



SUMARIO

PÁGINA

TEMA DEL DÍA

LEY ORGÁNICA DE REGULACIÓN DE LA EUTANASIA EN ESPAÑA: CUESTIONES
POLÉMICAS SOBRE SU APLICACIÓN

- *NÚRIA TERRIBAS* 1

PENSAMIENTO ACTUAL

PRÁCTICA CLÍNICA TUTELADA: DONDE EL ESTUDIANTE APRENDE ACTITUDES Y
VALORES

- *EVA PEGUERO-RODRÍGUEZ, JUANJO MASCORT-ROCA, FRANCESC BORRELL
I CARRIÓ* 26

ARTE, SALUD Y SOCIEDAD

LA MÚSICA TRANSFORMA NUESTRAS VIDAS

- *FRANCESC BORRELL I CARRIÓ* 39

GUÍA SONORA DE LOS VIAJES DE MOZART

- *DAVID PUERTAS ESTEVE* 64

Co-directores

Marc Antoni Broggi i Trias (PCBC)
Francesc Borrell (UB)

Jefa de Redacción

Núria Estrach i Mira (UAB/UB)

Consejo científico

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-fo-
li-
a-humanistica/envio-de-manuscritos/](http://www.fundacionletamendi.com/revista-fo-
li-
a-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.

LA MÚSICA TRANSFORMA NUESTRAS VIDAS

Francesc Borrell i Carrió

Resumen: Los beneficios de la música son notables, tanto en el aspecto emocional (escuchar música), como cognitivos (tocar un instrumento). En el presente artículo abordamos algunas barreras al estudio de la música, advertimos de algunas dificultades en el aprendizaje del lenguaje musical, y recomendamos no solo interpretar música, sino improvisar y componer pequeñas melodías. En este sentido recomendamos al lector que cultive sus ocurrencias, como camino para desarrollar su creatividad, y le recomendamos algunas estrategias para educar su oído musical, escoger un instrumento y adentrarse en esta inacabable actividad, sin otra pretensión que el cultivo de su sensibilidad artística.

Palabras clave: *Beneficios música/ aprendizaje música/ creatividad.*

Abstract: *MUSIC TRANSFORMS OUR LIVES. Reflections of a music student.*

The benefits of music are remarkable, both emotionally (listening to music), and cognitively (playing an instrument). In this article we address some barriers to the study of music, we warn of some difficulties in learning the musical language, and we recommend not only interpreting music, but improvising and composing small melodies. In this sense, we recommend the reader to cultivate their occurrences, to develop their creativity; we suggest some strategies to educate their musical ear, choose an instrument and enter this endless activity, with no other aim than cultivating her artistic sensitivity.

Key words: *music benefits/ music learning/ creativity.*

Artículo recibido: 29 junio 2021; **aceptado:** 1 setiembre 2021.

La música es un conjunto de sonidos debidamente ordenados en el tiempo, que logran emocionar -o al menos interesar- al homo sapiens. Posiblemente se originó en bailes, batallas, ritos, festividades.... (1) Lo cierto es que, para nuestra sociedad, es un elemento imprescindible de la vida cotidiana; acompaña a otras manifestaciones culturales, sobre todo de tipo audiovisual, y es capaz de llevarnos a cualquier punto de nuestro arco emocional: nos enfervoriza o tranquiliza, nos impulsa a bailar, o nos propone introspección. En este artículo abordaremos, entre otras cuestiones, las barreras que tendremos que superar para el estudio musical, la elección de un instrumento y el cultivo de la creatividad.

LA LLAMADA DE LA MÚSICA

Permítame el lector un excursio personal. Empecé a estudiar solfeo y piano con 54 años. Por mi profesión de médico estaba acostumbrado a estudiar, o, dicho de otra manera, nunca abandoné el hábito del estudio. ¿Sería suficiente esta característica para llegar a tocar el piano? Empezar este camino, con la cantidad de tareas pendientes que uno siempre tiene, ¿no va mas allá de lo pretencioso para incluso rayar la imprudencia?

Sin embargo, no fue el cultivo de mis ocurrencias musicales el único (ni quizás el principal) motivo para emprender este arduo camino. Era muy consciente de que tendría que pagar un alto coste en horas y esfuerzo, pero también que cultivar un instrumento me permitiría atisbar en un mundo completamente diferente al de la medicina. Resulta para mí una experiencia extraordinaria aprovechar la reflexión de millares de personas que me han precedido en una disciplina concreta, en este caso el lenguaje de la armonía. ¿Por qué no probar las bondades de la música, no solo como oyente, sino también como modestísimo intérprete y quizás compositor?

En las siguientes líneas trataré de dar algunas pistas a personas tan imprudentes como yo lo fui, para que aprovechen al máximo su motivación y tiempo. No resultan necesarios conocimientos musicales para leer lo que sigue.

DISFRUTAR DE LA MÚSICA COMO OYENTE

Murakami sin duda es un gran escritor y un melómano empedernido. De ello hace gala en su libro *Cuando la música lo es todo*, conversaciones con Seiji Ozawa, (2) el gran director de orquesta. El libro, sin embargo, tiene un grado de erudición que lo hace -para mi gusto- un tanto tedioso. Por fortuna un lector puso en Spotify la lista completa de temas musicales abordados en la obra, lo que facilita en gran manera su lectura (3). Pero, además, el libro tiene por virtud acercarnos a la sensibilidad de un director de orquesta, a cómo piensa y por qué se le valora. A través de estas páginas descubrimos que la verdadera tarea del director está en los ensayos, en cómo percibe

los diferentes grupos instrumentales (¡y cada uno de los instrumentos!), la velocidad y carácter que va a imprimir a la obra, cómo interactuar con los músicos para no herir sus egos, pero sin renunciar a lograr un sonido de calidad, etcétera.

Pero no se asuste el lector. Para disfrutar de la música no se precisa este grado de refinamiento. Ahora bien, Murakami y Ozawa coinciden en un punto crucial: pueden existir diferentes versiones de una misma pieza, y todas de gran valor artístico. Examinemos esta tesis con mayor detalle.

