

A person is shown from the waist up, performing on a stage. They are wearing a dark t-shirt and have their right hand raised with fingers spread. In their left hand, they hold a microphone. The background is a vibrant, colorful nebula or starry sky, transitioning from blue and green on the left to red and orange on the right. The overall atmosphere is energetic and artistic.

Ciencia, Arte y Salud: disfrutar con la música

“Si todos somos músicos en potencia, todos podemos disfrutar de la música.”

Ana Pilar Zaldívar Gracia



pixabay

Muchas gracias a Anabel Elduque, querida amiga, que es una gran científica y artista, química y amante de la música, podríamos decir que es nuestra Madame Lavoisier¹ del siglo XXI que, en lugar de citarnos en su Salón, como lo hacía su antecesora, nos invita a participar en sus publicaciones y *Encuentros con la Ciencia* para unir siempre las ciencias con la vida y haciendo que todo tenga cabida. Justamente tuve el honor de participar en dos de estos *Encuentros con la Ciencia*, para hablar de educación y para invitar a los asistentes a vivir la experiencia de una 'cata musical' en la que buscábamos desmontar algunos de los prejuicios sobre qué es necesario tener para el disfrute pleno de la música, desde lo científico y lo artístico.

CIENCIA Y ARTE

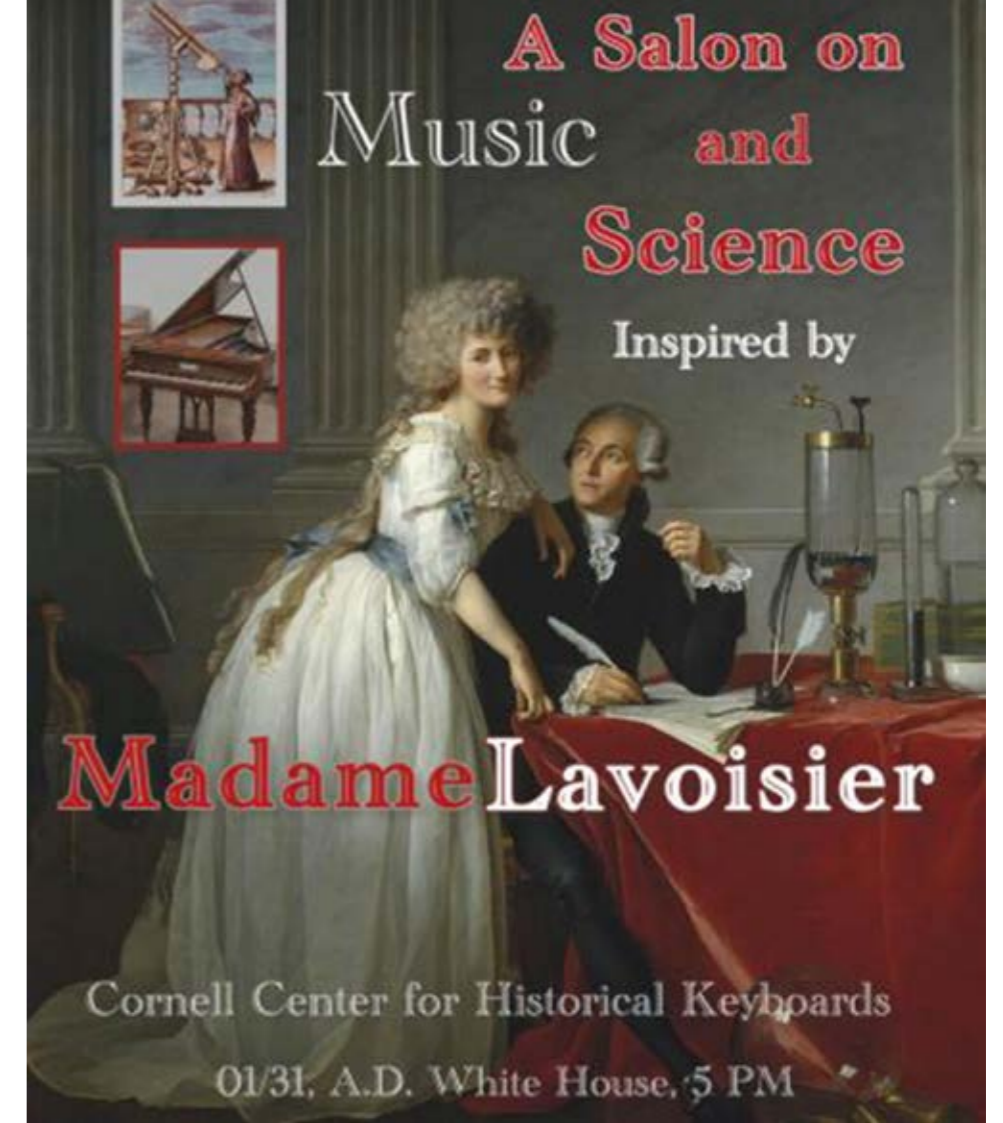
Estas actividades de divulgación, que han proliferado en todas las disciplinas, me parecen muy interesantes pero complicadas, ya que se dirigen a públicos

muy diversos y es fácil defraudar y contentar a partes iguales. Pero creo que son muy necesarias para trabajar todos juntos, cada uno desde nuestra especialidad, para intentar desterrar "la absurda e ineficaz pretensión de separar letras y ciencias, artistas y científicos, cuando la realidad nos enseña que ambas deben ir unidas si queremos alcanzar un conocimiento cabal sobre cualquier asunto", en palabras de Álvaro Zaldívar², en el prólogo del libro *Medicina y Música*³ del que luego hablaremos.

Además de unirlas, debemos también darles el mismo valor como nos dice Deborah García Bello⁴: "Para reivindicar la cultura, no las culturas, no debemos menospreciar unas formas de conocimiento frente a otras. Cada vez que, desde el artificioso pedestal de las ciencias, exigimos utilidad a algo que sospechamos —no sabemos— que no la tiene, cada vez que señalamos que la subjetividad es un error de serie de las humanidades en oposición a la objetividad de las ciencias, como si las humanidades no se rigiesen por

métodos comparables en exquisitez a los métodos científicos, estamos cometiendo una imprudencia (...) Reivindicamos que las ciencias están en todas las formas de conocimiento. Subrayamos la importancia de las ciencias en el desarrollo e interpretación del arte, de la música, de la literatura. Resulta sencillo encontrar estas relaciones porque las ciencias tienen ese carácter utilitarista del que nada es ajeno. Las ciencias son, entre otras muchas cosas, la herramienta de todo. En cambio, las humanidades no destacan por su intención utilitarista —utilitarista de utensilio—".

