

SALUD
CIENCIAS SOCIALES
HUMANIDADES



Fundación
Letamendi
Foms

2025, Vol. 5, núm 1

ISSN: 2462-2753

SUMARIO

TEMA DEL DIA	Pág.
LA INTEGRIDAD MORAL Camps V.	1
 PENSAMIENTO ACTUAL	
LA RESILIENCIA EMOCIONAL, CLAVE PARA PREVENIR EL BURNOUT Peguero Rodríguez E, Molero Arcos A, Borrell i Carrió F.	18
EL NOMBRE EN LA RELACIÓN MÉDICO-PACIENTE Torres Jiménez JI.	34
 ARTE, SALUD Y SOCIEDAD	
100 COSAS DEL MUNDO CORAL Tarragó Cruet M, Puertas Esteve D.	46
ACUARELAS, POEMAS INÉDITOS Y HAIKUS Viejo Díaz P.	62
CUENTO DE LA LUNA PÁLIDA López García-Franco A.	74



Codirectores

Marc Antoni Broggi i Trias (PCBC)
Alexandra Albarracín Castillo

Responsable de Redacción

Beatriz Gutiérrez Muñoz

Consejo Editorial

Francesc Borrell-Carrió
Juan Carlos Hernández Clemente
Juan Medrano Albéniz
Vicente Morales Hidalgo

Correspondencia

Web:
<http://www.fundacionletamendi.com>

Correo electrónico:
info@fundacionletamendi.com

Envío de manuscritos:

<http://www.fundacionletamendi.com/revista-folia-humanistica/envio-de-manuscritos/>

Información editorial

Folia Humanística publica artículos por encargo solicitados a especialistas, así como aquellas propuestas enviadas por los autores y aceptadas tras su evaluación por pares de académicos especializados.

Los textos recibidos se publicarán en la lengua original (castellano, catalán, inglés y francés); los que se consideren de relevancia mayor serán traducidos al inglés y castellano.

Los artículos deben ser originales y acompañados del documento "derechos de autor" que encontrarán en la web, junto a las normas de presentación a seguir.

Cada artículo publicado al final tendrá especificado la referencia de citación, donde se incluirá el número DOI ®.

Distribución

La Revista *Folia Humanística* es de libre acceso a consultar online.

<http://www.fundacionletamendi.com/category/revista/>

Folia Humanística es una revista internacional que tiene el doble objetivo de fomentar, por un lado, la reflexión y el debate público en el ámbito de la Salud, Ciencias Sociales y Humanidades, y por el otro, la colaboración entre distintos equipos de investigación nacionales e internacionales que dinamicen el diálogo entre la filosofía de la medicina, la salud pública y la justicia social. Dividida en "Tema del día", (artículos para el debate), "Pensamiento actual", (artículos críticos de novedades editoriales), y "Arte, Salud y Sociedad", la revista se esfuerza en fortalecer las conexiones entre la investigación académica, la práctica clínica, las experiencias de los pacientes y sus implicaciones éticas y estéticas en la sociedad. Todo ello con la intención de favorecer la reflexión entre diferentes disciplinas sobre temas de actualidad y las tendencias más novedosas en el campo de las Humanidades y la Salud.

Folia Humanística is an International Journal, born with the dual aim of fuelling the discussion and public debate on issues of health, social sciences and humanities and on the hand, of fostering cooperation between various research groups, both national and International, to spur the dialogue between philosophy and medicine, public health and social justice. The Journal is divided into three different sections: "main focus" (article for debate), "Contemporary thought" (critical reviews of new Publications) and "Arts, Health and Society" which all contribute to strengthening the links between academic research, clinical practice, the experience of patients and their ethical and esthetical implications for society. Ultimately, the intention of the Journal is to promote reflection at the crossroads of several disciplines on topical issues and new trends in humanities and health.

100 COSAS DEL MUNDO CORAL.

Tarragó Cruet M, Puertas Esteve D.

Resumen: El presente artículo trata del día a día de la vida de un coro, de los requisitos que se precisan para cantar, las actitudes que se demandan, de los múltiples aspectos que se tienen que tener en cuenta más allá de los estrictamente musicales y, naturalmente, de los beneficios psicofísicos del canto coral. Cantar nos hace más felices, pero el camino para cantar cada vez mejor es largo y laborioso. El canto individual tiene sus particularidades y el canto colectivo tiene otras, aunque ambas coincidan en la necesidad de trabajo, rigor y actitud positiva. Algunos aspectos de la vida coral que se repasan son: la existencia de muchos coros y la diversidad de ellos, la importancia de la técnica vocal, las diferentes fases de un ensayo, las distintas responsabilidades del director coral, la falta de voces masculinas, la necesidad de asistencia a los ensayos, las bondades del canto como elemento generador de satisfacción personal y colectiva, el color de cada voz o los criterios para elegir el repertorio adecuado.

