

UN diVERS eDAD

La revista de **Amics de la Nau Gran**

Núm. 34 - Primavera de 2026

Déjà
vu



**LA CIUDAD Y LA
MEMORIA HISTÓRICA**
EL DEVENIR
COLECTIVO
NO ES LINEAL

**PACO
CERDÀ**
"EL MIEDO ES EL EJE
DISCURSIVO DE LOS
NUEVOS POPULISMOS"

**SOLEDAT I
SOLITARIEDAT**
LA PÈRDUA DE
LA VELLESA SE SUPERA
INTEGRANT ALLÒ PERDUT

EL PRESENTE QUE HA PASADO

Edita

Associació Amics de la Nau Gran de la Universitat de València.
Av. Tarongers, s/n Campus Universitat de València, aulari sud, passadís central.

Direcció

Esperanza Isasi.

Equip de redacció i edició

Manuel Marzal, Pedro Muelas, Emilia Martí i Gloria Benito. *Secretària de redacció*: Cristina González.

Disseny i maquetació

Carles Núñez Blay. www.offarea.com

Col·laboradors/es

Jesús López Araquistain, Pedro Muelas, Carmen García, José Antonio Palao, Amparo Zacarés, Jordi Serrano, Anna Arnal, Laura Fuentes, Rocío Cogollos, Gemma Victoria Espí, Xavier Oms, Ferran Navarro, Margarita Lorenzo, Manolo Marzal, Isadora Guardia, María Checa i Vicente León.

Correcció lingüística

Gloria Benito, Emilia Martí, Antoni Pons i Pilar Serral.

Il·lustracions i fotografia

Arxiu de l'associació, d'IA i autors/es dels articles publicats.

1.050 exemplars editats.

Imprés en Impremta Puchades.

Depòsit legal núm.

V-5324-2008. ISSN 1889-6545

¿No tenéis la sensación de que todo lo que está pasando ha sucedido ya? Los estudios antropológicos confirman que los seres humanos no hemos cambiado mucho a lo largo de la historia. Repetimos los mismos comportamientos en escenarios diferentes y usando herramientas distintas. Los primeros *influencers* reconocidos fueron los chamanes y los líderes tribales (10000 AC -1000 AC) y sus seguidores, al igual que ahora, confiaban plenamente en sus consejos. Estamos en un momento social convulso, en el que se están perdiendo derechos humanos que creíamos inviolables. ¡Nuestro mundo tiembla!

Ruiz de Santayana decía: "Aquellos que no puedan recordar el pasado están condenados a repetirlo". Conocer lo que fuimos y cómo lo hicimos nos ayuda a saber lo que somos y a poder controlar nuestro yo, para que no crezca demasiado

En *Unidiversidad*, nos gusta hablar del pasado y del presente. Recordar a mujeres como Isabel Oliver y Matilde Salvador, invisibilizadas, pese a poseer un talento indiscutible, pero también detenernos en las distintas perspectivas sobre cómo sentir el cine o amar la literatura. Compartimos el análisis sobre lo que la música puede hacer por nuestra salud mental o nuestro bienestar, al tiempo que nos percatamos de lo perturbadora que puede ser la soledad cuando no es buscada ni elegida.

La revista, al igual que nuestra asociación, apuesta por la solidaridad, el altruismo y la convivencia intergeneracional activa. Por eso nos sentimos cómodos con la *profiguración*, definida como: "Conjunto de comportamientos estratégicos destinados a potenciar la interdependencia intergeneracional en el marco de la sostenibilidad". Un neologismo que se aproxima a nuestra forma de entender la vida.

Estoy convencida de que las distintas generaciones hemos de compartir proyectos para conseguir un futuro más humanizado y sostenible.