En relación con la utilidad e inutilidad del arte nos viene como siempre a la cabeza el Tratado de Nuccio Ordine⁵ que en su Introducción nos recuerda a Pierre Hadot: "Y es precisamente tarea de la filosofía el revelar a los hombres la utilidad de lo inútil o, si se quiere, enseñarles a diferenciar entre dos sentidos diferentes de la palabra utilidad". Y que el autor explica como "la utilidad de aquellos saberes cuyo valor esencial es del todo ajeno a cualquier finalidad utilitarista".



1. Sobre Madame Lavoisier, considerada la madre de la Química, y su relación con la música como la referencia de la pianista Patricia García Gil en la Conferencia "El Erard de 1805" que dio en el CSMA (Conservatorio Superior de Aragón) el 12 de enero de 2026 y el cartel de una de sus actividades.
2. Álvaro Zaldívar Gracia, es una muestra del máximo rigor científico y del "enseñar deleitando" en sus conferencias, escritos y clases, que les recomiendo que disfruten.
3. Ebrri Torné, B. y Zaldívar Gracia, A. P. (1996). *Medicina y música*. Estudio de Música J.R. Santa María. Próximamente tendrá su reedición online en la Fundación Jesús Ricardo Zaldívar Gracia, que realizó sobre el tema Cursos de Formación.
4. <https://culturacientifica.com/2016/11/18/la-elite-las-dos-culturas/> Y también como coordinadora destacamos <https://culturacientifica.com/2017/07/08/arte-ciencia-la-relacion-desarrollo-la-ciencia-la-creacion-artistica/>
5. Ordine, N. (2013). *La utilidad de lo inútil*. Manifiesto. Editorial Acanalado.

Necesitamos trabajar e investigar en ciencias y artes, y promover la comunicación interdisciplinar⁶. Nos ayudan más ejemplos como los interesantes recursos: del Museo del Prado⁷, del CSIC⁸ y los que aporta la Plataforma *Arte y Ciencia*⁹. Y podemos hacernos una pregunta, ¿qué ocurre cuando es lo útil lo que busca ser arte? y respondernos con otro ejemplo muy curioso de Javier Monterola sobre cómo la ingeniería puede ser arte¹⁰.

Otro concepto interesante es el de creatividad que desarrolla Pedro García Barreno: “Para numerosas personas ‘creatividad’ evoca novelistas, poetas, compositores o artistas visuales. Por supuesto que, para las mismas, el físico-matemático Albert Einstein o el inventor Thomas Edison fueron creadores. A pesar de ello, existe una tendencia a relacionar la creatividad más con las artes que con las ciencias. Esta visión estereotipada de la creatividad condujo a Charles Percival Snow, físico y escritor, a pronunciar una conferencia provocadora, luego publicada como libro, sobre la brecha perniciosa entre las dos culturas”¹¹.

Muchos científicos han sido artistas. Nuestro gran Santiago Ramón y Cajal que recibió el Premio Nobel en 1906, del que se cumplirán en diciembre 120 años, lo era. Él mismo decía que una superficie blanca le atraía para pintarla “tanto como atrae la luz a las mariposas

nocturnas”. Su biografía nos muestra que, aunque quería estudiar Bellas Artes, se dirigió a Medicina por su padre, que más tarde reconocería el valor de los dibujos de su hijo para conseguir muchos de sus grandes logros científicos. Estos dibujos han sido estudiados por Miguel Ángel Rego¹².

Como docente, esta es una prueba significativa de la necesidad de promover la creatividad en la educación¹³. Y, en un sentido muy amplio, en la vejez, “ese lento progreso hacia nuestro futuro”, en palabras de Francisco Mora¹⁴, quien en una entrevista al presentar su libro *El mito de la vejez* (Alianza) señala que “la creatividad es un instrumento esencial para un envejecimiento activo y saludable”.

Después de esta Introducción sobre ciencia y arte, arte y ciencia, me centraré ahora en algunas cuestiones en relación en concreto con la música y sus beneficios para la salud.

CIENCIA, ARTE... Y SALUD: MEDICINA Y MÚSICA

Podríamos empezar hablando de la musicoterapia, utilización terapéutica de la música para la prevención o curación de enfermedades, pero prefiero dejarlo mejor para los especialistas en la materia, porque mi experien-

cia es la de docente y no musicoterapeuta, aunque verán alusiones a ella en algunos de los libros reseñados.

Por eso, en primer lugar, quiero hablar de la medicina y la música cuando trabajan juntas para conocer las necesidades de los músicos, sobre todo profesionales, y optimizar sus recursos físicos. Quiero agradecer el trabajo realizado desde hace más de treinta años por músicos y médicos y destacar a la Catedrática de Pedagogía Luchy Mancisidor¹⁵ quién dirigió unas interesantes Jornadas Internacionales en la Universidad del País Vasco trayendo a España en 1991 a figuras tan destacadas en la materia como Philippe Chamagne. En el año 1996, publicamos el anteriormente nombrado *Medicina y Música*, un estudio de las necesidades del pianista que abrió caminos en la bibliografía española sobre el tema y que pusimos en práctica en Cursos de Formación del Profesorado, asignaturas, etc. Muchos otros interesantes estudios y libros han ido ampliando este tema a otros instrumentos¹⁶. Y es destacable que actualmente muchos hospitales disponen de unidades específicas del músico.

Realizar una actividad musical aporta beneficios a nuestra salud física en general porque nos procura un mejor control corporal: de espalda, etc. una motricidad fina que muestra cómo el deterioro degenerativo puede ser menor, sin olvidar la importancia de la respiración que en la música conocemos al aprender a cantar y que es básica en nuestra vida. Sobre los beneficios físicos, todo lo que asemeja la práctica artística con cualquier actividad motriz es fácil de defender. Los músicos utilizamos nuestro cuerpo y, sin excesos, contribuimos a un buen estado general. A la manera del deporte, que un poco es bueno para la salud pero que es peligroso si no se controla el sobreesfuerzo. Aunque los deportistas o intérpretes de élite cuenten con unas dotes naturales que faciliten esta vida profesional, siempre deben estar vigilantes y prestar atención a la prevención, como todos. Entender las necesidades previas de calentamiento antes del estudio y/o el concierto y también el trabajo posterior de recuperación, serán fundamentales para disfrutar de una interpretación a salvo de riesgos físicos.