Palabras clave: *Coro, Canto Coral, Respiración, Dirección Coral, Soprano, Contralto, Tenor, Bajo.*

Abstract: 100 THINGS OF THE CHORAL WORLD.

This article is about the day-to-day life of a choir, the requirements for singing, the attitudes that are demanded, the many aspects that have to be taken into account beyond the strictly musical and, of course, the psychophysical benefits of choral singing. Singing makes us happier, but the way to sing better and better is long and laborious. Individual singing has its particularities and collective singing has others, although both coincide in the need for work, rigor and positive attitude. Some aspects of choral life that are reviewed are: the existence of many choirs and their diversity, the importance of vocal technique, the different phases of a rehearsal, the different responsibilities of the choral director, the lack of male voices, the need to attend rehearsals, the benefits of singing as an element that generates personal and collective satisfaction, the colour of each voice or the criteria for choosing the right repertoire.

Key words: *Choir, Choral Singing, Breathing, Choral Conducting, Soprano, Alto, Tenor, Bass.*

Artículo recibido: 2 septiembre 2024; aceptado: 4 septiembre 2024.

La voz es el instrumento más democrático que hay. También es el más barato y el más diverso. Cada uno tiene su voz y, si la trabaja un poco, puede sacarle un partido increíble, desde hablar en público y que se le escuche desde todos los rincones del auditorio hasta convertirse en una estrella del beat-box haciendo ritmos y ruidos diversos aprovechando todos los recursos del aparato fonador (cuerdas vocales, laringe, nariz, boca, glotis, lengua, paladar, etcétera). Y también podrá cantar, aunque lo de cantar, ya son palabras mayores: todos podemos cantar en la ducha e incluso desafinar como poseidos con el “Cumpleaños feliz”, pero para cantar, lo que

se dice cantar, hay que poner atención y, si se ha practicado desde la infancia, mucho mejor.

Los que no han tenido ocasión de cantar desde pequeños pueden empezar a cualquier edad, pero hay que tener claro que el camino no es fácil y que no todo van a ser alegrías. Cantar es una actividad muy gratificante, y hacerlo en grupo aún lo es más porque a la satisfacción musical individual se le suma el placer de la interacción con el colectivo. A los profesionales de la salud no hay que recordarles los beneficios de la práctica de la música (sea la interpretación instrumental o el canto) ni los recursos que la musicoterapia puede aplicar para ayudar a mejorar la vida de las personas.

Sirva este artículo para dar cuatro pautas a aquellos que quieran iniciarse en el canto coral o para recomendar esta práctica a aquellas personas que creamos que les puede ser beneficioso. Para cantar a gusto hay que aprender a respirar, a escuchar, a colocar bien las notas más agudas y las más graves, a buscar nuestra voz en diferentes registros, a conocer músicas de todos los tiempos, de todos los estilos, a no fatigarse, a hidratarse, etcétera.

El presente artículo repasa a vuelo de pájaro algunas de las particularidades del mundo coral y está escrito desde la experiencia y desde la pasión. Meritxell Tarragó hace más de 20 años que dirige coros y David Puertas hace otros tantos que se dedica a la divulgación musical. Haciendo tandem han publicado el año pasado el libro *100 cosas del mundo coral* (1), que ha tenido un buen recibimiento entre los cantantes aficionados. Hay que recordar que en Cataluña la actividad coral está muy implementada en todo el territorio: actualmente se calcula que hay más de 1.000 coros y que practican el canto coral más de 30.000 personas. Y un dato muy relevante: de todos ellos, solamente entre el 2 y el 4% son profesionales. El resto, son cantantes *amateurs*.

YO NO SÉ CANTAR

La mayoría de la gente asegura que no sabe cantar, pero mienten. Quizás se avergüenzan de cantar en público porque no les gusta cómo suena su voz o porque han recibido comentarios negativos (seguramente de personas que no tiene ni la más mínima idea de lo que significa cantar). Por ello se contentan con cantar bajo la ducha. ¿Por qué existe el tópico de la ducha? Será porque, una vez desnudos, ya no hay vergüenzas posibles, estamos relajados, el contacto con el agua hace que la circulación mejore, respiramos profundamente y entra más oxígeno en los pulmones, generamos dopamina que impulsa la creatividad, el aire húmedo hidrata las cuerdas vocales (mucho mejor que un sorbo de agua) y la autoestima sube porque oímos nuestra voz de forma potente, intensa y con reverberación (la resonancia que crean los azulejos duros y lisos de la pared convierten la ducha en el mejor lugar de la casa para cantar: las ondas sonoras impactan en ellas y rebotan produciendo en nuestro oído un efecto maravilloso); además, como el chorro de agua hace ruido, tenemos que cantar fuerte y –¡oh, ilusos!– creemos que nadie nos escucha.