Esperanza Isasi - Directora de UNIdiVERSIeDAD

HUMOR



ENTREVISTA

- 04 **PACO CERDÁ** PEDRO MUELAS

HISTORIA

- 09 **LA CIUDAD Y LA MEMORIA HISTÓRICA** CARMEN G. MONERRIS

FILOSOFÍA

- 12 **LA POSMODERNIDAD QUE NO PUDO SER** JOSÉ ANTONIO PALAO

ARTE

- 15 **ISABEL OLIVER, CRÓNICA DE UNA EXPOSICIÓN ANUNCIADA**
AMPARO ZACARÉS

LITERATURA

- 17 **EL OTRO QUE NO CESA** JORDI SERRANO

CIENCIA

- 20 **CUANDO EL MOVIMIENTO CURA** ANNA ARNAL Y OTRAS AUTORAS

URBANISMO

- 23 **CARRER DE LES BARQUES** XAVIER OMS

MÚSICA

- 26 **MATILDE SALVADOR I SEGARRA, UNA COMPOSITORA
EXTRAORDINÀRIA** FERRAN NAVARRO

PSICOLOGÍA

- 29 **MÁS QUE EMOCIÓN: LO QUE LA MÚSICA HACE POR NOSOTROS**
MARGARITA L. DE REIZÁBAL

SOLIDARIDAD

- 32 **SOLEDAT I SOLITARIEDAT** MANOLO MARZAL
38 **EL NAIXEMENT D'UNA PARAULA** MARÍA CHECA

CINE

- 35 **HACIA UN CINE UNIVERSITARIO** ISADORA GUARDIA

AMICS

- 41 **EL CINEMA COM A ESPAI DE TROBADA** VICENTE LEÓN

Más que emoción: lo que la música hace por nosotros

CÓMO LA PSICOLOGÍA DE LA MÚSICA ESTÁ TRANSFORMANDO
LA EDUCACIÓN, LA SALUD Y LA VIDA SOCIAL.

Dra. Margarita L. de Reizábal

Presidenta de la Asociación Española de Psicología de la Música y la Interpretación Musical – AEPMIM.
Profesora de Metodología de la investigación en el Centro Superior de Música del País Vasco (MUSIKENE).

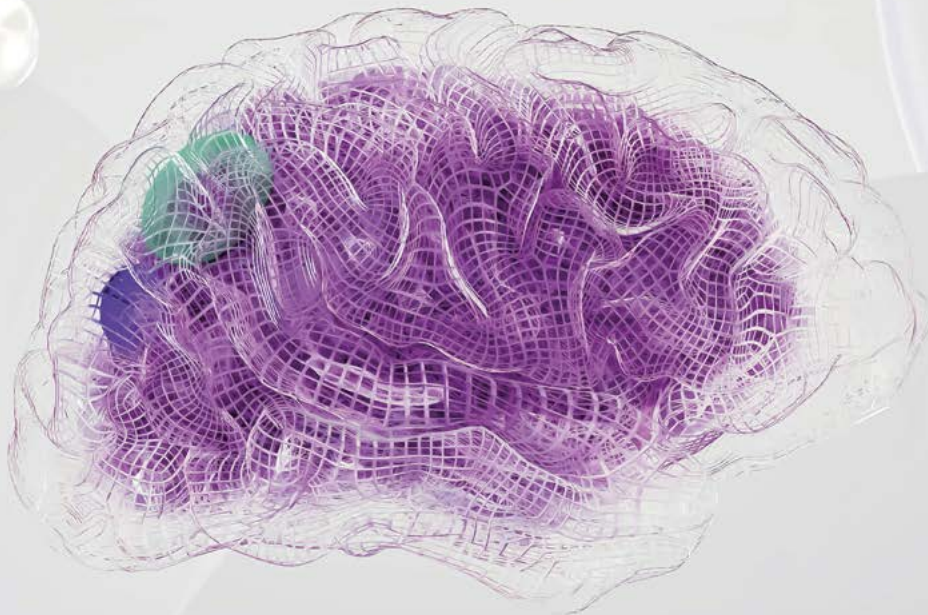


Imagen de Google
Deepmind.

¿Y si la música no fuera solo un refugio estético o una experiencia emocional privada? ¿Y si, además, tuviera efectos medibles sobre el cuerpo, el aprendizaje y los vínculos sociales?

Desde hace décadas, la investigación en Psicología de la Música muestra que muchas prácticas cotidianas – poner música para calmarnos, cantar a un bebé, marcar un ritmo para movernos – no son solo intuiciones culturales, sino conductas con base empírica. Hoy sabemos que la música no actúa solo sobre la emoción, sino que interviene en procesos cerebrales, educativos y sociales de forma concreta.

