

DE LAS EMOCIONES
COR LAS
EL
EMOCIONES

A musical staff with four lines. The word 'COR LAS' is written across the top two lines, with two small human faces integrated into the letters 'O' and 'R'. The word 'EMOCIONES' is written across the bottom two lines, with two small human faces integrated into the letters 'O' and 'I'. To the right of the staff is a white musical note with a heart shape above it.

ENTRA EN LA **FAMILIA**
¡Todos a cantar!



FUNDACIÓN
BOTÍN



CRÉDITOS

Produce

Fundación Botín

Contenidos

Esteban Sanz Vélez

Diseño y maquetación

Baixa Studio

Edición

Fundación Botín

c/ Pedrueca 1, 39003 Santander

Octubre 2019

ISBN

978-84-15469-87-2

© Fundación Botín, 2019

© de los textos y las músicas: sus autores

Índice

4 Presentación

5 Actividades / Fichas

6 1. ¿Cantar en familia?... ¡A todas horas! (Ideas generales adaptables a cualquier edad)

9 2. De canciones y tartas... (¿Nos repartimos una canción?)

13 3. ¡Agárrate, que vienen curvas!

14 4. Canciones que acarician, canciones como abrazos

16 5. Canciones del pueblo, canciones de todos

18 6. Nuestras canciones de casa (Inventando nuestras propias melodías)

20 Anexos

21 1. Voz de hablar / Voz de cantar

22 2. ¿Qué es *El Coro de las Emociones* y el programa *Educación Responsable*?

23 3. El desarrollo de las habilidades emocionales, sociales y creativas a través del canto coral
(*El Coro de las Emociones* y el desarrollo de variables que fortalece *Educación Responsable*)

27 4. Algunas ideas básicas sobre los elementos o partes de una canción

28 5. Bibliografía

Presentación

El Coro de las Emociones es un recurso educativo diseñado para desarrollar, a través del canto en grupo, las competencias emocionales, sociales y creativas que constituyen el objetivo del programa *Educación Responsable* de la Fundación Botín. Se trata de un recurso musical progresivo ideado para ser implementado desde 1º de educación infantil hasta 2º de educación secundaria obligatoria (de 3 a 16 años), durante seis sesiones de trabajo (semanas) por curso en las que se aprenden 3 canciones, que culminan en una actuación final.

Actividades en familia

Aunque *El Coro de las Emociones* está ideado para desarrollar el grueso de la actividad en el aula de cada centro escolar, desde su mismo origen no descuida la aportación que pueden hacer las familias al desarrollo de la propuesta. Así, en el recurso didáctico editado en 2017 se dedicaba un epígrafe a esta colaboración (ver [El Coro de las Emociones, 2017, página 34](#)). Para una explicación más detallada de las características de *El Coro de las Emociones* ver [Anexo 2](#).

El presente cuaderno profundiza en esa vertiente de refuerzo de la actividad también desde la familia, recogiendo algunas ideas, dinámicas, estrategias... en suma, distintas actividades que las familias pueden realizar con sus hijos e hijas en el ámbito extraescolar.

Las actividades que, en forma de fichas, incluye el presente cuaderno no se destinan a edades determinadas sino que han de servir para cualquier edad teniendo en cuenta, simplemente, que habrá que adaptarlas al grado de desarrollo de cada caso. Eso no impedirá que en determinadas ocasiones indiquemos alguna franja de edad para la que una actividad concreta pueda resultar más adecuada si se lleva a cabo tal como se plantea, sin modificaciones.

Realizamos esta publicación con el convencimiento de aportar un material útil y atractivo a la hora de ayudar a que los escolares participantes en *El Coro de las Emociones* amplíen las experiencias de desarrollo emocional, social y creativo que son el objetivo de nuestro programa *Educación Responsable*, en este caso desde la propia familia.



ENTRA EN LA **FAMILIA**
¡Todos a cantar!

A C T I V I D A D E S



FUNDACIÓN
BOTÍN

1. ¿Cantar en familia?... ¡A todas horas!

(Ideas generales adaptables a cualquier edad)

Con vuestros hijos e hijas podéis hacer muchas actividades musicales divertidas y formativas a un tiempo. Son pequeños juegos entretenidos para ellos... y para vosotros. Y simplemente con canciones. Cuantas más canciones les enseñéis desde pequeños, mejor. No os preocupéis si pensáis que no cantáis muy bien. Salvo casos contados, cualquiera que ponga cuidado en cantar suave y no muy rápido puede disfrutar del placer de cantar todos juntos: los hijos, los padres, los abuelos, los amigos... [\[Ver Anexo 1. Voz de hablar/Voz de cantar\]](#)

Hay cantidad de momentos apropiados para cantar. Hay momentos ‘muertos’ que se pueden ‘revivir’ con una canción: en el coche, mientras se hace la comida o en la sobremesa; en una reunión familiar, con los más pequeños al despertarlos o vestirlos... Incluso en medio de un cuento que les estéis leyendo se puede incluir una canción a propósito...¡y hasta inventada sobre la marcha! No hace falta ser compositor para inventar una canción. De eso hablaremos algo más adelante, en alguna de las fichas de este cuaderno.

Y no solo debemos pensar en canciones apropiadas que ellos puedan cantar con nosotros; no olvidemos, sobre todo cuando son más pequeños, la posibilidad de cantarles canciones diversas, mientras están haciendo algo (cenar, etc.) o simplemente para que escuchen.

Hay muchísimas cosas que se pueden hacer alrededor de una canción, por ejemplo, cantarla con un único sonido repetido... Incluso ¡cantarla sin cantar! A continuación veremos algunas posibilidades.

El pulso musical

Lo sabemos muy bien todos, cualquier canción sirve para acompañarla dando palmas. Palmas siempre iguales (lo que en música se llama “pulsos”. Eso que hacemos cuando, sin darnos cuenta, seguimos el ritmo de alguna música con el pie). Pero también se puede caminar o desfilarse con una canción. Y no solo hacia adelante; también hacia atrás o hacia un lado, como dicen que hacen los cangrejos.

¿Y por qué limitarse a dar pulsos? ¿por qué no inventar variantes como dar una suave palmada solo con las palabras que empiecen por ejemplo con la letra “a” o cualquiera otra que acordemos? O, también, una palmada al mismo tiempo que se respira entre frase y frase musical. O bien... ¡Seguro que junto con tus hijos se os ocurren otras muchas ideas y posibilidades!

(Estaremos fortaleciendo: psicomotricidad; autocontrol)

Las manos que cantan

Seguimos con las palmas. Una de esas ideas que se nos podrían ocurrir en relación con lo anterior es cantar una canción con las palmas, es decir, no con la voz sino solo con el sonido de nuestras palmadas.

Algunas observaciones y trucos para que la experiencia resulte mejor:

- Cada cual da las palmadas con precisión, pero con suavidad.
- Un simple dedo de una mano golpeando precisa y decididamente sobre la palma abierta de la otra será suficiente.
- De la misma manera que al hablar no decimos todas las sílabas de una frase con igual intención y peso, al cantar hay sílabas y sonidos que tienen mayor o menor fuerza que otros. Intentad reproducir esas intenciones musicales, esa dirección de las frases, también al cantar sin voz, con vuestra palmas.

Por último, cuando ya seamos todos expertos en cantar con las palmas podemos proponer un juego derivado: se trata de adivinar qué canción está cantando con las manos el otro. Es decir, uno de vosotros piensa en una canción que todos os sepáis, y la canta sin voz, solo con las palmas. Los demás tienen que adivinar de qué canción se trata. El que acierta piensa en otra canción y ahora les toca a los demás adivinar cuál es.

Estaremos fortaleciendo: psicomotricidad; iniciación instrumental)

El juego del espejo musical

Tú te inventas un modelo (corto y preciso. Dos, tres sonidos con el ritmo que quieras) y ellos lo repiten lo más exactamente posible. Es como si fuesen un espejo en el que te miras o, mejor dicho, te oyes.

En un espejo real, si subes tu mano al momento ves cómo sube la suya el personaje que está en el espejo al otro lado. De manera similar podemos hacer con los sonidos: si yo canto, por ejemplo, “LA, LA, LA” sobre una misma nota, mi espejo musical (en este caso quien juega conmigo) debe repetir lo más fielmente posible “LA, LA, LA”.

Vale cualquier cosa que hagas, pero ten en cuenta que cuanto mayor variedad de sonidos emplees más divertido y útil será el juego. Aunque se puede ir poco a poco, al principio con diseños más sencillos y luego complicandolos. Y podemos hacer el modelo no solo con voz cantada: también vale intercalar palmas, ruidos, chasquidos de lengua...

Por supuesto, el que primero ha hecho de espejo enseguida deberá pasar al “otro lado del espejo”, es decir, de reflejante a reflejado si es que se puede decir así.

(Estaremos fortaleciendo: oído, memoria, empatía)

¿A que no haces...?

