El impacto de cantar en un coro a lo largo de la vida

escrito por Mar Joanpere | 31 de mayo de 2025



Formar parte de un coro tiene un impacto poderoso y multifacético en las personas, como lo demuestra el *Estudio del Impacto Coral: «Cantando para toda la Vida»* (Grunwald Associates LLC y Chorus America, 2019). Participar en el canto coral es mucho más que un pasatiempo: mejora el bienestar emocional, social, cívico e incluso físico a lo largo de la vida.

Uno de los hallazgos más contundentes es que los adultos que cantan en coros reportan importantes beneficios personales, especialmente una mayor sensación de conexión y una menor soledad. Casi el 73 % de los cantantes de coros afirman que cantar les ayuda a sentirse **menos solos**, y reportan **habilidades sociales** más sólidas y **relaciones más profundas** que la población general. También son más **optimistas** y **resilientes**, y el 80 % espera cosas buenas de la vida, en comparación con solo el 55 % del público general.

Los cantantes de coro también tienden a ser ciudadanos y **miembros más comprometidos de la comunidad**. El estudio reveló que son más propensos a votar, hacer voluntariado y asumir roles de liderazgo. Por ejemplo, el 90 % de los cantantes de coro afirman votar regularmente en las elecciones, frente a solo el 55 % del público general.

También contribuyen más económicamente a causas y participan en una mayor variedad de actividades de voluntariado.

Desde una perspectiva de **salud**, especialmente para los adultos mayores, los beneficios son sorprendentes. Los coristas mayores (de 65 años o más) tienen una probabilidad significativamente mayor de reportar una mejor salud general y calidad de vida que sus compañeros, que no cantan. Uno de cada cinco afirma que cantar ayuda a aliviar enfermedades crónicas, y muchos afirman que les ayuda a mantener la **mente ágil** y la **memoria fuerte**.

Además, cuanto más tiempo y con mayor frecuencia participan las personas, mayores son los beneficios que reportan. Quienes participan en varios conjuntos o tienen décadas de experiencia mencionan mayores mejoras en la conexión social, el bienestar y la resiliencia mental. Como lo expresa el estudio:

> *«Cantar es bueno, y cantar más es mejor» (**Grunwald Associates LLC & Chorus America, 2019, p. 1**)*

[Imagen: foto de Thirdman en Pexels]