Posiblemente tenga usted algún disco preferido que habrá escuchado docenas de veces, pongamos la Quinta Sinfonía de Beethoven interpretada por Von Karajan. Un día, por la radio, escucha la misma pieza interpretada por otro director de orquesta. La primera impresión, casi siempre, es de desagrado. Solo si tenemos cierto grado de abertura mental seremos capaces de considerar este tema musical como un ente abstracto que puede tomar cuerpo de maneras distintas, y que no forzosamente una de ellas es la verdadera. En realidad, una partitura deja muchos grados de libertad a los intérpretes. Algunas partituras son tan parcas en indicaciones que ni siquiera marcan la velocidad a la que tienen que interpretarse: lo dejan a criterio del músico.

Nosotros, como espectadores, podemos declararnos fieles a una sola interpretación. Las canciones de CatStevens, Carole King o Moustaki son todo un reto para versionarla otro cantante... Toti Soler, sin embargo, logra imprimir un aire personal a canciones archiconocidas de Ovidi Montllor. Casi nadie lo ha logrado con el “Mediterráneo” de Serrat.

Esta reflexión viene a cuento porque nos advierte de diferentes maneras de disfrutar de la música. Si nos molestan versiones nuevas, de piezas que hemos escuchado mil veces, es precisamente porque no se ajustan a detalles que consideramos “fundamentales”. Sin embargo, nos cerramos así la posibilidad de experimentar con nuestra sensibilidad, de abrirnos a otras perspectivas asimismo posibles e igualmente válidas.

Algo de eso ocurre cuando los ortodoxos del flamenco *puro* se echan las manos a la cabeza escuchando a Rosalía, o cuando Triando añade trompeta y guitarra

eléctrica a una bulería (4). Esta manera de escuchar música parte de la base de que hay un modelo de perfección que los compositores e intérpretes tienen que seguir. La excelencia de estos artistas vendrá caracterizada por el grado en que respeten estas normas o modelos de excelencia.

Murakami -en el libro mencionado- relata una anécdota de Bernstein que ilustra lo que decimos. El año 1962 Bernstein dirigió a Gould y la Filarmónica de Nueva York en el Concierto nº 1 para piano de Brahms. Antes de empezar, Bernstein se dirigió al público y advirtió que iba a interpretar esta obra no bajo su criterio, sino bajo el criterio de Gould. Y lo hacía por tres motivos: por la admiración hacia Gould, porque en determinados momentos su interpretación emergía con una fuerza especial, y por el deseo de experimentar otras maneras de ver este concierto. Bernstein, por consiguiente, no defendía un modelo de perfección, sino la posibilidad de alcanzar la excelencia por diferentes caminos. Pueden escuchar la explicación de Bernstein en ref. 5 (los aplausos del público son un auténtico triunfo de la tolerancia y el buen sentido artístico).

Entender así la música es entenderla como un lenguaje en construcción, en absoluto un lenguaje cerrado y con normas opresivas. Ahora bien, esto tampoco significa que “todo vale”. En la medida en que educamos nuestro oído, percibimos que un tema no está bien acompañado, que los instrumentos trabajan en alturas de notas muy forzadas, o que una melodía tiene una riqueza armónica que el autor no ha sabido aprovechar. Incluso podemos percibir acordes que perjudican el desarrollo melódico. Es un proceso similar al de degustar un vino: contra gustos Sí hay mucho escrito, y, dependerá de la dedicación y compromiso que alcancemos como espectadores para quedarnos con una impresión general (“me gusta/ no me gusta”), o entrar en detalles (“es interesante pero el arpa entra a destiempo, y el chelo toca por debajo de su tesitura, etcétera.”). También dependerá nuestro juicio del rigor que apliquemos en cada momento. Si estamos tomando una copa en una discoteca posiblemente lo menos importante sea detectar disonancias armónicas.

Una buena manera de educar nuestra sensibilidad musical es tener una visión histórica de los diferentes estilos que surgen. En la Tabla 1 sugerimos al lector un periplo que va de la Edad Media a la música clásica contemporánea (selección personal que por supuesto puede tener lagunas). Podríamos considerar una síntesis similar para el jazz, el flamenco, el rock, el country, etcétera.

En lo referente a la música clásica la clave para apreciar su evolución reside en distinguir cuatro momentos: cuando se inicia la polifonía (Edad Media, Renacimiento), la transición de la música modal a la tonal (Barroco), la consolidación de la tonalidad (Romanticismo, Impresionismo) y cuando se abandona la tonalidad (siglo XX). El lector interesado puede consultar la Nota 1 para ampliar este concepto.

TABLA 1

UN VIAJE POR LA MÚSICA CLÁSICA OCCIDENTAL

EDAD MEDIA

Hildegard von Bingen: *Antiphone* (alrededor de 1150)

Sequentia: "*La Voz de la Sangre*".

Perotinus: *Sederunt Principes* (alrededor de 1200)

Johannes Ciconia: *Ballates y Motetes* (hacia 1400)

Guillaume Du Fay: *Nuper rosarum flores* (Motet, 1436)

RENACIMIENTO

Gilles Binchois: *Chansons* (alrededor de 1450)

Johannes Ockeghem: *Missa prolationum* (alrededor de 1450)

Josquin des Prés (1440-1521): *Missa L'homme armé*, super voces vocales.

Orlando di Lasso: *Prophetiae Sibyllarum* para coro a cuatro voces (1549 1551)

Giovanni da Palestrina: *Missa Papae Marcelli* (alrededor de 1562)

Carlo Gesualdo: *Madrigali a cinque voci Libro I III* (1594 1626)

BARROCO

John Dowland: *Canciones de laúd* (alrededor de 1600)

Claudio Monteverdi: *L'Orfeo* (ópera, 1607)

Claudio Monteverdi: *Vespro della Beata Virgine* (1610)

Barbara Strozzi: *Il primo libro de madrigali* (1644)

Chiara Margarita Cozzolani: *Vísperas de María* (1650)

Jean-Baptiste Lully: *Atys* (Tragédie en Musique, 1676) "La ópera del rey"

Johann Sebastian Bach: *Conciertos de Brandeburgo* (1711 1713)

Johann Sebastian Bach: *Misa en si menor* (alrededor de 1724 1749)

Johann Sebastian Bach: *La Chacona* (1749)