Pero cantar, todos podemos cantar. Técnicamente, la amusia (incapacidad completa para reconocer intervalos y ritmos) afecta a menos de un 2% de la población. Así que el resto, podemos cantar. Mejor o peor, pero podemos. Otro tema es que nos dé vergüenza, o que necesitemos unas clases y cierta práctica, o que tengamos mayor o menor facilidad. Pero cantar, podemos. Y aprender, también.

HAY UN CORO CERCA DE CASA

El canto común está por todas partes: en los estadios de fútbol, en los bares a altas horas de la noche, entre el público del concierto del último cantante de moda, en las manifestaciones y, naturalmente, en los coros. El canto colectivo en los coros es más ordenado y diverso que el resto y, posiblemente, cerca de casa ensaye un coro que está esperando que nos unamos a él. En Cataluña, el registro oficial dice

que hay unos 700 coros repartidos por todo el territorio, pero no es verdad: muchos coros no constan en dicho registro porque son coros escolares, coros de parroquia, coros creados en entornos laborales, u otros que ensayan por el simple hecho de cantar en grupo sin necesidad de apuntarse al registro oficial.

Quizás en la población del lector de estas líneas no haya un movimiento coral tan extenso como el que hay en Cataluña, pero seguro que cerca de su casa hay un coro *amateur* que le está esperando. Hay que poner la oreja atenta y salir a buscarlo. Y no desistir, ya que coros los hay de muchos tipos: quizás el primero que encontremos no se ajuste a nuestras capacidades, a nuestro gusto o a nuestro interés. No hay que desfallecer: hay que seguir buscando el coro adecuado. Los hay que hacen pocos conciertos, los hay que hacen muchos, hay coros en los que entra cualquiera que quiera cantar, hay otros más selectivos que solamente buscan voces preparadas, hay coros que solamente cantan música gregoriana, otros que solo hacen góspel, otros que solamente cantan musicales y otros (la mayoría) que cantan de todo. El mundo coral no es como el zapato de la Cenicienta, que solamente se ajustaba a su pie: el mundo coral es una zapatería gigante en la que puedes encontrar el que te vaya mejor y con el que camines más cómodo. Un mundo en el que puedes probarte un zapato y devolverlo si no encaja bien, y coger otro. Y los zapateros que se ocupan de esa zapatería enorme quieren que cantemos y que, haciéndolo, nos sintamos a gusto.

¿CLASES DE CANTO O CLASES DE SOLFEO?

Los cantantes amateurs no suelen tener formación ni de canto ni de lectura musical. Pero las ganas de mejorar siempre están, de manera que a veces uno se pregunta: ¿qué es mejor: que aprenda técnica vocal o lenguaje musical? La pregunta es capciosa, porque ambas cosas ayudan a mejorar y a ser mejor cantante. La que da frutos más inmediatos es la técnica vocal ya que, con pocas consignas, el cantante

enseguida nota la mejora y crece su motivación, pero el lenguaje musical es una apuesta a largo plazo.

Pero, ¿es necesario saber leer una partitura? Tradicionalmente, el canto coral ha funcionado sin partitura: el director o directora va enseñando cada una de las voces, fragmento a fragmento, las sopranos repiten su parte, los tenores también y así, poco a poco, se va construyendo la obra. El proceso es lento pero efectivo.

Hay que tener en cuenta que los humanos nos hemos pasado más de 30.000 años en la Tierra sin escribir partituras y hemos cantado sin problemas. ¿Cuándo aparecieron los problemas? Cuando la música se complicó, cuando dejamos de cantar monódicamente (todos las mismas notas) y empezamos a encontrarle gusto a la polifonía (diferentes voces). Cuando quisimos repetir exactamente lo que cantamos el mes pasado o lo que oímos en aquel pueblo lejano. La necesidad de escribir la música se hizo apremiante y hace unos 1.000 años, Guido d'Arezzo ideó un código muy completo para escribirla. Este código, con algunas mejoras, es el que utilizamos hoy en día.