Es un juego en el que se pide hacer una cosa determinada y fácil en un momento concreto. Ya hemos hablado más arriba de jugar a dar una palmada en el momento en que la canción, una que ya conozcamos, dice tal palabra o tal otra.

Pero hay muchas más posibilidades. Por ejemplo, agacharse/ponerse de pie o sentarse/levantarse o girar la cabeza hacia un lado o hacia el otro... Seguro que se os ocurren mil ideas más.

Para esta actividad vale cualquier canción pero son ideales canciones que repiten varias veces y espaciadamente una misma palabra. Como esta que sigue, por poner un sencillo ejemplo que todos conoceremos:

Un cocherito leré
me dijo anoche leré
que si quería leré
montar en coche leré.

Y yo le dije leré
con gran salero leré
no quiero coche leré
que me mareo leré.

(Estaremos fortaleciendo: oído, concentración, coordinación y mil cosas más)

¿Qué oyes?

En cualquier situación se puede hacer el pequeño esfuerzo de escuchar el entorno. Al principio oiremos pocas cosas pero enseguida comprobaremos la cantidad de sonidos cercanos y lejanos que nos acompañan (Ideal al aire libre).

Es muy divertido, y aconsejable además para no perturbar la escucha, que en lugar de que cada cual diga lo que oye lo represente con gestos (un perro que ladra, un coche que pasa, el sonido de unas pisadas, etc.).

Por supuesto, además de decirlo y de representarlo con gestos será muy divertido intentar imitar con nuestra voz lo que oímos (vale también ayudarse de elementos de percusión corporal: chasquidos de dedos, frotar nuestra ropa, etc.).

Si esta escucha en algún momento la ponemos en relación con nuestra respiración, una respiración honda, por la nariz, pausada, consciente, no solo nos resultará muy placentero y estimulante sino que oiremos todavía más cosas que un momento antes nos pasaban desapercibidas (empezando por el sonido del aire al entrar por nuestra nariz hasta los pulmones).

Y podemos sumergirnos en ese fantástico mundo sonoro que nos envuelve en situaciones no propicias en apariencia: ¿Habéis oído, por ejemplo, qué cantidad de sonoridades fascinantes (y muchas de ellas bellísimas) nos arropan cuando estamos en la sala de espera del dentista?

(Estaremos fortaleciendo: oído, concentración, bienestar, autocontrol, actitudes positivas hacia la salud)

Cosas que suenan

Nuestra casa (y el mundo) está llena de objetos que producen sonidos interesantes. Esos objetos, aunque la finalidad para la que se idearon sea muy distinta, son también, en alguna medida, instrumentos musicales. Una caja de cartón vacía golpeada con la mano o con un palo cualquiera; dos cantos de río o de playa; dos vasos de agua uno medio lleno y el otro lleno... ¡Los podemos tocar con un tenedor y hacer un buen concierto! Mejor aún: podemos “instrumentar” entre todos y decidir en qué momento o momentos ha de sonar cada “instrumento” a lo largo de una canción que sepamos todos.

Por cierto ¿qué pasa si nos bebemos el vaso que está lleno?

(Estaremos fortaleciendo: psicomotricidad, oído, autocontrol, habilidades de interacción)

Arriba y abajo

¿Canto una canción ‘por arriba’ o ‘por abajo’, es decir, más aguda o más grave? Si lo hago por arriba hay que subirse a... (una silla, etc.); si la canto por abajo hay que agacharse en el suelo. Y también se puede hacer dentro del coche: si canto por arriba hay que tocar el techo, si canto por abajo tocarse la punta del pie...

Si queremos complicarlo un poquito podemos pensar no solo en “arriba” y “abajo” sino en arriba y en más arriba o en abajo y en más abajo, es decir, que una misma canción la puedo cantar primero, imaginemos, “en un primer piso”, luego la subo “al quinto piso”, luego la bajo al “tercero”,... Y el que oye o los que oyen pueden utilizar los dedos de su mano de esta manera para indicar en qué piso está cada vez la canción.



(Estaremos fortaleciendo: discriminación agudo/grave y de alturas, atención, habilidades de escucha)

Y más canciones...

¡No lo olvidéis: muchas, muchas canciones! Simplemente cantar canciones sin necesidad de hacer con ellas nada de lo anterior; solo cantarlas y disfrutar del canto todos juntos.

2. De canciones y tartas... (¿Nos repartimos una canción?)

¿A que no sabéis en qué se parecen una canción y una tarta?... En que ambas pueden repartirse, es decir, cortarse en pedazos, uno para cada uno, seamos los que seamos.

En esta ficha veremos cómo sacarle partido a esa idea. Para ello utilizaremos la canción *I like the flowers* (*Me gustan las flores*), una sencilla y encantadora melodía inglesa en forma de canon que es parte del repertorio de El Coro de las Emociones.* Pero se trata solo de un punto de partida, porque las mismas ideas y otras similares las podremos aplicar a cualquier otra canción que conozcamos o aprendamos de cero.

A continuación veremos las fases que podemos seguir para dominar poco a poco este divertido juego y explorarlo de una manera ordenada.

1. Mediante este [video](#) podemos aprender fácilmente la canción *I like the flowers* (*Me gustan las flores*) y por si nos sirve de ayuda aquí tenemos la partitura:

Si alguien en casa toca un poco la guitarra podría acompañar la canción con los sencillos acordes que indica la partitura: FA mayor, RE menor, SOL mayor y DO mayor, uno por cada compás y todo el rato repetido ese esquema.

2. Aquí damos el texto de la canción y su traducción

I like the flowers,	Me gustan las flores,
I love the daffodils,	Amo los narcisos,
I like the mountains,	Me gustan las montañas,
I love the rolling hills,	Amo las ondulantes colinas,
I like the fireside	Me gusta el fuego del hogar
when the lights are low	Cuando las luces son tenues.

3. Una vez oída y aprendida, podemos comentar entre todos la canción:

a. ¿Nos gusta la melodía? ¿Y el texto? ¿Por qué? ¿Nos recuerda a alguna otra canción que conozcamos? Si es así ¿en qué? ¿Qué nos transmite la canción? ¿Se trata de una canción más bien triste o quizá alegre? ¿Por qué?... (Y en esta línea, hasta donde se desee profundizar).

b. Y para ahondar en aspectos vinculados con el desarrollo emocional, social y creativo, pensemos que esta canción parece evocar armonía, delicadeza, comunión con la naturaleza... trayéndonos emociones como serenidad, placidez... es por eso una pieza especialmente apropiada para incidir en aspectos sutiles de expresión, tanto musical (delicadeza, fraseo, etc.) como emocional (sensibilidad, empatía). Son temas que podemos comentar y desarrollar de manera conjunta con nuestros hijos e hijas, al tiempo que la creatividad de cada cual podrá manifestarse, sin duda, a través de los sonidos y los movimientos que brotan de ese mundo poético que se despliega ante nosotros al cantar esta bonita canción.

Canto

1. F Dm Gm7 C7
I like the flow - ers, I love the daf - fo - dils,

5 2. F Dm Gm7 C7
I like the moun - tains, I love the rol - ling hills

9 3. F Dm Gm7 C7
I like the fi - re - side, when the lights are low;

13 4. F Dm Gm7 C7
Bum - di - di - ai - di, Bum - di - di - ai - di, bum - di - di - ai - di, bum - di - di - ai - di.

*En concreto la utilizamos en 1º de primaria, lo que no significa que no se pueda cantar y disfrutar a cualquier edad. Para conocer más en detalle qué es *El Coro de las Emociones* ver [Anexo 2](#)

4. ¡Pero no nos alejemos demasiado del importante asunto de las tartas!

