

# LOS EFECTOS DEL CANTO CORAL SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS MAYORES

Santiago Pérez-Aldeguer\*

## Resumen

*El propósito del presente estudio fue examinar los efectos del canto coral sobre el bienestar psicológico en personas mayores coreutas aficionados. Los participantes fueron 496 hombres y mujeres con edades comprendidas entre 64 y 78 años (M=69). Se distribuyeron 2 grupos en función de si habían participado o no en un coro. Los participantes completaron la versión española de la adaptación de las escalas del bienestar psicológico de Ryff mediante una escala Likert de 6 puntos. Los resultados mostraron que el bienestar psicológico fue más positivo en los coreutas que en los no coreutas. Implicaciones para el uso de los coros en los adultos mayores son examinadas y las limitaciones del estudio se discuten.*

**Palabras clave:** bienestar psicológico, adultos mayores, canto coral.

**Key words:** psychological well-being, older adults, choral singing.

## Introducción

El canto coral revierte en múltiples y diferentes beneficios para las personas que lo practican, aparentemente, este es un dato con el que todos los que nos dedicamos a la educación musical estamos de acuerdo, pero que conviene sustentar en investigaciones que así lo corroboren. Según Vera-Villaruel, Pavez y Silva (2012) los estudios relacionados con el bienestar han aumentado en los últimos años. Las investigaciones muestran que tanto las relaciones sociales como la voluntad para alcanzar metas concretas (Wiese, 2007) tienen gran influencia en el bienestar percibido en adultos mayores. El bienestar psicológico es la satisfacción que una persona siente con su vida (Cabañero y cols., 2004), y está relacionada con la felicidad, es decir, trata de hacer un balance entre los afectos positivos y negativos que han marcado nuestras vidas (Argyle, 1992).

Varios estudios en diversos campos de conocimiento han demostrado cómo la música en general (el canto, la audición activa, hacer música) y el canto coral en particular, proporciona múltiples beneficios a las personas que lo practican (Carlow, 2006; Elefant, Lotan Baker y Skeie, 2012; Griffiths, 2008;

Gumm, 2004). Por ejemplo, cantar en un coro mejora la salud física de personas adultas. Así lo demuestra el trabajo llevado a cabo por Clift y cols., (2009) quien evaluó los efectos que el canto coral pudo tener sobre la salud física de personas mayores. La muestra estuvo formada por 767 mujeres y 294 hombres de 21 coros amateurs de Inglaterra, Australia y Alemania. Se utilizó un cuestionario de preguntas abiertas y posteriormente se realizó un análisis de contenido. Los resultados mostraron que el 23% de los participantes no proporcionaron ninguna información acerca de los efectos que el canto pudo tener sobre la salud física, mientras que el 77% identificaron que el canto coral tenía uno o más efectos positivos sobre la salud física: la respiración, la posición corporal, contribuía a aliviar el estrés y les proporcionaba energía. Asimismo, se constataron efectos positivos en el bienestar psicológico: mejora en los estados de ánimo y en la cognición.

El canto coral en adultos mayores mejora la sensación de seguridad, contribuyendo así a que los miembros de la agrupación se sientan parte del conjunto, disminuye el estrés y aumenta las defensas del cuerpo. Estos beneficios se reflejan en el trabajo de Kreutz y Brünner (2012) quien a través de un diseño mixto (cualitativo-cuantitativo) con 3.145 coreutas amateurs evaluó aspectos psicológicos positivos y negativos de cantar en un coro. La media de la edad de los participantes fue de 43 años. La mayoría de los encuestados no eran estudiantes

\* Santiago Pérez-Aldeguer, Universidad de Zaragoza, Facultad de Educación, Zaragoza  
E-Mail:aldeguer@unizar.es  
REVISTA ARGENTINA DE CLÍNICA PSICOLÓGICA XXIII p.p. 199-208  
© 2014 Fundación AIGLÉ.

sino trabajadores o jubilados, quienes manifestaron que la afición coral se les había desarrollado en la escuela primaria. Ello ratifica una vez más la importancia de una educación musical de calidad desde la infancia.