Los cantantes amateurs trabajan mucho la memoria, pero cada vez más van mejorando sus habilidades lectoras y son muchos los que, poco a poco, van incorporando la capacidad de leer partituras para mejorar su atención en los ensayos: puedes seguir tu voz, puedes ver qué están cantando los otros, aprendes que, si las bolitas del pentagrama van hacia arriba, las notas son más agudas y que si van hacia abajo, la melodía será más grave, aprendes a diferenciar ciertos dibujos que indican que hay que alargar las vocales, mientras que otros indican que hay que pronunciar las sílabas más rápidamente, reconoces las palabras italianas que aparecen constantemente: *ritardando, crescendo, a tempo...* Saber leer una partitura ayuda mucho y te hace ser mejor cantante, pero hay que ponerle dedicación y no esperar resultados inmediatos.

NOS FALTAN HOMBRES

Una de las características generales del canto coral es que, en los coros actuales, el número de mujeres casi dobla al de hombres. Si eres un hombre, los coros irán tras de ti, cantes mejor o peor: te necesitan. Lo primero que te harán es una prueba de voz: sencillamente, el director necesita saber si eres un hombre con voz aguda (tenor) o con voz profunda (bajo). Lo más habitual es que no seas ni lo uno ni lo otro: la mayoría de los hombres están en medio, tienen lo que se llama voz de barítono. Ello también suele ser debido a la falta de técnica vocal, ya que en la tesitura media se canta más cómodo. Pero los coros amateurs necesitan ponerte en el grupo de tenores o en el grupo de bajos, a no ser que la sección de hombres tenga las tres voces o entres en un coro masculino. No te preocupes: si la prueba de voz se ha hecho correctamente, te pondrán en el lugar que te corresponde y no te fatigarás ni tendrás que forzar la voz. También es cierto que hay muchos coros que no trabajan obras de gran dificultad y que unifican a los hombres en un solo grupo.

¿QUÉ HACE LA DIRECTORA?

Decimos “directora” porque quien escribe estas líneas es directora desde hace más de 20 años y así no engañamos a nadie: ella sabe perfectamente cuál es su trabajo y las múltiples actividades que supone (claro que un director hace lo mismo, pero, por si acaso, vaya el género por delante). La principal función de la directora es transmitir su idea de la música a los intérpretes y que estos interpreten la música siguiendo las indicaciones de ella. Explicado así, parece muy sencillo, pero no lo es. Y, además, esta es solo una de las funciones de la directora.

El común de los mortales solamente ve el trabajo de la directora durante el concierto. Ven que mueve los brazos, que mira aquí y allá, que a veces se agacha un poco, que hace gestos pequeños con las manos... Todo ello no supone más que el 25% de su trabajo. Otro 25% lo ven los cantantes durante los ensayos: la forma que

tiene de dinamizar un ensayo, los ejemplos que propone, su calidad vocal, la empatía, la capacidad de resolver problemas técnicos, la paciencia, la determinación, sus recursos musicales y didácticos, el conocimiento del repertorio, la adaptación a diferentes situaciones y la capacidad de liderazgo.

El 50% del trabajo restante no lo ve nadie, y en cada coro es diferente en función de las responsabilidades que se le pidan a la directora. En algunos coros hay una junta rectora que asume muchas de estas tareas, y en otros coros todo recae en ella: buscar repertorio, secuenciarlo, estudiarlo, estudiarlo y estudiarlo, escuchar individualmente a cada cantante en las pruebas de voz, tomar decisiones sobre conciertos, horarios, vestuario, colocación en el escenario, escuchar comentarios, propuestas, quejas y dudas de los cantantes que le mandan mensajes por WhatsApp constantemente, anticipar problemas, proponer soluciones, mantener la cohesión del grupo, reservar restaurante para la cena de fin de curso... Definitivamente, no es posible saber la calidad de la directora en el transcurso de un solo concierto. Porque el objetivo de la directora del coro no es únicamente hacer buena música. Su objetivo es hacer feliz a la gente: a los miembros del coro y al público.

LAS BONDADES DEL CANTO

Cantar en un coro es una actividad muy beneficiosa para la salud. Esta afirmación la avalan diversos estudios de prestigiosas universidades que hablan de la descarga de tensiones, segregación de endorfinas, mejora de aspectos como la respuesta inmunológica, la oxigenación, la concentración, la memoria, la escucha activa... Son estudios que tienen en cuenta muchos aspectos que se centran en las mejoras individuales, pero no suelen hablar de aspectos sociales como que desarrollamos capacidades para trabajar en equipo, mejoramos la empatía o ampliamos el respeto a las diferencias fisiológicas, ideológicas, religiosas y culturales. Hemos leído muchos de esos estudios, pero aquí hablamos desde la experiencia propia y, definitivamente, sí: cantar en grupo es beneficioso para la salud.

