrezas y conocimientos, aunque precisa más tiempo que las personas jóvenes ya que existe un deterioro fisiológico y neurológico. Aun así, el mayor vive el coro como una oportunidad de aprender, expresarse y comunicarse, no solo como un mero entretenimiento. El coro se presenta como un entorno de socialización fundamental para el mantenimiento y mejora de distintas funciones corporales (Puga, 2013).

El coro es un grupo dentro de un contexto social en el que se practica el canto en conjunto y en el que se necesita la colaboración de todos los componentes para lograr un objetivo común. Con el canto coral se desarrolla la competencia de trabajo en equipo gracias a los procedimientos de trabajo del coro como el ensayo, el empaste o la respiración coral (O'Reilly, 2015, p.25-26).

Moleiro y Neira (2023, p.2-4), la música tiene un componente terapéutico con el que se trabajan aspectos sociales, cognitivos y funcionales a través de la armonía, la melodía y el ritmo. El coro se convierte en un entorno de socialización, distracción y disfrute:

“La música constituye una experiencia multidimensional, porque moviliza afectos, emociones, al canalizar respuestas creativas y permitir el desarrollo de la observación, la atención, la concentración, la memorización y la agilidad mental; contribuye al autocontrol, la reflexión, la comunicación, la empatía, logro de metas, y aminora el temor y la inseguridad.”

Según Lorenzo (2023), el canto coral contribuye a la salud y bienestar emocional, mental, social y fisiológico. Parece que los beneficios del canto en coro son más evidentes en mujeres que en hombres. Además de los beneficios mencionados anteriormente en el trabajo, el coro:

- ♪ Proporciona la distracción de las preocupaciones ya que implica focalizar la atención en el canto.
- ♪ Palia la disminución de las funciones cognitivas ya que supone un aprendizaje constante.
- ♪ Supone el mantenimiento de la actividad física al comprometerse a ir a los ensayos.
- ♪ Contribuye a la construcción de un mejor autoconcepto y autoestima gracias a la formación musical y la interpretación.
- ♪ Ofrece un sistema de apoyo social y sentimiento de comunidad, así como la construcción de nuevas relaciones con personas de entornos diferentes al propio.
- ♪ Brinda un lugar seguro en el que mostrar y desarrollar su identidad.
- ♪ Desarrolla la expresión y gestión de las emociones positivas y negativas.
- ♪ Genera sensación de logro, satisfacción y progreso.
- ♪ Supone un efecto beneficioso en la cognición, la estructura y la función del cerebro, sobre todo en las regiones temporal, frontal, parietal, cerebelosa y prefrontal.
- ♪ Hace que las pulsaciones de los cantores se ajusten oscilando al mismo tiempo.
- ♪ Causa la sensación de utilidad y capacitación al requerir de un aprendizaje continuo.

El canto coral proporciona numerosos y diversos beneficios a cualquier persona que lo practique, especialmente supone beneficios de carácter físico, psicológico, emocional y social a los adultos mayores.

2.5. Papel del director como pedagogo

El director en la práctica coral de personas de la tercera edad en coros aficionados debe tener en cuenta varios aspectos: el trabajo del color, la articulación, el fraseo, el sonido, el vibrato para unificar y las diferencias tímbricas (Moleiro, Neira, 2023, p.7). No se debe olvidar el

trabajo con el ritmo, respiración y relajación corporal. El análisis del repertorio permite el diseño de estrategias de intervención contextualizadas a través de la técnica vocal, contribuyendo al aprendizaje significativo (Alessandroni, Etcheverri, 2012, p. 17).

Es labor del director desarrollar la capacidad de conducir a los componentes del coro sin dejar de lado los objetivos musicales y los sociales que definen este tipo de coros. El director debe encontrar el equilibrio entre lo humano y la disciplina (Riaño, 2023, p. 13). Con el fin de que se convierta en una vivencia conceptualizada, el proceso de enseñanza- aprendizaje es situacional, personal y psico-social (Puga, 2013, p.4). Para ello, es esencial que el director posea conocimientos sobre Técnica vocal y Pedagogía del canto con el fin de perfeccionar y mejorar de forma planificada el sonido coral (Alessandroni, 2013, p.1).

El director deberá reconocer los problemas de sonido producidos por cada miembro del coro a partir de un proceso de diagnóstico basado en tres pasos: observación informal, autoevaluación del cantor y testeo sistemático. Debe tener en cuenta que cada instrumento posee su propia configuración. Con el objetivo de construir un esquema corporal-vocal es necesario el uso de dispositivos pedagógicos, los ejercicios, que posibilitan conceptualizar la práctica vocal para, más tarde, instrumentalizarla. Para ello, el director coral deberá realizar una planificación de entrenamiento vocal de larga duración valiéndose, además, del precalentamiento vocal más específico orientado a las obras a interpretar (Alessandroni, 2013, p. 10-12).

La utilización de recursos pedagógicos y metodológicos referidos a la enseñanza del canto por parte del director le facilitará el diseño de estrategias didácticas eficientes cuyo objetivo es un sonido coral de calidad (Alessandroni, 2013, p. 12). Los ejercicios técnico-vocales son un recurso para el calentamiento vocal y para la adquisición de competencias de ejecución (Alessandroni, Etcheverri, 2012, p. 28).

Según Robert Edwin (2012), las estrategias y técnicas necesarias para que la práctica vocal resulte saludable, eficiente y artística con personas de la tercera edad son las mismas que se implementarían con personas jóvenes: posición corporal, respiración, audición, fonación, resonancia, articulación y emoción. Además, añade Edwin, se debería sumar la expectación

en la formación vocal de adultos mayores, ya que se puede mantener una óptima calidad vocal aún en edades avanzadas.

El director de coro, como pedagogo, tiene su misión en la mejora continua del coro ayudando de esta manera a que los cantores sean felices con lo que hacen y transmitan esa felicidad al público que los escucha (Cura, 2015, p.12).

En definitiva, el director debe formar y entrenar al coro para obtener una buena calidad musical, debe controlar la técnica vocal y ser consciente de las limitaciones y posibilidades de las voces con las que cuenta, además de poseer una gran calidad humana ya que debe infundir en la misma medida respeto y confianza (Pacajoj, 2019, p.7-15).

En este caso, el proceso de enseñanza aprendizaje para el trabajo vocal y del repertorio se basa en la repetición rítmica y melódica. Será la vía para superar las posibles dificultades que surjan. Por otra parte, debe existir una relación entre los ejercicios de técnica vocal y su aplicación en el repertorio del coro. Los ejercicios vocales pueden servir de ejemplo en pasajes relacionados con su objetivo (Neira, 2024, p.68-69, 88).

3. Contextualización

Aquí se explicará el contexto y las características del Coro Municipal de Onzonilla, coro en el que se planteará la intervención de este trabajo. Primero, se sitúa el coro en su entorno geográfico. Más tarde, se expondrá un breve currículum del coro, su funcionamiento y las particularidades de sus componentes. Por último, se mostrará la información referida a los ensayos (lugar, horario, forma de trabajo) y el repertorio.

3.1. Ayuntamiento de Onzonilla

El Ayuntamiento de Onzonilla se sitúa a 9 kilómetros de León. Cuenta con una población de 1835 habitantes. Los pueblos que forman el municipio son: Antimio de Abajo, Onzonilla, Sotico, Torneros del Bernesga, Vilecha y Vitoria de la Jurisdicción.

Figura 4. Municipio de Onzonilla



Fuente: Ayuntamiento de Onzonilla

<https://www.aytoonzonilla.es/export/sites/aytoonzonilla/galerias/imagenes/plantilla/plan-o-ayto.png>

Figura 5. Localización de León y Onzonilla



Fuente: Diputación de León

https://www.dipuleon.es/extfrontdipuleon/img/image/Recaudacion/mapa_distribucion_oficinas_recaudacion.jpg

3.2. Coro Municipal de Onzonilla

El Coro Municipal de Onzonilla nace bajo los auspicios del Ayuntamiento de esta localidad en el mes de febrero de 2004 sobre una base de 13 voces que cantaban en los actos litúrgicos de la parroquia. El principal objetivo de los componentes del coro era participar en las misas de la comunidad parroquial. Así mismo, el Ayuntamiento acepta la creación del coro como una actividad social y de ocio para las personas que componen el municipio. Se aúnan de esta manera ambos objetivos. Desde septiembre de 2013 el coro es dirigido por Raquel Fernández Ceregido.