Jean-Philippe Rameau: *Castor y Pollux* (Tragédie en musique, 1737)

Domenico Scarlatti: *Sonatas seleccionadas* (alrededor de 1738 a 1757)

Georg Friedrich Handel: *Música para los reales fuegos de artificio; El Mesías* (Oratorio, 1741)

Antonio Vivaldi: *Cuatro estaciones* (1721)

CLÁSICO

Johann Christian Bach: *Sonatas para piano* (desde 1768)

Carl Philipp Emanuel Bach: *sonatas y fantasías libres para piano* (alrededor de 1785)

Wolfgang Amadeus Mozart: *Le Nozze di Figaro* KV 492 (ópera, 1786)

Wolfgang Amadeus Mozart: *Concierto para piano en si bemol mayor* KV 595 (1791)

Joseph Haydn: *Imperial Quartet en Do mayor, op.76 / 3* (1797)

Ludwig van Beethoven: *Sonata en re mayor, op.10 No. 3* (1796 1798)

Joseph Haydn: *Misa Nelson en re menor, Hob.XXII: 11* (Missa in angustiis, 1798)

Ludwig van Beethoven: *quinta sinfonía y séptima sinfonía en la mayor, op.92* (1811, 12)

Niccolo Paganini: *Concierto violín 2 en Si menor* (1840)

Bedrich Smetana: *El Moldava*.

ROMÁNTICO

Fanny Hensel: *Cuarteto de piano en La bemol mayor* (1822).

Fanny Mendelssohn: *Quartet, Stefan Mickisch* (piano).

Franz Schubert: *Ballet Rosamunda; The Winter Journey para voz y piano op.89* (1827)

Franz Schubert: *Quinteto de cuerda en do mayor D 956* (1828)

Robert Schumann: *Kreisleriana para piano op.16* (1838)

Louise Farrenc: *Quinteto para piano n. ° 2 en mi mayor, op.31* (1840)

Felix Mendelssohn: *Sinfonía número 4; Obertura de "El sueño de una noche de verano"* (1826)

Franz Liszt: *Rapsodias húngaras; Sinfonía de Fausto en tres imágenes de personajes* (1857)

F. Chopin: *Nocturno Mi bemol Mayor Op 55 n° 2*.

Anton Bruckner: *Sinfonía n. ° 4 "Romántica"* (alrededor de 1874)

Richard Wagner: *Los maestros de Nuremberg* (Opera, 1861 1867)

Giuseppe Verdi: *Missa da Requiem* (1874)

Cécile Chaminade: *Mélodies - Canciones - Lieder*.

Tchaikowski: *Sinfonía número 6 "Patética"*.

Johannes Brahms: *Sinfonía n.º 4* (1885)

Grieg E: *Suites 1 y 2 de Peer Gynt* (1843-1907)

Nikolai Rimski Korsakov: *Scherezade* (1888)

Antonin Dvorák: *Sinfonía número 9 "Nuevo Mundo"*; *Concierto para violonchelo y orquesta* (1895)

Giohchino Rossini: *El barbero de Sevilla* (1816).

Nadia Boulanger: *Canciones* (1916)

Gustav Mahler: *Rückert-Lieder para voz y orquesta* (1899 1902)

Georges Bizet: *Carmen* (Ópera) (1824)

MÚSICA CONTEMPORÁNEA

Claude Debussy: *Claro de Luna, Pelléas et Mélisande* (Ópera, 1902)

Richard Strauss: *Salomé* (Ópera, 1905)

Ethel Smyth: *The Wreckers* (ópera, 1906)

Anton Webern: *Cinco piezas orquestales op.10* (1911 1913)

Arnold Schönberg: *Pierrot lunaire* (ciclo de canciones, 1912)

Sergej Prokofjew: *Concierto para piano; Toccata para piano op.11* (1912)

Igor Stravinsky: *Le Sacre du Printemps* (Ballet, 1913)

Alban Berg: *Wozzeck* (Ópera en tres actos, 1917 1921)

Leoš Janáček: *Masa glagolítica* (1926)

Maurice Ravel: *Concierto para piano en sol mayor* (1929/30)

Béla Bartók: *Música para instrumentos de cuerda, percusión y celesta* (1936)

Paul Hindemith: *Mathis el pintor* (Ópera, 1938)

Olivier Messiaen: *Quatuor pour la fin du temps* (Cuarteto para el fin de los tiempos) (1941)

Bohuslav Martinu: *Sinfonía n. ° 2, H 295* (1943)

Viktor Ullmann: *canciones de Hölderlin para voz y piano* (1943/44)

Aaron Copland: *Appalachian Spring* (Suite para orquesta, 1944/45)

Witold Lutoslawski: *Concierto para orquesta* (1950 1954)

Karl Orff: *Carmina Burana* (1982)

Dmitrij Schostakowitsch: *Sinfonía número 10; Cuarteto 8 de cuerda* (1960)

Jean Sibelius: *Concierto para violín* (1957)

György Ligeti: *Atmosphères para orquesta* (1961)

Benjamin Britten: *Réquiem de guerra* (1962)

Luigi Nono: *... sofferte onde serene ...* para piano y Tondband (1975 1977)

Karlheinz Stockhausen: *Signos del zodiaco para varios instrumentos* (1975 1976)

Hans Werner Henze: *Royal Winter Music para solo de guitarra* (1979)

Sofia Gubajdulina: *Ofertorio* (1981)

Younghi Pagh-Paan: *signos de llamas para voz y batería* (1983)

Helmut Lachenmann: *Movimiento (antes de la solidificación) para conjunto* (1984)

György Ligeti: *Estudios para piano* (1985 1996)

Steve Reich: *Different Trains para cuarteto de cuerda o conjunto de cuerda y cinta* (1988)

Wolfgang Rihm: *Kolchis para arpa, piano, percusión, violonchelo y contrabajo* (1991)

Adriana Hölszky: *Miserere para acordeón* (1991/92)

Rebecca Saunders: *Hacia el azul* (1996)

Péter Eötvös: *Las tres hermanas* (Ópera, 1996/97)

Isabel Mundry: *Flugsand para orquesta* (1998/2002)

Gérard Grisey: *Quatre Chants pour franchir le Seuil para voces, instrumentos de viento, cuerdas, Percusión y arpa* (1998)

Unsuk Chin: *Concierto para violín* (2001)

Sofia Gubajdulina: *In tempus praesens. Concierto para violín n. ° 2* (2007)

LOS BENEFICIOS DE LA MÚSICA

Es un tema que merece mucha atención, sobre todo desde la medicina y la psicología. No voy a entrar en aspectos de musicoterapia, sino en un enfoque más general. Para lectores interesados en neurociencias apunto varios títulos en las referencias bibliográficas (6, 7,8, 9, 10,11).