La reciente pandemia de la COVID-19 obligó a los coros a dejar de ensayar. Los efectos fueron devastadores: muchos coros ya no retomaron la actividad y desaparecieron. Los coros que aguantaron el embate, cuando por fin retomaron la actividad, oyeron entre sus miembros comentarios unánimes: uno de los mayores sacrificios durante ese tiempo de confinamiento y prohibiciones había sido tener que dejar los ensayos.

Hay muchos coros que no exigen nada para formar parte de ellos: das tu nombre, tu teléfono, pagas la cuota correspondiente y ya formas parte del coro. Son coros con un componente social muy alto, en el que la música es una excusa excelente para compartir vivencias y estrechar relaciones. Otros coros priman más la parte musical y son más exigentes con las condiciones de acceso. Suelen hacer un repertorio que suponga un reto para los cantantes, sin que sea imposible afrontarlo, y equilibran un repertorio cercano y motivador que compense el esfuerzo.

Entre este tipo de coros también hay muchas diferencias: desde los que tienen un buen nivel (cantan afinado) hasta los que tienen un nivel excelente, es decir, que cantan afinado, tienen buena técnica vocal y afrontan un repertorio complejo. Coros de estos últimos hay muy pocos, y el resultado de sus conciertos es equiparable al de los coros profesionales (aunque la forma de trabajar sea muy distinta).

Para acceder a un coro de cierto nivel se exige una prueba de voz que consiste en evaluar del aspirante todo aquello relacionado con la voz: timbre, registro, color, afinación, tesitura... Si el coro es de alto nivel, seguramente esa prueba también incorporará evaluación del oído, reconocimiento de acordes, lectura, afinación armónica, conocimientos musicales, experiencia en otros coros, etc. El requisito común en todos los coros, lo más básico, es que el cantante sepa reproducir una nota con exactitud, es decir, que sepa afinar. Sin esta base es muy difícil construir un edificio armónico. Cuando un cantante no supera una prueba de acceso a un coro, seguramente es que aquel no es un coro indicado para él. Quizás necesite un tiempo

de trabajo vocal, unas clases de canto o más experiencia coral para poder subir un peldaño en el nivel de exigencia.

LA ASISTENCIA A LOS ENSAYOS

El canto coral como actividad amateur se asemeja a tantas otras actividades lúdicas, culturales, artísticas o sociales que hacemos en nuestro “tiempo libre”. A grandes rasgos, los cantantes de un coro encajan en uno de estos tres grandes grupos: los que faltan muy a menudo a los ensayos (es un grupo muy poco numeroso), los que no faltan nunca (llegan pronto, ayudan a poner sillas, a montar el teclado, nunca olvidan sus partituras) y un tercer grupo de imprevisibles (están, pero a veces no están, son sensibles al tipo de repertorio, se quejan por los ensayos extra, a veces muestran una gran implicación y entusiasmo, pero otras veces se muestran apáticos o faltan durante una temporada). Ni qué decir tiene que el alma del coro lo forman los del segundo grupo, ellos son el núcleo y son los que dan solidez y estabilidad al coro.

Entre los primeros, los que faltan a menudo, también hay distintas tipologías: los que tienen mala suerte (siempre les pasa algo que les impide venir al ensayo), los que son muy activos en diversos frentes y faltan al ensayo porque tiene que salvar ballenas o participar en un acto solidario, y un tercer subgrupo formado por aquellos a quienes les cuesta realizar una actividad de forma regular. Para mejorar la asistencia de todos ellos se puede tener una charla e intentar empatizar con su situación, pero hacerles ver que la asistencia al ensayo es indispensable, o quizás se puede pasar lista (a tantas faltas, no se podrá participar en el concierto). Si estas soluciones no funcionan, no pasa nada: seguramente estamos delante de un cantante que no quiere cantar. Paciencia: pronto lo descubrirá y decidirá dedicar su tiempo libre a otra actividad.

Los ensayos son nuestro día a día; de su buen funcionamiento depende el éxito del coro. Un buen ensayo debe ser eficaz, dinámico, bien pensado y bien

estructurado. Los ensayos no se improvisan: hay que prepararlos con detenimiento. En primer lugar, hay que hacer un calentamiento vocal y corporal (lo que llamamos “vocalización”) y después trabajar el repertorio (afinación, ritmo, armonía, letra, dicción, escucha...). Visto así, no parece muy complicado, pero la realidad siempre nos depara sorpresas.