Como se ha mencionado al principio de este trabajo, numerosos estudios han tratado de demostrar los beneficios del canto coral en personas mayores. Por ejemplo, Lally (2009) evaluó los efectos que un taller de canto coral tiene sobre el bienestar de personas mayores. El taller tuvo una duración de 30 semanas, utilizando como técnicas de recogida de datos, la observación participante, los grupos focales, los cuestionarios, las entrevistas, y diversos estudios de casos. Los resultados complementan el trabajo de Kreutz y Brünger (2012), es decir, el taller tuvo una repercusión positiva sobre el bienestar físico de los participantes: mejoró la condición física, la flexibilidad, los niveles de tensión corporal, la relación con el yo, pero sobre todo contribuyó a mejorar la autoestima, el bienestar social, reforzar el sentido de solidaridad grupal, la confianza y la creatividad.

Por otra parte, cabe señalar que el canto coral también tiene implicaciones psicológicas negativas. El estudio de Kreutz y Brünger (2012) mostró que las relaciones con los directores corales y con otros compañeros coreutas, fueron en algunos casos aspectos identificados como negativos dentro de una muestra de 3.145 coreutas. Es cierto que existen conflictos en el seno de algunas formaciones corales amateurs, pero también es cierto que la revisión de la literatura específica y sistemática sobre el canto coral amateur en personas mayores (véase por ejemplo Clift, Nicols, Raisbeck, Whitmore y Morrison, 2010; Bamford y Clift, 2007) y estudios más recientes como los de Clift (2012), muestran más beneficios que inconvenientes (Cohen, Perls-tein, Chapline, Kelly, Firth y Simmens, 2006). Otros autores que así lo manifiestan son Cohen y cols. (2006), quienes analizan los efectos del canto coral en la salud física y mental de 166 personas mayores sanas de 65 años. Tras un año de intervención se manifestaron los resultados positivos en la salud física y mental –una menor soledad percibida– del grupo de coreutas frente al grupo de los no coreutas (grupo de control).

Asimismo, Wise, Hartmann y Fisher (1992) evaluaron el papel que tiene para una comunidad el coro amateur de personas mayores, haciendo también una comparación entre coreutas y no coreutas. Los resultados mostraron que los adultos mayores coreutas puntuaron más alto en las medidas de satisfacción con la vida y la autorrealización que los no coreutas. Además, los cantantes amateurs que habían cantado a lo largo de su vida en un coro amateur habían tenido un envejecimiento más exitoso,

mejor sociabilización y pertenencia a un grupo, respectivamente. De modo similar Zanini y Leao (2006) exploraron las experiencias que tiene cantar en un coro terapéutico para las personas mayores. Con ello encontraron que a los adultos mayores que habían realizado los 12 talleres corales de 90 minutos cada uno –26 mujeres y 1 hombre de entre 58 y 91 años–, éstos les sirvieron como medio de expresión personal y autorrealización, las canciones revelaban para los participantes la auto-confianza y fomentaron nuevas expectativas para el futuro.

Por lo tanto y en base a la revisión de la literatura realizada, el objetivo de este estudio es examinar los efectos del canto coral sobre el bienestar psicológico en adultos mayores.

## Método

### *Participantes*

Participaron en el estudio un total de 496 adultos mayores, con un total de 312 mujeres (62,9%) y 184 hombres (37,1%) con edades comprendidas entre los 64 y 78 años ( $M=69$ ;  $DT=4,07$ ). Todos los participantes estaban jubilados y su formación académica era de: estudios primarios (24,2%), secundarios (34,5%) y universitarios (41,3%). La selección de la población de coreutas se basó en el criterio: (1) coros amateur de personas mayores de una Comunidad Autónoma española, donde más del 80% de los participantes eran personas mayores.

El muestreo del grupo de coreutas se realizó según los datos encontrados en diversos directorios de Internet, páginas web de ayuntamientos y diversas asociaciones. Para obtener una muestra representativa en el grupo de coreutas se efectuó un muestreo aleatorio estratificado, excluyendo del estudio a participantes por las siguientes razones: (1) participar en otra actividad musical, (2) tener estudios formales de música, (3) antigüedad en el coro inferior a 6 meses. Este grupo incluyó 250 participantes (50,4%) pertenecientes a 10 coros y cuya antigüedad se sitúa entre 6-12 meses (21%), 13-24 meses (64%) y 36 meses o más (15%), asistiendo a dos ensayos semanales. Las razones expuestas por los participantes para formar parte del coro eran: (1) interacción social (12,6%), (2) nuevas experiencias (10,3%); (3) afición por la música (30,6%), y (4) entretenimiento (21,6%). En el grupo de no coreutas participaron 246 (49,6%) parientes y amigos de los coreutas pertenecientes a los mismos pueblos y con antecedentes similares.