Especialmente importante será la actividad física musical dentro del aprendizaje permanente durante toda la vida, tanto para el profesional como para el aficionado. Nos garantiza momentos de disfrute total y en música, a diferencia de otras actividades, sin límite de edad. Y sin olvidar que el estímulo de aprender un instrumento es de gran ayuda para mantener el cerebro y el cuerpo en las mejores condiciones.

6. <https://culturacientifica.com/2016/11/18/la-elite-las-dos-culturas/> en el debate interviene Guillermo Muñoz.
7. <https://www.museodelprado.es/recurso/intersecciones-ciencia-y-arte-en-el-museo-del/07540752-6606-424b-a97e-bb692f319dc4>
8. <https://www.recursosdivulgacion.csic.es/arte-y-ciencia>
9. <https://cultura.uc3m.es/arte-y-ciencia/>
10. <https://www.laetoli.es/otros-libros/1-la-obra-de-ingenieria-como-obra-de-arte-javier-manterola-9788492422210.html>
11. https://fundacionbotin.org/89dguuytdfr276ed_uploads/Noticias/30-09-2019%20encuentro%20ciencia/1PedroGarciaBarrenoIntroduccion.pdf
12. Rego, M. Á. (2021). *Epistemología visual de los dibujos de Santiago Ramón y Cajal a las imágenes en las neurociencias contemporáneas*. [Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid. (directoras María Jesús Santesmases Navarro y Selina Blasco Castiñeyra)]. <https://hdl.handle.net/20.500.14352/3386>
13. https://fundacionbotin.org/89dguuytdfr276ed_uploads/EDUCACION/creatividad/buenosdiascreatividad.pdf
14. Azancot, N. (2026). Francisco Mora: "La creatividad es esencial en la vejez". *El Cultural* (13-2-2026), 10- 11.
15. Sirva también este pequeño recuerdo como homenaje para poner en valor a nuestra querida pedagoga en todo su trabajo y vida.
16. Destaco dos textos: Fàbregas, S. y Rosset, J. (2005). *A tono: ejercicios para mejorar el rendimiento del músico*. Editorial Paidotribo; Klein-Vogelbach, S., Lahme, A. y Spirgi-Gantert, I. (2010). *Interpretación musical y postura corporal*. Ediciones Akal.

“Realizar una actividad musical aporta beneficios a nuestra salud física en general porque nos procura un mejor control corporal.”



Niña al piano en la DPZ.

Imagen cedida por la autora.

NEUROLOGÍA Y NEUROESTÉTICA

En segundo lugar, quiero destacar que ha aumentado el interés por divulgar la relación entre el arte y la salud tanto desde la neurología, que estudia el sistema nervioso, como desde la neuroestética que trabaja la percepción neurológica del Arte. Se habían realizado estudios con anterioridad, pero son muchos los libros de publicación reciente, que ponen en valor la música y que la ligan a la salud y el bienestar emocional, con especial atención a la salud mental. Me gustaría transmitir mi intención personal de profundizar más con especialistas del tema¹⁷. Me preocupa desde hace mucho saber qué sentimos al percibir o practicar el arte y cómo esto cambia nuestro cerebro y nuestras emociones y, lo más importante, cómo ayuda a nuestra salud.

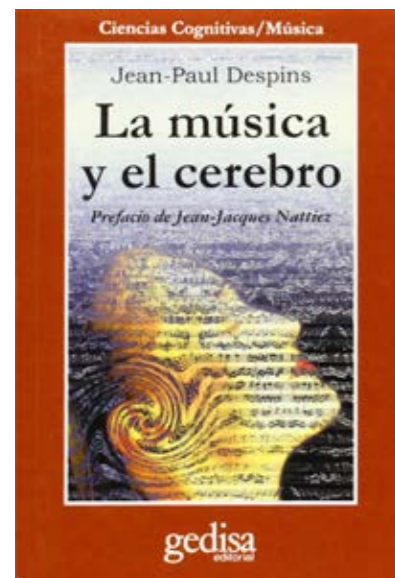
Como ejemplo, reseño algunos libros, unos más científicos y otros más divulgativos y sobre todo destaco que en los más actuales el enfoque se dirige al arte como medio de mejora de la salud.

Empezamos por un clásico *La música y el cerebro*¹⁸ de Jean-Paul Despins de 1986 y primera edición en castellano de 1989 y dos más actuales: *Neuro-Música. Cerebro, ciencia y arte*¹⁹ de Jordi A. Jauset de 2024, y *El cerebro musical*²⁰ de Michel Rochon de 2019, pero que su primera edición en castellano es de 2025.

También destacamos la importancia de la Inteligencia emocional considerando que ésta puede ser adquirida de muchas maneras: por la música y por otras artes y destacamos estudios como el realizado por Francisco Balsera²¹.



“Podemos constatar la actualidad de la relación entre arte, ciencia y salud y la defensa de sus beneficios.”



Sobre la percepción artística: *Tu cerebro quiere arte. Cómo el arte nos transforma*²² de Susan Magsamen de 2023, publicado en español en 2024; *Un neurocientífico en el Museo del Prado*²³ de Fernando Giráldez de 2025, y también de Nazareth Castellanos: el más reciente que está dedicado a la respiración *El puente donde habitan las mariposas*²⁴ de 2025.