Desde mi punto de vista escuchar e interpretar música tiene los siguientes beneficios:

I. Educar la percepción, y, en consonancia, la sensibilidad melódica, el ritmo y el contexto en el que una música encaja mejor.

Por un lado, adivinar aquello que nos gusta y lo que, a pesar de que está de moda, no nos complace. Sentir el ritmo corporalmente, ser capaces de mantener este ritmo, aunque la melodía se aparte o nos engañe. Y sí, también la oportunidad de escoger una música para cada momento. Por consiguiente, ver el tipo de música que nos ayuda a concentrarnos en el estudio, que nos consuela en un momento delicado, o que nos anima.

Hay personas que les gusta acompañarse siempre por un estilo determinado. Otras, por el contrario, aprecian una selección de temas muy variados, saltar de una sinfonía a un solo de guitarra flamenca. Todo vale si obedece a una exploración reflexiva. La música al final es como un vestido que se ajusta a cada momento vital, a condición de que tengamos a nuestra disposición diferentes estilos y autores, como haría un pintor con su paleta de colores. En síntesis: *sabernos colorear la vida para intensificarla gracias a un examen honesto de nuestras preferencias.*

II. Educar la cognición y la motricidad.

Por un lado educar la percepción... “este ritmo es de vals, este otro parece una sardana...” Ejercitar también la memoria, “este tema es de una película que tengo en la punta de la lengua”.... Y desde luego si cantamos o tocamos un instrumento: afinar, sincronizarnos con otros intérpretes, colegir la altura de las notas, leer una partitura, recordarla.... Una auténtica gimnasia mental.

III. Uso grupal y social.

Animar una fiesta, distraer a quien espera, pacificar ánimos, enardecer multitudes... (no olvidemos que la música también fue una arma de guerra).

Y bien, quizás sea usted una de estas personas convencidas de los beneficios de la música y desee complementar la faceta de oyente con la de intérprete. En las páginas que siguen vamos a sugerirle algunas estrategias para alcanzar con éxito las metas que se proponga.

ESCOGER UN INSTRUMENTO

Decisión crucial. Y que como toda decisión crucial debería tomarla usted personalmente, porque de ella dependerá que su motivación no decaiga. Algunas preguntas que debiera responderse:

- ¿Cuál es el que me emociona más? Quizás sea esta una de las preguntas más importantes. Podemos distinguir la batería versus el violín como los instrumentos más opuestos, el primero netamente percutivo y el segundo netamente melódico. El piano está en medio, es percutivo, pero gracias al pedal celeste alarga las notas para permitir amplias melodías. El arpa, en cambio, aunque también puede alargar las notas tiene una calidad más percutiva. Otro tanto el xilofón eléctrico con pedal. Los instrumentos de viento, el oboe, la flauta, etcétera, pueden tener un fuerte componente rítmico, pero con clara vocación melódica. No digamos el chelo, la viola.... En cambio, el bajo suele tocarse de manera muy percutiva, marcando incluso el ritmo de las coplas -pizzicato- o de las bandas de jazz.

- ¿Cuál exige menos habilidad para sacar buenos sonidos? Los instrumentos de teclado no ofrecen dudas sobre las notas percutidas, no así los instrumentos de cuerda. El violín exige meses de práctica, como también algunos instrumentos de viento, por ejemplo, la trompeta, para sencillamente sacarle un buen sonido. Los instrumentos de percusión, por ejemplo, la darbuka, o el cajón flamenco, eliminan la dificultad de la melodía y se centran en el ritmo. Pero no por ello están exentos de dificultad. Hay muchas maneras de sacarle sonidos diferentes a estos instrumentos percutivos (12). Pueden ser una buena elección si deseamos integrarnos en un grupo musical sin tener que estudiar solfeo, (pero ojo, ¡el solfeo también ayuda y será imprescindible al nivel profesional!).

- ¿Será “sostenible”, o con la edad posiblemente lo dejaré porque es muy exigente a nivel físico (por ejemplo, la trompeta)?

- ¿Podré practicarlo sin molestar a familiares y vecinos? Por fortuna muchos instrumentos, incluida la batería, pueden ensayarse con cascos. Pero para otros es complicado o imposible, sobre todo los de viento metal.

El piano parece estar en una posición de desventaja por varias razones: es difícil de transportar (salvo que optemos por un teclado con amplificador), exige tocarlo con las dos manos, y las partituras tienen clave de sol y de fa... Sin embargo, tiene a su favor: es uno de los instrumentos de mayor tesitura (abarca la mayor gama de

notas, de las más graves a las más agudas), puede llegar a interpretar 5 voces diferentes, y al menos usualmente dos, y por consiguiente compendia la complejidad de una orquesta. Hay versiones de piano de multitud de sinfonías e incluso óperas. Por ello la mayoría de los compositores han sido, en mayor o menor medida, pianistas.

BARRERAS AL ESTUDIO DE UN INSTRUMENTO

Me voy a referir sobre todo al piano, pero la mayor parte de observaciones pueden aplicarse a la mayoría de los instrumentos.

¿Cuáles son las barreras psicológicas que se interponen entre usted y el instrumento que haya decidido estudiar?

Muchos instrumentos puede llevarlos en una maleta. No es el caso de chelo, el bajo, la batería o el piano, por no mencionar el arpa. El piano y el arpa son instrumentos peculiares. Exigen de entrada una fuerte inversión económica (un piano acústico decente ronda los 1500 euros). Ofrecen, eso sí, el acceso a todas y cada una de las notas de manera directa y sin esfuerzo, (a diferencia, por ejemplo, del violín o la trompeta). Pero las 88 teclas imponen respeto (aunque en la práctica inicial apenas cuentan unas 30).