Aunque la canción es un canon (es decir, se puede cantar la melodía a 4 voces que se van persiguiendo. En la segunda parte del video podemos oír ese despliegue del canon en que una voz imita a otra) nosotros la haremos siempre como una simple melodía, es decir, cantando la misma voz todos. Pues bien, ahora que todos nos sabemos bien esta bonita melodía podremos empezar a jugar con ella al divertido juego de “¿Nos repartimos una canción?”. Se trata de seguir estos pasos:

- a. La cantamos todos juntos tal cual.
- b. Ahora comenzaremos a repartirla. Por ejemplo, si somos dos a jugar, haremos así:

- i. Primero una mitad para ti y la otra para mí. Es decir:
(En azul lo que le toca al **Jugador 1** y en verde lo que le corresponde al **Jugador 2**)

I like the flowers, I love the daffodils, I like the mountains, I love the Rolling hills

I like the fireside, when the lights are low, Bumdidiaidi, Bumdidiaidi, Bumdidiaidi, Bumdidiaidi. (Y vuelta a empezar)

- ii. Después, de las cuatro frases musicales de las que consta la canción, la primera y tercera frases para ti, la segunda y cuarta para mí. Es decir:

I like the flowers, I love the daffodils,

I like the mountains, I love the Rolling hills

I like the fireside, when the lights are low,

Bumdidiaidi, Bumdidiaidi, Bumdidiaidi, Bumdidiaidi. (Y vuelta a empezar)

- iii. Luego, repartiendo las semifrases musicales en que se divide cada frase musical de la canción, la primera semifrase para ti y la segunda para mí, etcétera. Es decir:

I like the flowers,

I love the daffodils,

I like the mountains,

I love the Rolling hills

I like the fireside,

when the lights are low,

Bumdidiaidi, Bumdidiaidi,

Bumdidiaidi, Bumdidiaidi. (Y vuelta a empezar)

iv. Luego por compases (aunque no sepamos música es fácil sentir la división natural de la música en compases. En el caso de esta canción cada compás se inicia cada dos pulsos). Así quedaría el reparto por compases:

I like the
 flowers,
 I love the,
 daffodils,
 I like the,
 mountains,
 I love the
 Rolling hills
 I like the,
 fireside,
 when the lights are
 low,
 Bumdidiadi,
 Bumdidiadi,
 Bumdidiadi,
 Bumdidiadi. (Y vuelta a empezar)

v. Luego podríamos repartirnos palabras, una para ti otra para mí y así hasta el final. Es decir:

I like the flowers, I love the daffodils, I like the mountains, I love the Rolling hills

I like the fireside, when the lights are low, Bumdidiadi, Bumdidiadi, Bumdidiadi, Bumdidiadi. (Y vuelta a empezar)

vi. Por último, muy difícil y lioso pero muy divertido, una sílaba para ti y otra para mí! (¡Atención a la sílabas en inglés que a menudo se corresponden con una palabra!): Sería así.

I like the flowers, I love the daffodils, I like the mountains, I love the Rolling hills

I like the fireside, when the lights are low, Bumdidiadi, Bumdidiadi, Bumdidiadi, Bumdidiadi. (Y vuelta a empezar)

5. ¿Y qué pasa si somos más de dos jugadores? No hay ningún problema. Al igual que esa tarta de la que hablábamos al principio, podremos ir dividiendo nuestra canción siguiendo la misma dinámica expuesta pero ahora repartiéndola entre más personas/jugadores... ¿O sería más apropiado decir entre más comilonas? Por ejemplo, el paso iv anterior quedaría entre tres jugadores como sigue (El Jugador 3 va en azul claro):

I like the
 flowers,
 I love the,
 daffodils,
 I like the,
 mountains,
 I love the
 Rolling hills
 I like the,
 fireside,
 when the lights are
 low,
 Bumdidiaidi,
 Bumdidiaidi,
 Bumdidiaidi,
 Bumdidiaidi. (Y vuelta a empezar)

6. Si queremos dar una vuelta más de tuerca al juego, lo podemos convertir en una competición. Cada jugador es dueño de 100 puntos. Cuando un jugador se equivoca (porque dice su trozo de canción antes o después de tiempo, o se equivoca de palabras, etc.) pierde 5 puntos. Al terminar el juego, gana quien menos puntos haya perdido de sus 100 iniciales.

3. ¡Agárrate, que vienen curvas!

De manera en cierto modo similar a la actividad que planteaba la ficha anterior, aunque con resultados muy distintos, proponemos ahora repartir una canción que todos nos sepamos al dedillo, pero no según una pauta fija como antes, sino siguiendo el capricho de uno de vosotros que deberá hacer las veces de director o directora. Veréis con mayor claridad a qué nos referimos si seguís los pasos que se indican a continuación. (Este juego debe realizarse con un mínimo de 3 personas, pero cuantas más seáis más divertido y variado resultará).

1. Tomemos una canción que nos guste y todos sepamos suficientemente bien y repasémosla juntos.

(Para simplificar, en esta ficha nos referiremos todo el tiempo a la canción *Frère Jacques* que todos conocemos, pero la dinámica se puede aplicar a cualquier otra de vuestra elección). Es bueno que la canción que elijamos esté en otro idioma porque eso complica un poco más la cosa y hará más divertida aún la actividad.

2. El siguiente paso consiste en que uno de vosotros/as se ponga al frente del grupo, es decir, haga de director/a. Para decidir quién sale de director/a la primera vez se pueden aceptar voluntarios o echarlo a suertes. Y las siguientes veces por orden de colocación, por ejemplo. La persona designada para dirigir probará durante un ratito a llevar la canción (dirigirla) de diferentes formas: más rápida, más lenta, más fuerte, más suave... hasta hacerse de manera instintiva con esas habilidades básicas que pone en juego cualquier director/a.
3. Y ahora llega el momento del juego propiamente dicho. El director/directora irá pidiendo que cante quién él/ella decida en cada momento. Es decir, según señale sobre la marcha a unos u otros, estos deberán cantar o callar. A continuación damos un sencillo esquema que nos mostrará algunas posibilidades, entre otras muchas, para nuestra canción de prueba *Frère Jacques*.

Imaginemos que nuestro “coro” está formado por 4 componentes (A, B, C, D) a los que el director/a tiene delante de sí. Estas son algunas posibilidades de lo que este puede ir pidiéndoles a cada vuelta de la canción:

	Frère Jacques	Frère Jacques	Dormez-vous?	Dormez-vous?	Sonnez les matines	Sonnez les matines	Ding, dang, dong	Ding, dang, dong
1ª vuelta	A B C D	A B C D	A B	A B	C D	C D	A B C D	A B C D
2ª vuelta	A B	C D	A B	C D	A B	C D	A B	C D
3ª vuelta	A B	A D	A B	C D	B C	A D	A B C D	A C
(etcétera)								

4. Por último, en este video podremos ver la dinámica llevada a sus últimas consecuencias con un grupo grande. ¡Se pueden copiar ideas! *Dinatá, dinatá*. (Curso Inmersión coral/Canto para todos, Universidad de Cantabria/Ayuntamiento de Noja, Cantabria, julio de 2019).

4. Canciones que acarician, canciones como abrazos

Todos sabemos lo que es una nana, para qué sirve y lo bien que le sienta a un recién nacido. Numerosos estudios confirman los beneficios de cantar canciones de cuna a los bebés de manera regular y desde las primeras etapas. El desarrollo de mejores habilidades en el lenguaje, la reducción de estrés e intranquilidad, el estímulo del vínculo y el apego, la potenciación del desarrollo emocional de los niños, el aporte de seguridad y confianza, la mejora del estado de ánimo del bebé, el incremento del desarrollo cognitivo, la ayuda para adquirir nuevas habilidades motoras y sociales y, la más obvia, la ayuda a conciliar el sueño más fácilmente son algunos de esos beneficios. (En el caso de bebés prematuros que son expuestos a canciones de cuna se observa, además, una reducción en su ritmo cardíaco, la mejoría en su alimentación y el sueño, lo que contribuye a que puedan recibir un alta más temprana).

Por otra parte, dentro de la música, las nanas constituyen un género de una particular belleza. *La Nana* de Falla, la de Brahms, el *Summertime* de Gershwin o la *Canción de cuna para dormir a un negrito* de Montsalvatge, son algunas de las muchas piezas maestras dentro de este género en la historia de la música clásica. Eso por no hablar de esas tantas nanas del folclore, simples melodías pero de una belleza increíble.

Si se sabe de manera no solo intuitiva sino también científica que cantar nanas resulta tan beneficioso ¿por qué no seguir explotando ese poder del canto más allá de la primera infancia? En esta ficha daremos algunas pautas para extraer a cualquier edad el potencial que el canto tiene desde un punto de vista emocional y afectivo.

1. Continuando con nuestra introducción, empecemos por las nanas o canciones de cuna... Todos sabemos que no hace falta cantar muy bien para cantar bien una nana. Cualquier madre, cante como cante puede (y debe) cantar nanas a su bebé. Una sencilla melodía apenas tarareada, con suavidad y dulzura, mientras se mece al bebé, basta para producir todos esos benéficos efectos que citábamos arriba (Ver [Anexo 1. Voz de hablar/ Voz de cantar](#)). ¿Y por qué las nanas han de cantarlas solo las madres? ¿Por qué no también los padres (muchos lo hacen, afortunadamente) y los hermanos del pequeño o la pequeña recién llegados a la familia?

En este [enlace](#), en versiones sencillas y delicadas, hay unos cuantos videos con nanas que podemos practicar en familia incluso si no tenemos ningún recién nacido en ella, ya que la belleza de las nanas justifica que las podamos cantar en casa en cualquier momento, con independencia de su funcionalidad principal.

2. Citábamos al principio varias canciones de cuna magistrales de autores clásicos. Aquí las tenemos en algunas versiones inmejorables. ¿Probamos a oírlas y aprenderlas todos juntos en familia?