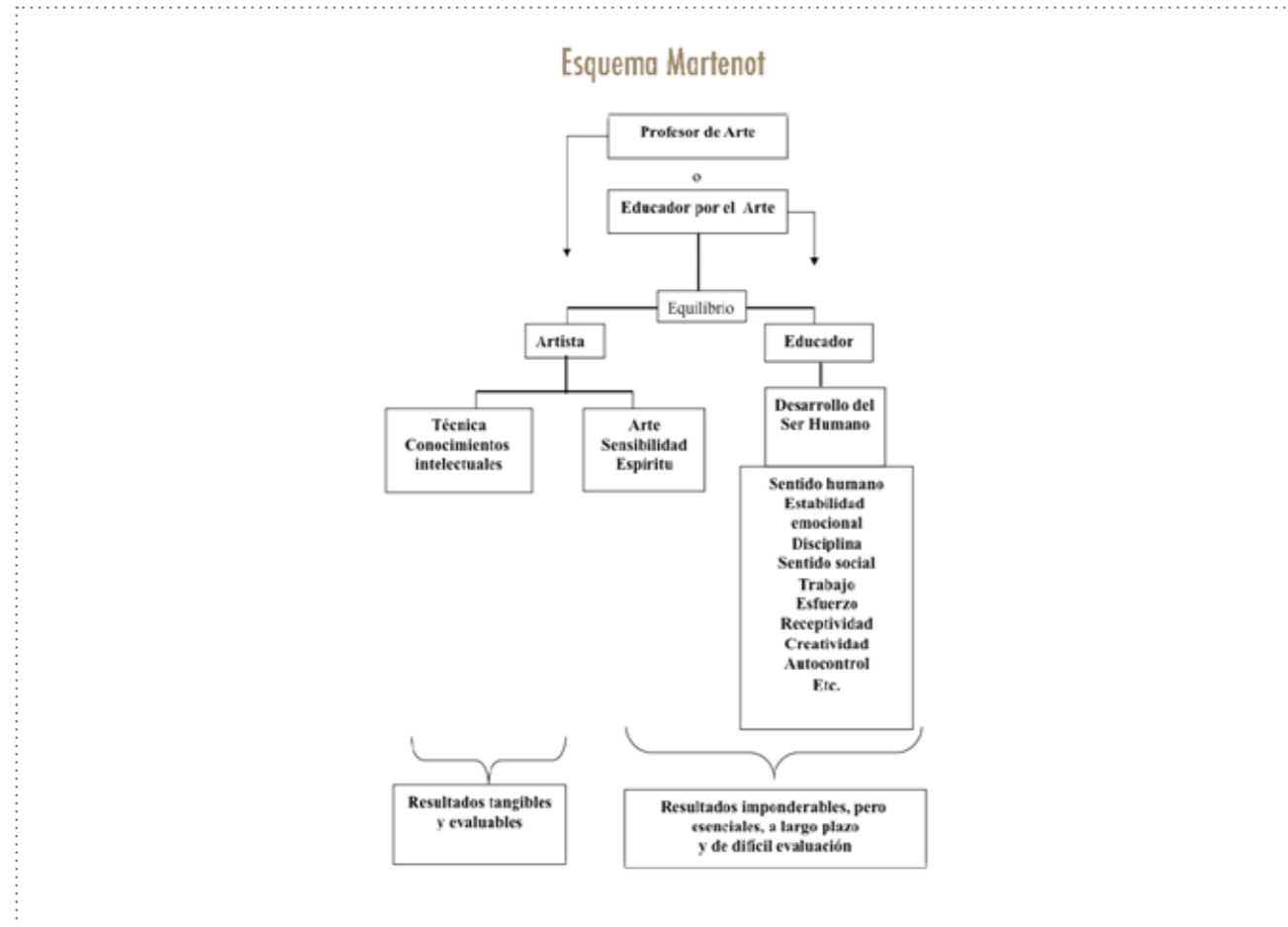
Y finalmente, libros que relacionan el arte y la salud desde otras perspectivas: *El arte como terapia*²⁵ de Alain de Botton del 2014 y tres más actuales: *Qué hace el arte. Una teoría inacabada*²⁶ de Brian Eno y *Meditarte*²⁷ de Ignacio Mateos, de 2025, y *El arteSano*²⁸ de Pablo Ortiz de Zárate, de 2026.

También son numerosas las Conferencias²⁹ y es tema habitual en redes, como se puede ver en los enlaces comentados.

Con todo esto podemos constatar la actualidad de la relación entre arte, ciencia y salud y la defensa de sus beneficios.

Si nos centramos en concreto en la música y si es tan beneficiosa, es bueno que llegue a todos. Pero eso, ¿es posible? ¿Todos podemos ser músicos? ¿Todos podemos disfrutar con la música?

17. Destaco la labor del Proyecto Believe in Art y su último Congreso: <https://believeinart.org/congresoarteysalud>
18. Despins, J. P. (1989). *La música y el cerebro*. Editorial Gedisa.
19. Jausset, J. A. (2024). *Neuro-Música. Cerebro, ciencia y arte*. Plataforma Actual.
20. Rochon, M. (2025). *El cerebro musical. Un viaje a través de notas y neuronas*. Ático de los Libros.
21. Balsera, F. J. y Gallego, D. J. (2010). *Inteligencia emocional y enseñanza de la música*. Dinsic, Publicacions Musicals.
22. Magsamen, S. (2024). *Tu cerebro quiere Arte*. Ediciones Paidós.
23. Giráldez, F. (2025). *Un neurocientífico en el Museo del Prado*. Ediciones Paidós; Y también pueden ver <https://aprendemosjuntos.bbva.com/especial/el-arte-como-nunca-te-lo-habian-contado-fernando-giraldez/> Destaco su amabilidad y ofrecimiento para facilitar la difusión de sus estudios.
24. Castellanos, N. (2025). *El puente donde habitan las mariposas*. Biosofía de la respiración. Ediciones Siruela; pero también podemos nombrar El espejo del cerebro (2021) o Neurociencia del cuerpo (2022).
25. Botton, A. de y Armstrong. (2014). *El arte como terapia*. Phaidon Press Limited.
26. Eno, B. y Adriaanse, B. (2025). *Qué hace el arte. Una teoría inacabada*. Libros Cúpula.
27. Mateos, I. (2025). *Meditarte*. Editorial Planeta.
28. Ortiz de Zárate, P. (2026). *El arteSano*. Ediciones Destino.
29. *Sinfonía del cerebro: Música y neurociencias* Dr. Jesús Romero Imbroda, mayo 2025. Quirón Prevención <https://www.quironsalud.com/es/comunicacion/actualidad/musica-cerebro-armonia-arte-ciencia>



Contando con la comprensión del lector, voy a entrar en una parte que podemos considerar menos científica y más personal, que recoge de manera actualizada temas que se presentaron en el Encuentro divulgativo, antes comentado. Y siguiendo la línea de estudio actual, que relaciona la salud especialmente con la contemplación del arte, me dirigiré especialmente a la escucha de la música.

**TODOS PODEMOS DISFRUTAR CON LA MÚSICA:
TODOS SOMOS MÚSICOS**

En el *Fedón*, Sócrates decía que él practicaba la música, porque la filosofía era la más alta música. Por eso, en mi opinión, todo el que ama la música es músico, todos somos músicos. La música está dentro de todas las personas que disfrutan la música, aunque no trabajen en la música. Desde mi experiencia vital en mi trabajo³⁰ creo que los alumnos viven la música tanto siendo músicos profesionales, como trabajando en otras profesiones, pero teniendo a la Música como fundamental en sus vidas.