Ahora bien, para empezar, le bastará un piano eléctrico de teclas contra pulsadas, que puede comprar por muy poco dinero.... ¡Ah!, y no olvide comprar unos cascos, porque gana en calidad de sonido y además preserva la quietud del hogar. El mismo comentario para una batería o un xilofón eléctricos.

El segundo escollo es más sutil... el piano da miedo porque exige tocarlo con las dos manos. “Yo no puedo hacer dos cosas distintas a la vez”, suele decir la gente. Una prueba de ello es la dificultad que experimentamos si queremos con la mano derecha dibujar palotes y con la izquierda círculos. O con la mano derecha describir círculos sobre el abdomen mientras con la izquierda nos damos palmaditas encima de la cabeza.

Sin embargo, esta dificultad es aparente. Si usted dibuja un palo con la mano izquierda y acto seguido un círculo con la derecha, y poco a poco repite este movimiento hasta fundirlos, verá que es usted muy capaz de dibujar simultáneamente un palo con la mano izquierda y un círculo con la derecha. En la vida cotidiana realizamos multitud de actos en los que ambas manos realizan gestos diferentes, pero no nos lo parece porque ambas manos están en modo “cooperación”, no en modo “competición”. Cuando un pianista interpreta una canción sus manos complementan la melodía, no compiten de manera separada con sendas melodías.

De todas maneras, sí es verdad que leer una partitura que simultáneamente ofrece información distinta para la mano derecha e izquierda, es más complicado que las partituras de una sola línea. Al final los intérpretes que logran un buen nivel de lectura con instrumentos de una sola línea (o, técnicamente, de una sola llave, por ejemplo, la llave de sol), resultan ser un porcentaje mayor que los de dos o más líneas, (pensemos en las 3 líneas del organista, una de ellas para los pies). Hay partituras que son prácticamente imposibles de leerlas “a primera vista”, y el intérprete las tiene que estudiar de manera meticulosa para hacer suya la idea del compositor.

El tercer escollo se refiere al esfuerzo que exigen la mayor parte de instrumentos, y en particular el piano, arpa, el violín, y algunos instrumentos de viento, para obtener mínimos frutos. Hasta hace muy pocos años la enseñanza del piano se basaba en la lectura de partituras y su reproducción en el teclado. Esto significa que tienes que situar cada nota de la partitura en la tecla que le corresponde, y pulsarla de la manera apropiada (en su intensidad y duración). Así empecé y, desde luego, **no lo recomendaría**. Es un camino plagado de dificultades y, sobre todo, cansino. Un estudiante que se inicia en un instrumento -cualquiera- debería poder tocar alguna canción desde el primer día, lo que le haría coger literalmente adicción por la música. ¡De esta manera vería resultados de inmediato!. Por fortuna hay ofertas formativas que parten de esta filosofía, y motivan a perfeccionar en el estudio del instrumento. Estas ofertas son de dos tipos: ofertas basadas en interpretar partituras sencillas, y que

mediante una Tablet corrigen en tiempo real al intérprete. Este tipo de programas avanzan paso a paso desde partituras muy sencillas a mayor complejidad. O bien ofertas basadas en enseñar acordes (lo cual no exige saber solfeo, al menos en el nivel básico). Algo que ya se prodigaba en la enseñanza de la guitarra, quizás el instrumento más popular por dicha razón, y que permite acompañar canciones desde el primer día (ver Nota 2).

PRIMERAS SORPRESAS DEL ESTUDIANTE DE MÚSICA

Así empecé yo, leyendo partituras relativamente complejas... Y me di cuenta de algo sorprendente: en realidad no leía la partitura, sino que había memorizado la melodía y la posición de las manos en el teclado. Cuando leía una partitura lo que en realidad hacía era recordar la melodía y, a partir de ella, recuperar la memoria muscular. Pero no leía las “letras” -es decir, las notas- de la partitura. Era como si leyera un texto en modo “gráfico”. Como si leyera la palabra “mesa” no como la adición de cada una de sus 4 letras, sino por el dibujo de la palabra entera. Mi mente había encontrado una manera cómoda de leer una partitura sin tener que pasar por el suplicio de interpretar cada uno de los signos, cada una de las notas y reproducirlas una a una.

El cerebro es muy inteligente (a su manera) y cuando empiezas a leer una partitura trata de “capturar” al vuelo de qué melodía se trata, y ahorrarse el esfuerzo de interpretar cada nota y cada signo. Ocurre lo mismo cuando los niños aprenden a leer. Algunos niños aprenderán de memoria un cuento y los padres creerán que está leyendo, cuando en realidad está recitando. El dibujo de la palabra “casa” les recuerda dicha palabra y parece que la lean, pero si al lado está la palabra “cosa”, que no han aprendido en modo gráfico, son incapaces de deletrearla.

Por suerte uno de mis profesores de piano me recomendó un librito que me sacó del apuro (nota 3). Consiste en un método basado en el reconocimiento de cada nota y su asociación a una tecla del piano. Automatizar este movimiento, de la nota escrita a la tecla que le corresponde, es absolutamente crucial para empezar a leer

una partitura correctamente. Pasamos de una lectura en modo gráfico a una lectura digital: cada signo (= cada nota) suma con los demás hasta formar la palabra. Otra manera de abordar esta dificultad es seguir un método de lectura “online” en que interpretamos tan solo varios compases cada vez, pero muy variados y que nunca se repiten. Esto obliga a no memorizar, sino a realizar una lectura “digital” de las notas y el ritmo. Y son programas que permiten escuchar estas partituras y corroborar si las interpretamos bien (ver también Nota 3).

La segunda sorpresa fue comprobar la complejidad de la más sencilla de las partituras. Cada nota no solo indica una tecla de deberá percutirse, sino la duración de dicha nota y de qué manera tiene que sonar (muy fuerte, medio fuerte, ornamentada, etcétera). Cada nota tiene por consiguiente esta triple faceta, y otra vez nuestro cerebro puede jugarnos una mala pasada, suponiendo un ritmo que no se ajusta a lo que expresa la partitura. Resulta crucial leer apropiadamente cada nota, pero también el valor rítmico de cada nota. Y, para ello, el intérprete tiene que ponerse literalmente en manos del compositor, y, sin ideas preconcebidas, ajustarse a las notas y ritmos que están impresos, no los que su cerebro intuye o presupone. Esto es especialmente importante cuando abordamos una partitura con un tema que desconocemos. De aquí que el principiante agradece mucho tocar canciones que ya conoce, o incluso escucharlas por youtube e imitar el ritmo.