Para obtener una muestra en el grupo de no coreutas se utilizó el muestreo bola de nieve, solicitando a los coreutas que identificaran parientes y

Tabla 1. Distribución de la muestra por grupo, edad y sexo

GRUPO	n	EDAD HOMBRES M Y DE	HOMBRES (%)	MUJERES (%)
Coreutas	250	68,63 (3,84)	96 (38,4%)	154 (61,6%)
No coreutas	246	69,35 (4,27)	88 (35,8%)	158 (64,2%)
Total	496	69,99 (4,07)	184 (37,1%)	312 (62,9%)

amigos con características socio-demográficas similares y que cumplieran los criterios excluyentes 1 y 2.

En la Tabla 1 se muestra la distribución de la muestra.

#### *Instrumentos*

La recogida de datos se realizó mediante la adaptación española de las escalas del bienestar psicológico de Ryff (Díaz y cols., 2006). Las escalas están compuestas por 39 ítems (véase el Apéndice I) mediante una escala Likert de 6 puntos (1= totalmente en desacuerdo y 6= totalmente de acuerdo), incluyendo seis sub-escalas: la auto-aceptación (6 ítems), las relaciones positivas (6 ítems), la autonomía (8 ítems), el dominio del entorno (6 ítems), el crecimiento personal (7 ítems) y el propósito en la vida (6 ítems). La consistencia interna de las escalas como muestra el alfa de Cronbach es de: 0,83 (auto-aceptación), 0,88 (relación positiva), 0,87 (autonomía), 0,90 (dominio del entorno), 0,68 (crecimiento personal) y 0,80 (propósito en la vida).

#### *Procedimiento*

Este trabajo se basa en un diseño ex post facto de comparación entre grupos. En primer lugar se buscó en diferentes directorios de Internet. Para la recogida de datos se solicitó la autorización de los directores de los coros encuestados, con la intención de administrar el cuestionario al inicio de los ensayos. Seguidamente se establecieron reuniones con la junta directiva de los coros seleccionados y se les informó de la investigación solicitándoles a su vez su conformidad y colaboración. Una vez obtenida la muestra de no coreutas, se les informó de las características de la investigación y se obtuvo su consentimiento para participar en el estudio. Se protegió la confidencialidad de los datos obtenidos. Los cuestionarios fueron cumplimentados colectivamente y de forma anónima. Las preguntas que pudieron surgir fueron respondidas y la realización correcta de cada cuestionario fue verificada. El programa estadístico SPSS en su versión 17.0 fue utilizado para el análisis de datos.

#### *Análisis de datos y variables*

Para el análisis de los datos se obtienen los estadísticos descriptivos de las variables del bienestar psicológico. A su vez se lleva a cabo un análisis inferencial a través de la comparación de medias de las variables del bienestar de ambos grupos (coreutas y no coreutas) mediante la t de Student para muestras independientes. Finalmente se examinan los efectos de la variable sexo, sobre el bienestar psicológico en el conjunto de la muestra y en cada uno de los grupos.

A continuación se muestra la definición de cada una de las variables analizadas en el presente estudio con sus puntuaciones altas y bajas según Ryff y Keyes (1995):

#### *Auto-aceptación*

Puntuación alta: posee una actitud positiva hacia el yo, reconoce y acepta múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo cualidades buenas y malas, se siente positivo sobre su vida pasada.

Puntuación baja: se siente insatisfecho consigo mismo, se siente decepcionado con lo que ha ocurrido en su vida pasada, está preocupado por ciertas cualidades personales, deseo de ser diferentes de lo que él o ella es.

#### *Relaciones positivas*

Puntuación alta: cuenta con relaciones satisfactorias y de confianza con los demás; está preocupado por el bienestar de los demás, posee una fuerte empatía y afecto; entiende el intercambio (toma y da) de las relaciones humanas.

Puntuación baja: cuenta con pocas relaciones de confianza; le resulta difícil estar abierto y preocupado por los demás; está aislado y frustrado con las relaciones interpersonales; no está dispuesto a hacer compromisos importantes para mantener vínculos con los demás.