Manuel de Falla, [Nana](#)
(Victoria de los Ángeles, soprano. Orquesta de Cambra Teatro Lliure)

Johannes Brahms, [Canción de cuna](#)
(Wiegenlied Op 49, nº4. Dietrich Fischer-Dieskau, barítono. Wolfgang Sawallisch, piano)

George Gershwin, [Summertime](#)
(Harolyn Blackwell, soprano. The London Philharmonic conducted by Sir Simon Rattle. The Glyndebourne Chorus)

Xavier Montsalvatge, [Canción de cuna para dormir a un negrito](#)
(Teresa Berganza, mezzosoprano, piano Félix Lavilla)

3. Pero no solo las nanas o canciones de cuna pueden servir para acariciar musicalmente a un ser querido; hay muchas canciones (y músicas) que son puras caricias. ¿Aprendemos una bellísima canción finlandesa para cantarla luego todos los miembros de la familia de la mano? Se trata de *Taivas on sininen*.^{*} Aquí tenemos algunos datos y enlaces que nos ayudarán a aprenderla y disfrutar de toda su belleza.

- *Taivas on sininen ja valkoinen* (El cielo es azul y blanco), es un canto tradicional finlandés. Apareció publicado por primera vez en 1854, por Karl Collan (1828-1871) escritor y compositor de canciones sueco-finlandés.

- Aquí tenemos la [Partitura](#)

- Texto/Traducción:

Taivas on sininen ja valkoinen tähtösiä täynnä	El cielo es azul y blanco, y lleno de estrellas
Niin en Nuori sydämeni ajatuksiä täynnä.	Así también, mi joven corazón está lleno de pensamientos.

Enka Mä Muille ilmoita mun sydänsurujani	Nunca voy a mostrar todo el dolor y la tristeza en mi corazón;
Synkkä Metsä, kirkas Taivas, ne tuntee mun huoliani.	Sólo los bosques sombríos y el cielo brillante saben mis preocupaciones.

- Para aprender la melodía y además la pronunciación original en finlandés [aquí tenemos una preciosa versión](#) ¿Nos resulta quizá demasiado arduo aprender la canción con su letra en finés? ¡No pasa nada! Podemos aprender la melodía simplemente con la, la, la. La canción seguirá sirviéndonos igual para nuestro plan de cantar todos de la mano.

4. ¿Y si damos un paso más y probamos a cantar la canción anterior, que ya sabemos bien y que hemos cantado todos de la mano, pero ahora abrazándonos?

El poder de los abrazos

La duración media de un abrazo entre dos personas es de 3 segundos. Sin embargo, recientes investigaciones parecen mostrar algo sorprendente: cuando un abrazo dura al menos 20 segundos, se produce un efecto benefactor sobre el cuerpo y la mente. La explicación parece estar en que con un abrazo sincero y mantenido, nuestro cuerpo genera serotonina y dopamina, neurotransmisores que aumentan el bienestar, la tranquilidad y la felicidad. La producción de serotonina junto con el descenso de cortisol (hormona que favorece el estrés), supone también una reducción en los sentimientos de enfado, estrés, ansiedad o angustia. También cuando nos abrazamos liberamos la hormona oxitocina a la vez que activamos unos mecanorreceptores de la piel llamados Corpúsculos de Pacini, los cuales son los encargados de reducir la presión arterial.

Todo ello incide de manera muy beneficiosa en nuestra salud, tanto física como mental, ayudándonos a relajarnos, haciéndonos sentir seguros, calmando nuestras ansiedades y temores...

El abrazo es pues un tranquilizante natural, un tranquilizante que llevamos incorporado y que solo tenemos que potenciar. Nada como un buen abrazo para generar bienestar en nosotros y en los demás. Así, cuando se acuna a un niño, cuando acariciamos a una mascota, a un caballo u otro animal, cuando bailamos con nuestra pareja o, simplemente, cuando nos acercamos a un amigo y le sostenemos los hombros, en todos esos casos y en otros muchos estamos promoviendo felicidad en los demás y en nosotros mismos. Se trata, simplemente, de los procesos químicos que gobiernan nuestros cuerpos y nuestros espíritus.

(Texto elaborado a partir de diversos artículos periodísticos sobre la materia).

Muchas otras canciones nos servirán para acariciar y abrazarnos musical y físicamente. Aquí hemos dado solo unas pocas muestras. No dejemos de explorar en este sentido más y más melodías.

^{*}Al igual que la canción *I Like the flowers* de la Ficha 1, esta canción también forma parte del repertorio de [El Coro de las Emociones](#), en concreto, del 2º curso de Secundaria de nuestro recurso didáctico. Pero como sucedía con aquella, se puede cantar y disfrutar a cualquier edad.

5. Canciones del pueblo, canciones de todos

El folclore es algo que a todos, de algún modo, nos toca de cerca. Las canciones populares, las que se cantaban hasta hace aproximadamente 100 años formando parte de la vida cotidiana de las gentes, para alegrar las noches de invierno, para aliviar las tareas del campo, para celebrar las fiestas todos juntos, han dejado de ser parte de esa vida cotidiana. Sin embargo, muchas de ellas se siguen cantando y oyendo en las voces de grupos y cantantes especializados en este repertorio. A pesar de haber perdido esa funcionalidad, ¿quién no ha “usado” alguna canción popular, sea de su tierra o de otras, en algún momento de su vida para entretenerse, para concentrarse mientras hacía alguna tarea manual o en una reunión de amigos...? Por ejemplo ¿Quién no conoce y puede tararear más o menos [El Vito](#) –canción popular española– o, aquí en Cantabria (en toda Castilla, en realidad), el [Eres alta y delgada](#)?

La vitalidad de la música popular es contagiosa. Como su capacidad de proporcionar bienestar. Experimentemoslo nosotros mismos siguiendo estos pasos.

1. Aquí tenemos una muestra que podemos utilizar para empezar poco a poco todos juntos. Se trata solo de cantar todos el estribillo (“Que serenita cae la nieve”) de la canción [Cómo ha llovido](#). Veréis cómo sin daros cuenta lo habréis aprendido en cuanto lo repitáis 2 veces. (En el video, la canción se inicia a partir del minuto 2:40)
2. Vamos ahora con una preciosa canción popular de Cantabria cantada por el gran Joaquín Díaz: [A los árboles altos](#)
3. A cualquier canción popular le podemos añadir algún acompañamiento instrumental, tal como se hacía, por ejemplo, en las cocinas de cualquier casa, en las que se cogía cualquier utensilio que estuviera a mano, una cuchara, una botella, una tabla de cortar, y enseguida se convertía en instrumento musical. ¿Probamos a cantar de nuevo *A los árboles altos* que hemos aprendido en el paso anterior pero ahora acompañándonos de ritmos hechos por uno o varios de nosotros con ese tipo de utensilios?
4. ¿Quizá os ha salido ese acompañamiento de percusión casera tan bien como le sale a Vanesa Muela, gran especialista e intérprete de canción castellana? [Mirad cómo toca Vanesa diversos instrumentos mientras canta](#) (en concreto toca, por este orden, el pandero, el adufe o “panderu cuadrau” y las cucharas). ¡Seguro que alguna idea para sacar más partido a nuestros instrumentos caseros podemos copiarle a Vanesa!
5. Vamos ahora con otra canción cántabra muy fácil de aprender y cantar, [En el campo nacen flores](#) que oímos de nuevo en la voz de Joaquín Díaz.
6. Y seguimos con Joaquín Díaz. Se trata ahora de un maravilloso romance con una intensa historia, emocionante y bellísima: *El Romance del Conde Olinos*. Pero antes de aprenderlo con la música, vamos a leer el texto. Es como un cuento que uno de la familia puede contar (leer) al resto. Aquí lo tenéis:

Madrugaba el Conde Olinos /mañanita de San Juan
a dar agua a su caballo,/ a las orillas del mar.

Mientras el caballo bebe,/ canta un hermoso cantar,
las aves que iban volando,/ se paraban a escuchar.

Bebe, mi caballo, bebe,/ Dios te me libre de mal,
de los vientos de la tierra/ y de las furias del mar.

La reina lo estaba oyendo/ desde su palacio real.
Mira, hija, como canta/ la sirena de la mar.

No es la sirenita, madre,/ que esa tiene otro cantar,
es la voz del Conde Olinos,/ que me canta a mí un cantar.

Si es la voz del Conde Olinos,/ yo lo mandaré matar,
que para casar contigo,/ le falta la sangre real.

No le mande matar, madre,/ no le mande usted matar,
que si mata al Conde Olinos,/ a mí la muerte me da.

Guardias mandaba la reina/ al Conde Olinos buscar,
que le maten a lanzadas/ y echen su cuerpo a la mar.

La infantina con gran pena,/ no dejaba de llorar;
él murió a la medianoche,/ y ella a los gallos cantar.

A ella como hija de reyes/ la entierran en el altar,
y a él como hijo de condes/ cuatro pasos más atrás.

De ella nació un rosal blanco,/ de él nació un espino albar;
crece el uno, crece el otro,/ los dos se van a juntar.

