

# LOS BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN VOCAL Y DE LA PRÁCTICA DEL CANTO

Lucía Casal de la Fuente<sup>1</sup>

(1) Universidade de Santiago de Compostela, [lucia.casal@usc.gal](mailto:lucia.casal@usc.gal)

## Resumen

La participación en actividades musicales reporta beneficios abundantemente fundamentados para las personas, conllevando la práctica del canto cierta singularidad por ser la voz un instrumento localizado en el interior del cuerpo. Existen textos que recogen las intuiciones sobre los beneficios que ya en siglos remotos se vinculaban con la educación vocal y del canto. No obstante, gracias a la evolución científica estos han sido probados, y no han dejado de estudiarse desde diferentes campos de conocimiento. A través de la indagación documental en este trabajo se estudian, explican y ejemplifican dichos beneficios, que han sido categorizados en cinco tipos: físicos, psicológicos, sociales, musicales, y educativos; para ser posteriormente discutidos en referencia a los límites existentes entre la educación musical y la musicoterapia. Debido a las ganancias que despierta en quien lo practica, cobran especial relevancia los beneficios derivados del canto grupal. Se concluye que, siempre que responda a criterios de buenas prácticas, el canto es una de las formas más positivas de actividad humana que se puede practicar a lo largo de toda la vida. Es por tanto necesario democratizar el acceso a la educación vocal y del canto para que cada vez más personas se puedan valer de ella.

**Palabras clave:** *educación vocal; educación del canto; canto; canto grupal; educación para la salud.*

## Abstract

Taking part in musical activities brings thoroughly well-founded benefits for human beings; but being the voice an instrument located inside the body singing practice involves a certain uniqueness. There are texts that reflect intuitions from antique times linked to vocal and singing education. However, and thanks to the scientific progress, they have been proved, and they are still under study from different fields of knowledge. By means of a documentary research those benefits are studied, explained and exemplified in this text, which have been categorized in five kinds: physical, psychological, social, musical, and educational. They are discussed in reference to the existing limits between music education and music therapy. Due to the advantages it implies, special relevance is given to the benefits of group singing. We conclude that, as long as it meets best practices criteria, singing is one of the most positive ways of human activity that can be practised along the whole life. It is therefore necessary to democratize the access to vocal and singing education so that, increasingly, more people can benefit from it.

**Keywords:** *vocal education; singing education; singing; group singing; health education.*

## Cita recomendada

Casal de la Fuente, L. (2021). Los beneficios de la educación vocal y de la práctica del canto. En R. Chao-Fernández, F. C. Rosa-Napal, A. Chao-Fernández, C. Gillanders, & R. M. Vicente Álvarez (Eds.), *Actas del III Congreso Internacional de Música y Cultura para la Inclusión y la Innovación (A Coruña, 27-29 de mayo de 2021)* (pp. 185-190). Universidade da Coruña. <https://doi.org/10.17979/spudc.9788497498050>

## Introducción

La participación en actividades de educación vocal y de canto puede reportar diversos beneficios, cuyas evidencias se remontan a siglos remotos. De Fonzo (2012) las recoge citando inicialmente al progenitor de la Medicina, Hipócrates, quien declaraba que el buen humor, a menudo determinado por la música y el canto, podía combatir enfermedades. A lo largo de la historia persistieron múltiples dichos populares en relación al cultivo de la voz y al canto que fueron siendo confirmados en las más modestas investigaciones especialmente a partir del siglo

XVIII. Más adelante, con el robustecimiento de los métodos de investigación, se llega a conclusiones como las señaladas por Aucher (1968, 1977), quien habiendo acuñado y definido la ‘cartografía musical humana’ afirmó que el canto es la práctica que mayormente es capaz de activar el cuerpo. De hecho, de Fonzo (2010, p. 190) al efecto de la vibración de nuestros pliegues vocales lo denomina “metasonido (más allá del sonido)”, el cual

llega directamente a estimular áreas cerebrales, activando mensajes y comunicaciones, que difícilmente podrían darse de otro modo. La propagación de las ondas del metasonido se hace simultánea y sincrónicamente con las transformaciones de energía. Con la acción cantora la energía vibratoria, en cuanto forma de energía cinética, se transformará en energía eléctrica y química. (de Fonzo, 2010, p. 190)

‘¿Cuáles son los beneficios transversales derivados de la educación vocal y del canto para las personas?’ es la pregunta de investigación a la que responderemos en este texto, por lo que nos proponemos como objetivo clasificar, definir y fundamentar los beneficios de la educación de la voz y del canto para las personas que participan de ella, sin importar su edad. La relevancia del estudio de esta temática se basa en la necesidad de visibilización y divulgación de estos beneficios para la promoción de actividades vocales y cantoras tanto en los ámbitos educativo y social, como en las hipotéticas políticas que las fomenten con el fin de direccionar a la sociedad hacia prácticas que conjuguen salud, ocio y, en su caso, formación.