Tabla 2. Diferencias entre coreutas y no coreutas

VARIABLES	COREUTAS	NO COREUTAS	t
	M (DE)	M (DE)	
Auto-Aceptación	3,88 (0,57)	3,20 (0,62)	12,672*
Relaciones positivas	4,02 (0,62)	3,17 (0,65)	14,909*
Autonomía	3,83 (0,59)	3,17 (0,49)	13,311*
Dominio del entorno	3,98 (0,61)	3,09 (0,67)	15,347*
Crecimiento personal	3,90 (0,50)	3,20 (0,46)	16,134*
Propósito en la vida	3,91 (0,64)	3,32 (0,56)	10,879*
Bienestar Psicológico	3,91 (0,55)	3,19 (0,54)	14,578*

\* $p < 0,01$ *Autonomía*

Puntuación alta: posee autodeterminación e independencia que le permite ser capaz de resistir las presiones sociales para pensar y actuar de cierta manera, auto-regula su propio comportamiento, auto-evaluando sus propios estándares personales.

Puntuación baja: está preocupado por las expectativas y las evaluaciones de los demás, se basa en juicios de los demás para tomar decisiones importantes, se ajusta a las presiones sociales para pensar y actuar de cierta manera.

*Dominio del entorno*

Puntuación alta: tiene la sensación de dominio y competencia en el manejo del entorno, hace uso eficaz de las oportunidades que se le presentan, es capaz de elegir o crear contextos adecuados para necesidades y valores personales.

Puntuación baja: tiene dificultades para manejar los asuntos cotidianos, se siente incapaz de cambiar o mejorar el contexto que le rodea, es inconsciente de las oportunidades que se le presentan, carece de sentido de control sobre el mundo exterior.

*Crecimiento personal*

Puntuación alta: tiene una sensación de continuo desarrollo, se ve a sí mismo crecer y expandirse, está abierto a nuevas experiencias, tiene el sentido de darse cuenta de su potencial, en el tiempo ve un mejoramiento de su comportamiento, está cambiando las formas para reflejar una mayor eficacia y un mejor conocimiento de sí mismo.

Puntuación baja: tiene una sensación de estancamiento personal, carece de sentido de la mejora o expansión en el tiempo, se siente aburrido y desin-

teresado con la vida, se siente incapaz de desarrollar nuevas actitudes o comportamientos.

*Propósito en la vida*

Puntuación alta: tiene metas en la vida y un sentido de direccionalidad, siente el sentido de su vida presente y pasada, tiene creencias que le dan propósito en la vida, tiene metas y objetivos de vida.

Puntuación baja: carece de un sentido de significado en la vida, tiene pocas metas u objetivos, carece de sentido de la orientación, no ve un propósito en su vida pasada, no tiene perspectivas y creencias que den sentido a su vida.

**Resultados**

En primer lugar en la Tabla 2 se examinan los estadísticos descriptivos y la prueba t para muestras independientes de ambos grupos (coreutas y no coreutas). Los resultados revelan que existen diferencias significativas ( $p < 0,01$ ) a favor del grupo corista en cada una de las variables del bienestar psicológico, así como en su resultado global. Entre ellas, destacan las variables crecimiento personal y dominio del entorno por presentar un mayor contraste entre coreutas y no coreutas.

A continuación, en la Tabla 3 se observan diferencias significativas entre los grupos de hombres y mujeres, siendo las mujeres quienes muestran un mayor bienestar psicológico. Asimismo, las mujeres puntúan más alto que los hombres en todas las variables. La variable con mayor diferencia entre ambos sexos son las relaciones positivas, seguida por crecimiento personal y propósito en la vida.

Para determinar si se produjeron diferencias en función del sexo en ambos grupos, se realizó una comparación de muestras independientes entre coreutas y no coreutas. Las tabla 4 y 5 muestran las

Tabla 3. Diferencias entre sexos

VARIABLES	HOMBRES	MUJERES	t
	M (DE)	M (DE)	
Auto-aceptación	3,32 (0,72)	3,67 (0,62)	-5,676*
Relaciones positivas	3,34 (0,84)	3,75 (0,66)	-5,979*
Autonomía	3,30 (0,64)	3,61 (0,59)	-5,444*
Dominio del entorno	3,31 (0,88)	3,68 (0,68)	-5,256*
Crecimiento personal	3,35 (0,63)	3,66 (0,53)	-5,834*
Propósito en la vida	3,40 (0,64)	3,76 (0,65)	-5,822*
Bienestar psicológico	3,34 (0,69)	3,69 (0,60)	-5,887*