La reina llena de envidia,/ ambos los mandó cortar,
el galán que los cortaba,/ no dejaba de llorar.

De ella naciera una garza,/ de él un fuerte gavilán,
juntos vuelan por el cielo,/ juntos se van a posar.

The image shows a musical score for the song 'Romance del Conde Olinos'. It consists of two staves of music in 4/4 time. The first staff has the lyrics 'Ma-dru - ga - ba el Con - de O - li - nos ma - ña - ni - ta de San' with chord symbols 'La m', 'Mi m', 'DoM', and 'Re m' above it. The second staff has the lyrics 'Juan a dar a - gua a su ca - ba - llo a las o - ri - llas del mar. Mien - tras' with chord symbols 'Mi M', 'Do M', 'Sol M', 'Mi M', and 'La m' above it. The score includes a treble clef, a key signature of one flat, and a common time signature.

Gráfico 1

7. Y una vez leído lo podemos comentar entre todos: ¿Qué cuenta esta historia? ¿Qué le pasa a la reina que lleva tan mal oír el canto de Olinos? ¿Qué creéis que está sintiendo? ¿Y qué siente la hija? ¿Por qué creéis que lloraba aquel galán que cortaba el rosal blanco y el espino albar? ¿Cuántos tipos de emociones diferentes encontramos entre todos los personajes de esta historia? Etc.

8. Ahora sí. Ya podemos oír el romance y disfrutarlo al máximo mientras aprendemos todos su melodía: [Romance del Conde Olinos](#)

Una cosa: si alguno en casa toca la guitarra, los acordes para acompañar esta canción son LA menor, MI menor, DO mayor, RE menor, MI mayor, DO mayor, SOL mayor, MI mayor y LA menor, y vuelta a empezar, así para cada estrofa... El gráfico 1 ayudará a ver en qué sitio preciso del texto entra cada acorde. ¡Ah, y también lo podríamos acompañar alguna vez con algunos "instrumentos de nuestra cocina"!

9. Para terminar, podéis oír estas dos maravillas que os proponemos, a cual más diferente pero más emocionante. Se trata simplemente de disfrutar oyendo la gran belleza de estas melodías en enfoques e interpretaciones tan dispares.

La primera es una tonada cántabra, [Noche tranquila](#), cantada por Lines Vejo, gran cantora de temas populares que aporta increíbles matices y giros a esta emocionante melodía.

La segunda es una canción de Dmitri Shostakovich, uno de los más grandes compositores no solo del siglo XX, también de la historia de la música. Se trata de la melodía *Eres alta y delgada* que ya citábamos al principio de esta ficha. Shostakovich tomó esta melodía y compuso con ella una preciosa canción de concierto para voz y piano titulada [Black-Eyed Girl](#), que incluyó en su colección de Canciones españolas, op. 100. (La canción a la que nos referimos está en el minuto 11:32 del video, cantada, por cierto, por un baritono inigualable, el ruso Mikhail Lukonin).

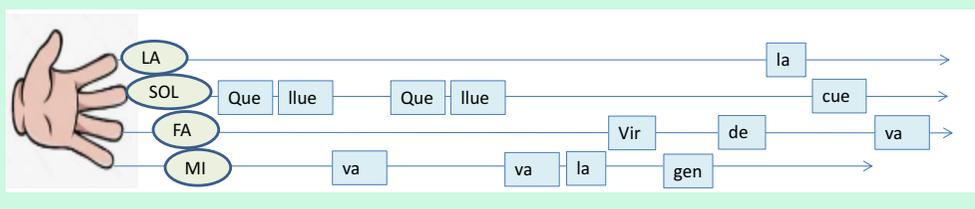
¿Y qué tal si después de oír a Lukonin varias veces intentamos todos aprenderla en ruso!?

6. Nuestras canciones de casa (Inventando nuestras propias melodías)

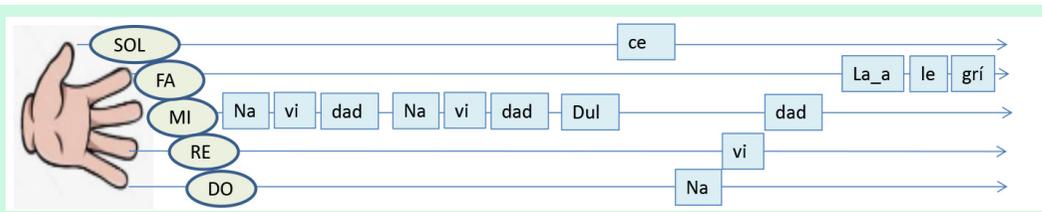
Parece que crear una canción es cosa de compositores ¿no? Sin embargo, cualquiera puede crear canciones a partir de unas sencillas técnicas. Por supuesto, no hablamos de inventar canciones magistrales, de esas que todos conocemos y admiramos, que nos emocionan y maravillan. No hay ninguna necesidad de que ese tenga que ser nuestro objetivo. Pero todos podemos inventar sencillas melodías para un texto cualquiera de modo que desarrollemos nuestras capacidades expresivas emocionales pasando además un rato agradable y divertido en familia. No serán quizá canciones geniales pero sí nuestras, y además, cuando llevemos un tiempo, tendremos una bonita colección “de la casa” que podremos rescatar de manera cómplice en momentos señalados (sobremesas familiares, excursiones, viajes...). Así, algo gracioso que le pasó a alguno de nosotros y que con el paso del tiempo todos recordaremos con una sonrisa, un momento de especial significado para todos, cualquier cosa, alguien que se tropezó, alguien que aprobó un difícil examen, alguien que regaló algo precioso a otro en su cumpleaños... pueden ser estupendos pretextos para inventar un sencillo texto y ponerle una simple música entre todos.

En esta ficha seguiremos algunos pasos que de manera paulatina nos llevarán a poder crear en familia nuestras propias canciones.

1. Hay canciones tan sencillas que apenas juegan con unos pocos sonidos (notas) diferentes. Aquí tenemos como ejemplo la conocida canción infantil [Que llueva, que llueva](#) que apenas usa 4 sonidos durante la mayor parte de la melodía y solo hacia el final incorpora otros dos más. Hace así:



2. Si de 4 sonidos hay bastantes, de 5 notas hay muchísimas. ¿Quién no conoce y tararea esta, por ejemplo? [Navidad, Navidad, dulce Navidad](#) [Gingel bells]



3. Nosotros, para entrenarnos un poco, vamos a simplificarlo todavía más. Vamos a improvisar sobre una sola nota. Es fácil; se trata de cantar un único sonido o nota (es decir, una sola altura) y:

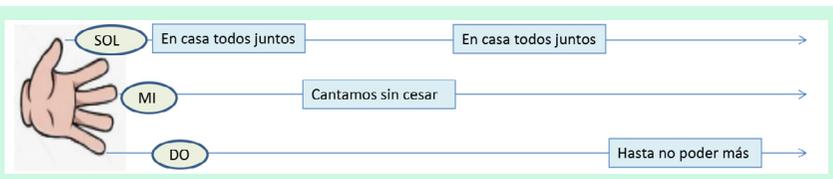
- a. Cambiar la duración (jugar con sonidos largos y breves)
- b. Cambiar la intensidad (fuertes, débiles y los grados intermedios entre ambos, sin olvidar las gradaciones progresivas, lo que los músicos denominan *crescendo* y *diminuendo*, es decir, ir poco a poco de menos intensidad a más y viceversa)
- c. Variar el ritmo (sonidos muy cortos, no tan cortos, largos, de nuevo cortos o muy cortos, etc.)
- d. Jugar con silencios (entre sonido y sonido nada, o bien, después de varios sonidos un silencio, etc.)