Aquí van unas cuantas ideas para reflexionar: las vocalizaciones tienen que adaptarse a la dificultad del repertorio (no nos va a servir hacer siempre el mismo tipo de vocalización); si el repertorio es nuevo, probablemente el ensayo será más pesado (habrá que compensarlo cantando algo ya conocido para acabar con buena energía); si se ha incorporado gente nueva habrá que trabajar más la respiración, el sonido coral y el equilibrio de las voces, y dejar para más adelante el trabajo sobre dinámicas, tempos o entradas difíciles; las obras más complicadas hay que empezar a trabajarlas desde el principio para dar más tiempo a interiorizarlas, e irlas masticando; la energía de los cantantes tampoco es la misma en enero que en mayo, o los días calurosos que los lluviosos (hay mucho elementos externos que la hacen variar); las canciones que notamos que son motivadoras nos permiten profundizar en aspectos globales, ya que se mantiene la concentración durante más rato, como mejorar el sonido, el empaste, el equilibrio de volúmenes, el fraseo o la respiración; durante el ensayo hay que ir cambiando de ritmos para mantener la energía y la concentración, combinando canciones rápidas y lentas, polifónicas u homofónicas; hay que estar muy atento a los imprevistos (si habíamos pensado que una canción sería fácil y está costando, hay que tener cintura y pensar estrategias para el próximo ensayo); proponerse objetivos asumibles es garantía de éxito, no genera frustración y aumenta la confianza; hay que controlar la fatiga y la desconcentración (que existir, existen) y ser muy cuidadosos con el equilibrio en el trabajo para no tener a unos cantantes demasiado rato sin hacer nada; el refuerzo positivo es determinante: detectar cómo se puede mejorar algún aspecto y dar recursos para hacerlo sin perder la paciencia (a veces el camino es largo y los frutos solo se ven después de meses); los cantantes tienen que cantar y no preocuparse de corregir a los compañeros (gestionar estas situaciones también es

trabajo de la directora); el silencio es imprescindible, un ensayo ruidoso es poco productivo y fatigante (el movimiento corporal también genera ruido); la puntualidad es necesaria; una buena posición corporal ayuda a emitir mejor el sonido y disminuye la fatiga.

LA CUOTA Y LOS GASTOS

Los gastos de un coro son diversos: comprar partituras, hacer fotocopias, contratar pianista acompañante, viajes en autocar, botellas de agua, alquiler del local de ensayo, etcétera. Pero el principal gasto de un coro amateur es el sueldo de la directora. ¿Cómo se consigue ese dinero? Cada coro tiene sus particularidades, pero, en general, los cantantes pagan una cuota mensual, como yo pago mis 60€ al mes de clases de yoga o mis 25€ por cada hora de alquiler de la pista de pádel (a repartir entre cuatro jugadores). La clave, como siempre, está en conseguir un equilibrio entre lo que se paga y lo que se recibe: si la actividad me hace feliz, considero el dinero bien invertido.

En los últimos años, todos los coros de Cataluña están actualizando sus cuotas, ya que históricamente muchos de ellos eran completamente gratuitos o pagaban una cuota anual muy baja. Estamos viviendo un momento de transformación importante: estamos pasando de un modelo en el que muchos directores no cobraban por su trabajo, ya que también eran amateurs, a otro modelo en el que los directores son profesionales bien preparados que tienen que cobrar por su trabajo.

Los coros, más allá de las cuotas mensuales, tienen que ser imaginativos e idear otras fuentes de ingresos para afrontar nuevos retos artísticos: sorteos, barras de bar en las fiestas del barrio, subvenciones públicas, venta de camisetas... y actualizar las cuotas.