\*  $p < 0,05$ 

Tabla 4. Diferencias entre sexos en el grupo de coreutas

VARIABLES	HOMBRES	MUJERES	t
	M (DE)	M (DE)	
Auto-aceptación	3,75 (0,54)	3,96 (0,57)	-2,763
Relaciones positivas	3,86 (0,65)	4,12 (0,58)	-3,180*
Autonomía	3,66 (0,58)	3,2 (0,57)	-3,354*
Dominio del entorno	3,85 (0,63)	4,06 (0,60)	-2,547
Crecimiento personal	3,76 (0,51)	3,98 (0,47)	-3,371*
Propósito en la vida	3,73 (0,59)	4,04 (0,63)	-3,720*
Bienestar psicológico	3,76 (0,54)	4,01 (0,54)	-3,342

\*  $p < 0,05$ 

Tabla 5. Diferencias entre sexos en el grupo de no coreutas

VARIABLES	HOMBRES	MUJERES	t
	M (DE)	M (DE)	
Auto-aceptación	2,85 (0,59)	3,39 (0,54)	-7,287*
Relaciones positivas	2,77 (0,63)	3,39 (0,54)	-8,149*
Autonomía	2,91 (0,45)	3,32 (0,44)	-6,853*
Dominio del entorno	2,71 (0,70)	3,31 (0,54)	-7,466*
Crecimiento personal	2,90 (0,41)	3,34 (0,40)	-8,392*
Propósito en la vida	3,05 (0,49)	3,49 (0,54)	-6,281*
Bienestar psicológico	2,87 (0,51)	3,37 (0,47)	-7,820*

\*  $p < 0,01$

diferencias según el sexo en cada uno de los grupos participantes.

Los datos de ambos grupos muestran que las mujeres obtuvieron una puntuación promedio mayor que los hombres en el bienestar psicológico. Cabe destacar que en el grupo de coreutas las diferencias entre hombres y mujeres fueron menores que en el grupo de no coreutas. El bienestar psicológico en el grupo de coreutas no presentó una diferencia significativa, pero sí lo fue en las variables: relaciones positivas, autonomía, crecimiento personal y propósito en la vida. Sin embargo, las diferencias de puntuación entre sexos en los no coreutas sí fueron estadísticamente significativas tanto de forma global como en cada una de las variables analizadas. En el grupo de mujeres coreutas la variable de mayor magnitud en el bienestar psicológico fue las relaciones positivas, mientras que en el grupo de los no coreutas fue el propósito en la vida.

## Discusión y Conclusiones

El objetivo de este estudio fue por un lado examinar los efectos del canto coral sobre el bienestar psicológico en adultos mayores. Los resultados confirman que las puntuaciones medias del bienestar psicológico en adultos mayores coreutas son más altas que en los adultos mayores no coreutas. Estos hallazgos son consistentes con los obtenidos con programas como *Sing For Your Life* donde estudiantes voluntarios tratan de acercar el canto coral a personas mayores con la intención de mejorar su bienestar psicológico (Bamford y Clift, 2007). Se debe tener presente que las actividades musicales llevadas a cabo por *Silver Song Club* al igual que en los coros amateurs son percibidas por los participantes como entretenimiento, y esto se refleja tanto en el contenido musical de las sesiones, como en las interacciones entre coreutas (p.13).

La variable crecimiento personal se posiciona por encima de las demás variables analizadas en los coreutas frente a los no coreutas, coincidiendo estos resultados con los de Clift (2012). Sin embargo, aunque la variable propósito en la vida es significativa y mayor en coreutas que en no coreutas, ésta parece resaltar por haber obtenido una puntuación menor que el resto de variables (ej. «Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo»). Estos hallazgos son difíciles de discutir, ya que no existen estudios previos que analicen dicha relación. No obstante, el canto coral al tratarse de una actividad grupal, puede parecer lógico que las personas se sientan más identificadas con objetivos colectivos que individuales. Al menos así lo manifiesta el trabajo de Houston y cols. (1998)

cuando compara el bienestar psicológico que reporta el canto coral en 44 mujeres y 17 hombres de entre 63 y 97 años. El estudio concluye que el grupo experimental vio reducido su nivel de ansiedad y depresión frente al grupo de control, resultado que concuerda con los datos obtenidos en la variable auto-aceptación de nuestro trabajo. Al fin y al cabo la auto-aceptación hace referencia a la capacidad de sentirse bien con uno mismo (Shepard, 1979), algo que el canto coral en adultos mayores proporciona, además de una mayor autoestima y sentido de logro (Cohen y cols., 2007).