4. Ahora vamos a hacer al contrario. Sobre una melodía conocida vamos a improvisar un texto.
- Podemos empezar por tomar una simple canción que nos sepamos e inventar entre todos un texto que hable de algo nuestro sin dejar de encajar bien con el ritmo de la melodía. Por poner un sencillo ejemplo que todos entenderemos a la primera, en la canción mencionada en el paso 1, donde dice “Que llueva, que llueva, la Virgen de la Cueva” podemos ponerle este texto nuestro: ¡Qué risa!, ¡qué risa, cuando voy tan deprisa!”.
 - Pero hay otras posibilidades. Mirad este “Scat” (scat es cantar improvisando un texto sin ningún significado, un poco como si la voz fuera un instrumento) de la gran Ella Fitzgerald sobre la *Samba de una sola nota* de Antonio Carlos Jobim.
 - ¿Probáis vosotros a hacer algo parecido con esa misma canción o con otra que queráis? (Claro, no va a salir algo tan espectacular, pero la idea la podéis explorar y disfrutar tanto como se ve que está disfrutando Ella Fitzgerald).
5. Bien, y ahora ha llegado el momento de lanzarnos a hacer nuestra canción. Empezaremos por improvisar una melodía con una sola nota (es decir, sin cambiar de altura), para un texto muy sencillo. Esto son los pasos:
- Inventad un texto muy muy sencillo. Un par de líneas pueden valer para probar. (Una cosa: si riman ambas líneas parece como que se canta mejor. Por ejemplo como sucede con el texto “Hola don Pepito. Hola don JoSÉ. ¿Pasó usted ya por casa? Por su casa yo paSÉ”, de la canción que todos conocemos. Pero tampoco es imprescindible que riman).
 - Ahora coged una única nota o altura y jugad con ese texto que habéis inventado.
6. Ahora, sobre ese mismo texto podemos complicar un poco nuestra melodía, añadiendo al único sonido del paso anterior alguno o algunos otros. Se trata de mantener el ritmo que habíamos inventado pero jugando con algunas alturas (notas) más. No muchas, 3, 4, 5, 6 a lo sumo bastarán (Recordad que hay muchas canciones que solo usan 5 o 6 sonidos).
7. Para desarrollar en familia todo lo anterior y coger soltura podemos hacer como sigue:
- Uno de nosotros propone un texto. Damos este, a manera de simple ejemplo:

*En casa, todos juntos
Cantamos sin cesar,
En casa todos juntos
Hasta no poder más.*

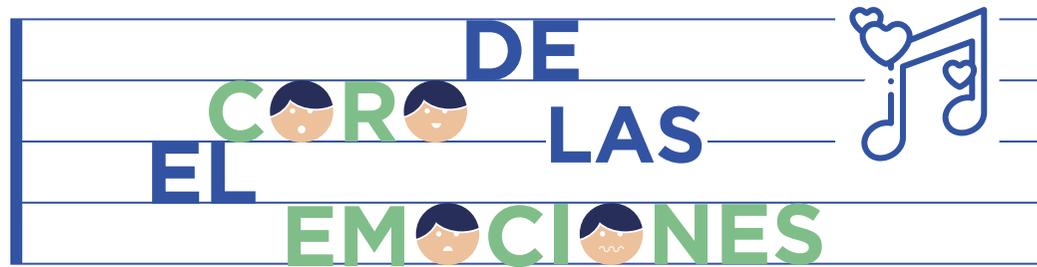
- Uno de nosotros inventa la melodía y ritmo para el primer fragmento o verso (En nuestro ejemplo: En casa todos juntos)
- Todos repetimos esa melodía hasta aprenderla
- Otro inventa una frase melódica para el segundo fragmento o verso (Cantamos sin cesar).
- Al igual que antes, todos repetimos hasta aprenderla
- Y así, de la misma manera hasta el final. Ojo, como en nuestro ejemplo el primer verso y el tercero son idénticos (En casa todos juntos) podremos optar por utilizar para el tercero la misma melodía del primero.

Volviendo a nuestro esquema aquí tendríamos una posible canción para ese texto, hecha solo sobre 3 únicas notas:



Para no olvidar las canciones que vayáis inventando no es necesario escribir ninguna partitura. ¡Grabadlas con vuestro móvil y así las podéis rescatar y recordar todos juntos en cualquier momento!

- A medida que nos acostumbremos a hacer canciones, iremos cogiendo soltura y descubriendo más y más posibilidades. Cuando hayáis practicado un poco entre todos, este [anexo](#) os puede dar algunas nuevas posibilidades e ideas.



ENTRA EN LA **FAMILIA**
¡Todos a cantar!

A N E X O S



FUNDACIÓN
BOTÍN

1. Voz de hablar / Voz de cantar

Tendemos a pensar que hay quien sirve para cantar y hay quien no. Indudablemente, como en todos los campos, hay personas que tienen una mayor o una menor facilidad natural para cantar. Sin embargo, salvo problemas muy determinados y poco abundantes en la población, todos estamos capacitados para cantar suficientemente bien de una manera natural. Claro que no todos podemos cantar como Plácido Domingo. Para eso, además de unas dotes específicas hay que practicar y estudiar durante años. Pero de la misma manera que todos podemos, con un poco de práctica, coger una raqueta y devolver unas pelotas por encima de una red con suficiente habilidad para pasar un buen rato, todos podemos cantar.

Eso es lo que respecta a la voz. ¿Y en lo que respecta al oído?

Todos sabemos de personas a las que en algún momento les dijo alguien “entendido”: “Tú tienes un oído enfrente del otro” y frases o sentencias por el estilo (Por cierto, todos tenemos un oído enfrente del otro, ¿no os parece? Sí, uno a cada lado de nuestra cabeza ¿no?). Pues bien, de nuevo, salvo casos puntuales muy específicos (sordera, etc.), cualquier persona tiene un oído musical más que apto para cantar suficientemente bien y para disfrutar de cualquier música no solo oyéndola sino también practicándola.

Una vez que hemos dejado claro lo anterior daremos una pequeña lista de puntos básicos que nos ayudarán en este tipo de cuestiones.

- Todos usamos todos los días la “voz de hablar”, sí, esa voz con la que no expresamos cuando compramos en la tienda, cuando hablamos con una amiga por teléfono o durante una comida familiar.
- Sin embargo, para cantar sin esfuerzo no nos sirve del todo nuestra “voz de hablar” sino que tenemos que usar nuestra “voz de cantar”. ¿Y cuál es esa voz? ¿Dónde está? Muy fácil, la tenemos también “de serie”, lo que sucede es que la usamos mucho menos que la de hablar. Para encontrar nuestra voz de cantar solo tenemos que abrir un poco más nuestra laringe y hacer que los sonidos “pasen hacia arriba” hacia la cabeza, pero sin forzarlos... ¿Y cómo se hacen esas dos cosas? La primera, eso de, “hacer hueco en nuestra garganta” lo sabemos hacer todos de sobra: ¿A qué todos hemos tenido alguna vez en nuestra boca una croqueta de esas que queman un poco? ¿Y qué hacemos cuando nos pasas eso? Sí, justo: para intentar no quemarnos hacemos hueco instintivamente dentro de nuestra boca. Pues ese es el hueco que necesita nuestra voz de cantar.
- ¿Y lo de “hacer que los sonidos pasen hacia arriba, hacia la cabeza sin forzarlos?” Pues también es algo que sabemos hacer todos. Es eso que hacemos cuando imitamos, por ejemplo, la voz de una persona o personaje (muñeco, etc.) que tiene la voz “más finita” que la nuestra. Es también el tipo de voz que ponemos, por ejemplo, cuando queremos imitar la voz de un niño pequeño...

La posición media de nuestra “voz de hablar” es algo más grave que la de nuestra “voz de cantar”. Con esta última resulta fácil hacer un recorrido más extenso de alturas (como la sirena de una ambulancia que cubre sin esfuerzo una amplia gama de sonidos desde el agudo al grave y desde el grave al agudo)

Hay un sencillo ejercicio que nos hará descubrir de una sola vez esas dos sensaciones, la de abrir o “hacer hueco” y la de hacer que los sonidos “pasen hacia arriba”.

Pruébalo siguiendo estos pasos:

1. De pie, cuenta seguido pero sin prisa hasta 10.
2. Ahora baja tu cabeza hasta pegar tu barbilla a tu pecho e inclina el tronco hacia abajo un poco, es decir, dobla tu cintura como si fueras a agacharte para tocar tus rodillas. Una vez en esa posición y sin despegar tu barbilla del pecho cuenta de nuevo seguido pero sin prisa de 1 a 10.
3. Vuelve a la posición del paso 1 y cuenta hasta 10.
4. Vuelve a la posición del paso 2 y cuenta hasta 10.
5. Hazlo así, pasando de una a la otra posición varias veces.

Enseguida notarás que tu voz de la posición “de la vida normal”, la del paso 1, es decir, tu “voz de hablar”, se contagia de la sonoridad que consigues con tu voz en el paso 2, que es la “voz de cantar”.

Pero ¿qué es lo que tiene la posición del paso 2 para que favorezca la “voz de cantar”? Muy sencillo: esa posición, nos ayuda, de manera natural, a hacer hueco en nuestra garganta y a hacer que los sonidos “pasen hacia arriba”. Solo se trata ahora de mantener esa sensación de la postura del paso 2 cuando cantemos en la posición normal, la del paso 1.

2. ¿Qué es *El Coro de las Emociones y Educación Responsable*?

El Coro de las Emociones es un recurso didáctico que forma parte de *Educación Responsable*, un programa educativo de la Fundación Botín que favorece el desarrollo emocional, social y de la creatividad, promueve la comunicación y mejora la convivencia en los centros escolares a partir del trabajo con docentes, alumnado y familias.

Los recursos de *Educación Responsable* permiten trabajar las siguientes variables: autoestima, empatía, identificación/expresión emocional, autocontrol, toma de decisiones responsable, actitudes positivas hacia la salud, habilidades de interacción, habilidades de autoafirmación, habilidades de oposición asertiva y creatividad.