Para entender bien la diferencia siempre me he referido en mis clases de Pedagogía a un gran pedagogo Maurice Martenot que en su libro *Principios fundamentales de*

*la formación musical y su aplicación*³¹ pone un esquema muy clarificador que está traducido en estas páginas y que paso a comentar. Quiero destacar además que este pedagogo no sólo trabajó para niños, sino que tiene orientaciones pedagógicas muy interesantes para grado superior, lo que le distingue de otros y para mí lo hace muy querido y siempre actual, aunque sea de los años 70.

En este esquema³² se distingue entre ser Profesor de Arte y/o Educador por el Arte. El primero enseña música buscando formar artistas: intérpretes profesionales y se basa en una formación especialmente técnica, conocimientos intelectuales, arte y sensibilidad, pero la técnica pesa mucho y los resultados son tangibles y evaluables: pruebas y exámenes o concursos, con baremaciones con tanto por ciento, etc.

Si vamos al educador, educa a través del arte para buscar lo humano y en este caso los resultados son imponderables, a largo plazo, difíciles de evaluar en el tiempo y ni siquiera son todos iguales.

Utilizo este esquema en clases de pedagogía para pensar qué quiere nuestro alumno y qué le podemos

ofrecer como docentes. Si es ser profesional de la música: enseñanza reglada y si es disfrutar con la música: enseñanza no reglada. Pero también les digo que no siempre es así de simple, porque una vía y otra pueden cruzarse en las distintas etapas de la vida de un alumno. Y el profesor debe estar atento a combinarlas y establecer pasarelas que garanticen que rinda lo mejor de sí mismo, según sus aptitudes y esfuerzo, y sobre todo que sea feliz.

- 30. He sido profesora y directora de los Centros de Música Santa María, fundados por María Pilar y Ana María Gracia Torné, que hicieron una gran labor, que comenzó en 1973 con el Estudio Profesional de Música JR Santa María, que fue el primer Centro Reconocido de Aragón y segundo de España, al que siguió la Escuela Santa María, primera Escuela privada Registrada en 1995. Y crecieron en 2015 con el CAM Moderno Santa María.
- 31. Martenot, M. (1993). Principios fundamentales de formación musical y su aplicación. Ediciones RIALP.
- 32. Esquema que trabajé con Juan Luis Ríos Mitchell, que seguirá siempre vivo, y de manera especial en las Jornadas de Pedagogía que llevan su nombre y que se realizan en la Fundación Jesús Ricardo Zaldívar Gracia.



Fundacion JRZG.

BENEFICIOS DE LA MÚSICA

Si todos somos músicos en potencia, todos podemos disfrutar de la música. Y esto es importante porque el Arte en general, y la Música en concreto, nos aportan muchos beneficios, como los que hemos comentado antes tanto físicos como mentales.

Los músicos estamos convencidos de los múltiples beneficios de la música ya sea practicándola, dado que para una gran mayoría es posible tocar un repertorio de mediana dificultad, como escuchándola. Muchos aficionados también lo saben y no necesitan nada más. Pero algunas personas, sufren por algunos prejuicios en relación con la música. Me parece estupendo que se hable del disfrute, de la emoción, en un entorno científico que asociamos más al intelecto. Por eso invito a los lectores a sentir y compartir y a perder el miedo a disfrutar con la música no sólo como profesionales sino como aficionados. Creo que se necesita que la sociedad entienda y valore más al aficionado que se ha formado y que vive su afición con placer, sin frustración por no haber llegado a ser profesional, porque además muchos de ellos no han querido serlo.



MITOS Y PREJUICIOS EN TORNO AL DISFRUTE DE LA MÚSICA. EL OÍDO

Uno de los prejuicios mayores es el que se tiene sobre la necesidad de tener un oído privilegiado para disfrutar de la música y que éste es 'un don'. La mayor parte de los que dicen "no tengo oído" lo hacen sin ningún rigor científico, porque no se lo ha dicho un profesional de la medicina sino más bien alguien con pocas dotes pedagógicas, porque los científicos nos dicen que el oído puede educarse y los grandes pedagogos también. Como Edgar Willems³³ quién trabajó para ello con un instrumento muy especial: un xilófono intratonal. Con sus distancias microtonales nos muestra que en realidad quien no hace un sonido exacto y desafina, lo hace porque está en otra franja y cuando es consciente de dónde se sitúa su sonido puede orientarse y conseguir el sonido exacto. Y se puede educar el oído a todas las edades, sólo hay que querer y esforzarse un poco.

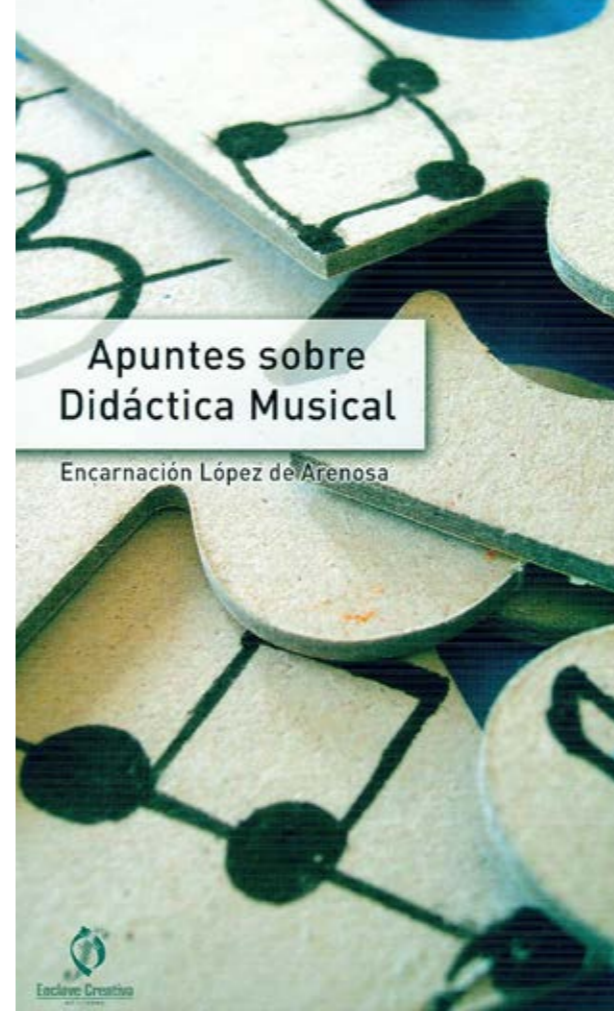
También se habla mucho del oído absoluto y relativo. El absoluto distingue cualquier sonido y en cualquier instrumento pudiendo decir si es una nota u otra y el relativo lo hace en relación con y dependiendo en qué instrumentos. El primero podemos considerarlo un don y es cierto que muchos músicos lo tienen y suele ser muy útil por ejemplo para dirigir una orquesta, pero el oído relativo es suficiente, es el más común y es posible educarlo. Por lo que todos podemos aprender a escuchar.