Organiza cada año un Encuentro Coral en el Municipio de Onzonilla con el fin de desarrollar la cultura y la música invitando a participar a coros de León y su provincia, así como a coros de diversas partes de España.

El Coro Municipal de Onzonilla funciona como una asociación sin ánimo de lucro que recibe una subvención anual del ayuntamiento. A cambio, el objetivo del coro es participar en las celebraciones litúrgicas y festividades de la localidad. Con el tiempo, se participa en otros conciertos y compromisos musicales dentro y fuera de Onzonilla.

En este momento, el coro cuenta con 21 miembros, 7 hombres y 14 mujeres. Durante años el coro cantaba a cuatro voces. En la actualidad, dadas las características de los cantores, el coro se distribuye en tres voces, dos de mujeres (soprano y contralto) y una de hombres (barítono).

Los miembros del coro acuden desde diversas localidades del municipio, como son Onzonilla, Vilecha y Vitoria de la Jurisdicción. Además, cuenta con personas de otras localidades cercanas, como Cembranos y León.

En cuanto a la edad de los cantores, hay dos personas jóvenes, ambos de 27 años, uno de ellos recién incorporado al grupo. Los demás están entre los 60 y los 86 años.

El coro ensaya en un local del Ayuntamiento de Onzonilla en el que dispone de sillas un teclado (propiedad del coro), atril y un archivo de partituras. Los ensayos se realizan dos veces por semana, los lunes y los jueves de 19.00 a 20.45.

Los ensayos comienzan con el trabajo de relajación, respiración. Posteriormente, se realiza el calentamiento vocal, siempre acorde a las características de las voces y, en la medida de lo posible, relacionado con el repertorio. Después se trabaja con la partitura. Aunque no saben música ni habían cantado con anterioridad en otros coros, se les ha enseñado a guiarse por la partitura y aspectos básicos de la escritura musical como dinámica, tempo, duración. Si el texto no es en castellano o latín, se transcribe una pronunciación aproximada que se les facilita para que puedan cantar el texto de forma más ajustada posible.

Como una ayuda al estudio y aprendizaje de la partitura, se realizan audios para que cada voz pueda trabajar de forma autónoma fuera del horario establecido y reforzar y asegurar las melodías aprendidas durante el ensayo. Se hacen llegar a través del grupo de WhatsApp creado para mantener informados a los integrantes del coro.

En el repertorio se encuentran ejemplos de música religiosa y popular, tanto española como de otros países. Por este motivo, se canta en varios idiomas, como castellano, latín, ruso, inglés, hebreo o italiano.

Figura 6: Coro Municipal de Onzonilla, 2024.



Fuente: Fotografía propia

Esta fotografía se tomó en el IX Encuentro Coral de Onzonilla el sábado 5 de abril de 2025 en la Iglesia Parroquial de Onzonilla, lugar del Encuentro.

4. Propuesta de intervención o proyecto

El objeto de este estudio es establecer una serie de ejercicios de técnica vocal enfocados a coros de la tercera edad, más concretamente al Coro Municipal de Onzonilla. Se propondrán ejercicios orientados a trabajar diferentes aspectos: posición corporal y relajación, respiración, audición, afinación, resonancia, articulación y unificación del sonido.

4.1. Presentación

En España no existe una ley específica para los coros de aficionados. No obstante, la práctica de coros de aficionados se rige por normativas y leyes que afectan a su constitución, funcionamiento y organización como la Ley sobre asociaciones, Ley sobre propiedad intelectual y Ley sobre subvenciones, así como los Estatutos del coro.

El Coro Municipal de Onzonilla está formado por personas de la tercera edad en su mayoría sin conocimientos o experiencia musical o coral previa. La voz es el medio de disfrute de esta actividad y es necesario cuidarla atendiendo a sus características personales y de la edad, ya que cada voz es fundamental para el resultado final de la ejecución.

El papel del director no solo se centra en el aspecto musical. Es el que debe transmitir los conocimientos sobre Técnica vocal de forma pedagógica y efectiva. Por este motivo, el estudio pretende implementar una serie de ejercicios y estrategias vocales, a través de la dirección coral, con el fin de cuidar y desarrollar la capacidad y calidad vocal de sus componentes contribuyendo así a la mejora de la interpretación final y el disfrute de los cantores.

4.2. Competencias

Las competencias de un coro de aficionados van más allá de la mera ejecución musical. Se busca el desarrollo de distintos aspectos: comprensión de la música, habilidades vocales, capacidad de expresión artística y capacidad de trabajo en equipo. El objetivo final es la creación de una experiencia musical significativa para todos los integrantes del coro.

4.2.1. Competencias

- ♪ Habilidades musicales: Reconocimiento del lenguaje gestual del director, escucha activa, sonido colectivo unificado, comprensión de estilos, análisis musical, afinación y armonía, interpretación musical.
- ♪ Habilidades vocales: control respiratorio, emisión vocal.
- ♪ Habilidades expresivas: Expresión vocal y corporal, creatividad, desarrollo de confianza y autoestima.
- ♪ Habilidades socioemocionales: Trabajo en equipo, apertura y respeto, conciencia cultural y participación activa.

Las competencias a adquirir mediante este trabajo se centrarán en la mejora de las habilidades vocales de los cantores. Esto influirá en competencias musicales y expresivas, así como las socioemocionales.

4.3. Objetivos

El objetivo principal es establecer una serie de ejercicios cuya finalidad será la mejora de la calidad vocal de los miembros del coro, siempre atendiendo a su salud vocal.

Otros objetivos:

- ♪ Alcanzar el mayor control respiratorio y de emisión vocal posible.
- ♪ Mejorar la capacidad de escucha y afinación.
- ♪ Obtener un sonido coral homogéneo y equilibrado.
- ♪ Desarrollar la mayor capacidad expresiva posible.

4.4. Contenidos

El funcionamiento vocal requiere de la coordinación de músculos, órganos y otras estructuras ubicadas en abdomen, pecho, garganta y cabeza. Por lo tanto, todo el cuerpo contribuirá al

sonido de la voz. Dicha coordinación afecta a la respiración, la resonancia y la articulación (Alessandroni, 2013, p. 5-7).

Se trabajarán distintos aspectos de la técnica vocal: postura corporal y relajación, respiración, resonancia, articulación, extensión vocal, afinación y unificación del sonido.

Un ejercicio es una herramienta de entrenamiento cuyo objetivo es el aprendizaje. Permite que el alumno tenga nuevas percepciones de sí mismo conceptualizando e instrumentalizando la práctica vocal (Alessandroni, Etcheverri, 2012, p. 15-16). El canto contribuye de esta manera a la construcción de la identidad personal y grupal.

4.5. Metodología

La primera herramienta metodológica empleada es la revisión bibliográfica sobre técnica vocal para coros de aficionados de adultos mayores. Para el registro y análisis de los resultados se empleará un cuaderno de campo en el que quede constancia de las presentaciones, desarrollo y logros de los ejercicios implementados.

Se cuenta con un sinfín de ejercicios que desarrollan cada uno de los contenidos a tratar. Se ha hecho una selección de los que pueden resultar más apropiados para las características del coro con el que se va a trabajar. No es necesario realizar todos los ejercicios que se expondrán. Lo ideal sería adaptarlos al programa de cada ensayo, teniendo en cuenta el repertorio y qué ejercicios resultan más adecuados para los cantores y sus capacidades.