El Coro de las Emociones en concreto está diseñado para desarrollar, por medio del canto en grupo, todas esas competencias emocionales, sociales y creativas. Se trata de un recurso musical progresivo ideado para ser implementado desde 1º de educación infantil hasta 2º de educación secundaria obligatoria, durante seis sesiones de trabajo (semanas) por curso, que culminan en una actuación final. *El Coro de las Emociones* se centra en el canto coral, entendido como una actividad atractiva, asequible y enriquecedora para todo el alumnado, con independencia de las dotes vocales o musicales de cada cual.

Son numerosos los estudios que avalan los múltiples beneficios que en cualquier edad y para cualquier condición personal o social conlleva la práctica del canto coral (Hargreaves, 1998; Freer y Raines, 2005; Smolej y Avsec, 2007; Clift y Hancox, 2010; Koelsch, 2012, pp. 235-240; Muhip et al., 2014; etc.).



3. El desarrollo de las habilidades emocionales, sociales y creativas a través del canto coral;

El Coro de las Emociones y el desarrollo de variables que fortalece Educación Responsable

Como ya se ha avanzado, *El Coro de las Emociones* se sustenta en la profunda convicción de que el canto coral, desplegado bajo determinados parámetros, constituye una poderosa herramienta, lúdica y asequible a cualquiera, con independencia de su talento musical, para el desarrollo emocional, social y de la creatividad de cualquier persona. El canto coral hace experimentar con facilidad el gran goce que la práctica musical es capaz de procurar a todos. La práctica vocal en particular resulta especialmente gratificante y beneficiosa al incidir, además, en muchas variables socioemocionales que se traducen en bienestar.

A continuación veremos muy sucintamente cómo, a través de la práctica de habilidades propiamente artísticas y musicales (sensibilidad, imaginación, oído, sentido del ritmo...), *El Coro de las Emociones* (y el canto coral en general) incide y potencia esos otros aspectos emocionales, sociales y creativos cuyo desarrollo constituye el objetivo del programa *Educación Responsable* de la Fundación Botín.

DESARROLLO AFECTIVO

Autoconcepto / Autoestima.

Autoconcepto es “la percepción de uno mismo, lo que se ve cuando la persona se mira en su espejo interno”, mientras que la autoestima se revela como “la valoración, positiva o negativa, del propio autoconcepto” (Fad, 2008b, p. 21).

Toda actividad que supone un reto posee la potencialidad de generar conocimientos acerca de uno mismo, de las posibilidades y limitaciones de nuestras capacidades, puesto que las pone a prueba, lo que implica ser más consciente de ellas. Pero si esa actividad, como sucede con *El Coro de las Emociones*, es grupal todavía se incrementa dicha potencialidad porque ayuda a situarse respecto a los demás (aunque no haya presiones evaluadoras ni juicios críticos externos hacia ningún individuo) y porque el colectivo devuelve de manera constante una imagen de uno mismo que sirve para precisar, matizar y revisar el autoconocimiento logrado hasta el momento. Desde el punto de vista de la autoestima, *El Coro de las Emociones* nos hace ver que somos capaces de conseguir lo que nos proponemos. Cada cual se descubre a sí mismo y confía en su capacidad de contribuir al crecimiento del grupo.

Empatía

La empatía, que puede definirse como “la capacidad de la persona para percibir y comprender los pensamientos, sentimientos, actitudes y circunstancias que afectan al otro y saber expresarlo”, presenta dos vertientes: “ser capaz de ponerse en el lugar del otro (empatía cognitiva) y sentir que lo que le pasa al otro me concierne (empatía afectiva)” (Fad, 2008b, p. 23).

Cantar en grupo nos lleva, sin darnos cuenta, a un permanente “sentir con”, a ponernos en el lugar de nuestros compañeros y, en general, de los demás, lo que se va consolidando como hábito y trasciende lo puramente musical para instalarse en otras vertientes vitales de la persona. A través de la actividad coral estaremos ejercitando habilidades esenciales de la empatía tales como la capacidad para detectar los estados de ánimo de los demás, la identificación emocional con las personas que experimentan sentimientos y emociones de diversa índole, la escucha activa, así como desplegar comportamientos eficaces para el apoyo y la ayuda prosocial.

Identificación / expresión emocional

El término expresión emocional alude a “la capacidad para exteriorizar emociones [tanto positivas como negativas]”. Pero para poder exteriorizar esas emociones de manera adaptativa primero resulta imprescindible su correcta identificación, es decir, poder ponerles nombre, ser consciente de lo que uno está sintiendo (Fad, 2008b, pp. 25-26).

Por ser música, música realizada en grupo y, además, vocal, todo canto coral apunta al mundo emocional. Muchas veces el texto expresa contenidos emocionales, pero siempre la propia música y su interpretación en primera persona toca las más variadas y profundas fibras emocionales del cantor. Pero no solo las emociones de este se expresan; también es preciso identificar las del autor de la canción que se canta y sus intenciones al crearla. En una tercera vertiente expresiva, también se incide emocionalmente y se transmiten las emociones del que canta al público, a la vez que este, al sentir y emocionarse, genera un ambiente que influye en los cantores, de modo que se crea una comunicación emocional en ambas direcciones igualmente significativa.

DESARROLLO CONGNITIVO

Autocontrol

“El autocontrol o autorregulación, se refiere al control independiente de la conducta del niño para cumplir con las expectativas sociales” y, como tal, es un elemento “esencial para el desarrollo personal y para la prevención de los problemas de conducta” (Fad, 2008b, p. 32).

Participar en ensayos corales —la necesidad de ajustarse a los ritmos que impone una música, sus coreografías, escuchar a los compañeros, seguir a un director... — y esforzarse con el objetivo de la excelencia futura promueven y refuerzan la capacidad de inhibir los impulsos y de posponer la gratificación inmediata, en definitiva, el dominio de uno mismo. Desde un punto de vista todavía más físico y primario, cantar implica el contacto con la respiración y la búsqueda de distensión (relajación) lo que constituyen recursos indispensables de autocontrol, los cuales no solo resultarán útiles para conseguir un mejor canto sino que serán aplicables en otras muchas situaciones de la vida.

Toma de decisiones responsable

Una decisión responsablemente adoptada será “aquella sobre la cual quien la toma ha considerado las posibles alternativas, optó por una concreta y ha asumido las consecuencias que de la misma se deriven” (Fad, 2008b, pp. 35-36).

Podría parecer a primera vista que el peso de la toma de decisiones en la actividad coral recae casi absolutamente en la persona que ejerce el rol de director. Sin embargo, la adopción de un compromiso personal con el grupo, la valoración del grado de eficacia de las diversas conductas posibles, la constatación de la ineficiencia que produce el enfrentamiento, la anticipación de posibles obstáculos en la puesta en práctica de las conductas... son todos componentes de esta variable que pone en juego de manera permanente la dinámica coral, y que el cantor acabará valorando, de modo inconsciente y también gracias a enunciaciones explícitas del director/profesor, como susceptibles de ser extendidos, a partir de dicha actividad coral, a otros ámbitos del comportamiento y de la vida.

Actitudes positivas hacia la salud

Las actitudes, en general, son “estructuras psicológicas profundas que se forman a partir de las relaciones que mantenemos con nuestro entorno”. actitudes positivas hacia la salud serán, por tanto, “predisposiciones aprendidas para actuar de un modo favorable [hacia la propia salud]” (Fad, 2008b, pp. 30-31).

Toda la parte corporal y de movimiento que desarrolla *El Coro de las Emociones* (ritmos, coreografías, actividades de despertar corporal y vocal) conlleva liberación y energización física y anímica. es, por tanto, fuente de bienestar y salud. De manera más específica, en el canto coral la voz, y con ella el conjunto del sistema respiratorio, se convierten en centro de la actividad (práctica de la respiración diafragmática o costo-abdominal, cuidados de la voz, prevención de riesgos y estímulo de hábitos saludables...). Todo ello hace que *El Coro de las Emociones* se constituya en un recurso educativo que orienta de manera decidida hacia un ocio saludable.

DESARROLLO SOCIAL

Habilidades de interacción

Estilos de interacción cooperativa y prudente, relaciones de amistad y compañerismo al tiempo que autonomía personal en las mismas, escoger formas de interacción que no resulten hirientes para los demás o facilidad y naturalidad en la comunicación constituyen habilidades fundamentales para tener y mantener relaciones sociales. Las habilidades de interacción entroncan con valores como el respeto y la ayuda, así como con la capacidad de empatía para comprender al otro y sintonizar con él (Fad, 2008b).

No es posible concebir el canto coral si no es como una actividad en la que de manera permanente se han de poner en juego y ejercitar habilidades de interacción, desde las estrictamente musicales (ir juntos, afinar, etc.), hasta las propiamente sociales (compañerismo, recursos para emitir y recibir mensajes positivos y cumplidos, trabajo en equipo...). Coreografías y bailes potencian aún más el desarrollo de este tipo de habilidades.