EL COLOR DE CADA VOZ

Seguramente todos habéis pintado alguna vez una habitación. Quizás el color ideal era el lila y en la tienda de pinturas os han preguntado: “*¿Qué lila, exactamente?*”. Y allí habéis descubierto que, de lillas, hay por lo menos 20 tonalidades distintas. Con las voces pasa algo parecido. Cada “cuerda” (sopranos, contraltos, tenores y bajos) es una habitación de nuestra casa y tiene un color diferente. Imaginemos, por ejemplo, que la cuerda de sopranos es nuestra habitación de color lila. Resulta que cada una de nuestras sopranos tiene una tonalidad de lila distinta. Si no nos gusta que nuestra pared quede con contrastes de colores, tendremos que pintarla empezando por el lila más suave y, progresivamente, ir pintando con tonalidades de lila cada vez más oscuras. Con las intensidades haremos lo mismo: empezaremos con el lila menos intenso (la voz más suave) y acabaremos con el lila más intenso (la voz más fuerte). Y en función de los colores que tengamos entre manos decidiremos si queremos que la pared empiece y acabe con lila suave dejando el lila intenso en el centro, o si preferimos otra disposición. Si tenemos presente esta imagen de la pared lila, que va cambiando de tonalidad suavemente, entenderemos por qué cuando un cantante canta más fuerte que el resto rompe esta línea de intensidades. Sería como pegar un brochazo intenso en mitad de la pared. Recordemos que el principal objetivo es que el coro suene afinado, pero no es menos importante que suene empastado, es decir, buscando todos el mismo color, la misma pronunciación, la misma posición de la boca al cantar las vocales. Un trabajo laborioso pero muy gratificante.

En el momento de decidir la disposición de los cantantes dentro del coro no hay que tener en cuenta únicamente el color y la intensidad, sino que hay que valorar otros elementos como quién se sabe mejor el repertorio y puede ayudar al resto, la altura física de los cantantes (que no tapen a los de atrás), las energías que se producen entre los propios cantantes (los que están más seguros al lado de este o de aquel otro), los cantantes más seguros que colocaremos en las “fronteras” (es decir, justo en el lugar donde hay un cambio de cuerda), etcétera.

DECIDIR EL PROGRAMA Y MIRAR A LA DIRECTORA

Preparar un concierto con un coro amateur requiere muchos ensayos y la clave del éxito está en la planificación. El primer parámetro a tener en cuenta es el tiempo: saber de cuántos ensayos dispondremos; el segundo, el número de canciones que podremos preparar: no es lo mismo un concierto con un solo coro (habrá que preparar 10 o 12 canciones) que un concierto compartido (en el que 6 canciones ya bastarán); el tercer elemento es la dificultad de las obras (hay que conocer bien el coro, su ritmo de aprendizaje y determinar el nivel de exigencia de la directora); habrá que valorar si todo el repertorio es nuevo o si recuperamos alguna canción del fondo de armario; si habrá acompañamiento instrumental o no, etcétera.

El mayor reto de un coro es cantar *a capella*, sin acompañamiento instrumental, cuando las únicas armas que existen son la escucha entre las diferentes voces, el equilibrio, la comunión. Los bajos tienen que ser muy estables en la proyección y en la afinación para generar riqueza armónica; las sopranos tienen que construir un hilo melódico dulce, nítido, muy bien fraseado; las contraltos tienen que encontrar la afinación natural (no temperada) que llenará los acordes menores de intimidad y melancolía; y los tenores tienen que ser capaces de dar poder y riqueza tímbrica sin ahogar al resto de voces. Cantar *a capella* es el reto máximo: hay que cantar todos juntos desde la escucha, hay que esperar, respirar juntos, vivir y sentir de la misma manera lo que se canta, pero, principalmente, hay que estar de acuerdo.

De ahí que la evolución natural de un coro se viva, simplificando mucho, en tres etapas: en la primera hay que acostumbrarse a cantar a dos voces sin perder la afinación, en la segunda ya se canta a cuatro voces y hay que aprender a no “calar” (a no bajar la afinación); en una tercera etapa el coro se mantiene afinado (o, si se baja la afinación, se baja en bloque). El nivel superior aparece cuando el coro mantiene la afinación perfectamente durante toda la canción. Y las directoras tenemos trucos para llevar el coro a este nivel, pero necesitamos tiempo y muchos ensayos.

Pero para aplicar estos trucos, el coro tiene que mirar a la directora. Acostumbro a participar en cursos de dirección cuando empieza el verano. Van muy bien para recordar las bases que dan solidez a una directora y a poner más atención a las propuestas que nos ofrecen los maestros para resolver muchas cuestiones que no acaban de funcionar en los ensayos. Una de las cosas que nos pasa a las directoras (o, por lo menos, a una gran parte de los profesionales que nos dedicamos a la dirección coral) es que tenemos la sensación de que los cantantes del coro cantan, pero no nos miran. Intentamos marcar dinámicas, cambios de tempo, fraseos, articulaciones... pero la cosa no acaba de funcionar. Paradójicamente, todos los cursos de dirección van enfocados al gesto, un gesto que exige ser mirado. Sin esto, nuestra coreografía pierde sentido.