Al igual que nos ocurría con las notas, nuestro cerebro es muy perezoso y trata de adivinar (mas que leer) el ritmo de la partitura. Por esta razón algunos pedagogos aconsejan iniciarse en la lectura de la siguiente manera:

Primero leer las notas sin importarnos el ritmo, y hacerlo en una sola de las líneas de la partitura de un piano, por ejemplo, la clave de Sol.

A continuación leer el ritmo, y para ello hacerlo sobre la misma nota, por ejemplo, “La”. Es decir, percutir la nota con los valores rítmicos que indica la partitura.

Finalmente juntar ambas lecturas -notas y ritmo- pero a una sola mano. Repetir el procedimiento para la mano izquierda y, tras repetir la lectura por separado, (mano derecha e izquierda), juntarlas.

Quizás el lector piense en este punto que, tras leer decenas de partituras, fácilmente seremos capaces de tocar una pequeña canción tradicional “de oídas”. Pues no. Aprender a leer una partitura no habilita para improvisar. Para ello tenemos que aprender a asociar los intervalos entre notas con lo sonidos que producen. Esta habilidad resulta crucial para improvisar, sea cual sea nuestro instrumento. Por fortuna hay ofertas gratuitas por Internet para educar el oído (Nota 4).

Personalmente recomiendo complementar la lectura de partituras con la interpretación de canciones “de oído”, y también improvisar. La música es un idioma, y no sabemos inglés porque sepamos leerlo, sino también porque lo sabemos hablar de manera creativa y, cuando nos hablan en este idioma, lo sabemos interpretar. Igual con la música. Tenemos que desarrollarla en todos los planos, lectura, interpretación e improvisación, salvo que deseemos especializarnos en alguna de estas facetas.

¿QUÉ OCURRE CON LOS MÚSICOS QUE NO SABEN SOLFEO?

Pueden ser grandes músicos. Pavarotti desarrolló un sistema personal para recordar las melodías operísticas... Muchos guitarristas de flamenco tocan de oídas y de una manera maravillosa. Igual ocurre con grupos de rock que triunfan en las redes.... Ahora bien:

1. Se ven obligados a grabar las composiciones que improvisan y/o crean.
2. Al no tener una clara idea de lo que es un compás tienen dificultad para interpretar la misma melodía al cabo de cierto tiempo de haberla compuesto. Es decir, salvo que no refresquen la memoria con una grabación, es probable que alarguen una nota y con ella distorsionen o dificulten el acompañamiento de los otros músicos. O, si realizan un solo, existe el peligro de que la canción vaya modificándose a cada interpretación, quizás a mejor pero quizás también a peor. En todo caso al cabo de 5 años de interpretarla, posiblemente será otra canción.
3. Pero sobre todo se ven muy limitados en el apartado de armonización. Juan Carlos Calderón rearmonizó la canción de Serrat, “Mediterráneo”, permitiendo un

acompañamiento orquestal que eleva varios puntos la excelencia melódica. Ni punto de comparación con la versión previa de la canción. Lo podemos afirmar al revés: una melodía discreta puede elevarse a excelente con una buena base armónica. Sería el caso de *Las Gimnopedies*, de Satie. Pero esto no es todo. Pongamos que el autor de una canción tenga la suerte y habilidad de realizar un acompañamiento básico a su tema melódico. Quizás alguien con conocimientos musicales le haya ayudado.... Y la canción le parecerá insuperable, (los compositores suelen enamorarse de sus obras, y pierden entonces la oportunidad de mejorarlas). Llega un intérprete con conocimientos musicales y empieza a desbrozar el camino: coloca de manera apropiada las dominantes, resuelve correctamente las séptimas, coloca terceras en acordes importantes que no los tenían, etcétera. Y se produce un milagro, ¡la canción parece otra! También esto lo podemos afirmar al revés: cojamos muchos temas populares y si tenemos conocimientos de lenguaje musical seremos capaces de rodear la melodía de campos armónicos tan sugerentes que pensaremos que era justo lo que necesitaba esta melodía para brillar como se merecía...

Esteve Molero narra en su último libro (13) las dificultades de dirigir una orquesta amateur en las que sus componentes no tienen conocimientos de solfeo. Salirse de las pautas que los músicos han aprendido de memoria resulta una tarea titánica, lo que dificulta enormemente su evolución. En el caso de un músico solista puede aspirar a realizar excelentes melodías, pero dependerá de otro músico para escribirlas y aderezarlas armónicamente (aspecto imprescindible si desea incorporar a otros músicos o instrumentos).

UN PREJUICIO QUE SUPERAR: TENER O NO TENER OÍDO

Un diálogo típico: “Soy un negado para la música, porque desafino un montón cuando canto”; “A mi me pasa lo mismo, pero tengo un primo que tiene oído absoluto, y tiene mucha facilidad”.

Se entiende por oído absoluto ser capaz de identificar qué nota está sonando (por ejemplo, la nota “La” del piano, u otra cualquiera). Se adquiere esta capacidad

cuando entrenas el oído antes de los 6 años; después resulta complicado, pero no imposible. ¿Representa una verdadera ventaja? Muchos importantes artistas no tienen oído absoluto, pero en cambio saben identificar perfectamente los intervalos entre notas (por ejemplo, entre el Do y el Mi hay 3 notas, éste es el intervalo). Eso sí que resulta necesario para improvisar o sacar canciones “de oídas”.

Si usted dispone de oído absoluto no tendrá necesidad de operar con un diapasón para afinar la guitarra o el violín. Pero casi nada más.... Ahora bien, si va a necesitar identificar los intervalos entre notas.

¿Y cómo se hace esto? La manera más segura es memorizar una -o varias- canciones archiconocidas que tengan muchos intervalos diferentes en pocos compases. Es fundamental asimilar bien los intervalos de cuartas y quintas justas, -es decir, por ejemplo, del Do al Fa, cuarta justa, y del Do al Sol, quinta justa- y a partir de aquí, el resto de intervalos.