4.6. Actividades

El trabajo vocal es primordial en un coro para la construcción de la sonoridad más adecuada al repertorio que se va a interpretar. Las consecuencias de un trabajo vocal bien realizado son el desenvolvimiento vocal saludable, respuestas técnico-interpretativas más veloces, habilidades rítmicas más precisas, mejor afinación y sonido más homogéneo. Lo que conlleva

la mejora de la interpretación de la obra, una mayor complacencia tanto de los cantores como del director y mejor salud vocal y psicológica de los coralistas (Duarte, 2018, p.41-42).

De esta manera se establecerá una rutina de ensayo que comenzará siempre con la preparación del cuerpo y ejercicios de técnica vocal durante 15 o 20 minutos. Ha de tenerse en cuenta que de las capacidades técnicas y musicales del coro dependerá el trabajo didáctico.

Se pueden acompañar los ejercicios vocales con el piano, aunque es necesario dar un ejemplo vocal antes de que los cantores lo ejecuten (Duarte, 2018, p. 56).

Lo que se pretende conseguir con el trabajo vocal es, partiendo de la comodidad, la adquisición y desarrollo del esquema corporal vocal que permita una exploración progresiva de los límites de la voz (Villagar, 2017, p. 28).

4.6.1. Preparación corporal

De la postura corporal, cantamos con todo el cuerpo, depende el buen control respiratorio, que conlleva una buena emisión vocal y, por lo tanto, una sonoridad adecuada (Duarte, 2018, p.43-46). Se comenzará realizando ejercicios de relajación y estiramiento. Una buena postura se consigue liberando tensiones y manteniendo el equilibrio y la estabilidad (Montaña, 2016, p.12). La preparación corporal requiere ejercicios que movilicen y activen el cuerpo respirando de forma consciente. Cada persona adaptará dichos ejercicios a sus propias capacidades y siempre buscando la comodidad y evitando las tensiones.

Dos opciones:

- ♪ Postura: De pie, con las piernas ligeramente separadas, tronco recto, manos hacia abajo y cuello y hombros relajados (Duarte, 2018, p.47).
- ♪ Variante: Sentados en la parte delantera de la silla, tronco recto, pies apoyados en el suelo y brazos relajados (Duarte, 2018, p.47).

Ejercicios:

- ♪ Cara: Hacer muecas, abrir y cerrar la boca, masticar, mover la lengua dentro y fuera de la boca, bostezar... (Riaño, 2023, p.34)

- ♪ Cuello: Llevar la cabeza hacia un lado con la ayuda de la mano contraria. Después, cambiar hacia el otro lado. Repetir cada lado sin forzar.
- ♪ Cuello: Estirar el cuello hacia delante y hacia atrás sin forzar. La boca puede permanecer semiabierta.
- ♪ Hombros: Rotar los hombros hacia adelante y hacia atrás suave y lentamente.
- ♪ Cuerpo: Se rota el tronco manteniendo los brazos hacia abajo y relajados (Neira, 2024, p. 70).
- ♪ Estiramiento: Coger aire mientras se suben los brazos hasta juntar las manos por encima de la cabeza. Se mantiene el aire mientras se cruzan los dedos y se estira el cuerpo hacia arriba. Se expulsa el aire mientras los brazos van bajando. No debe quedar aire cuando los brazos tocan el tronco de nuevo.
- ♪ Variante: Coger aire mientras se suben los brazos hasta juntar las manos por encima de la cabeza. Se mantiene el aire mientras se cruzan los dedos y se inclina el cuerpo para un lado, para el otro y se vuelve al centro. Se expulsa el aire mientras los brazos van bajando. No debe quedar aire cuando los brazos tocan el tronco de nuevo.

4.6.2. Respiración y apoyo

El propósito de los ejercicios de respiración es poner en funcionamiento los músculos que actúan en el canto, como el músculo diafragmático y los músculos intercostales (Pacajoj, 2019, p.25). Proporcionará el apoyo y el manejo de la columna de aire. Es importante en la espiración que la musculatura involucrada en la inspiración se mantenga activa. Se hace necesario observar que no se produzca tensión de ningún tipo.

Es aconsejable la respiración costo abdominal ya que permite el descenso del diafragma, la apertura de las costillas y la bajada de los músculos abdominales. Apoyo y respiración están estrechamente vinculados. El apoyo permite dirigir la columna de aire adecuadamente (Neira, 2024, p. 52-53). Ejercita el diafragma, paredes abdominales y suelo pélvico ayudando a que la presión del aire mantenga el sonido de la voz (Montaña, 2016, p.12).

Ejercicios:

- ♪ Respiración consciente: Realizar varias respiraciones profundas, al menos tres, sin sonido. Observar el recorrido del aire al entrar y al salir y los movimientos musculares involucrados.
- ♪ Tapar la fosa nasal derecha, respirando profundamente a través de la fosa izquierda. Cerrar la fosa nasal izquierda y exhalar a través de la fosa nasal derecha. Intercalar el orden de este ejercicio (Segura, 2022, p.36).
- ♪ Inspirar en 4 tiempos, suspender la respiración en cuatro tiempos y espirar en cuatro tiempos. Conforme se vaya dominando el ejercicio, se aumentará el número de tiempos de uno en uno (Duarte, 2018, p.49).
- ♪ Variante: Inhalar de manera continua durante 10 segundos, retener 2 segundos y exhalar durante 10 segundos. Después, inhalar durante 9 segundos, retener 2 segundos y exhalar durante 11 segundos. Seguir de manera inversamente proporcional hasta que el tiempo de inhalación sea de 1 segundo (Segura, 2022, p.36).
- ♪ Inspirar profundamente y expulsar el aire con sonido: s, z, f, x. Cada integrante distribuirá el aire y el tiempo de acuerdo con su capacidad (Duarte, 2018, p.50).
- ♪ Inhalar por la nariz de manera profunda y de forma lenta, simultanea y progresiva levantar los brazos por los lados durante la inspiración. Al llegar arriba, comenzar la exhalación pronunciando el sonido "TS" bajando los brazos paulatinamente (Segura, 2022, p.36).
- ♪ Repetición del sonido s. Se inspira y se pronuncia las varias veces seguidas de forma rítmica, manteniendo la posición muscular de la inspiración. Se puede hacer también con z, f y x. Además, se puede introducir la ejecución alternada en *forte* y *piano* sin olvidar el apoyo (Duarte, 2018, p.51). Variante: Con el sonido ts.
- ♪ Variante: Repetición del sonido s cinco veces. Se alarga el sonido de la última s tanto como pueda el cantor. Se puede realizar también con z, f y x (Duarte, 2018, p.51).
- ♪ Repetir los sonidos s, sh, f de forma rítmica. Se deben articular bien y se aumentará la velocidad progresivamente (Duarte, 2018, p.51).

♪ Variante: Repetir las consonantes p, t, k (Duarte, 2018, p.51).

4.6.3. Vocales y unificación del sonido

La comprensión del texto precisa de los órganos articuladores para modificar el sonido: boca, mandíbula, lengua, dientes, paladar blando y duro (Neira, 2024, p. 54).

Ejercicios:

♪ Se cantarán las vocales con una sola nota, procurando redondear y unificar el sonido. El orden en que se cantarán las vocales será i, e, a, o, u. Se puede comenzar en una nota cómoda, como sol o la, e ir subiendo o bajando la afinación por semitonos en función de la dificultad. Se debe procurar que no haya tensión.

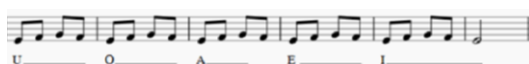
Figura 7: Ejemplo



Fuente: Segura, 2022, p. 45

♪ Cantar en una sola respiración buscando el sonido con hueco y uniforme. Orden: u, o, a, e, i (Pacajoj, 2019, p. 30). Se irá subiendo o bajando la afinación por semitonos.