### **Metodología**

A través del método de indagación documental diferentes fuentes de la literatura científica del campo a estudiar fueron revisadas. Se usaron fichas bibliográficas para la clasificación de la información, la cual fue categorizada con el uso de etiquetas identificativas.

### **Resultados**

Siguiendo a Welch (2012), los tipos de beneficios de la educación vocal y de la práctica del canto pueden organizarse en cinco categorías: físicos, psicológicos, sociales, musicales y educativos. Los examinaremos y explicaremos a continuación, de mano de las principales evidencias encontradas.

Los **beneficios físicos** se pueden organizar en tres niveles:

- Funciones respiratoria y cardíaca. Cantar es una actividad aerobia que implica hacer ejercicio, lo cual se vincula con la longevidad, la reducción de cortisol (hormona del estrés), y con el mantenimiento de la salud a lo largo de la vida, reforzando las funciones vocales y pulmonares. Con esta práctica mantenemos abiertas las vías respiratorias, lo que mejora la eficiencia del sistema cardiovascular: se incrementa la oxigenación de la sangre y el flujo de aire en el tracto respiratorio, atenuando las posibilidades de propagación de bacterias. Aun en posición sentada, el canto implica también la actividad torácica dinámica a través del ejercicio de los grupos musculares principales, con beneficios asociados a la estructura y función del aparato respiratorio (Welch, 2012) y a una mayor y mejor movilidad y tonificación de la postura. Activa también el estado general de alerta, pues respirar oxígeno puro parece ser más beneficioso que la cafeína (Welch, 2011).
- Desarrollo del control de la motricidad fina y gruesa en el sistema vocal. Cuanto más se cante adecuadamente, mayor potencial se desarrolla en términos de crecimiento y coordinación motora. Esto es especialmente importante en las etapas vitales de la infancia y la adolescencia, pues en ellas se sientan las bases de la identidad vocal y de la comunicación efectiva (Welch, 2011, 2012).
- Funciones neurológicas. El canto compromete diferentes partes del cerebro, pues entrena aspectos musicales (como el tono, el ritmo y el timbre), lingüísticos (como las letras),

emocionales, o la motricidad fina y las imágenes visuales. “Nuevas investigaciones apuntan también que cantar con alguien no es lo mismo que cantar en solitario o con un instrumento porque implica áreas neurológicas relacionadas con la interacción y coordinación humana y social” (Welch, 2012, p. 2). Los últimos estudios sobre neurología y canto indagaron a través de resonancias magnéticas (Zarate et al., 2010) que el canto facilita la rehabilitación neuromotora (donde se ve implicado el lenguaje), y la reactivación de ciertas interconexiones cerebrales. Estas interconexiones son cruciales en la producción de neurotrofinas, proteínas que protegen las neuronas y que son fundamentales en el desarrollo y mantenimiento funcional del sistema nervioso, participando en la plasticidad sináptica (Kelamangalath & Smith, 2013). Por tanto, quien canta estimula ciertas zonas del cerebro y favorece la plasticidad cerebral, relevante en la minimización de los efectos de las lesiones cerebrales.

Los **beneficios psicológicos** pueden ser abordados también en tres niveles:

- Comunicación intrapersonal y desarrollo de la identidad individual en la música y a través de ella. El uso saludable de la voz se relaciona con un autoconcepto positivo y con las habilidades comunicativas. Cantar competentemente promueve la autoestima, la confianza y la autoeficacia. La voz refleja nuestro estado anímico y bienestar psicológico. Se señala en la Declaración de principios de la Confederación Argentina de Coros de 1965 (ver Nardi, 1979, pp. 10-11) que especialmente el canto en grupo despierta y fortalece ideales de superación humana, así como que aumenta la alegría de vivir, procurando el goce espiritual. Cantar nos ayuda a distraernos, al incrementar los pensamientos, sentimientos y emociones positivas, y a disminuir los sentimientos negativos (Kreutz, 2014).
- Comunicación interpersonal. “El canto ejercita el mecanismo básico de la voz y mejora su capacidad funcional” (Welch, 2012, p. 2). Por lo tanto, el canto saludable nos permite maximizar nuestro potencial comunicativo: mejoramos la coordinación vocal, incrementamos el color vocal y logramos mayor impacto y variedad en la comunicación.
- Expresión. El canto es una actividad catártica, pues proporciona una salida a nuestros sentimientos, y a través de la actividad física y de la activación del sistema endocrino nos hace sentir mejor (de Fonzo, 2010).