¿Y cómo empezar a cantar una partitura (solfearla), a la altura correcta? Es decir, si la canción empieza por un La de la cuarta escala del piano (se cuentan las escalas de izquierda a derecha del piano) estemos cantando este La y no el Sol o el Si. La manera mas segura es disponer de un diapasón o un teclado. Una forma aproximada sería chasquear los dedos siempre de la misma manera, e identificar este ruido con una nota (1). En mi caso el chasqueo de dedos corresponde al Si³ (es decir, al Si de la tercera escala del piano, empezando a contarlas por la parte izquierda del piano). Cuando quisiéramos afinar la voz al La de la cuarta escala chasquearíamos los dedos, nos afinaríamos en el Si 3 y luego avanzaríamos hasta el La⁴.

De todas maneras, no resulta tan importante cantar en la nota exacta como respetar los intervalos entre notas. Y si cantamos en una coral el director llevará su diapasón y nos indicará en tono exacto en el que empieza la melodía.

Y UN SEGUNDO PREJUICIO: “NO SIRVO PARA COMPONER MÚSICA”

Desde luego hay personas con talento para la creación musical. Pero la mayoría de las personas pueden tener capacidad suficiente para improvisar o crear estupendas melodías. Voy a ilustrar esta afirmación describiendo mi proceso creativo.

Tengo un gran respeto por mis ocurrencias. Creo que todas las personas tenemos ocurrencias maravillosas, ideas que acuden a nosotros y cruzan por un instante nuestra conciencia. Usted, amigo lector, también. En general no hacemos caso a estas ocurrencias, aparecen, nos sorprenden, y desaparecen en el torbellino de contenidos mentales que fluyen a cada segundo. Tengo para mí que la diferencia entre personas no reside en la presencia o ausencia de ocurrencias, todos las tenemos, *sino en el valor que les conferimos, y las habilidades que desarrollamos para fijarlas a nuestra memoria y aprovecharlas.*

Quizás antes de ejercer como médico ya valoraba estas ocurrencias, pero desde luego mi profesión exige estar muy alerta de ellas. Voy a extenderme un minuto en este punto porque es crucial.

Cuando un médico está dialogando con su paciente, muchos aspectos verbales y no verbales levantan ocurrencias en su conciencia. Freud llamaba a estas ocurrencias “asociación de ideas”, William James “flujo de conciencia”, otros autores más modernos “campos semánticos”, etcétera. Sólo unas cuantas de estas ocurrencias van a alcanzar el estatus de “idea interesante que vale la pena recordar”. De vez en cuando el profesional de la salud tomará al vuelo alguna nota de esta conversación, por ejemplo, apuntará: “el dolor abdominal dura apenas unos segundos, y alivia sin ventosear”, y en otra parte del historial, “no está correctamente vacunado”. Estas frases van mucho más allá de lo que literalmente significan. En el caso de: “el dolor abdominal dura apenas unos segundos, y alivia sin ventosear”, significa que este dolor probablemente no se debe a un simple movimiento de los intestinos, (debido por ejemplo a una infección intestinal), y con ello el médico abre su mente a considerar otro origen. La escucha que llamamos “semiológica” trata de recuperar “claves” de este tipo, que nos orientan al diagnóstico. Por consiguiente, un buen semiólogo estará

muy atento a las ocurrencias que la observación o la escucha despiertan en su consciencia.

Si lo trasladamos a la música, creo que los compositores de todos los tiempos y estilos han educado también su atención para captar las ocurrencias que cruzan momentáneamente su consciencia. A veces estas ocurrencias vienen sin razón alguna, otras veces acuden al escuchar una canción o composición de otro autor, o finalmente el compositor las fuerza a partir de algún material propio, por ejemplo una melodía que ya tenía. Cuando escuchamos una música puede que pensemos “se parece a esta otra”. O también... “en lugar de ir hacia abajo la canción podría ir hacia arriba y quedaría mejor”. Son ocurrencias.

Yo partía por consiguiente de un entrenamiento preciso de mis ocurrencias, y afrontaba el reto de saberlas utilizar. En realidad... estoy aún en este proceso. Pero por ahora invito a mis lectores a que reflexionen sobre el alcance de sus propias ocurrencias, qué hacen con ellas, cómo las aprovechan, cómo las cultivan o cómo las desprecian y abandonan. Tengan una libreta siempre a mano, o realicen apuntes de voz en su móvil.... Y apunten canciones, ideas para cuentos breves, para una novela que quizás jamás escriban, tanto da. Lo importante es cultivar estas manifestaciones de la imaginación que apenas nos ocupan unas décimas de segundo, expandirlas, valorarlas, trabajarlas y, sobre todo, ser capaces de recordarlas. Son escurridizas como el agua que nos lava las manos.

Puede haber muchas maneras de aprovechar las ocurrencias. Voy a explicar mi manera de proceder. Siempre tengo a mano el móvil y si estoy paseando o haciendo cualquier tarea y se me ocurre una melodía, me grabo sin dilación cantándola o silbándola. Periódicamente archivo estas ideas de manera más o menos temática: músicas para sardanas, tangos, baladas, etcétera. Las que me llaman más la atención las paso a partitura para piano, y les acomodo los acordes pertinentes. Pero no significa que vayan a ser piezas para piano. Lo más probable es que más adelante las versiono para cuarteto o quinteto de cuerda, coral, o para otra combinación de instrumentos.

EN CONCLUSIÓN

La música nos ofrece una enorme variedad de recursos con los que podemos explorar nuestra sensibilidad, educarla, y cultivar nuestra faceta interpretativa e incluso creativa. La música atesora muchos descubrimientos armónicos y melódicos que, a lo largo de las generaciones, personas con vocación y oficio -y a veces por pura casualidad- han sido capaces de plasmar en una canción o en una obra instrumental. Muchas de estas personas han caído en el anonimato, pero sus creaciones las canta una madre que arrulla a su bebé, o una enfermera que sale exhausta de la UCI. ¿Qué haríamos los humanos sin música? Casi ninguna película que se precie sale al mercado sin banda sonora, porque emular nuestras vicisitudes humanas resulta más fácil si una música de fondo subraya los sentimientos que nos embargan. En el presente artículo hemos profundizado en algunos de estos conceptos.