Analizando las diferencias entre sexos, las mujeres mostraron un mejor bienestar psicológico que los hombres en ambos grupos y en todas las variables analizadas. Cuando realizamos una interpretación más exhaustiva del por qué la variable relaciones positivas ha sido más alta en mujeres que en hombres, nos damos cuenta de que resulta un tanto complejo ya que las asociaciones entre género y vejez estarían compuestas por varias dimensiones, asociadas también a condiciones de vida como la dependencia económica, entre otras. Sin embargo en el total de la muestra (coreutas y no coreutas) la variable dominio del entorno es la que menos diferencias suscita entre sexos.

En el grupo de coreutas, sorprende encontrar que la puntuación global del bienestar psicológico entre ambos sexos no resulta significativa. Analizándola más detalladamente encontramos que, el propósito en la vida es la variable con mayores diferencias entre mujeres y hombres coreutas, dato que concuerda con el resultado de Clift y cols. (2010a; 2010b) cuando se obtienen puntuaciones más altas en el bienestar psicológico percibido en las mujeres que en los hombres –el estudio utiliza una muestra de 809 mujeres y 310 hombres de coros de Inglaterra, Australia y Alemania–. De acuerdo con los resultados de nuestro estudio las mujeres coreutas tienen metas en la vida y un sentido de la direccionalidad más definidos que los hombres. A pesar de que existen escasas investigaciones al respecto, se encuentran trabajos sobre las actitudes de dos grupos de oyentes intergeneracionales (adolescentes y adultos mayores) divididos en sexos, obteniendo un cambio de actitud más positiva entre las medidas pre-postest en el grupo de adultos mayores (Darrow, Johnson y Ollenberger, 1994).

La diferencia en el bienestar psicológico entre ambos sexos en el grupo de coreutas no parece tener demasiada relevancia en nuestro trabajo, encontrando que sólo en las variables: relaciones positivas, autonomía, crecimiento personal y propósito en la vida, se han producido cambios estadísticamente significativos. Datos que concuerdan con el trabajo de Hays y Minchiello (2005) el cual

con una metodología cualitativa esclarece los beneficios que la música suscita en personas mayores. Los resultados muestran como la música contribuye a mantener una autoestima positiva, a crear independencia, y a evitar sentimientos de aislamiento o soledad, todas ellas características propias del constructo bienestar psicológico.

Por el contrario, cuando se analizan las diferencias encontradas entre sexos sobre el bienestar psicológico percibido en el grupo de no coreutas, se encuentran cambios significativos en la variables del constructo medido. Los datos de este estudio son consistentes y encajan perfectamente con otras investigaciones llevadas a cabo por Ruud (1997) donde se evidencia el papel positivo que ejerce la música en las personas mayores. También, esto resultados son coherentes con los encontrados en otros grupos de edad, según ha informado Camara (2003) quien concluye que el canto coral para los niños es significativamente positivo para su bienestar, así lo ratifica también Hurtado Llopis (2011). Como se ha demostrado en numerosas investigaciones (véase por ejemplo Davis, Morris y Kraus, 1998) la falta de participación en actividades sociales y la pérdida de apoyo social están relacionadas con el riesgo de padecer una enfermedad y por lo tanto de reducir nuestro bienestar psicológico. Por lo tanto, el poder confirmar que el bienestar psicológico es mayor en adultos mayores coreutas que no coreutas, hace dilucidar la importancia de trabajos como los de Davis (1999) quien encuentra que la música ayuda a las personas a participar en actividades sociales, las cuales reportan mayor bienestar psicológico. Asimismo, los resultados también coinciden muy de cerca con el trabajo de Hillman (2002) quien pretendió explorar los efectos del coro en el bienestar psicológico de personas jubiladas, encontrando que el coro les había producido una mejora en la calidad de vida en general, y del bienestar emocional en particular, ayudándoles así a entender el valor que el canto coral tiene para el mantenimiento de la salud física y el compromiso social que ésta conlleva.

Por lo tanto, los resultados obtenidos en la presente investigación contribuyen al incremento del conocimiento sobre cómo el canto coral contribuye a mejorar el bienestar psicológico en adultos mayores, no sólo porque los datos se refieren a una población de la sociedad poco estudiada (personas mayores que cantan en coros amateurs), sino porque se ha tratado de matizar sobre qué variables del bienestar psicológico afecta el hecho de que personas mayores canten en un coro, sirviéndonos de las escalas del bienestar psicológico de *Carol Ryff*, las cuales tienen un amplio reconocimiento y fueron validadas al español por Díaz y cols. (2006).