Habilidades de autoafirmación

Se trata de “destrezas y recursos de comunicación para expresar ante los demás la particular forma de ser de uno mismo, ya sea en un contexto de situaciones problemáticas o de conflicto, o bien en un marco de interacción amistosa, de compañerismo o de colaboración” (Fad, 2008b, p. 41). Hablamos, por tanto, de recursos para la expresión de sentimientos y destrezas para transmitir a los demás las cualidades personales, en suma, decir lo que uno es y quiere.

El Coro de las Emociones, al ser una actividad lúdica, placentera, que favorece la apertura emocional, incrementa la sensación de bienestar de las personas, facilitando la generación de marcos de interacción amistosa, de compañerismo, de colaboración. Al tratarse de un medio que genera confianza, anima a cada cual a transmitir a los demás su particular forma de ser, sus necesidades y deseos, asumiendo las propias dificultades y comprendiendo mejor las del otro.

Habilidades de oposición asertiva

Exigir respeto a los demás es un derecho y, a menudo, una necesidad para sobrevivir en un mundo donde se produce con frecuencia el abuso. Hablamos, por tanto, de “recursos de comunicación que permiten poner en práctica habilidades sociales para expresar ante los demás la defensa de los propios derechos sin lesionar los de otros (...) y sin crear o mantener conflictos innecesarios” (Fad, 2008b, p. 41). En pocas palabras, ejercer una oposición a algo o alguien sin generar conflicto.

La expresión de sentimientos, la habilidad para transmitir y recibir críticas de manera constructiva, las destrezas para negociar cuestiones de índole interpersonal, para relacionarse con las figuras de autoridad, en general, las habilidades para discrepar y encontrar formas positivas de resolver conflictos, se ven favorecidas por una dinámica coral como la propugnada por *El Coro de las Emociones*. La actividad, donde se produce permanentemente un contacto estrecho de todos con todos, da lugar a posibles fricciones que, sin embargo, será el mismo entorno colaborativo propio de lo coral el que ayude a solventar de manera negociada y adaptativa. Porque el canto coral promueve el desarrollo de la sensibilidad a través de elementos como el contacto con la belleza y la búsqueda de esta, la coordinación con los demás, el compañerismo... Esto ayuda a encontrar formas adaptadas de expresión asertiva y favorece el desarrollo de esa condición indispensable de la misma que consiste en el respeto por los sentimientos de aquellos a quienes dirigimos la comunicación asertiva.

CREATIVIDAD

Una sencilla pero certera definición de creatividad es la atribuida a Einstein, quien veía esta, simplemente, como “la inteligencia divirtiéndose”. Alguien podría pensar que la creatividad es patrimonio exclusivo de artistas, científicos o inventores. Sin embargo, se trata de una característica humana, esa “actividad imaginativa dirigida a producir resultados originales y valiosos” (Aavv, 2012, p. 28), que se puede manifestar en múltiples ámbitos y contextos. A partir de estas consideraciones, los especialistas distinguen entre creatividad con “c” minúscula, la que usamos en la vida diaria, y creatividad con “C” mayúscula, aquella que se manifiesta a través de innovaciones y obras de arte. A nosotros, en *El Coro de las Emociones*, nos interesará sobre todo la primera; la que la Comisión Europea ha caracterizado como una condición previa para la innovación, en suma, esa “forma democrática de creatividad que comienza con la asunción de que todos los individuos son capaces de actuar y pensar de forma creativa en todas las esferas de la vida de acuerdo con su personalidad individual” (Ibid., p. 27).



Imagen 1

Veremos aquí, bajo un enfoque intuitivo y con una intención eminentemente práctica, tres estrategias básicas de la creatividad.

1 Si en términos generales, la creatividad supone “mirar lo que no se ve”, hacer visible algo que no resultaba obvio momentos antes, un recurso útil para estimularla será ejercitarse en adoptar puntos de vista no habituales. (imagen 1)

2 La creatividad, a menudo, no supone grandes despliegues sino más bien aprovechar lo que hay de la manera más favorable. en esto, como en tantas cosas, la naturaleza es una gran maestra. (imagen 2)

3 Muchas veces se produce el acto creativo a partir de la mezcla, el cruce, la superposición de dos “mundos”. Dos hechos más o menos banales, perfectamente lógicos y cerrados cada uno en sí mismo, sumados cobran una nueva luz. En la imagen 3, el hecho creativo, realmente un “fogonazo”, se produce al superponerse dos realidades radicalmente ajenas entre sí, un piano dibujado sobre la arena y un chico de carne y hueso que “lo toca”. (Es interesante reparar en que la perspectiva con la que se dibuja el piano no resulta clave pero contribuye a que el fogonazo sea aún más efectivo). (Imagen 3)



Imagen 2

Estimulemos también en nuestro ámbito familiar mediante estos y otros recursos similares, la creatividad. Y y no lo olvidemos: busquemos más una actitud general que logros concretos.

Pero hablando de manera más concreta sobre la disciplina artística, la práctica de la música, de cualquier tipo y modalidad, pero en especial el canto, es en sí misma una actividad altamente creativa (la música se “interpreta”, por tanto pone en juego, por definición, nuestra personal sensibilidad, imaginación y creatividad). A lo estrictamente musical (el canto) se añaden los aspectos de expresión personal que favorecen las coreografías (expresiones faciales, gestos, pasos, bailes) con que acompañamos las piezas corales. Por otra parte, el canto coral hace generar en la persona estados de ánimo y emociones que la sitúan en posición de iniciar por sí misma procesos creativos, no solo en el ámbito relacionado con la música sino también en la vida cotidiana, al motivarla para iniciar procesos que activan su capacidad de mirar las cosas de otra manera, y abriendo vías para encontrar soluciones más creativas para los retos a los que diariamente todos nos enfrentamos; en suma, potenciando aquella creatividad con “c” minúscula a la que se aludía al principio.



Imagen 3

4. Algunas ideas básicas sobre los elementos o partes de una canción

De la misma manera que un relato cualquiera tiene su estructura (quizá la más universal sea la de principio-nudo-desenlace) toda canción tendrá la suya. La forma o manera más sencilla de una canción puede ser la simple repetición de una única frase, lo que llamaríamos un estribillo. Sin embargo, en general, las canciones constan de verso/s y de estribillo/s.

La principal función o efecto del estribillo es destacar la idea de la canción, tanto del texto como en lo musical.

Para completar una canción podemos usar diferentes “versos” alternados con el mismo estribillo. Así:

Verso 1 - Estribillo - Verso 2 - Estribillo - (etc.)

Si a este tipo de estructura le añadimos otros elementos, tales como introducción, puente y cierre, podremos completar o redondear nuestra canción consiguiendo estructuras más ricas, como por ejemplo esta:

Introducción - Verso 1 - Estribillo - Verso 2 - Estribillo - Puente (por ejemplo un nuevo fragmento melódico que no sea igual ni al verso ni al estribillo, o bien un solo con un instrumento, etc.) - Verso 3 - Estribillo - Cierre

5. Bibliografía

- AAVV (2012). ¡Buenos días creatividad! Hacia una educación que despierte la capacidad de crear. Informe Fundación Botín 2012. Santander: Fundación Botín. En: http://issuu.com/fundacionbotin/docs/buenos_dias_creatividad/1?e=1672426/3822625 (consulta del 29/09/2019).
- AAVV (2014). Artes y emociones que potencian la creatividad. Informe Fundación Botín 2014. Santander: Fundación Botín. En: http://issuu.com/fundacionbotin/docs/2014_informe_creatividad_es/1?e=3744893/7756849 (consulta del 29/09/2019).
- CLIFT, S., HANCOX, G. (2010). The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. Music Performance Research. Royal Northern College of Music. Vol 3 (1). Special Issue Music and Health: pp. 79-96.
- FAD (2008) (Raquel Palomera y Susana Lázaro, revisión y adaptación de contenidos). Banco de Herramientas audiovisuales. Para la promoción de competencias personales y sociales (2008a Educación Infantil. 2008b Educación Primaria. 2008c Educación Secundaria). [Santander]: Fundación Marcelino Botín.
- FREER, Patrick K.; RAINES, Alan L. (2005). Flow and the Choral Experience. The Phenomenon of Singing, [S.l.], v. 5, pp. 71-76, jul. 2005. En: <http://journals.library.mun.ca/ojs/index.php/singing/article/view/590> (Consulta del 29/09/2019).
- HARGREAVES, D. (1998). Música y desarrollo psicológico, Barcelona: Graó.
- KOELSCH, S. (2012). Brain and Music. Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
- MUHIP SANAL, A., IZZET BAYSAL, A., GORSEV, S. (2014). Psychological and physiological effects of singing in a choir. Psychology of Music, May 2014 vol. 42 no. 3, pp. 420-429.
- SMOLEJ, B. y AVSEC, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music Students. Horizons of Psychology, 16, 2, pp. 5-17. En: http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2007_2/smolej.pdf (consulta del 29/09/2019).