Figura 8: Vocalización



Fuente: Pacajoj, 2019, p. 134

<https://repositorio.uvg.edu.gt/handle/123456789/3452>

4.6.4. Resonancia

Los resonadores modelan las propiedades acústicas del sonido producido por las cuerdas vocales (Duarte, 2018, p. 55). Es importante trabajar la resonancia para mejorar la calidad del sonido y su homogeneidad.

Los ejercicios se realizarán ascendiendo y descendiendo, realizando la modulación por semitonos (Duarte, 2018, p. 56). Así se trabaja, además, la afinación. Contraltos y bajos

comenzarán en un sol o en un la por debajo del do central del piano. Sopranos y tenores se incorporan en el do central. Cada coralista subirá hasta donde pueda sin forzar la voz.

Ejercicios:

- ♪ Comenzar en una nota cómoda, sol o la. Juego: Con la boca cerrada subir y bajar por semitonos a voluntad. Es fundamental llegar a la nota de partida cuando se indique. Es útil para trabajar la afinación.
- ♪ Boca cerrada.

Figura 9: Bocca chiusa



Fuente: Duarte, 2018, p. 57

<https://core.ac.uk/download/pdf/296900986.pdf>

- ♪ Variante 1

Figura 10: Variación de la Figura 9



Fuente: Elaboración propia

- ♪ Variante 2

Figura 11: Variación



Fuente: Segura, 2022, p.42

- ♪ Variante 3: Hacer la melodía de la figura 8 con br y tr (Duarte, 2018, p. 57).
- ♪ Variante 4: Hacer la melodía de la figura 9 y 10 con br y tr.
- ♪ Glissando: Realizar glissandos descendentes con la boca cerrada (Riaño, 2023, p.38). Empezamos con un intervalo de 5ª, sol-do, y después se puede ir aumentando el intervalo según se vaya dominando el ejercicio. Podemos partir del mi para bajos y contraltos y del sol para tenores y sopranos.

- ♪ Variante: Se realiza el mismo ejercicio con las vocales precedidas de m o n.

Figura 12: Glissando



Fuente: Elaboración propia

- ♪ Para trabajar resonancia y articulación, se pueden realizar los mismos ejercicios de las figuras 8 y 9 con las sílabas “zi-u”, “lu-i” y “ri-o” (Duarte, 2018, p. 58).

Figura 13: zi-u, lu-i, ri-o



Fuente: Duarte, 2018, p. 58

<https://core.ac.uk/download/pdf/296900986.pdf>

- ♪ Resonancia y agilidad: Realizar con la m y todas las vocales. Es importante mantener el apoyo hasta el final. La apertura de la boca será vertical y la mandíbula debe estar relajada (Duarte, 2018, p. 59).

Figura 14: Dos ejercicios de resonancia y agilidad



Fuente: Duarte, 2018, p. 59

<https://core.ac.uk/download/pdf/296900986.pdf>

Figura 15: Dos ejercicios de resonancia y agilidad. Realizar con las vocales i, e, a, o, u.



Fuente: Elaboración propia

Figura 16: Adaptación de ejercicios de Madeleine Mansion.



Fuente: Mansion, 1947, p.153

♪ Resonancia con ejercicios de saltos: Simultáneamente se trabaja agilidad, articulación y apertura vertical de la boca (Duarte, 2018, p. 60-61).

Figura 17: Variante de la figura 9. Con vocales.



Fuente: Elaboración propia

Figura 18: Dos ejercicios de saltos.



Fuente: Duarte, 2018, p. 60-61

<https://core.ac.uk/download/pdf/296900986.pdf>

Figura 19: Saltos descendentes. Con mi-o y con ri-o.



Fuente: Elaboración propia

Figura 20: Tres ejercicios de saltos con las vocales i, e, a, o, u.



Fuente: Elaboración propia

4.6.5. Articulación

Se puede elegir algunos ejercicios para trabajar la articulación, como el staccato o el legato, realizando dichos ejercicios con las distintas vocales (i, e, a, o, u). Es posible variar las articulaciones o alternarlas.

Ejercicios:

Figura 21: Staccato y legato



Fuente: Elaboración propia

4.6.6. Extensión vocal

La práctica de la extensión vocal será eficaz si se administra bien la respiración y si la fonación y la resonancia son equilibradas, se observa una dirección frontal de la voz, se modifican la posición de las vocales según la altura de las notas y el timbre es homogéneo (Duarte, 2018, p. 61). Se realizarán los siguientes ejercicios con todas las vocales y en el orden i, e, a, o, u.

Ejercicios:

Figura 22: Dos ejercicios de extensión vocal



Fuente: Duarte, 2018, p. 62

<https://core.ac.uk/download/pdf/296900986.pdf>

Figura 23: Dos ejercicios de extensión vocal. Realizar con las vocales i, e, a, o, u.



Fuente: Elaboración propia

Figura 24: Extensión vocal



Fuente: Segura, 2022, p. 44

4.6.7. Homogeneidad sonora

Según Fernandes, citado por Duarte (2018, p. 62), la homogeneidad sonora del coro precisa de la afinación y la pronunciación de las vocales lo más parecido posible. Además, es importante el control de la intensidad de cada voz particular para lograr un equilibrio sonoro.

Es necesario señalar que el director debe actuar como ejemplo vocal para los cantores, por lo que su sonido debe ser relajado e impostado. Así como puede solicitar a los coralistas que se escuchen en relación con el sonido del coro para conseguir el empaste. Por otra parte, el director precisa estar atento a los aspectos a mejorar para corregirlos en el momento, como son afinación, articulación, colocación o fraseo (Neira, 2024, p.87).

Estos elementos se pueden trabajar con los ejercicios de calentamiento o vocalizaciones, así como con las obras que se trabajen en los ensayos. Poco a poco se irá consiguiendo un sonido coral superior a través de la escucha activa y la técnica vocal por parte de los integrantes del coro.

4.7. Cronograma o temporalización

4.7.1. Consideraciones

La práctica de la técnica vocal con el coro de realizará de manera continuada puesto que forma parte importante de la dinámica de ensayo. El resultado del trabajo vocal no se ve rápidamente. Requiere de tiempo para asentar, asimilar e interiorizar la práctica. Es un recorrido a largo plazo. El tiempo dedicado a la técnica vocal suele ser de unos 20 minutos aproximadamente, por lo que se deben programar los ejercicios previos más adecuados en función del repertorio.

Se comenzará la intervención en septiembre de 2025 y continuará hasta el final del curso en julio de 2026. Durante ese tiempo se observará, documentará y valorará la eficacia y el resultado obtenido con cada ejercicio para realizar el análisis y la reflexión final tan necesarios.

4.7.2. Temporalización

De forma general, se puede realizar una secuencia para aplicar los ejercicios e ir añadiendo más contenido conforme se vayan integrando. Aunque es preciso que se realicen ejercicios de cada tipo en cada ensayo, se puede centrar la importancia de cada uno de ellos a lo largo del tiempo con el fin de que los cantores integren los conocimientos necesarios para actuar de forma autónoma:

- ♪ Semana 1: El trabajo se centrará en la preparación corporal.
- ♪ Semana 2: Una vez concienciados de la importancia de la postura y la relajación, se comenzará a incidir en el trabajo respiratorio y del apoyo.
- ♪ Semana 3: Si queda asimilada la práctica de la respiración y el apoyo, el esfuerzo deberá focalizarse en la emisión de las vocales, la afinación y el sonido homogéneo.
- ♪ Semana 4: Superado el punto anterior, el tiempo de la técnica vocal se dirigirá hacia el trabajo de resonancia.
- ♪ Semana 5: A medida que se vean asimilados los contenidos anteriores, se incidirá en la articulación y fraseo.
- ♪ Semana 6: Por último, una vez trabajados los aspectos anteriores, se trabajará la extensión vocal.

Se debe tener en cuenta que esta temporalización solo sirve para ir integrando contenidos. El trabajo de técnica vocal previo al repertorio debe basarse en éste. Por otra parte, como se ha señalado anteriormente, se convierte en imprescindible el trabajo de todos los aspectos cotidianamente.