Pero, a pesar de que este estudio aporta datos interesantes, existen algunas limitaciones que deben ser tenidas en cuenta. En primer lugar, se propuso un modelo con variables relevantes para la explicación del bienestar psicológico en adultos mayores, sin embargo en investigaciones futuras, existen otras variables que deberían ser incluidas por poder tener implicación en el contexto del bienestar psicológico. Por ejemplo, podría utilizarse una batería de cuestionarios, así como un modelo metodológico mixto: cualitativo-cuantitativo, que consiga dilucidar el por qué de unas puntuaciones y no otras (p.e. por qué no tengo miedo de manifestarme tal y como soy; qué me aporta el coro a nivel personal que no me aporte otra actividad recreativa; cómo traslado el bienestar que me aporta el coro a otros contextos de mi vida diaria), así como tratar también de esclarecer que estrategias utilizan los directores de estos coros para generar determinados ambientes (p.e. qué concepción tengo de un coro amateur; cuál es mi implicación en el mismo), qué formación tienen. Todo esto podría ayudar a interpretar de una forma más completa los resultados obtenidos.

En segundo lugar, sería bueno conocer hasta qué punto puede llegar a influir el repertorio musical elegido y la forma de seleccionarlo en el bienestar psicológico de los coreutas, así como conocer los aspectos negativos de los coreutas de larga duración (más de dos años) asociados al hecho de pertenecer en un coro. Con ello en futuros estudios, se podrían rescatar las codificaciones que Kreutz y Brünger (2012) realizaron sobre aspectos negativos de cantar en un coro y replicarlo. El trabajo se hizo con 753 coreutas con una metodología cualitativa obteniendo que, los problemas con el director era el 50% de las respuestas atribuidas a los aspectos negativos de cantar en un coro, siendo los compañeros el 38,1% y los aspectos de rendimiento el 13,6%, según el análisis Kappa realizado.

Finalmente, los participantes del presente estudio fueron adultos mayores. Existen algunos estudios que han mostrado que los grupos corales intergeneracionales reportan múltiples beneficios (Bowers, 1998; Frego, 1995). También se encuentran investigaciones que demuestran que el hecho de formar parte de una coral intergeneracional puede mejorar las actitudes de los jóvenes hacia las personas mayores (Darrow, Johnson y Ollenberger, 1994). Por lo tanto, en futuros trabajos convendría examinar hasta qué punto el componente intergeneracional en un coro podría llegar a ser beneficioso para el bienestar psicológico percibido en coreutas mayores.