Los **beneficios sociales** se fundamentan en que la habilidad de cantar bien está fuertemente correlacionada con la sensación positiva de inclusión social (viéndose esta optimizada) y con los sentimientos de pertenencia a una comunidad de personas que comparten un mismo entusiasmo. La autoestima se ve favorecida, pues quien forma parte de un coro se identifica y trabaja por conseguir el objetivo común: el placer de compartir un repertorio, “formando una complaciente experiencia musical personal y social” (Pitts, 2007, p. 759). El canto colectivo refuerza las relaciones empáticas y genera una identidad grupal positiva. Cuando se canta en grupo la parte social del cerebro se activa (Kleber et al., 2007). “Cantar en grupo representa una experiencia comunitaria capaz de hacer olvidar la rutina cotidiana, de alejar la mente de estar muy ocupada en pensamientos tristes” (de Fonzo, 2010, p. 89). Supone además la compartición de experiencias positivas con otras personas, la generación de oportunidades para las interacciones sociales y la aceptación social, así como la acentuación en la “liberación de la hormona oxitocina, implicada en vínculos afectivos y sociales” (Kreutz, 2014, p. 55).

Por su parte, los **beneficios musicales**, tienen que ver con dos factores:

- La materialización de nuestro potencial musical. Cantar alimenta nuestra disciplina intelectual con la música. Por ejemplo, en la comprensión de las estructuras musicales, del fraseo, de la memoria musical (repetición y variación, entre otros), del color del sonido, del tono, del ritmo, de la intensidad, etc. Todo ello fortifica la inteligencia musical.
- La creación de un repertorio musical individual (como intérprete, como oyente, o ambas posiciones). “Existen beneficios sociales y personales concomitantes a través del

incremento de la probabilidad de la comprensión empática de otras [personas] y de nosotras mismas por los tipos de canciones (música y texto) que experimentamos, tanto individual como grupalmente” (Welch, 2012, p. 2).

Por último, los **beneficios educativos** se vinculan al aumento de conocimientos, comprensión y destrezas sobre el mundo que nos rodea, tanto en la música como a través de ella. Así, cantar ayuda a mejorar nuestra competencia lingüística, especialmente en lectura, pues tanto la lectura de letras de canciones como la lectura musical se procesan en las mismas regiones neurocorticales encargadas de la decodificación de símbolos. Quien canta en un coro “frecuentemente exhibe las cualidades de motivación, determinación y autocrítica que son esenciales para el aprendizaje efectivo” (Pitts, 2007, p. 759), convirtiéndose así el coro “en un elemento de formación cultural de considerable importancia y eficacia” (Nardi, 1979, p. 10).

El coro puede constituir un instrumento de educación musical y desarrollo cultural de notable transcendencia y eficacia, en tanto y cuanto ajuste su repertorio y programación de trabajo a las necesidades y características del grupo social en el que desarrolla su acción, sin perder de vista que este proceso de “adecuación ambiental” no significa resignarse inevitablemente a elegir tan sólo aquel repertorio que pueda ser “consumido” de inmediato por el público. Debe siempre prevalecer una clara intención de que en todo concierto exista un aporte didáctico destinado a la elevación del nivel cultural general. (Nardi, 1979, pp. 11-12)

A pesar de que existen diferencias neurológicas, cuantitativamente son más las áreas cerebrales que se activan al cantar en grupo en comparación con las que genera el canto individual (Kleber et al., 2007). No obstante, los beneficios del canto grupal o coral coinciden en buena parte con aquellos vinculados al ejercicio del canto, y con los que se ligan a experiencias efectivas de hacer música en grupo. Pero para el canto estos beneficios son más acentuados porque la voz humana es una parte integral de nuestra identidad y de quien somos.

## Discusión

Hacer música es una actividad multidimensional que implica lo físico, lo social, lo intelectual y lo emocional. “Estas ricas y complejas interacciones y relaciones crean un área gris entre lo que puede ser definido como un dominio terapéutico o educativo” (Bunt, 2003, p. 191). Es la intención lo que diferencia estos dominios (ver Casal, 2017). Es decir: si accedemos a la música por motivos de salud, se espera que las experiencias musicales repercutan en el bienestar y estas ayuden a superar un problema; mientras que, si accedemos a la educación musical, la intención es instructiva y formativa, aunque bien es cierto que las experiencias musicales vividas durante el proceso de educación musical de una persona desprenden beneficios que también inciden en la calidad de vida general. En esta línea, para Ockelford y Markou (2012) la musicoterapia promueve el bienestar y se centra en objetivos intrínsecos, mientras que la educación musical alimenta el desarrollo de destrezas, conocimientos y comprensión, y parte de objetivos externos e internos a la vez.