NOTAS

1) La manera más espontánea de cantar o tocar un instrumento es en escalas modales, sin un claro dominio de la tonalidad. ¿En qué consiste la llamada “música tonal”? Consiste en usar disonancias – es decir, “tensiones”- que resuelven en sonidos relajantes (los tonos). Una canción medieval de tipo modal puede perfectamente trasladarse a tonal incrementando las tensiones y haciéndolas resolver sobre un sonido relajante. La máxima tensión se logra con el llamado tritono, dos notas que suenan al mismo tiempo separadas de 7 teclas (la nota de partida la contamos en estas 7 teclas). Por ejemplo, del Do al Sol bemol contaríamos 7 teclas blancas y negras (la séptima sería el Sol bemol). Si toca estas dos notas de manera simultánea observará que “resuelven” la tensión si acto seguido tocamos simultáneamente las teclas adyacentes: el Si y el Sol. Monteverdi (1600) fue el músico que de manera más clara empezó a usar el tritono. Posiblemente no fue consciente del gran avance que esta técnica suponía. Sin este concepto la música occidental sería completamente

diferente. Una gran parte de la armonía moderna consiste en usar este tritono de muchas y variadas maneras.

2) Aprender a tocar la guitarra por acordes permite al alumno acompañar canciones sencillas casi desde el primer día en que se familiariza con el instrumento. Por desgracia esta manera de iniciarse en la música no se generaliza a otros instrumentos como el piano. Recientemente Javier Altozano ha popularizado un curso de piano basado en este concepto. ¡No es necesario aprender solfeo para empezar a disfrutar del piano! El lector encontrará información sobre este curso y otros recursos en: www.humedicas.blogspot.com.es Boletín latros de Enero 2021. Al final de este artículo del Boletín latros podrá descargarse el contenido en pdf, con la ventaja de que este archivo lo actualizo con nuevos contenidos.

3) Spotify Play List “Música, solo música”.

<https://open.spotify.com/playlist/3e3OWs7wVx3ZyKwKr74LS>

4) Howard Richman propone un método de lectura que supera esta tendencia a leerlas en modo gráfico; hay una versión gratuita y otra de pago en: <https://www.richmanmusicsschool.com/products/super-sight-reading-secretsHowick>

También pueden encontrarse sugerencias de gran interés en:

<https://www.richmanmusicsschool.com/articles/10-sight-reading-tips>

5) Educar el oído es fundamental. Un músico profesional identifica al instante en qué escala está tocando el solista de jazz, y escoge sus acordes conforme a este análisis casi automático. También es capaz de tocar muchas canciones “de oídas” gracias a su educación auditiva. Por ejemplo, si estás en la tecla de “sol” y la melodía se va hacia el “do” de la siguiente escala más aguda (eso es, hacia la derecha del teclado), has realizado lo que se llama un salto de “cuarta justa”. Quiere decir que hay tres teclas blancas que se interponen entre este “sol” y el “do”. En cambio, si desde este “sol” vas al “do” más grave, hacia la izquierda del teclado, tienes una tecla más, y has realizado un salto que se llama de “quinta justa”. Si está interesado en esta

faceta le recomendamos webs gratuitas de entrenamiento auditivo en: Boletín Iatros enero 2021, www.humedicas.blogspot.com.es

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Powell J. *How music works*. Particular Books. NY 2010.
2. Murakami H, Ozawa S. *Quan la música ho és tot*. Empúries, Barna 2011.
3. Spotify Play List “Música, solo música”.
<https://open.spotify.com/playlist/3e3OWs7wVx3ZyKnwKr74LS>
4. Triando. “Grito” Accesible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=R2NMA6RHHxA>
5. Intervención de Bernstein: <https://www.youtube.com/watch?v=SvWPM783TOE>
6. Levitin D. *El cerebro musical*. RBA Bolsillo Barna 2008.
7. Girálvez F. *El cerebro y la música: buscando reglas universales*. Revista Sonograma, Octubre 2016. Accesible en:
<http://sonograma.org/2016/10/cerebro-musica-reglas-universales/>
8. Kraus N., Slater J., Thompson EC, Hornickel J, Strait DL, Nicol T, White-Schwoch T. *Music Enrichment Programs Improve the Neural Encoding of Speech in At-Risk Children* Journal of Neuroscience 3 September 2014, 34 (36) 11913-11918; DOI: 10.1523/JNEUROSCI.1881-14.2014
9. White-Schwoch T., Carr KW, Anderson S., Strait DL., Kraus N. *Older Adults Benefit from Music Training Early in Life: Biological Evidence for Long-Term Training-Driven Plasticity*, Journal of Neuroscience 6 November 2013, 33 (45) 17667-17674; DOI: 10.1523/JNEUROSCI.2560-13.2013
10. Gold BP, Pearce MT, Mas-Herrero E., Dagher A., Zatorre RJ. *Predictability and Uncertainty in the Pleasure of Music: A Reward for Learning?* Journal of Neuroscience 20 November 2019, 39 (47) 9397-9409; DOI: 10.1523/JNEUROSCI.0428-19.2019.
11. Schneider CE, Hunter EG, Bardach SH. *Potential Cognitive Benefits From Playing Music Among Cognitively Intact Older Adults: A Scoping Review*. Journal of Applied Gerontology. 2019;38(12):1763-1783. doi:10.1177/0733464817751198.
12. Losada JC, *Método de cajón flamenco: Estudio, técnica y patrones*. Cajones Al Andalus, Moraleja de En medio, 2016.
13. Molero E. *Tots tenim Intel·ligència musical*. UNO. Barna 2020.

Francesc Borrell i Carrió

Profesor del Departament de Ciències Mèdicas, Universitat de Barcelona.

Cómo citar este artículo:

Borrell i Carrió, F., “La vida transforma nuestras vidas”, *Folia Humanística*, 2022; 7 (2):39-63 Doi: <http://doi.or/10.30860/0087>.

© 2022 Todos los derechos reservados a la *Revista Folia Humanística* de la Fundación Letamendi Forns. This is an open access article.