Por otra parte, los cantantes dicen que sí, que nos miran todo el rato. Si esto es cierto, ¿por qué no reaccionan a nuestro gesto? Cuando le pregunté esto a mi maestro de dirección me contestó: “*A lo mejor no les propones cosas interesantes*”. Esta respuesta es más profunda de lo que aparenta. Encontrar la manera de que un grupo de personas muy diversas muestre interés por lo mismo, es complicado. A lo mejor propongo un *pianissimo* y alguien no lo siente así, o un tempo más calmado y alguien querría ir más rápido. Con los años he visto que si los cantantes ven que lo que les propone la directora es interesante, querrán ser guiados sin cuestionar las dinámicas ni los cambios de tempo. Y para que esto pase, tienes que convencer a los cantantes de que cuando canten como tú propones, se lo pasarán mejor.

LA TRADICIÓN CATALANA

Cataluña tiene una realidad coral muy rica y muy particular. La tradición europea del canto coral clásico (el que se escribe en partitura) llegó con fuerza a España a mediados del siglo XIX, pero topó con un obstáculo que parecía insalvable: los cantantes aficionados locales cuando cantábamos, aprendíamos las canciones de boca a oreja. Las partituras no eran necesarias (además, muy pocos sabían leerlas).

Solamente había partituras en iglesias y monasterios, en coros sacros y en los contadísimos coros de teatros de ópera. El hecho coral “de concierto” era prácticamente inexistente.

Pero entonces, en pocos años, se produjo en Cataluña un fenómeno único y particular: el canto coral se convirtió en una actividad muy popular e incluso en uno de los factores que definieron la cultura catalana. El gran impulsor de este movimiento coral fue el político, poeta y compositor Josep Anselm Clavé (1824-1874). Extendió la idea de que la música mejoraba la vida de la clase trabajadora, hacía a los ciudadanos más libres y les permitía acceder a la cultura. Empezó a organizar grupos entre las clases obreras que fomentasen el canto después de las largas horas de trabajo en fábricas y talleres. Hoy en día lo llamaríamos “ocio de calidad”, pero para esas personas fue una vía de escape de una vida que ofrecía pocos entretenimientos y pocas alegrías. Los grupos “claverianos” se convirtieron en puntos de encuentro que, con la excusa del canto común, desarrollaron a su alrededor acciones sociales, excursiones, debates, partidas de dominó o tertulias políticas. En 1860 ya constaban 85 coros de Clavé repartidos por todo el territorio catalán. Actualmente, la Federación de Coros de Clavé sigue muy activa y cuenta con unos 200 coros asociados.

Los Coros de Clavé funcionaron como auténticos dinamizadores sociales y su éxito fue enorme entre la clase trabajadora. Paralelamente, y para compensar este éxito, las clases mejor situadas socialmente, impulsaron la creación de orfeones, también con funciones sociales y asociativas que iban mucho más allá del canto. Al inicio de todo este movimiento coral las diferencias estaban claras: los coros de Clavé cantaban sin partitura mientras que los orfeones cuidaban más la parte musical e incluso ofrecían clases de canto a sus componentes.

Con los años, la diferencia entre coro, coral y orfeón se fue diluyendo y hoy día son sinónimos. Se llamen como se llamen, su función es clara: hacernos felices a través del canto.

BIBLIOGRAFÍA

1. Tarragó Cruet M, Puertas Esteve D. 100 coses del món coral. Valls Tarragona: Cossetània Edicions; 2024.

Meritxell Tarragó Cruet (a), David Puertas Esteve (b).

(a) Directora coral. Profesora de música por la Universidad Ramon Llull (Barcelona) y directora de coros desde hace más de 20 años. Actualmente dirige en Sant Pere de Ribes (Coral Levare), Vilanova (Coral Moixaina), Sant Sadurní (Coral S. Sadurní), Valldoreix (Coral l'Harmonia), el coro femenino Balaio y la banda Suburband de Sitges. Coautora del libro "100 cosas del mundo coral" (2024).

(b) Músico y escritor. Profesor de música en el Instituto Can Puig de Sant Pere de Ribes (Barcelona) y uno de los divulgadores musicales más activos del momento. Colabora con numerosas instituciones musicales españolas y ha escrito una docena de libros de divulgación musical, como "100 cosas que tienes que saber de la música clásica" (2020), "Las rutas de la música clásica" (2022) o "100 cosas del mundo coral" (2024).

Cómo citar este artículo:

Tarragó Cruet M, Puertas Esteve D. 100 cosas del mundo coral. *Folia Humanística* 2025; 5(1):46-61. Doi: <http://doi.org/10.30860/0121>.

© 2025 Todos los derechos reservados a la *Revista Folia Humanística* de la Fundación Letamendi Forns. This is an open access article.