El oído se desarrolla muy temprano en el vientre materno y nos relaciona con el entorno. Escuchamos la voz de nuestra madre, todos sus ruidos y lo más importante: su corazón, su pulso y el nuestro. También sabemos científicamente, por investigaciones de enfermos de Alzheimer, que la memoria musical se mantiene viva hasta el final y sigue transmitiendo sentimientos. Podemos evidenciar una actividad especial del cerebro, sólo escuchando.

Y siguiendo la línea que presentan muchos de los libros sobre el tema del arte y la salud que se centran especialmente en la contemplación del arte, me centraré especialmente en la escucha de la música. Como docente, recuerdo aquí algunos consejos, básicos y conocidos, pero que nos ayudarán a llegar a nuestra conclusión final.

LA ESCUCHA, ARTE DEL TIEMPO

Nuestra importante pedagoga Encarnación López de Arenosa nos indica en su libro *Apuntes sobre Didáctica*



*Musical*³⁴ que la audición se basa en "percibir, identificar, comprender, comparar y recordar" porque la música es arte del tiempo: escuchamos un sonido que se pierde y recordamos éste para relacionarlo con el siguiente.

Y ahí podemos decir que con más formación voy a oír más cosas porque voy a saber, además, por qué las he disfrutado. Pero no tengo por qué disfrutar menos por no saberlo. De la misma manera que en una cata me enseñan a distinguir los ingredientes de un plato para saborearlo más, pero que he podido degustar satisfactoriamente sin conocerlos. Es más, un exceso de información puede bloquear el disfrute. Los músicos profesionales a veces, incluso podemos pensar más en evaluar que en disfrutar una audición. Tenemos que forzarnos en ocasiones a abandonarnos más y a escuchar mucha música diferente de la que interpretamos, para también nosotros eliminar prejuicios. En mi caso, cuando escucho a otros instrumentos que no son el piano que es el mío, puedo sentir más la Música porque pienso menos en la técnica y en la interpretación que yo haría de esa obra. Todos tenemos que aprender a escuchar y en todas las etapas de nuestra vida, sin límite. Como decía Goya en uno de sus grabados en el que aparece un anciano: "¡Aún aprendo!".

33. Willems, E. (1981). *El valor humano de la educación musical*. Ediciones Paidós.
34. López de Arenosa, E. (2004). *Apuntes sobre Didáctica Musical*. Enclave Creativa Ediciones. Encarnación López de Arenosa, como Pilar Fuentes, son dos catedráticas que nos dejaron pero que su legado se mantiene y es importantísimo. A ellas, se unen otras grandes pedagogas que tenemos en España como Maravillas Díaz, María José Aramberrí y Elena Riaño, que están felizmente en activo y a las que les recomiendo que sigan.
35. Rogers, J. (2026). *La banda sonora de nuestras vidas*. Libros del Kultrum. Añadimos, compartiendo título, este reciente libro.

DIFERENTES TIPOS DE ESCUCHA

Para un mayor aprovechamiento de la escucha, que nos aportará más beneficios, nos centraremos en la escucha activa, no en el mero acompañamiento musical. Esta escucha activa nos obliga a estar atentos, a conectar cerebro y oído y provoca emociones en nosotros que son la banda sonora de nuestras vidas³⁵. Para esta escucha puedo ir de manera limpia y abierta a dejarme sorprender o me puedo preparar e incluso dejarme aconsejar para aprovechar al máximo.

Otra recomendación para disfrutar la música y que aporte más salud, que seguramente les sorprenderá, es escucharla con el cuerpo, dejándolo en libertad, con movimiento, no bailando sino dejándose llevar por la música. Les recomiendo que lo hagan, que respiren con ella, aceleren, sigan lo que sube, baja, sientan lo lírico, lo rítmico, etc. incluso en un concierto pueden moverse con suavidad y, en casa, más. Lo he hecho mucho con los niños. Ellos todo lo sienten con el cuerpo y esa soltura es buenisima y la vamos perdiendo con la edad, porque vamos sujetando el cuerpo y adquiriendo rigidez. Intenten hacerlo, cuanto antes, y sentirán una experiencia maravillosa.

¿CÓMO PREPARAR UNA ESCUCHA?

Si la escucha activa la complementamos, mejor. Con una educación auditiva básica adquirimos la capacidad de reconocer instrumentos, voces, texturas, etc. Y con la preparación de la escucha, o con una guía antes o durante, también. E incluso después. Es bueno reflexionar después de la escucha, siendo conscientes de lo que hemos percibido y sentido. En ese sentido es muy parecido al cine que podemos conocer algo de la película antes de ir, podemos estar guiados viéndola y después comentarla o tener un debate, que siempre es enriquecedor³⁶. Si además estas actividades las hacemos en grupo, aumentamos beneficios como actividad social.

Por eso podemos prepararnos antes de acudir a un concierto. Esto es muy recomendable y bueno sobre todo con los niños, decir en qué se tienen que fijar e incluso preparar una escucha casi guiada. Contar la historia de una ópera, por ejemplo, puede ser de gran ayuda para seguirla, sobre todo cuando no se domina la lengua en que esté escrita. Pero todos somos niños cuando aprendemos algo, así que podemos hacer lo mismo como adultos. Es hermoso mantener la curiosidad de los niños en nuestros cuerpos de mayores y está demostrado que no dejamos de ser curiosos cuando envejecemos, sino que envejecemos cuando dejamos de serlo, parafraseando a Gabriel García Márquez hablando del amor.

Hay muchas personas a las que les gusta escuchar el repertorio antes del Concierto. Sí, está bien, pero también puede condicionarnos porque hay muchas versiones posibles. Según la versión, nos puede defraudar. Pero puede ser interesante comparar y estar abiertos a las diferencias. En el concierto se hace sólo una interpretación posible y sin embargo hay muchas, pero no podemos tener simultáneamente la paleta de toda las posibles, como sí podemos hacer en pintura, por ejemplo.