4.8. Evaluación e instrumentos

El objetivo de la evaluación es analizar, por parte del director, el impacto y la eficacia de los ejercicios propuestos en este estudio, así como la satisfacción de los cantores con respecto a dicha práctica y a su resultado.

Los objetivos que se persiguen son el control respiratorio y la emisión, la escucha activa y la afinación, el sonido homogéneo y equilibrado y, por último, la expresión e interpretación.

Como indicadores o criterios de éxito se establecerán los siguientes:

- ♪ Grado de participación de los coralistas.
- ♪ Mejora de las habilidades vocales: preparación corporal, respiración y apoyo, resonancia, articulación y fraseo, extensión vocal y homogeneidad sonora.
- ♪ Nivel de satisfacción de los cantores y del director con respecto a la técnica vocal.
- ♪ Alcance del bienestar emocional y social.
- ♪ Calidad de las interpretaciones.

4.8.1. Autoevaluación de la propuesta (alumnos y/o profesor)

Para la recopilación de información y su análisis se requerirán diferentes métodos como la observación directa, registro en un cuaderno de campo, encuestas y cuestionarios o grabaciones de ensayos y conciertos. El análisis de los datos recopilados facilitará la identificación de fortalezas, áreas de mejora y logros alcanzados.

Una vez analizada la documentación, se realizará un informe de evaluación en el que se resuman los hallazgos, dando importancia a los aspectos positivos y a los que requieren adaptaciones o mejoras. Se añadirán recomendaciones para futuras intervenciones.

Finalmente, se presentará el informe con los resultados a todos los involucrados con el fin de fomentar la retroalimentación y el compromiso.

4.9. Atención a la diversidad

En el Coro Municipal de Onzonilla se contempla la atención a la diversidad y se considera un coro inclusivo debido a que entre los componentes se encuentra una persona con deficiencia auditiva no total, utiliza audífonos, y otra persona con demencia senil.

Es en estos casos donde se puede observar, además del valor musical, el valor social de este tipo de actividades. Los beneficios que la música y la pertenencia a un grupo aportan se hacen palpables en la situación particular de cada miembro, incluyéndolos en la dinámica del coro.

5. Conclusiones

Empleando un abordaje exhaustivo y riguroso a partir de una revisión bibliográfica y de la propia experiencia de la autora, se ha realizado una revisión de materiales que pretenden ser útiles y eficientes para el trabajo vocal en el coro de adultos mayores de acuerdo con las necesidades y características de la voz senil.

Atendiendo al primer objetivo del estudio, los cambios fisiológicos producidos por el envejecimiento también afectan a la capacidad y calidad vocal. El proceso de envejecimiento deteriora los sistemas que intervienen en la producción de la voz. Aparece la presbifonía provocada por el envejecimiento de la laringe. Se ocasionan alteraciones en diversos sistemas como el neuronal, hormonal, auditivo, respiratorio, muscular, óseo, psíquico... que contribuyen al deterioro vocal. Así mismo, el sistema endocrino, a través de la disminución de las hormonas sexuales, afecta a las cualidades y calidad de la voz provocando un efecto diferente en mujeres y en hombres. El deterioro de los sistemas citados produce otras alteraciones en la voz como temblor, pérdida en la intensidad, reducción de la capacidad respiratoria, cambios en la postura corporal, presbiacusia, reducción de la extensión vocal y de la resonancia, alteraciones en el timbre o hipotonía. Además, el estado psicológico y emocional repercuten de igual manera en la voz. Se ha de tener en cuenta que dichos cambios en el organismo son consecuencia de varios factores como la genética, las características propias de cada organismo, el estado psicológico y emocional, el ambiente y el estilo de vida. De esta manera, los cambios producidos por el envejecimiento pueden afectar de distinta forma a distintas personas. Se hace evidente que dichas alteraciones afectan de igual manera a la voz cantada. Por lo tanto, dichos cambios han de tenerse en cuenta a la hora de realizar un trabajo coral con personas de la tercera edad atendiendo a las características propias de cada cantor.

Haciendo referencia al segundo objetivo, las necesidades vocales de los adultos mayores se hacen visibles al conocer los cambios producidos por la vejez y es imprescindible tenerlos presentes a la hora de realizar la práctica coral. Se habrá de atender diferentes elementos como la tesitura, el fraseo, la respiración, el timbre, la intensidad o la postura corporal y adaptarlos

a las características de los coralistas. Los adultos mayores son capaces de cantar en un coro y deben realizar el trabajo vocal atendiendo a los aspectos que se cultivarían a cualquier edad. Aunque no se debe olvidar que todos los cambios citados afectan a la voz hablada y cantada y, por este motivo, es necesario tenerlos presentes y adaptar los ejercicios de técnica vocal y repertorio a las capacidades propias de esta edad.

En relación con el tercer objetivo de este estudio, se han analizado diferentes propuestas empleadas en coros de la tercera edad relacionadas con la técnica vocal y el calentamiento. Todos los estudios analizados tienen en común la importancia de la técnica vocal en este tipo de agrupaciones, así como la influencia de los cambios en la voz provocados por el avance de la edad. En todas las propuestas se destacan los mismos aspectos que se deben trabajar con respecto a la técnica vocal, aunque estructurados de diferente forma. Es fundamental comenzar con la preparación del cuerpo para el acto de cantar. El desarrollo de los siguientes ejercicios incluye el trabajo de distintos aspectos como la respiración y el apoyo, las vocales, la resonancia, agilidad y afinación, la articulación, la extensión vocal y la homogeneidad sonora.

Con respecto al cuarto objetivo, se establece una propuesta metodológica de técnica vocal adaptada para este colectivo en la que se presentan diferentes ejercicios organizados en relación con los distintos aspectos vocales a desarrollar. Todos ellos son susceptibles de cambiar o adaptarse en función de los resultados observables de su aplicación. Es necesario cultivar los distintos aspectos de la técnica vocal en cada ensayo con el fin de contribuir a la mejora de la calidad y capacidad vocal de los componentes del coro. Como se ha señalado anteriormente, no es necesario realizar todos los ejercicios en cada ensayo. Se elegirán los ejercicios más adecuados y que mejor se adapten al repertorio que se trabaje en ese momento. Debe existir una relación entre los ejercicios trabajados previamente con el repertorio y sus dificultades. Se ha tener en cuenta que, aunque los ejercicios se han pensado para el inicio de las sesiones como calentamiento, se pueden utilizar para solventar dificultades que aparezcan a lo largo del ensayo sirviendo como ejemplo en pasajes relacionados con su finalidad. Se presenta así una metodología estructurada que conlleva la

mejora de la capacidad y calidad vocal de los cantores, atendiendo igualmente a su salud vocal, a través de la escucha activa y la técnica vocal.

En cuanto al quinto objetivo, la aplicación de la técnica vocal de forma rutinaria y estructurada conlleva una mejoría en la calidad vocal aportando a los cantores herramientas para conseguir una mejor expresión a través de la voz. La mejora y cuidado de la voz de los coralistas influye directamente en su capacidad musical, expresiva e interpretativa. Desarrollando dicha práctica de forma continuada y adecuada, se infiere que el sonido general del coro y cada voz particular mejora paulatinamente. Como se ha mencionado en este estudio, el canto en un coro aporta numerosos beneficios que contribuyen a la mejora del bienestar físico, emocional, psicológico y social y que afectan definitivamente a la salud y la propia percepción. Por lo tanto, la práctica de la técnica vocal contribuye a dichos beneficios al cuidar y mejorar la salud vocal, respiratoria, muscular, postural... Además, los resultados obtenidos como consecuencia de su aplicación habitual en el marco del ensayo y los conciertos, proporciona satisfacción, sensación de logro y progreso tanto a los cantores como al director. De esta manera, aumenta la motivación para seguir aprendiendo y disfrutando con la actividad coral.

