

“Música y emociones”. Una oportunidad para el alumnado adulto

*Mirian Sánchez Martín
CEPA Titerroygatra*

Este artículo relata la experiencia musical que está experimentando en el curso actual el alumnado del CEPA Titerroygatra. La actividad contempla diversos fines como: socializar, compartir y lograr una mayor cohesión grupal.

1. Surge una agrupación coral

En el Ámbito Social del ESPA del CEPA Titerroygatra surgió la idea de intentar formar una agrupación coral mixta con el alumnado de diferentes aulas. La idea originaria era motivar al alumnado (tuviese nociones o no de música) a tener un espacio más lúdico y distendido, debido a que en muchas ocasiones la carga lectiva puede resultar abrumadora. Así, el alumnado independientemente de la voz que tuviera, de su conocimiento o desconocimiento de lenguaje o teoría musical, comenzaría a aprender ejercicios de vocalización, entonación e incluso a intentar entonar a una o dos voces alguna pieza musical.

Una vez aprobada la idea por el equipo directivo comenzaron los ensayos y muy pronto se comprobó satisfactoriamente que funcionaban los grupos formados. Un grupo era del turno de mañana y el otro de tarde, pero se dejó claro desde el principio la cláusula de que los últimos ensayos previos a cualquier

actuación se harían en conjunto. En el grupo total de alumnado inscrito había heterogeneidad: usuarios y usuarias jóvenes que tuvieron o dejaron sus estudios, extranjeros/as de diversas partes del mundo con sus culturas propias, un alumno que trabaja para AEDIS (personal de Adislan) y una alumna con discapacidad motórica que va en silla de ruedas. Lo que más unía a este colectivo era la ilusión por aprender y sobre todo pasarlo bien con una actividad diferente que les pudiera servir de “desconexión” de tanta carga lectiva.

2. Beneficios de cantar

Muchas personas hemos escuchado el refrán de “quien canta sus males espanta” y es que existen múltiples beneficios asociados al canto. Entre ellos podemos citar: el incremento de hormonas como la oxitocina que ayuda a controlar el estrés y la ansiedad o la creación de endorfinas que estimulan placer y bienestar. Al cantar de manera grupal todo lo citado anteriormen-

Experiencias
didácticas

te se amplifica, ya que también se fortalecen las relaciones interpersonales, se estrechan lazos afectivos y aumenta el compañerismo.

Al cantar expresamos emociones, lo cual conlleva a una posible mejora de la salud mental ya que, por así decirlo, disponemos de un espacio en parte terapéutico donde evadirnos, donde tenemos la posibilidad de olvidarnos aunque sea en ese corto espacio de tiempo de las múltiples preocupaciones con las que solemos lidiar a diario. También este tipo de actividades se presta a mayor interacción social, ya que puede ayudar a reducir la sensación de soledad que pueda existir en algunos casos.

3. Oportunidad de participar en un encuentro navideño

A las pocas semanas de comenzar los ensayos, la agrupación coral recibió la noticia de que había sido inscrita en un evento celebrado por el Ayuntamiento de Arrecife con motivo de las fiestas navideñas. Así, el pasado diciembre de 2023, tuvo lugar el “II Encuentro de Coros Escolares” con la colaboración de dos corales de personas adultas: la reconocida Coral Vulcania y nuestra “Coral del Centro de Adultos de Titerroygatra”. El evento se celebró en el Parque José Ramírez Cerdá y contó con la actuación de diversas agrupaciones corales procedentes del ámbito docente de primaria.

Los nervios y la ilusión fueron la dinámica de esta experiencia, ya que el coro se vistió para la ocasión (atuendo negro con fular rojo) y el centro les proporcionó unas carpetas con el logo. Al tener una alumna con discapacidad motórica y contar con un escenario se le solicitó



La Agrupación Coral del CEPA Titerroygatra en el II Encuentro de Coros Escolares

al Ayuntamiento previamente una rampa de acceso y no hubo ningún tipo de problema.

4. El coro se convierte en una murga por carnavales

La agrupación coral nunca buscó encasillarse en un único género musical, sino probar y tener versatilidad, siempre buscando el componente lúdico. Dentro de la programación de Ámbito Social hay un bloque que pertenece a Patrimonio y Educación Artística, así que el alumnado empezó a investigar sobre los Carnavales no solo a nivel mundial, sino de las fiestas populares que tenemos en las diferentes islas (los buchets de Arrecife, los diabletes de Teguiise, los carneiros de Tigaday...etc). Como colofón de las actividades se propuso hacer una letra propia de murga, es decir, escoger una canción y ponerle una letra donde se contase o hablase de alguien o algo con humor.

La base musical escogida fue la del tema “Despacito” de Luis Fonsi y Daddy Yankee pero convirtiendo el título al estilo canario: “Al golpito”. Como resultado al grupo del

“Muchas personas hemos escuchado el refrán de ‘quien canta sus males espanta’ y es que existen múltiples beneficios asociados al canto”

“Al cantar de manera grupal todo lo citado anteriormente se amplifica, ya que también se fortalecen las relaciones interpersonales, se estrechan lazos afectivos y aumenta el compañerismo”



Alumnado del grupo de tarde caracterizado como murga

turno de tarde se le ocurrió una letra muy original que tenía como protagonista a una compañera de clase, así que se la dedicaron con cariño y humor. Como cualquier tipo de actividad siempre se intenta compartir con el resto del centro de modo que la agrupación se pintó la cara para la ocasión y salió a la puerta del centro a interpretarla, amenizando ese momento para luego despedirse hasta después de las vacaciones.

5. Proyectamos hacer una pieza de un musical

Actualmente el coro está inactivo porque hemos reanudado las clases recientemente, pero una vez pasen unas semanas retomaremos los ensayos. Ya que la actividad tiene tan buena acogida, barajamos la posibilidad de preparar alguna pieza coral de un musical y poder escenificarla. Iremos explorando nuevos estilos y como siempre invitando a quien desee del centro a participar de la actividad. Incluso se plantea

el cantar para los compañeros que celebren su orla tan merecida al finalizar el año académico.

6. Conclusión

Como música, profesional y musicoterapeuta no tenía expectativas al comenzar la actividad porque no sabía con qué voces podría contar y cuáles responderían mejor o no. Ha sido todo un reto el presentar a un coro que no llevaba ni un mes completo de ensayos a un evento como el Encuentro de Coros Escolares con motivo de las fiestas navideñas en Arrecife. Por otro lado, no hay nada más gratificante que ver los avances que hacen en tan corto tiempo y los progresos que seguro que estarán por ver.

Soy muy consciente de que esto no sería posible sin el alumnado, sin su actitud positiva, su dedicación, apoyo y compañerismo. Me enorgullece como directora de la coral la confianza depositada tanto de la agrupación como del centro. Solo puedo decir, para concluir, gracias.

BIBLIOGRAFÍA:

CHUNG TAO CHENG, Stephen (1993):
El tao de la Voz: La vía de la expresión verbal.
Madrid: Equipo Editorial Gaia Ediciones.