Yo recomiendo oír no sólo lo previsto en el concierto sino también escuchar otras obras del autor para conocer más facetas suyas e incluso conocer otros autores contemporáneos. Y sobre todo no seguir juicios de valor de nadie, pero sí agradecer recibir una información crítica y bien explicada y argumentada.

Algunas ayudas que me parecen muy buenas: destaco las notas al programa³⁷, las conferencias previas³⁸, los ciclos de introducción a la música³⁹, los conciertos didác-



“Conocer la época, el contexto musical y general, es enriquecedor y aumenta el disfrute porque nos permite establecer vínculos y relaciones.”

ticos, programas de televisión, radio⁴⁰ y redes⁴¹, además de, por supuesto, las preparaciones de los centros de música o de enseñanza general.

FORMACIÓN PARA LA ESCUCHA: TODA LA CULTURA ES IMPORTANTE Y SE INTERRELACIONA

¿Cuánta formación necesitamos para disfrutar la música? Ya hemos dicho que no es obligatoria, pero ayuda. Y si hablamos de conocimiento básico, para mí es conocer música y relacionarla con la historia y todas las demás artes. Cada día es más fácil, con los medios actuales, adquirir más cultura en general: música, pintura, cine, danza, teatro, etc. ¿Y qué necesitamos conocer para poder disfrutar más? Yo planteo algunos aspectos que creo que nos ayudan: conocer algo de la época, del estilo, analizar la obra: forma, etc. Y los comento brevemente.

Conocer la época, el contexto musical y general, es enriquecedor y aumenta el disfrute porque nos permite establecer vínculos y relaciones. La música nos permite viajar por el tiempo y por otras culturas. Agradezco las exposiciones⁴² que se acompañan con música o que la recomiendan y que la arropan, las películas que cuidan la banda sonora de películas históricas, pero también las que hacen anacronismos con inteligencia. Agradezco las escenografías que aportan. Pero me molesta que se descuide la época gratuitamente y no tenga explicación. A mí como intérprete, conocer la época y vivirla, me ayuda a entender el porqué de la obra y su interpretación. Los intérpretes somos actores de la música y vestirnos con trajes de la época nos hace movernos y pensar de otra manera. Escuchar a un autor es escuchar su mundo y su momento.

36. Mi experiencia asistiendo a los coloquios y presentaciones de películas que realiza Carlos Gurpegui me han mostrado lo estimulantes y enriquecedores que son para todas las facetas artísticas y los recomiendo, así como sus interesantes artículos sobre cine y otras muchas disciplinas.

37. En el Auditorio de Zaragoza es habitual que en los programas de las Temporadas de Conciertos tengan unas notas estupendas que orientan al público a la escucha y al disfrute con colaboraciones de Álvaro Zaldívar, Antonio Lasierra, etc. Otras notas al programa que destaco son las de los Conciertos

de la Fundación March, que son muy interesantes y de libre acceso por internet, y están hechas por diferentes especialistas, como nuestro admirado Daniel Vega al hablar de Bach, etc.

38. Destaco *El Sillón Rojo* de la Universidad San Jorge, con la colaboración de la Sociedad Filarmónica. Es un Ciclo de conferencias anteriores a los Conciertos, que inauguró Juan Carlos Galtier, y en las que tengo el honor de colaborar este Curso. Así amplían las notas al programa de los conciertos y la presentación de los intérpretes de los mismos. Agradezco la interesante iniciativa a Cristina Sobrino, Presidenta de la Filarmónica, y a Carmen Sánchez Monterde, responsable de Cultura USJ, y su equipo. Y les invito a asistir. Más información en: <https://cultura.usj.es/> y <http://www.filarmonica-zaragoza.com/>

39. También en los Ciclos de Introducción a la Música se explica el Concierto. Ejemplo: Ciclo de los Centros Santa María con el BBVA y el Ciclo del Ayuntamiento de Zaragoza, que sigue siendo un éxito.

40. También son muy interesantes los Conciertos didácticos que realiza el Auditorio de Zaragoza, el Conservatorio Superior de Aragón, el Grupo Enigma y que realizan muchas Escuelas de Música y otros Centros. Recuerdo que no es nuevo, Leonard Bernstein ya nos invitaba a un Concierto: Bernstein, L. (2003). *El maestro invita a un concierto. Conciertos para jóvenes*. Ediciones Siruela. Y destaco iniciativas como El Conciertazo en España, y en Radio Clásica a Martín Llade en Sinfonía de la mañana, y en TVE, su retransmisión del Concierto de Año Nuevo. Pero la lista se podría ampliar muchísimo y todo es muy recomendable.

41. Destaco el programa del pianista Guillermo González *1000 horas de vuelo*, en el que explica obras de piano con su habitual sabiduría y gracejo. <https://www.youtube.com/@SoloGuillermo1000horasdevuelo>

42. Destaco a *La Casa Amarilla* de Zaragoza en la que Chus Tudelilla, como Comisaria, se preocupa de rodear de música las exposiciones. Colaboré con ella en una conferencia musical sobre Camille Claudel en la exposición de Louise Holecz, que fue una experiencia magnífica. Y hemos continuado en más exposiciones en el Museo Pablo Serrano del Gobierno de Aragón: nuevamente de Louise y también de Sylvia Pennings, con la colaboración de Agueda Tutor y Carlos Gurpegui, quién además también colaboró de manera especial para la exposición de José Noguero en la Diputación de Huesca.

Otro punto importante es el estilo musical que no se da sólo en unas épocas ya que algunos estilos conviven en el tiempo, o van y vuelven. Obras escritas en el siglo XX pueden estar compuestas a la manera del XVIII y esto, que en un examen puede ser un problema, para la audición en un concierto es hermoso ver que todo sigue empapándose.

Reconocer un estilo se consigue con estudio, pero también escuchando mucha música. El cerebro relaciona lo que tienen en común, aunque sea inconscientemente, y cuanto más música escuches, más sabrás y más fácil le será a tu cerebro reconocerlo.

Por supuesto si cuando escuchas lo haces en compañía e incluso ayudado por personas que saben mucho, será de gran ayuda. Y si pueden, vayan acompañados por especialistas a exposiciones y conciertos, lean lo que éstos hayan escrito y déjense sorprender con lo que les dicen para disfrutar más. También ocurre esto al ir de excursión con un naturalista, que nos hace reconocer animales o plantas.