Se ha de tener en cuenta que el coro en el que se realiza la intervención es un coro aficionado, de adultos mayores y sin conocimientos ni experiencia musical previa. En un coro, es tan importante la disposición y compromiso de los cantores como el trabajo necesario para cuidar y desarrollar la capacidad vocal de los mismos. Si bien es cierto que el trabajo es más lento y que requiere más repetición, además de que es necesario tener presente en todo momento las características propias de las voces de estas edades, la práctica de la técnica vocal es la vía para conseguir una sonoridad buena, eficiente y adecuada sin perder de vista la salud vocal.

Por lo tanto, se concluye que, gracias a la práctica de la técnica vocal, es posible mejorar la calidad y capacidad vocal de coros de adultos mayores y obtener un excelente resultado sonoro contribuyendo, además a su bienestar físico, psicológico, emocional y social.

6. Limitaciones y Prospectiva

6.1. Limitaciones

Entre las limitaciones de este trabajo de intervención se encuentra que está destinado a un coro en concreto, el Coro Municipal de Onzonilla, con sus particularidades. Es un coro formado en general por personas de la tercera edad, con la excepción de dos personas de 27 años, en el que la gran mayoría de sus miembros supera la edad de 70. Por lo tanto, los resultados que se podrían obtener pueden no ser susceptibles de generalización ya que se centran en un contexto muy concreto. Es posible que en otro contexto similar se obtengan resultados diferentes.

En el momento de la presentación del estudio no se ha puesto en marcha la intervención, que se propone comenzar en septiembre de 2025. Como consecuencia, no se han podido obtener los resultados de la evaluación. No se ha realizado una medición de la validez de los ejercicios presentados ni de cómo afectarían a la mejora de la calidad y capacidad vocal de los componentes del coro.

La dirección musical del Coro Municipal de Onzonilla es llevada por la misma autora de este trabajo. Es importante reconocer que esto puede presentar ciertos desafíos en cuanto a la imparcialidad. La cercanía y el compromiso personal con el proyecto pueden influir en la toma de decisiones y de la interpretación de los resultados. Se hace necesaria la toma de distancia con el fin de obtener la ecuanimidad imprescindible para llegar a deducciones y conclusiones fiables y válidas.

Por otra parte, la temporalización propuesta para la intervención es de septiembre de 2025 a julio de 2016. Aunque si es suficiente para observar la validez de los ejercicios propuestos y analizar si se ha producido mejora en la calidad vocal de los cantores, se ha de tener en cuenta que la técnica vocal debe suponer una mejora constante y que es un trabajo a largo plazo para obtener los resultados deseados. Por lo tanto, el tiempo asignado puede no ser suficiente para obtener conclusiones adecuadas a las expectativas del trabajo.

Además, es necesario tener presente que se producen bajas e incorporaciones en el coro a lo largo del tiempo. Esto forma parte de la dinámica normal de funcionamiento de estas agrupaciones. No interfiere en el trabajo de observación y la aplicación de la técnica vocal se seguiría llevando a cabo. Aun así, puede afectar a los resultados en el tiempo designado en función del número de bajas o incorporaciones que se produzcan.

Aunque existen limitaciones en esta propuesta de intervención, las mismas ofrecen oportunidades para mejorar en futuras investigaciones, como se verá en el apartado siguiente.

6.2. Prospectiva

El presente trabajo abre un amplio campo de posibilidades para futuras investigaciones en el área de la técnica vocal y su impacto en personas de la tercera edad.

Este estudio pretende servir como ejemplo en coros de las mismas características, es decir, coros de adultos mayores. Puede realizarse la intervención en otras agrupaciones corales del mismo tipo y llevar a cabo un análisis con el fin de deducir la utilidad y eficiencia de los ejercicios propuestos para el trabajo de técnica vocal con personas de la tercera edad.

Por otra parte, se podrían realizar la puesta en práctica de estudios similares en otros coros de adultos mayores, con muestras más amplias o en distintas regiones, con la finalidad de comparar las diferencias y resultados obtenidos en cada caso. Permitiría establecer puntos de mejora y puntos en común para el desarrollo satisfactorio de las capacidades vocales de los componentes de coros de aficionados de la tercera edad. Supondría la incorporación de diferentes contextos que servirían para validar la efectividad del programa.

Puede emplearse como base para otros estudios futuros, bien de la autora o de otros investigadores, contribuyendo a aumentar así la literatura y los conocimientos científicos concernientes al tema objeto de este trabajo o similares y permitiendo ampliar la comprensión sobre los beneficios de la técnica vocal en la tercera edad.

Futuras investigaciones podrían explorar la integración de nuevas tecnologías, como aplicaciones digitales o plataformas virtuales, para facilitar el acceso y continuidad de programas de formación vocal en la tercera edad. De la misma manera, se abre una oportunidad para estudiar cómo la técnica vocal puede contribuir a mejorar la calidad de vida, la salud mental y la socialización en esta población. La investigación futura también puede abordar aspectos relacionados con la formación de instructores especializados o la adaptación de proyectos a diferentes capacidades o necesidades. Otra línea de investigación futura sería el análisis de la incorporación de estos proyectos en políticas públicas o programas de salud y bienestar para la tercera edad.

Aunque la autoría y la dirección musical recaen sobre la misma persona y puede dar lugar a obstáculos en cuanto a la imparcialidad, también abre una oportunidad para reflexionar sobre la forma de fortalecer la validez y fiabilidad abordando estrategias que aseguren la ecuanimidad y validez de los resultados. Por ejemplo, la utilización de herramientas tecnológicas, como grabaciones y análisis de datos objetivos, pueden facilitar una evaluación más imparcial y precisa.

Por otra parte, en futuras investigaciones sería recomendable que otros investigadores o profesionales especializados en dirección coral puedan colaborar o supervisar el proceso. La incorporación de diferentes perspectivas puede ayudar a mantener la objetividad y garantizar que las decisiones tomadas estén fundamentadas en criterios técnicos y científicos y reducir posibles sesgos.

En cuanto a la temporalización, determinada para un curso de septiembre a julio, se puede ampliar el período de investigación a varios cursos realizando evaluaciones y modificaciones al final de cada uno de ellos con la finalidad de obtener resultados con mayor fiabilidad. Es decir, podría convertirse en un estudio a largo plazo de la aplicación de la técnica vocal en coros de la tercera edad con el objetivo de evaluar la sostenibilidad de los resultados y comprobando si los beneficios se mantienen o aumentan con el tiempo.

En resumen, no solo aporta conocimientos valiosos sobre el campo de la técnica vocal y su impacto en la tercera edad, sino que invita a otros investigadores a seguir profundizando en este tema, explorando diferentes enfoques, metodologías y poblaciones.

Se espera que esta investigación contribuya a promover un envejecimiento más saludable, activo y pleno donde la música y la expresión vocal jueguen un papel fundamental en el bienestar físico, emocional, social y cognitivo de las personas mayores. La expansión de conocimiento en esta área puede contribuir a construir comunidades más inclusivas, dinámicas y saludables en las que el envejecimiento sea una etapa de crecimiento y disfrute.

Referencias bibliográficas

Bibliografía básica

Alessandroni, N., & Etcheverry, E. (2012). Dirección coral y técnica vocal, ¿un diálogo posible? Reflexiones metodológicas para un trabajo vocal eficiente. *European Review of Artistic Studies*, 3 (2), 1-11.

<file:///C:/Users/rfcer/Downloads/Dialnet-DireccionCoralYTecnicaVocalUnDialogoPosible-5573705-3.pdf>

Alessandroni, N., & Etcheverry, E. (2012). Dirección Coral - Técnica Vocal. Un modelo integrado de trabajo. Aplicaciones del paradigma de la Pedagogía Vocal Contemporánea al ensayo coral. *Revista De Investigaciones En Técnica Vocal*, 1, 11–29.

<https://revistas.unlp.edu.ar/RITeV/article/view/2057>

Alessandroni, N. (2013). Interacciones contemporáneas entre técnica vocal y dirección coral: el diseño de estrategias para un trabajo vocal eficiente en el ensayo. In *Actas del 1er Congreso Coral Argentino: Área Temática 3: Coros y Educación-Área Temática 3: Coros y Educación*.