DESDE LA PSICOLOGÍA DE LA MÚSICA SABEMOS QUE EL RITMO PUEDE REORGANIZAR FUNCIONES MOTORAS CUANDO OTRAS VÍAS YA NO FUNCIONAN.

MÚSICA Y SALUD: CUANDO EL SONIDO INTERVIENE

Uno de los ámbitos donde la Psicología de la Música ha producido resultados más claros es el de la salud. Lejos de planteamientos vagos o metafóricos, muchas de sus aplicaciones se apoyan en mecanismos neuropsicológicos bien estudiados.

RITMO Y MOVIMIENTO: EL CEREBRO CUANDO OTRAS VÍAS FALLAN

En neurología, uno de los ejemplos más conocidos es el trabajo con personas con enfermedad de Parkinson. En esta patología, los circuitos que regulan el movimiento automático se ven alterados, lo que provoca bloqueos, rigidez y dificultades para iniciar la marcha.

Desde la Psicología de la Música sabemos que el ritmo puede reorganizar funciones motoras cuando otras vías fallan. Investigaciones pioneras como las de Michael Thaut (2005) mostraron que la estimulación rítmica auditiva actúa como una señal externa capaz de sincronizar el movimiento y mejorar la marcha. Caminar al

compás de un pulso regular reduce los bloqueos, aumenta la estabilidad y mejora la fluidez.

No se trata de poner música de fondo, sino de diseñar estímulos rítmicos precisos y adaptados a cada persona. Estos programas se utilizan hoy en rehabilitación neurológica en distintos países y muestran algo relevante: cuando el movimiento se apoya en el ritmo, el cerebro puede encontrar caminos alternativos.

MÚSICA Y RECIÉN NACIDOS: REGULACIÓN Y VÍNCULO

La música también desempeña un papel clave en uno de los momentos más frágiles de la vida: el nacimiento. En unidades de neonatología, especialmente con bebés prematuros, se ha observado que la voz cantada de los padres, las canciones suaves o los sonidos rítmicos similares al latido materno ayudan a regular la frecuencia cardíaca y respiratoria, mejoran el sueño y reducen el estrés.

Estudios como los de Standley (2012) muestran que estas intervenciones se asocian a una mejor ganancia de peso y a indicadores más estables de desarrollo temprano. Pero más allá de los datos fisiológicos, la música cumple una función decisiva: facilita el vínculo afectivo en contextos donde el contacto físico puede estar limitado. Aquí, la música no es un adorno, es un mediador relacional.

MÚSICA EN EL HOSPITAL: ANSIEDAD, DOLOR Y CONTROL

En entornos hospitalarios, la música se utiliza cada vez más como complemento a los tratamientos médicos. En oncología, cuidados

paliativos o unidades de dolor, diversas investigaciones indican que las intervenciones musicales reducen la ansiedad y modulan la percepción del dolor (Koelsch, 2014).

Parte de este efecto tiene que ver con el sistema nervioso autónomo, pero otra parte es psicológica: la música devuelve a la persona una sensación mínima de control en un contexto donde casi todo está decidido por otros. Elegir qué escuchar o participar activamente en una intervención musical cambia la vivencia de la enfermedad.

APRENDER MÚSICA SIN DAÑARSE POR DENTRO

El aprendizaje musical de alto nivel suele presentarse como una historia de esfuerzo, disciplina y superación. Sin embargo, la investigación muestra que este proceso también conlleva riesgos psicológicos bien documentados. La ansiedad escénica es uno de los más frecuentes. No aparece solo en conciertos importantes, sino también en clases, audiciones o exámenes. La Psicología de la Música ha mostrado que no se trata de un rasgo individual ni de una debilidad personal.

La ansiedad escénica no es un rasgo personal, es una consecuencia previsible de cómo se enseña y evalúa la música. Como explica Dianna Kenny (2011), los sistemas educativos basados en la comparación constante, el miedo al error y la evaluación pública generan niveles elevados de activación y pensamientos intrusivos que interfieren directamente con el rendimiento.

A esto se suma el perfeccionismo desadaptativo y, en estudiantes

LA MÚSICA NO GENERA VÍNCULO POR SER BELLA, SINO PORQUE SINCRONIZA CUERPOS, ATENCIÓN Y EMOCIONES.

avanzados, el síndrome del impostor: la sensación persistente de no merecer los logros obtenidos. Estos fenómenos no son anecdóticos, sino recurrentes en contextos formativos muy exigentes.