Y, por supuesto, si pueden conocer a autores vivos, ¡háganlo! ¡Es un lujo! Conocer a la persona, su obra, su vida... te cambia totalmente y no digamos poder comentar la interpretación directamente. Yo he tenido esa experiencia maravillosa con Antón García Abril⁴³ y con Jesús María Muneta. Con Antón, además, lo he hecho también con alumnos/as y les aseguro que les cambia la vida.

Otro punto importante es analizar la obra: teóricamente y auditivamente. Buscar la forma en que está compuesta, su estructura básica. Algunas obras son más fáciles de analizar y reconocer y otras no. El análisis da datos que luego son sensaciones. Por ejemplo, un acorde está formado por un número de notas que se relacionan entre sí por unas distancias interválicas que podemos entender matemáticamente pero el acorde es además una sensación auditiva y emocional. Hay gente que es sensible a la sensación, aunque no conozca el dato. Los músicos se han formado para ser sensibles, pero hay personas que lo tienen de manera natural. Los autores juegan con esas sensaciones para crear expectativas que cumplen o no. Hay que escuchar muchos ejemplos y poco a poco se hace más fácil e interesante y estimulante para nuestro cerebro.

Y quedan muchos más aspectos para tener en cuenta: la textura, melodía, instrumentación, etc. pero destaco sólo dos: la dinámica y agógica.

“Algunas músicas no entran a la primera escucha, así que den oportunidad a escuchar más de una vez, prueben más sabores musicales.”

La dinámica: los Fuertes, Pianos, etc. existen en relación con. Son como la temperatura, en la que tenemos unos grados y una sensación térmica, también en música hay un matiz y una sensación auditiva dependiendo de dónde vengo o adonde voy. Las dinámicas, los matices producen emoción, y conocerlos y sentirlos nos ayuda para nuestra vida cotidiana en relación con la inteligencia emocional. Por ejemplo, sirve para entender los pequeños matices de la voz de nuestro interlocutor, que nos indican el estado de ánimo y nos permiten empatizar con él. La voz en directo, en persona o por teléfono, siempre comunicará más que escribir o enviar un emoticono.

Y la agógica: el pulso, el ritmo de una obra y todas sus variantes. Como el pueblo Samí⁴⁴ habla del corazón de la tierra, así podemos hablar del latir del corazón de la música. El pulso nos afecta, nos puede tranquilizar o enervar —aunque a algunas personas la música de relajación a veces no nos relaja— y puedes hacer tu propia banda sonora más rápida o lenta para acompañarte al andar o correr. Distingamos entre el tempo del metrónomo, que es una herramienta muy útil, de una obra, del tempo vital de la música en esa obra, y busquemos los intérpretes transmitir y los oyentes disfrutar ese tempo. Y no asociemos sólo la velocidad con el virtuosismo, ni siempre lo rápido con fuerte y alegre, y lo lento con piano y triste.

Entendamos también que según épocas el pulso será diferente, que el Allegro del siglo XVIII no es como el actual, porque nuestra sensación de velocidad es superior a la de la época en la que el trote del caballo era lo más rápido. Podemos sentir la música para adecuarla a nuestro ritmo vital.

Y un consejo final: no pierdan ningún disfrute por miedo, y opinen sobre lo que les gusta y lo que no. Hay conciertos largos, que son largos. Hay vanguardias de comienzos del siglo XX que no están superadas y resultan más

difíciles (las pictóricas han entrado más y queda ‘mal’ decir que no se entienden). Pero también es verdad que algunas músicas no entran a la primera escucha, así que den oportunidad a escuchar más de una vez, prueben más ‘sabores’ musicales. Y cuiden con las versiones, ahora es muy fácil encontrar muchas, pero hay que perder tiempo para encontrar la versión que les llene.

Muchas personas tienen una sensibilidad natural que les hace percibir mucho más el arte y que nos sorprenden. Si es así y usted la tiene, ¡¡¡disfrútela!!! Pero si no es natural, piense que también puede educar su sensibilidad.

**A MODO DE CONCLUSIÓN:
POR UNA CIENCIA DEL DISFRUTE MUSICAL**

Desde mi experiencia personal como docente, espero haber desmontado algunos prejuicios y transmitido mi amor por la música y por la interrelación y enriquecimiento mutuo de las ciencias y las artes. Y reitero la importancia de la formación, para que sean mayores los beneficios que nos aporta la música.

Espero y deseo que, así como hay proyectos tan interesantes como Cine y Salud⁴⁵ que han mostrado el valor del cine como herramienta educativa para la salud, consigamos que la música sea distinguida también como un instrumento de salud.

Para ello se necesita más investigación especializada que genere aportaciones innovadoras, para la pedagogía y para la medicina, que cuenten con el compromiso de todos los agentes sociales, para profundizar con calidad y rigor en los beneficios que aporta en nuestras vidas la música, tanto personal como comunitariamente.

Apostemos por ello y, mientras trabajamos para lograrlo, escuchemos e interpretemos mucha música, amemos la música y ¡creemos una ciencia del disfrute musical!

Ana Pilar Zaldívar Gracia
Profesora Superior de Música

Presidenta de la Fundación Jesús Ricardo Zaldívar Gracia

-
43. Con Antón García Abril me une un cariño especial con su querida familia Áurea, Antón y Adriana, especialmente, y la Fundación que lleva su nombre, con la gestión de María de la Morena. He trabajado con él sobre los *Cuadernos de Adriana* (estudiando y proponiendo aplicaciones didácticas que estarán en la biblioteca de la Fundación Jesús Ricardo Zaldívar Gracia, a libre disposición); con alumnos en Conciertos y Cursos, coordinando el trabajo didáctico sobre el Himno de Aragón publicado por el Gobierno de Aragón y colaborando en su homenaje con la Asociación de Escuelas y Centros de Enseñanzas Musicales de Aragón en la realización de dos ediciones de la Maratón de su obra.
 44. Conocí el pueblo Sami en un viaje a Noruega y me impactó su idea del ritmo del corazón de la Tierra.
 45. Desde el año 2000, Cine y Salud es una iniciativa de Salud Pública del Gobierno de Aragón que invita a vivir experiencias coherentes con la salud, y enseña a sentirse bien con uno mismo, los demás y el entorno, utilizando el audiovisual como herramienta y palanca de debate y participación comunitaria.