Alessandroni, N. (2018). Pedagogía Vocal Holística: una propuesta original para la enseñanza y el aprendizaje humanísticos del canto. *Epistemos. Revista De Estudios En Música, Cognición Y Cultura*, 6(1), 7–29. <https://doi.org/10.21932/epistemos.6.5212.1>

Alessandroni, N., Torres, B., Beltramone, C. M. (2019). *Vocalidades: la voz humana desde la interdisciplina*. (Tercera sección: Vocalidad y educación, 221-242). GITEV.

Anampa, L. (2018). Formación de coros. Aspectos principales. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/3075>

Aponte, C. (2002). Evolución de la voz desde el nacimiento hasta la senectud. *Revista Colombiana de Rehabilitación*, 1(1), 3-8.

<file:///C:/Users/rfcer/Downloads/219-Texto%20del%20art%C3%ADculo-784-1-10-20180212-1.pdf>

Benito, R. C. (2019). *La práctica del canto colectivo: beneficios desde las perspectivas socioafectiva y emocional* (Doctoral dissertation, Universidad de Córdoba (ESP)).

<https://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/19035/2019000001976.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chaves, M. (2015). Cantar en coro: una maravillosa experiencia. *Artseduca*, (10), 8-15.

<file:///C:/Users/rfcer/Downloads/Dialnet-CantarEnCoro-5443244-1.pdf>

Coelho, A. (2024). Fisiología del ejercicio y pedagogía vocal: reflexiones calisténicas. *Revista de Investigación e Innovación En Ciencias de La Salud*, 6(1), 192-214.

<https://doi.org/10.46634/riics.245>

Costa, A. C. (2018). *Recursos potenciadores de eficiência coral: compêndio de técnica vocal para coro* (Master's thesis, Instituto Politecnico de Castelo Branco (Portugal)).

Cura, J. (2015). La técnica vocal como punto de partida para una transformación personal profunda. In *Actas del Segundo congreso coral argentino: Arte coral y comunidad: "La actividad coral como instrumento de transformación"*

Dias, L. (2008). Pedagogia musical em coros de adultos: dois estudos de caso. In *XVIII Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação (ANPPOM). Anais do XVIII Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação. Salvador.*

https://www.anppom.org.br/anais/anaiscongresso_anppom_2008/comunicas/COM430%20-%20Dias.pdf

Duarte, D. A. (2018). *Preparo vocal para coros de terceira idade: pressupostos e relato de experiência no Coral UniversIDADE* (Doctoral dissertation, Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes). <https://core.ac.uk/download/pdf/296900986.pdf>

Edwin, R. (2012). Voice pedagogy for aging singers (including the author). *Journal of Singing*, 68(5), 561-563. https://www.nats.org/Library/Kennedy_JOS_Files_2013/JOS-068-5-2012-561.pdf

Estrella, H. R. (2024). El canto según Mozart: análisis de sus cartas, partituras, una mirada estética y técnica vocal. *AV NOTAS revista de investigación musical*, (16).

<http://publicaciones.csmjaen.es/index.php/pruebas/article/view/414/297>

Etcheverriborde, G. (2021). La voz en el adulto mayor. Universidad FASTA. Facultad de Ciencias Médicas. Trabajos Finales de Graduación de Licenciatura en Fonoaudiología.

<http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/1842>

Fernández, N. S. (2013). *Las agrupaciones corales y su contribución al bienestar de las personas: Percepción de las aportaciones del canto coral a través de una muestra de cantores*. Tesis doctoral, Universidad Carlos III de Madrid. <https://e-archivo.uc3m.es/handle/10016/18185>

Fernández, M. J. (2015). *Las agrupaciones corales leonesas en la sociedad y la cultura de la provincia de León*. [Universidad de Valladolid. Facultad de Educación y Trabajo Social. file:///C:/Users/rfcer/Downloads/Tesis674-150629-1.pdf](file:///C:/Users/rfcer/Downloads/Tesis674-150629-1.pdf)

Giménez, M. Á. (2023). *La didáctica del canto coral en los coros no profesionales de la Comunidad Valenciana*. Universitat de València.
<https://roderic.uv.es/rest/api/core/bitstreams/8aa9285a-a721-47bc-93af-13447d64c6ed/content>

González, N., Cofré, J., Dix A., Olivares, C., Salamanca, G. (2020). Estrategias de calentamiento y enfriamiento vocal utilizadas por los directores de coro de las agrupaciones Crecer Cantando y Asociación Latinoamericana de Canto Coral de Chile (ALACC) durante los ensayos y/o presentaciones. Universidad de Valparaíso, Chile.
<https://repositoriobibliotecas.uv.cl/serveruv/api/core/bitstreams/bed5fb91-aca8-4a8e-84d3-5f9d00cad328/content>

Guerra, D. (2021). Criterios pedagógicos empleados por directores en coros aficionados de adultos. *Revista Electrónica de Léeme*, 115-129.
https://www.researchgate.net/publication/356996785_Criterios_pedagogicos_empleados_por_directores_en_coros_aficionados_de_adultos

Instituto Nacional de Estadística. (2024). *Proporción de personas mayores de cierta edad por provincia*. <https://www.ine.es/>

Lorenzo, M. (2024). La actividad coral amateur: beneficios para la salud y el bienestar en personas adultas. Una revisión crítica del estado del arte. *Revista Humanidades*, 14(1), 1-22. <https://www.redalyc.org/journal/4980/498075587021/498075587021.pdf>

Lucero, J. (2015). *Pedagogía de la voz: Guía Didáctica para la selección de Voces, Solistas, Coro y Géneros Vocales* (Doctoral dissertation, Tesis de grado. Universidad de Cuenca). <file:///C:/Users/rfcer/Downloads/tesis.pdf>

Mansion, M. (1947). *El estudio del canto. Técnica de la voz hablada y cantada*. Ricordi Americana.

Martínez, V. (2012). *Programa de música integral para adultos mayores en la Universidad del Trabajo y la tercera edad en Panamá* (Doctoral dissertation, Tesis para optar por el Grado Postdoctoral in Adult Education de Tecana American University (TAU), of the USA]. TAU e-Journal of Multidisciplinary Research. <http://www.journal.tauniversity.org>. <https://www.tauniversity.org/sites/default/files/journal-repository/valentin-martinez-articulo-journal-aprobado-abril-4-2014.pdf>

Massucco, F. P., Ordás, M. A. (2019). ¡En dos filas, coro! En busca de la mejor distribución espacial para el coro en ensayos y concierto. *Jornadas de Investigación en Música (JIMUS 2018)*, 72-82. Laboratorio para el Estudio de la Experiencia Musical (LEEM), Facultad de Bellas Artes, Universidad Nacional de La Plata. https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/74153/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mauléon, C. (2013). Arte y ciencia. Hacer y pensar la Pedagogía Vocal. *Revista De Investigaciones En Técnica Vocal*, 1, 78–87. <https://revistas.unlp.edu.ar/RITeV/article/view/2061>

Moleiro, A. M., Neira, M. B. (2023). Música coral y adultos mayores: Una propuesta metodológica sobre la base de relatos de experiencia en Cuenca (Ecuador). *Revista de Investigación y Pedagogía del Arte*, 14.

<https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/revpos/issue/view/279>

Montaña, D. C. (2016). *Conclusiones y aportes a partir de una experiencia docente en el campo coral* (Doctoral dissertation, Universidad EAFIT).

<https://repository.eafit.edu.co/server/api/core/bitstreams/6a1c12d1-bbe2-4896-8917-117be4ae17ec/content>

Moreno, A., Álvarez, M., Bejarano, M. A., Pulido, C. A. (2010). Parámetros acústicos de la voz en el adulto mayor. *Umbral científico*, (17), 9-17.