Por eso, las intervenciones actuales combinan psicoeducación – comprender cómo funcionan la atención, la memoria y la ansiedad – con estrategias de regulación emocional y una revisión del modo de practicar. La investigación muestra que no son las horas acumuladas, sino la calidad atencional y la planificación las que sostienen el aprendizaje a largo plazo (Hallam, 2010).

Este enfoque implica también al profesorado. Incorporar herramientas de comunicación, motivación y gestión del error no rebaja el nivel artístico: lo hace sostenible.

CUANDO LA MÚSICA SE CONVIERTE EN TRABAJO

Para muchos músicos profesionales, el mayor desgaste no proviene del escenario, sino de las condiciones estructurales en las que se desarrolla su trabajo. Orquestas, bandas y coros son espacios artísticos, pero también organizaciones jerarquizadas.

La investigación reciente en Psicología de la Música y psicología organizacional apunta a un problema recurrente: la pérdida de agencia del intérprete. En muchos contextos, el músico no decide el repertorio, no participa en las decisiones artísticas y dispone de poco margen para expresar su identidad musical. El malestar de muchos músicos no es anecdótico, sino estructural y está bien documentado. Estudios cualitativos y cuantitativos muestran niveles elevados de estrés, desmotivación y desgaste emocional en entornos marcados por la competitividad constante, los contratos temporales y el miedo al error visible (Vaag, Bjerkeset & Sivertsen, 2016).

La figura de la dirección musical resulta clave. Cuando el liderazgo se ejerce sin espacios reales de diálogo, el músico puede experimentar una forma de sometimiento emocional: cumplir sin participar, tocar

sin sentirse escuchado. No se cuestiona la necesidad de dirección, sino la ausencia de reconocimiento y autonomía. Este modelo contrasta con muchas agrupaciones amateur, donde la música suele funcionar como espacio de pertenencia. El error se tolera mejor, la identidad personal tiene más lugar y el vínculo social actúa como factor protector. No es extraño que músicos profesionales expresen nostalgia por ese sentido perdido.

MÚSICA Y COMUNIDAD: EL VÍNCULO COMO FUNDAMENTO

Más allá del individuo, uno de los campos donde la Psicología de la Música ha mostrado resultados más consistentes es el comunitario. Allí donde existen soledad, exclusión o ruptura de vínculos, la música aparece como una herramienta eficaz. La música no genera vínculo por ser bella, sino porque sincroniza cuerpos, atención y emoción. Investigaciones sobre sincronía interpersonal muestran que cantar o tocar juntos favorece la cooperación, la confianza y la percepción de apoyo social (Tarr, Launay & Dunbar, 2014).

En coros comunitarios, por ejemplo, se han observado reducciones significativas de la sensación de soledad y mejoras en el bienestar emocional, especialmente en personas mayores. En contextos de vulnerabilidad social, la práctica musical colectiva ofrece estructura, lenguaje compartido y experiencias de logro.

Desde esta perspectiva, la música no cura en un sentido médico, sino que crea condiciones relacionales donde las personas pueden volver a sentirse parte de algo. En un mundo cada vez más fragmentado, esa experiencia compartida tiene un valor difícil de sustituir.

La Psicología de la Música aporta aquí una idea fundamental: la música puede actuar a nivel individual, pero cuando se integra en procesos educativos, terapéuticos o comunitarios, sus efectos se vuelven más visibles y sostenidos.



Esta revista se suministra con carácter gratuito a personas asociadas y simpatizantes. La dirección, el equipo de redacción, así como quienes colaboran, participan voluntariamente en ella. Las opiniones expresadas en esta revista no son necesariamente las de la Asociación Amigos de la Nau Gran. El material contenido en esta publicación sólo puede ser reproducido, en parte o en su totalidad, citando la procedencia.

Aquesta revista se subministra amb caràcter gratuït a persones associades i simpatitzants. La direcció i l'equip de redacció, així com qui col·labora, hi participen voluntàriament. Les opinions expressades en aquesta revista no són necessàriament les de l'Associació Amics de la Nau Gran. El material contingut en aquesta publicació sols pot ser reproduït, en part o del tot, citant-ne la procedència.