## BIBLIOGRAFÍA

- Argyle, M. (1992). *La Psicología de la felicidad*. Madrid: Alianza.
- Bamford, A. y Clift, S. (2007). *Southampton Silver Song Club: Reflections on Music Making with Elderly People Facilitated by Student Volunteers* (Research Report). Canterbury: Canterbury Christ Church University.
- Bowers, J. (1998). Effects of an Intergenerational Choir for Community-Based Seniors and College Students on Age-Related Attitudes. *Journal of Music Therapy*, 35 (1), 2-18.
- Cabañero, M.J., Richard, M., Cabrero, J., Orts, M.I., Reig, A. y Tosal, B. (2004). Fiabilidad y validez de una Escala de Satisfacción con la Vida de Diener en una muestra de mujeres embarazadas y puérperas. *Psicothema*, 16, 448-455.
- Carlow, R. (2006). Diva Irina: An English language learner in high school choir. *Bulletin of the council for research in music education*, 170, 63-77.
- Camara, A. (2003). El canto colectivo en la escuela: una vía para la socialización y el bienestar personal. *Revista de Psicodidáctica*, 15-16, 105-101.
- Cohen, G.D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K.M. y Simmens, S. (2006). The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults. *The Gerontologist* 46, 726-734.
- Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K.M. y Simmens, S. (2007). The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health and social functioning of older adults – 2-year results. *Journal of Aging, Humanities and the Arts*, 1, 5-22.
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G. y Stewart, D. (2009). What do singers say about the effects of choral singing on physical health? Findings from a survey of choristers in Australia, England and Germany. En J. Louhivuori, T. Eerola, S. Saarikallio, T. Himberg y P.S. Eerola. (Eds.). *Proceedings of the 7th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Sciences of Music* Jyväskylä: Finland.
- Clift, S., Nicols, J., Raisbeck, M., Whitmore, C. y Morrison, I. (2010a). Group singing, wellbeing and health: A systematic review. *The UNESCO Journal*, 2, 1-25.
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G. y Stewart, D. (2010b). Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts and Health*, 1 (1), 19-34.
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G. y Stewart, D. (2010c). The Significance of Choral Singing for Sustaining Psychological Wellbeing: Findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Music Performance Research*, 3 (1), 79-96.
- Clift, S. (2012). Singing, wellbeing and health. En R. MacDonald, G. Kreutz y L. Mitchell (eds.), *Music, Health and Wellbeing* (p.p. 113-124), Oxford: Oxford University Press.
- Darrow, A.A., Johnson, C.M. y Ollenberger, T. (1994). The effect of participation in an intergenerational choir on teens' and older persons' cross-age attitudes. *Journal of Music Therapy*, 13, 191-134.
- Davis, W. (1999). Music therapy for mentally retarded children and adults. En W. Davis, K. Gfeller y M. Thout. (eds.), *An Introduction to Music Therapy: Theory and Practice*. (p.p. 133-63). Dubuque, Iowa: W.C. Brown
- Davis, M.H., Morris, M.M. y Kraus, L.A. (1998). Relationship-specific and global perception of social support: Associations with well-being and attachments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 468-481.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I. V., Valle, C. C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Elefant, C., Lotan, M., Baker, F. y Skeie, G. (2012). Effects of music therapy on facial expression of individuals with Parkinson's disease: A pilot study. *Musicae Scientiae*, 16(3), 392-400.
- Frego, R.J.D. (1995). Uniting the generations with music programs. *Music Educators Journal*, 86, 171-19.
- Griffiths, T. (2008). Tone deafness: a model complex cortical phenotype. *Clinical Medicine*, 8(6), 592-595.
- Gumm, A. (2004). The effect of choral student learning style and motivation for music on perception of music teaching style. *Bulletin of the council for research in music education*, 159, 11-22.
- Hays, T. y Minchiello, V. (2005). The meaning of music in the lives of older people: a qualitative study. *Psychology of Music*, 33, 437-251.
- Hurtado Llopis, J. (2011). Hacer música para el desarrollo personal y social. *Eufonía*, 51, 24-33.
- Hillman, S. (2002). Participatory singing for older people: a perception of benefit. *Health Education*, 102(4), 163-171.
- Houston, D.M., Mckee, K.J., Carroll, L. y Marsh, H. (1998). Using humour to promote psychological wellbeing in residential homes for older people. *Ageing and Mental Health*, 2, 328-332.



- Kreutz, G. y Brünger, P. (2012). A shade of grey: Negative associations with amateur choral singing. *Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice*, 4 (3), 230-238.
- Lally, E. (2009). The power to heal us with a smile and a song': Senior well-being, music-based participatory arts and the value of qualitative evidence. *Journal of Arts and Communities*, 1 (1), 25-44.
- Ryff, C.D. y Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ruud, E. (1997). Music and the quality of life. *Nordic Journal of Music Therapy*, 6 (2), 86-97.
- Shepard, L.A. (1979). Self-acceptance: The evaluative component of the self-concept construct. *American Educational Research Journal*, 16 (2), 139-160.
- Vera-Villarroel, P., Pávez, P. y Silva, J. (2012). El rol predisponente del optimismo: Hacia un modelo etiológico del bienestar. *Terapia Psicológica*, 30, 77-84.
- Wiese, B.S. (2007). Successful pursuit of personal goals and subjective well-being. En B.R. Little, K. Salmela-Aro y S.D. Phillips (Eds.), *Personal project pursuit. Goals, actions, and human flourishing* (p.p. 301-328). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Wise, G.W., Hartmann, D.J. y Fisher, B.J. (1992). Exploration of the relationship between choral singing and successful aging. *Psychological Reports*, 70, 1175-1183.
- Zanini, C. R. y Leao, E. (2006). Therapeutic Choir: A music therapist looks at the new millennium elderly. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 62 (2), consultado en <https://normt.uib.no/index.php/voices/article/viewArticle/249/193> el 04/04/2013.

Recibido: 24-4-13

Aceptado: 4-3-14

**Abstract:** The purpose of the current study was to examine the effects of choral singing in psychological well-being in older adult amateur choristers. The participants consisted of 496 men and women who ranged in age between 64 and 78 years ( $M=69$ ). They were distributed into 2 groups according to whether they participated or not in a choir. Participants completed a Spanish version adapted from the Ryff well-being psychological scales using a 6-point Likert scale. Results showed that psychological well-being was more positive in choristers than non-choristers. Implications for the use of choirs in older adults are examined and limitations of the study are discussed.

## ANEXO I

### ESCALAS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla

---

*Auto-aceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31. Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33. Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39. Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.*

---