Hemos visto que cantar es beneficioso para las personas, pues ayuda a construir la autoconfianza, promueve la autoestima y la inclusión social, apoya el desarrollo de las habilidades sociales, permite que personas con diferentes edades y habilidades se junten para crear arte, e implica a las emociones, campo que requiere de una investigación más profunda (Welch, 2003). Por todos estos motivos y combinación de beneficios, concluimos que el canto es una de las formas más positivas de actividad humana, pues apoya el desarrollo y la salud individual, mental, física, y social de las personas durante toda a vida. No obstante, no debemos olvidar que la práctica vocal debe responder a criterios de buenas prácticas pues, de lo contrario, puede surtir efectos negativos. Por todas estas razones queremos terminar este texto reivindicando más espacios para la educación vocal y la práctica del canto especialmente en los

ámbitos educativos y sociales, que ayuden a democratizar el acceso a esta actividad que tantos beneficios puede llegar a suponer para las personas.

Como propuesta de investigación para el futuro, entendemos que debemos ahondar más profundamente en las implicaciones emocionales y el abordaje del canto desde la escuela (institución democratizadora del acceso y derecho a la educación de las personas), procurando valernos de literatura que trascienda los límites de la usada en el presente texto (como por ejemplo documentación de bases de datos asiáticas), huyendo de la tradicional fundamentación bibliográfica en textos latinoamericanos o anglosajones.

## Referencias

- Aucher, Marie-Louise (1968). *Les plans d'expression: schéma de psychophonie, son application au chant sacré*. Mame.
- Aucher, Marie-Louise (1977). *L'homme sonore*. Epi.
- Bunt, Leslie (2003). Music therapy with children: a complementary service to music education? *British Journal of Music Education*, 20(2), 179-195. <https://doi.org/10.1017/S0265051703005370>
- Casal de la Fuente, Lucía (2017). Instrução, educação musical e musicoterapia: o papel da experiência musical. *Revista Interdisciplinar de Música, Filosofia e Educação*, 3(5), 161-174. <https://i.gal/dafonte2017expmusical>
- de Fonzo, Mirella (2010). *Cantoterapia: il teorema del canto*. Armando Editore.
- de Fonzo, Mirella (2012). *Canta che ti passa*. Sovera Edizioni.
- Kelamangalath, Lakshmi, & Smith, George M. (2013). Neurotrophin treatment to promote regeneration after traumatic CNS injury. *Frontiers in Biology*, 8(5), 486-495. <https://doi.org/10.1007/s11515-013-1269-8>
- Kleber, Boris, Veit, Ralf, Birbaumer, Niels, & Lotze, Martin (2007). Neural correlates of professional classical singer. En Aaron Williamon, & Daniela Coimbra (Eds.), *Proceedings of the International Symposium on Performance Science 2007* (pp. 335-343). AEC. <https://i.gal/kleberetal2007>
- Kreutz, Gunter (2014). Does singing facilitate social bonding? *Music & Medicine*, 6(2), 51-60. <http://dx.doi.org/10.47513/mmd.v6i2.180>
- Nardi, Héctor (1979). Introducción. El significado socio-cultural del canto coral vocacional. En José Antonio Gallo, Guillermo Graetzer, Héctor Nardi, & Antonio Russo, *El director de coro. Manual para la dirección de coros vocacionales* (pp. 9-12). Ricordi.
- Ockelford, Adam, & Markou, Kyproulla (2012). Cognitive impairments: reporting on a decade of research. En Raymond A.R. McDonald, Gunter Kreutz, & Laura Mitchell (Eds.), *Music, health, & wellbeing* (pp. 383-402). Oxford University Press.
- Pitts, Stephanie E. (2007). Music beyond school: learning through participation. En Liora Bresler (Ed.), *International handbook of research in arts education, Part I* (pp. 759-771). Springer.
- Welch, Graham F. (2003). Researching singing and vocal development across the lifespan: a personal case study. En Andrea Rose, Ki Adams, & Leon Chisholm (Eds.), *The Phenomenon of Singing IV* (pp. 178-190). Memorial University Press. <https://i.gal/welchSingingLifespan2003>
- Welch, Graham F. (2011). *The benefits of singing for adolescents*. <https://i.gal/benefitsSingingAdolescents2011>
- Welch, Graham F. (2012). *The benefits of singing for children*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/273428150\\_The\\_Benefits\\_of\\_Singing\\_for\\_Children](https://www.researchgate.net/publication/273428150_The_Benefits_of_Singing_for_Children)

Zarate, Jean Mary, Delhommeau, Karine, Wood, Sean, & Zatorre, Robert J. (2010). Vocal accuracy and neural plasticity following micromelody-discrimination training. *PLoS ONE*, 5(6), e11181. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0011181>

**Información de interés**

Este trabajo se realizó con ayudas del Ministerio de Economía y Competitividad y del a Fundación Barrié. Agradecimientos especiales al profesor Graham Welch (UCL-IoE).

La persona que firma este trabajo declara no tener conflicto de interés sobre el mismo.