<https://www.redalyc.org/pdf/304/30421294002.pdf>

Mozart, A. Carta de 1778-02-19, Mozart Letters and Documets – Online Edition, Salzburgo: Internationale Stiftung Mozarteum.

<https://dme.mozarteum.at/DME/briefe/letter.php?mid=990>

Neira, M. B. (2024). Propuesta metodológica para la formación de un conjunto coral para la tercera edad en la ciudad de Cuenca (Trabajo de Titulación, Universidad de Cuenca, Ecuador).
<file:///C:/Users/rfcer/Downloads/Trabajo-de-Titulaci%C3%B3n-2.pdf>

O'Reilly, M. (2016). Análisis de la práctica coral desde la perspectiva de la formación de la competencia de trabajo en equipo. *Música Hodie*, 15(1), 25-30.
<https://doi.org/10.5216/mh.v15i1.39344>

Ordás, M., Tanco, M. Martínez, I. (Eds.). (2018). *Investigando la experiencia, la producción y el pensamiento acerca de la música. Actas de las Jornadas de Investigación en Música 2018*. LEEM Laboratorio para el Estudio de la Experiencia Musical. Facultad de Bellas Artes. Universidad Nacional de La Plata.
https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/74072/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pacajoj, Z. (2019). *Manual de dirección coral para docentes de música* (Tesis Doctoral, Universidad del Valle de Guatemala).
<file:///D:/Master%20en%20Pedagog%C3%ADa%20Musical/TFM/Archivos/Manual%20de%20direcci%C3%B3n%20coral%20para%20docentes%20de%20m%C3%BAsica.pdf>

Peña, A., Vinagre, J. R. (2023). *Guía de recursos para Coro y técnica vocal*, (cap. 2, 17-20). (F. P. Y. D. D. G. de E. y C. T. MINISTERIO DE EDUCACIÓN, Ed.; NIPO: 847-23-116-4). SECRETARÍA GENERAL TÉCNICA Subdirección General de Atención al Ciudadano, Documentación y Publicaciones.
file:///C:/Users/rfcer/Downloads/Coro_y_Tecnica_Vocal._Bachillerato._Guia_de_Recurs-1.pdf

Pérez-Aldeguer, S. (2014). Los efectos del canto coral sobre el bienestar psicológico en adultos mayores (No. ART-2014-92410). *Revista argentina de clínica psicológica xxiii*. Fundación AIGLÉ, 199–208. https://zaguan.unizar.es/record/32738/files/texto_completo.pdf

Puga, M. (2013). El canto coral en los adultos mayores. In *Actas del 1er Congreso Coral Argentino: Área Temática 3: Coros y Educación-Área Temática 3: Coros y Educación*.

Ramírez, J. (2019). Proceso de formación coral con niños, jóvenes y adultos de la Corporación Batuta Risaralda en los años 2017, 2018 y 2019. Pereira: Universidad Tecnológica de Pereira. <https://repositorio.utp.edu.co/server/api/core/bitstreams/d2182da0-2ecc-4113-8d60-5ac80662f4b5/content>

Ramos, J., Meza, A., Maldonado, I., Ortega, M., Hernández, M. T., (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de Educación y desarrollo*, 11, 47-56. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/11/011_Ramos.pdf

Real Academia Española. (s.f.). Coro. En *Diccionario de la Lengua Española*. <https://dle.rae.es/coro?m=form>

Riaño, S. M. (2023). Material de apoyo para el director de coros sin formación musical. Rudimentos de dirección, técnica vocal y aprestamiento corporal dirigido a coros adultos. (Monografía, Universidad Distrital Francisco José de Caldas). <https://repository.udistrital.edu.co/server/api/core/bitstreams/7926054b-498b-45d8-8559-416dae4c8b31/content>

- Sataloff, R. T. (1999). On the voice: Vocal Aging and its Medical Implications: What Choral Conductors Should Know. Part One: Anatomy and Vocal Aging, Childhood through Adulthood. *The Choral Journal*, 40(3), 58–85. <http://www.istor.org/stable/23553152>
- Segura, J. G. (2022). Estrategia didáctica para la formación de grupos corales en adultos amateur. Universidad Pedagógica Nacional de Colombia. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/17990>.
- Silnik, A. V., Zampa, C. H., Silva, E. M. (2016). Los adultos mayores y su voz. *Extensión en red*, (7), 248-267. <http://www.perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/extensionenred/article/view/3428>
- Tulon, C. (2005). *Cantar y hablar conocimientos generales de la voz, técnica vocal, ejercicios, consejos básicos*. Barcelona Editorial Paidotribo.
- Valenzuela, D. (2021). Criterios pedagógicos empleados por directores en coros aficionados de adultos. *Revista Electrónica de Léeme*, número 48, 115-129.
<https://turia.uv.es/index.php/LEEME/article/view/21236/19441>
- Viales-Montero, R. (2022). Reseña histórica de la pedagogía vocal clásica: Un recorrido desde los tratados de canto hasta las ciencias de la voz. *Revista Electrónica Educare*, 26(2), 506-525.
<file:///C:/Users/rfcer/Downloads/Dialnet-ResenaHistoricaDeLaPedagogiaVocalClasica-8404762.pdf>
- Villagar, I. (2017). *Guía práctica para cantar. Conoce las posibilidades de tu voz y cómo desarrollarlas*. Reedbook Ediciones.

Anexo A. Encuesta para la evaluación de la aplicación de la Técnica Vocal

Encuesta para la evaluación de la técnica vocal aplicada en el

Coro Municipal de Onzonilla

El siguiente cuestionario pretende conocer su opinión con el fin de mejorar los ensayos y la técnica vocal aplicada. Sus respuestas serán confidenciales y muy valiosas. Gracias.

1. Indique el grado de satisfacción con la técnica vocal aplicada en los ensayos

- ♪ Muy satisfecho
- ♪ Satisfecho
- ♪ Neutral
- ♪ Insatisfecho
- ♪ Muy insatisfecho

2. ¿Considera que la técnica vocal ayuda a mejorar su rendimiento en el coro?

- ♪ Sí, mucho
- ♪ Algo
- ♪ No mucho
- ♪ No, en absoluto

3. Seleccione los aspectos de la técnica vocal que le parecen más útiles (Puede seleccionar más de uno).

- ♪ Respiración y control del aire
- ♪ Afinación y entonación
- ♪ Proyección de la voz
- ♪ Postura y relajación
- ♪ Otros: _____

4. Indique si las instrucciones sobre técnica vocal son claras y comprensibles.

- ♪ Muy claro
- ♪ Bastante claro
- ♪ Poco claro
- ♪ Nada claro

5. Señale los aspectos de la técnica vocal que considera que deben mejorarse o adaptarse.

(Respuesta abierta)

6. Señale si el ritmo del ensayo es adecuado para su aprendizaje sobre técnica vocal.

- ♪ Sí, completamente
- ♪ Sí, en su mayoría
- ♪ No mucho
- ♪ No, en absoluto

7. Haga una recomendación para realizar alguna mejora en la metodología o en los ejercicios aplicados.

(Respuesta abierta)

8. ¿Qué aspectos de la técnica vocal le gustaría reforzar o abordar con más profundidad?

(Respuesta abierta)

9. Marque cómo es la interacción y la comunicación con el director o el profesor de técnica vocal.

♪ Excelente

♪ Buena

♪ Regular

♪ Mala

♪ Muy mala

10. En general, califique su experiencia en el coro hasta ahora.

♪ Excelente

♪ Buena

♪ Regular

♪ Mala

♪ Muy mala

Anexo B. Cuestionario para la evaluación de Habilidades Vocales adquiridas

Cuestionario de Evaluación de Habilidades Vocales

Nombre:

Fecha:

Marque con una X la opción que mejor describa su percepción

	Muy mejorado	Mejorado	Sin cambio	Empeorado	Muy empeorado
Postura corporal					
Control de la respiración					
Afinación y resonancia					
Proyección de la voz					
Extensión vocal					
Confianza al cantar					

Comentarios: