

Catarsis.

La música como herramienta terapéutica

María Del Pilar Pomar Vásquez

Asesora: Leonor Convers

Pontificia Universidad Javeriana

Facultad De Artes

Carrera de Estudios Musicales

Énfasis en Jazz y Músicas Populares. Contrabajo

Bogotá-Colombia

Mayo 2024

Tabla de Contenido

1. Introducción
2. Marco Teórico
 - 2.1 Aspectos psicológicos del proyecto
 - 2.2 Aspectos estéticos / referentes: Dadaísmo, Happening y Performance
 - 2.3 Referentes musicales del proyecto
 - 2.4 La música como lenguaje Reflexión desde la psicología educativa
3. Estado del Arte
4. El Proyecto
 - 4.1. Antecedentes
 - 4.2. Laboratorios individuales Musicoterapia (MT) individual
 - 4.3. Laboratorios grupales Musicoterapia (MT) grupal
 - 4.4. Procesos creativos (Composición, arreglos y montajes de las canciones)
5. Conclusiones
6. Bibliografía
7. Anexos
 - 7.1 Recital – Puesta en escena / Guión
 - 7.2 Bitácora : Laboratorios grupales
 - 7.2.1 Laboratorio 1 Amigos
 - 7.2.2 Laboratorio 2 Curso de primero Auxilios Emocionales

7.2.3 Laboratorio 3 Conectando y Explorando la música

7.2.4 Laboratorio 4 Abrazando las Oportunidades

7.2.5 Laboratorio 5 Escuchando al Maestro

7.2.6 Laboratorio 6 Primera Grabación

7.2.7 Laboratorio 7

7.2.8 Laboratorio 8 Curso de primeros Auxilios y caída al abismo

7.2.9 Laboratorio 9

7.2.10 Laboratorio 10

7.3 Bitácoras sonoras: Videos / audios

7.4. Partituras.

7.5 Letras

1. Introducción

En general, donde quiera que llevemos nuestra atención, encontramos un mundo en caos, una sociedad controlada por el modelo económico del capitalismo, individuos que luchan por sobrevivir afectados por la violencia que sigue marcando a generaciones, consumo de drogas para escapar de la realidad opresiva, falta de posibilidades y recursos para los menos favorecidos, falta de amor, enfermedad, la muerte. Todo esto se puede traducir en la sensación de falta de energía; aparece el riesgo de trastornos mentales y afectivos, desesperanza ante la vida. Esto es evidente a nivel social global y el campus universitario no es ajeno a esos síntomas.

Desde mi experiencia al estar inmersa en este entorno, me interesa con este proyecto artístico desarrollar una herramienta terapéutica que me permita liberar y sanar mi alma de aquello que la atormenta, creando una puesta en escena en donde la música, el sonido, la voz, la imagen y el cuerpo me permitan evidenciar la posibilidad de comunicación y conexión con el resto del mundo. En este orden de ideas, este proyecto plantea la música como una herramienta que, desde el sonido y el acto creativo, nos permite conectar con el cuerpo y con aspectos psicológicos, filosóficos, políticos y sociales en los cuales nos desenvolvemos. En otras palabras, la música, el acto de crear y conectar consigo mismo y con otros, se vuelven un camino para el desarrollo del ser, del individuo, de la vida. Mi investigación creativa

y proyecto se basan en los argumentos de Agudo, es que cualquier tipo de manifestación artística y creativa que permita el reconocimiento, desarrollo y manifestación de una idea, emoción, reflexión o pregunta, y que de igual forma lleve aparejada la participación de los espectadores, conlleva siempre contenido terapéutico que puede contemplarse como un medio para conseguir la mejora del individuo y de la sociedad. Agudo Martínez, M. J. (2014).

Así pues, con la intención de relacionar terapia y creación, me propongo componer, montar y presentar en concierto, un repertorio que consiste en alrededor de 7 canciones. La escritura de los textos y los arreglos de las piezas, así como su puesta en escena y el documento que describe el proceso, serán parte también del proceso terapéutico.

2. Marco Teórico

2.1 Aspectos psicológicos del proyecto.

Las palabras claves para enmarcar este proyecto son *sanar* y *purificar*. Cuando hablamos de sanar aludimos a que hay una enfermedad, una herida, una rotura que debe ser tratada. Cuando enfermamos, por ejemplo, nuestro cuerpo envía señales a todo nuestro sistema para alertarnos de que algo no anda bien y que necesitamos acudir a un tratamiento para sentirnos mejor. Algo semejante ocurre cuando hablamos de purificar: aludimos a que hay algo que limpiar, desparasitar; por ejemplo, los purificadores de agua, en los que el agua turbia, oscura y llena de bacterias, mediante un tratamiento, recobra su claridad y limpieza para poder ser consumida.

En ambas situaciones hablamos de un tratamiento, de un proceso, incluso de herramientas que nos permiten llegar a un resultado. La Dra. Elelwani Ramugondo, en el texto *El trabajo de sanar: intersecciones para la decolonialidad* (2018) habla de este proceso de sanar y purificar mencionando una metáfora puntual: la sangre; Ramugondo escribe:

“La sangre es una poderosa metáfora para la sanación porque si alguna vez hablamos sobre “sangre envenenada”, entonces sabemos que esto concierne a las futuras generaciones. Las futuras generaciones no van a estar a salvo hasta que esta sangre sea sanada y el veneno no pueda ser transmitido. Sanar esta sangre, por esta razón, es un asunto importante para las futuras generaciones. Cuando hablo de sanar en este discurso, es en el sentido de remover veneno sobre esta sangre como metáfora. Esta es la sanación que va a impactar en las futuras generaciones.” (Ramugondo, E. 2018).

Resueno con la metáfora de Ramugondo : se comprende que la mejora de un individuo y de una sociedad abraza el pasado, el presente y aquello que llamamos futuro, involucrando una línea de tiempo en donde las acciones sembradas son las futuras cosechas.

Por otro lado, me interesa hablar de sanar y purificar el alma: *El alma* entendida como esencia, el espíritu que nos permite ser, sentir. No es fácil describir este aspecto tan vital del ser humano, que es a la vez impalpable, incorpóreo, inmaterial, etéreo y sutil. Yo lo entiendo así: cuando veo mi reflejo en el espejo veo un cuerpo. Todos los cuerpos son parecidos y funcionales: todos tenemos piel, boca, ojos, manos y piernas; internamente encontramos órganos como el corazón, pulmones, riñones etc. En otras palabras, parecemos tener un “cuerpo” el cual podemos palpar, que es materia, que es tangible; ahora bien, lo que me hace ser María del Pilar viéndose en el espejo, observando su cuerpo y sintiendo la experiencia de ser, reír, llorar, pensar, vivir, es lo que para mí sería el alma. Básicamente hablo de la conciencia de la conciencia, gracias a la cual desarrollamos procesos mentales y capacidades que nos permiten reflexionar, inventar, aprender, utilizar estructuras lingüísticas para expresarnos, adquirir y mejorar habilidades lógicas, matemáticas, de escritura, musicales, etc. Esto es una característica del ser humano como especie, que se expresa de manera única e irrepetible en la experiencia de cada vivencia, de cada vida.

Cuando hablo de *alma* hablo también de personalidad, sentimientos, carácter; valores como voluntad, amor, esperanza, fe, e incluso aquello que llamamos divinidad, *Dios*. Es decir, el alma, es la fuerza de acción y de movimiento en el cuerpo. Ya en épocas de la antigua Grecia, Aristóteles habla de Entelequia (Psique-Alma). Expresa que Entelequia no es una cosa – no tiene materia – pero hace que la materia cambie (cuerpo); causa movimiento, sienta objetivos, da forma al ser vivo, le da facultades y capacidades que le permiten tomar acciones (Rosa, A. 2005). Como ejemplo viene a mí el recuerdo crudo de ver a una persona que amaba en estado de coma; su cuerpo conectado a máquinas parecía estar presente “funcionando”; sin embargo, el brillo de sus ojos, su voz, su risa, sus palabras, sus gestos, sus abrazos ya no se

encontraban presentes en ese lugar. Todo lo que esa persona significaba se había ido, me encontraba frente a un cuerpo vacío, un cuerpo que respiraba gracias a una máquina, un cuerpo sin alma.

Volviendo al asunto que me interesa: *sanar y purificar el alma*. ¿Existen médicos y medicina para tratarla? Hay formas de examinar, observar, de estudiar algo inmaterial? Aquí he de referirme a la psicología como una ciencia que estudia el alma. El término psicología proviene del griego. Se compone de dos palabras Psique (alma o mente) y logo (conocimiento y estudio) (González, J.1983). La psicología, observa y estudia los procesos mentales (alma); por eso, si necesitamos curarla acudimos a psicólogos que brindan orientación y acompañamiento. La psicología empezó a ser desarrollada como ciencia a partir del siglo XVIII, impulsada por Galeano quien produjo una revolución cuando estableció clínica y experimentalmente que es el cerebro, y no el corazón, el órgano de la sensación y del movimiento, “sede del alma”. (Canguilhem, G. 1998). En consecuencia, de las experimentaciones de Galeano, en donde el cerebro se comprende como el órgano que gestiona la actividad de todo un sistema nervioso, en el siglo XIX se constituye la psicología como ciencia del sentido interno y del sentido íntimo, una biología del comportamiento humano (Canguilhem, G. 1998).

La psicología clínica es un campo de especialización de la psicología que aplica los conocimientos y técnicas en el estudio del comportamiento anómalo, aquél que supone algún trastorno. La psicología clínica se interesa en establecer un diagnóstico, identificar el trastorno, analizar la condición psicopatológica, una explicación, y llevar un tratamiento que permita remediar el problema y prevenirlo (de Psicólogos, F. E. D. A. 2003). Ahora bien, si se estudia el comportamiento del ser humano no se puede dejar de lado los contextos en los

cuales este se desarrolla: social, cultural, laboral, educativos, familiares etc., esto con el fin de incorporar una trayectoria biográfica en su estudio.

Oficialmente la psicología clínica se originó en el año de 1896, gracias a Lighner Witmer quien fundó la primera clínica llamada “psicología clínica” en la Universidad de Pensilvania. Al mismo tiempo en 1896 Sigmund Freud crea el concepto de “psicoanálisis” para definir su propio método clínico, enfocado en una escucha biográfica. Esto parece confirmar que gracias a Witmer y Freud, los laboratorios clínicos empezaron a tener una mayor importancia en el campo social. A mediados de los años cincuenta del siglo XX, la psicología clínica alcanza un estatus profesional y científico permitiendo desarrollar nuevos sistemas psicoterapéuticos tales como la terapia de conducta, la terapia cognitiva, la terapia cognitivo-conductual y la terapia de pareja y de familia, entre otras, aparte de las psicoterapias clásicas.

La psicoterapia es un tratamiento de colaboración basado en la relación entre una persona y el psicólogo. Como su base fundamental es el diálogo, proporciona un ambiente de apoyo que le permite al paciente hablar abiertamente con un objetivo, neutral e imparcial.

El término psicoterapia abarca las diversas formas de intervención mencionadas anteriormente. Para este trabajo acudiré, en primer lugar, a estrategias de la terapia cognitivo-conductual o de conducta, usadas por la musicoterapia. Este tipo de terapia propone herramientas prácticas que permiten al individuo desarrollar y crear destrezas para enfrentar los problemas. De modo idéntico al propuesto por la terapia cognitivo-conductual, que propone registrar la información y sucesos relevantes, estaré creando una bitácora de este proyecto en donde consignaré los sucesos relevantes tanto del proceso de creación, como del proceso terapéutico.

En segundo lugar, me interesan las estrategias de la terapia psicoanalítica y humanista enfocadas generalmente más en el diálogo que en la acción. Se busca un conocimiento propio, respeto y responsabilidad hacia sí mismo, amor y cuidado de sí mismo y del otro. Estaré poniendo en práctica algunas de las herramientas adquiridas como voluntaria en el Centro de Asesoría Psicológica y Salud de la Universidad Javeriana (CAPS).

Uno de mis principales referentes bibliográficos, es el trabajo de Roberto Oslé Rodríguez: *Musicoterapia y psicoterapia*. (2011). Rodríguez cita a importantes investigadores, como Thayer Gaston (primer profesor de Musicoterapia en la universidad de Kansas 1950) quien sostiene:

“Música es la ciencia o el arte de reunir o ejecutar combinaciones inteligibles de tonos en forma organizada y estructurada con una gama de infinita variedad de expresión, dependiendo de la relación de sus diversos factores componentes (ritmo, melodía, volumen y cualidad tonal). Terapia tiene que ver en “cómo” puede ser utilizada la música para provocar cambios en las personas que la escuchan o la ejecutan”.

De esta definición de Thayer me interesa abordar el “cómo” podemos utilizar la música con un fin terapéutico permitiendo diseñar y crear objetivos y metodologías para desarrollar en el trabajo individual y grupal (laboratorios de creación y montaje de este proyecto).

Aparece en el trabajo de Rodríguez también la importancia de la primera Asociación de Musicoterapia, National Association for Music Therapy (NAMT); hoy AMTA. Esta asociación define así la musicoterapia:

“El uso de la música en la consecución de objetivos terapéuticos: la restauración, el mantenimiento y el acrecentamiento de la salud tanto física como mental. Es también la aplicación científica de la música, dirigida por el terapeuta en un contexto terapéutico para provocar cambios en el comportamiento. Dichos cambios facilitan a la persona el tratamiento que debe recibir a fin de que pueda comprenderse mejor a sí misma y a su mundo para poder ajustarse mejor y más adecuadamente a la sociedad.”

Resueno con esta definición al entender que la música, desde una perspectiva terapéutica permite la comprensión del individuo y su entorno.

Por último Rodríguez hace referencia a Rolando O. Benenzon, médico psiquiatra Argentino que en 1966 fundó la carrera de musicoterapia en la Universidad del Salvador de Buenos Aires, quien define:

“ la musicoterapia es el campo de la medicina que estudia el complejo sonido-ser humano-sonido; para utilizar el movimiento, sonido y la música, con el objetivo de abrir canales de comunicación en el ser humano, para producir efectos terapéuticos, psicoprofilácticos y de rehabilitación en él mismo y en la sociedad.”

La idea de crear canales de comunicación que son a su vez medios de expresión para el individuo y su desarrollo en la sociedad, es también esencial para esta indagación.

El texto de Rodríguez señala varios aspectos pertinentes para mi proyecto; en primer lugar, comprender la música como material estimulante de las emociones, indagando en las preferencias musicales del *paciente*, que en el proceso creativo soy yo, junto con mis colegas músicos.

De otro lado, Rodríguez señala también los efectos terapéuticos de la música que ocurren a nivel biológico, fisiológico, psicológico intelectual y social, y la relación de la música con la imagen y el movimiento: “la música está tan intrínsecamente unida a la imagen y al movimiento que sería impensable prescindir de ellas.” Me interesa abordar la relación de la música con la imagen y movimiento con el propósito de relacionar dicha relación con la creación performática propuesta para este proyecto.

Quizás el aspecto más pertinente que me ofrece este texto es la musicoterapia de grupo: en este espacio se suele tratar las neurosis, es decir, problemáticas de afección común (no crónica) como: depresión, estados de ansiedad, miedos, dificultades de comunicación.

Desarrollados en un contexto no verbal, este tipo de terapia propone elementos de acompañamiento fundamentales como escuchar, esperar y entender. La experiencia de ser esperado, escuchado y comprendido se convierte en un hecho terapéutico inmediato, muy importante en el proceso de sanar.

La Musicoterapia de grupo facilita que la persona pueda descubrirse a sí misma al estar en relación consigo y con el grupo. Al aceptar la relación con otras personas aparecen diferentes pensamientos y sentimientos que a veces pasan desapercibidos. Al participante de un grupo de MT se le propone detectar sus pensamientos y emociones y se le invita a canalizarlos y expresarlos. Por último, un proceso de musicoterapia de grupo sirve para ampliar las posibilidades de comunicación en grupo desde un punto de vista creativo.

En este orden de ideas, el texto de Rodríguez me invita a diseñar los laboratorios artísticos como herramienta metodológica para este proyecto, desde la perspectiva de una musicoterapia (MT) grupal.

Por último quisiera mencionar como referente el texto de la enfermera y licenciada en arte Pilar Almanza Martínez: *La Terapia musical como intervención enfermera*. La autora señala el poder terapéutico del arte y de la actividad artística, al permitir al ser humano evocar emociones y sentimientos. Señala la autora que el valor terapéutico de las obras no residiría en el contenido intelectual sino en su contenido emocional y que las cualidades expresivas del intérprete son esenciales para dar vida, transmitir vivencias, emocionar. Uno de los componentes más importante que expresa Martínez retomando la idea de Benenzo es el concepto de ISO (identidad sonora): el conjunto de energías sonoras, acústicas y de movimiento que pertenecen a un individuo y lo caracterizan. Resueno con esta definición en la construcción de este proyecto para crear una identidad y concepto mediante el sonido.

La musicoterapia puede ser experimentada desde un lugar pasivo en donde la relajación auditiva e imaginación es el estimulante que genera placer, evoca recuerdos y emociones; y desde un lugar activo, que desde la práctica propone técnicas como escribir o presentar una canción, tocar instrumentos e improvisar. Podemos concluir que hacer música constituye también una experiencia terapéutica que estimula al individuo de manera generalizada, y que consigue mejorar muchas otras facetas de la vida. Se trata, al fin, de entender la música como una actividad creativa que puede aportar grandes beneficios a quien la practica, no solo en el plano artístico, sino también en el personal y en el social. (Martínez, A. 2022 La Música como terapia. *Mosaico Juvenil*, 2(5), 5.)

2.2 Referentes estéticos que inspiran el proyecto: *Dadaísmo, Happening y Performance*

Para iniciar este punto me gustaría traer una frase del filósofo Aristóteles (384-322, a. de C.) "El hombre es un ser social por naturaleza". Entiendo esta idea como la necesidad que tiene el ser humano de otros seres humanos para sobrevivir; somos seres sociales que principalmente se desarrollan en comunidad y colectivos. Estos crean una identidad sociocultural y costumbres que son transmitidas a la comunidad por medio de sistemas que se prolongan de generación en generación y que se ven reflejadas en el individuo. Este tipo de relaciones aparecen también en el contexto de la puesta en escena de una obra artística. La Dra. María José Agudo, en el texto *Performance como terapia: como participación (2014)* escribe:

“Cualquier tipo de manifestación artística que lleve aparejada la participación de los espectadores, conlleva siempre un plus de contenido ‘terapéutico’ que, desde la propia concepción de la práctica

artística, puede contemplarse como un medio para conseguir la mejora de la sociedad y del individuo a través del arte.”

El arte gracias a su constante y renovable potencial creativo permite la manifestación de identidades socioculturales que están enmarcadas e interactúan dentro un contexto social. Un ejemplo de este fenómeno es el *dadaísmo*, movimiento artístico que surge en la primera guerra mundial. Los artistas del movimiento señalaban la hipocresía y la destrucción que trajo consigo el racionalismo europeo reflejados en la ruina de la primera guerra mundial. El *Dadaísmo* propone liberar al arte de ataduras racionales planteando un espíritu crítico, antiartístico que se oponía a las reglas sociales y artísticas vigentes.

El *dadaísmo* nunca se consideró como una propuesta artística determinada. Para los dadaístas el movimiento era un estado de ánimo. Proponen una práctica interdisciplinar renunciando a las técnicas artísticas tradicionales y provocando a los espectadores llevándoles a una reacción emocional o intelectual. De igual forma, el *dadaísmo* consideraba el arte como un ejercicio de libertad. Para ellos, no era artista quien dominaba una determinada técnica, sino quien era capaz de ejercer la libertad.

El *dadaísmo* permitió también el desarrollo de diferentes manifestaciones artísticas tales como el *happening* y el *performance*.

El *happening* surge en los años 50 del siglo pasado y se caracteriza por la improvisación. Propone una manifestación artística multidisciplinaria en conjunto con los espectadores abandonando estos su posición de sujetos pasivos y permitiéndoles liberarse a través de la expresión emotiva y la representación colectiva.

El primer *happening* de la historia se tituló Theatre piece No 1 realizado por John Cage en 1952, y se componía de una mezcla de recitación, música y danza.

El *performance* surge en los años 70 y se caracteriza por ser una manifestación artística diversa e interdisciplinar, en algunos casos de carácter espontáneo y efímero, normalmente presentado en sitios públicos con un componente importante de factor sorpresa. Una característica del *performance* es crear arte solo con la acción en conjunto y de la mano del artista y el espectador; la obra de arte no es objeto; este es sustituido por la propia acción y el artista hace las veces de catalizador de la energía creativa del grupo de espectadores; por esta razón el tiempo, el espacio, el artista y el público son elementos importantes para el desarrollo del *performance*.

Una de las visiones importantes de los artistas y de las obras *performance* es la relación fluida entre arte y vida permitiendo proponer nuevas perspectivas de arte experimental, generando nuevas creaciones enfocadas a situaciones sociales y vivenciales en donde estas son comunicadas mediante la práctica artística.

“La vida cotidiana realizada como arte puede cambiar de manera significativa nuestro día a día”

Agudo (2014).

Para la realización de este proyecto es importante conectar con movimientos y expresiones artísticas que resuenen con mi sentir y pensar frente a la vida, al arte; en mi búsqueda personal dentro de mi trayectoria artística, la rebeldía me ha acompañado mucho tiempo y está manifestando el deseo de libertad, de ser quien soy dentro de la sociedad y el medio artístico. Recuerdo, por ejemplo, la sensación al tocar en una orquesta: la fila, la música, la partitura y la exactitud al contrario de liberarme, me constreñían. Decidí trasladarme a nuevos horizontes, nuevas experiencias musicales en donde, por ejemplo, la improvisación era una alegoría de libertad. Estas experiencias me abrieron nuevas posibilidades, nuevos retos y

aprendizajes; sin embargo, después de un tiempo, la sensación de estar encerrada volvió a presentarse: ya no era la fila y la exactitud de la orquesta: ahora la tensión aparecía cuando la improvisación debía responder a un lenguaje específico, por ejemplo, el *bebop* . Comparto con el dadaísmo la visión de rebeldía y de libertad, esa en donde cuestionamos el razonamiento artístico y más de allá de pretender dominar una técnica o lenguaje, buscamos ser libres, disfrutar y amar el arte que desarrollamos. La sensación de no encontrar un lugar y de sentirme abatida, me hizo replantearme muchas cosas frente a la vida, la música, el arte, quién soy. Trabajar con diferentes artistas, participar en ensambles escénicos en donde la composición era espontánea, me abrió la posibilidad de escuchar más al otro y sobre todo de escucharme. A veces las ideas rondaban en la cabeza, pero no tenía la determinación de presentarlas. Esto me llevó a lo que reconozco como la primera práctica no consciente de musicoterapia: en un momento de abatimiento, la tristeza y el dolor fueron el impulso para plasmar y presentar ideas musicales. Comparto con el *happening* la idea de improvisación espontánea, que no tiene un lenguaje determinado, sino que surge del momento, de la interacción con el otro y en donde nos permitimos crear y ser mediante el sonido, la imagen y el cuerpo. Resueno con el *performance* en su perspectiva que comprende la vida como la principal herramienta de creación. El artista corre el riesgo de desligarse del aspecto comunicativo de la música quedándose en las herramientas técnicas. Para ser artista hay que ser persona, hay que vivir, la música es vida y la vida es música.

2.3 Referentes musicales del proyecto.

La música puede ser entendida como un lenguaje, como un estilo de vida e incluso como un ser, un espíritu que nos acompaña en nuestro andar, en nuestra existencia. La esencia de la música se origina de la necesidad de poder comunicarse no sólo entre los hombres sino entre todos los seres que conforman el universo. Ferreira, O. J. (1990). En otras palabras, es la necesidad de comunicación con los otros la que me impulsa a crear piezas musicales. Crearlas y tocarlas es un proceso terapéutico, un medio para llegar a otros, para conectar y expresar mis pensamientos necesidades, miedos y victorias. La música genera encuentros comprendidos como laboratorios (MT grupales), un espacio para la escucha y la interacción..

Los referentes musicales de este proyecto conectan conmigo en el interés técnico -musical que se presenta en cada uno de ellos, y también en la profundidad, sensibilidad y contexto en los cuales se desarrollaron. Como referentes musicales tengo en perspectiva géneros contemporáneos como el reggae, el jazz moderno, el world music y el hip hop. Este último me interesa en dos dimensiones: su complejidad expresiva, que se entiende en cuatro elementos: rap (acción oral y escrita: escribir textos y recitar o cantar), turntablism o DJing (mezclar música, acudir a elementos musicales diferentes al texto), breaking (elemento que involucra al cuerpo: baile) y graffiti (expresión visual: pintura sobre muros). La complejidad de esta forma de arte hace de sus manifestaciones performances integrales. De otro lado, está la dimensión sociocultural: al desarrollarse principalmente en contextos socialmente marginados, golpeados por violencia y pobreza, el hip hop ha desarrollado un lenguaje rebelde que desafía, señala desigualdades y penurias, pero también propone reflexionar, proclamar una alternativa, o evocar el estado de las circunstancias. Pienso que esto ha contribuido para algunos artistas a su desarrollo artístico y personal. Del reggae me interesa, de un lado, el desarrollo melódico que presentan las líneas de bajo: estas surgieron de su

antecesor, el ska, imitando el walking bass muy característico del swing; por esta razón, el papel del bajo se desarrolló con más profundidad, permitiendo acompañar desde un lugar melódico-rítmico. Del mismo modo, los arreglos característicos de los vientos propuestos en este género (saxofón, trompeta, trombón) me permite explorar posibilidades sonoras en base a sus timbres. De otro lado, la relación que presenta el reggae en el espacio sociocultural va más allá de ser un género musical, pues se ha consolidado también como un movimiento político, cultural y religioso, ofreciendo un mensaje de protesta desde el amor y la fe.

Siguiendo este hilo de ideas, el jazz moderno es también un referente para este proyecto, pues me ofrece la posibilidad de usar herramientas musicales de diferentes géneros como el rock, el *hip hop* y la música electrónica. A diferencia del jazz tradicional, que se centra en la improvisación y armonías tonales, el jazz moderno utiliza armonías que juegan entre lo modal y lo tonal. Al mismo tiempo, el desarrollo tecnológico y las técnicas de producción posibles en este género nos permite crear una experiencia musical más compleja y contemporánea. Por último, el *world music* o músicas del mundo es también un referente para este proyecto ya que permite abordar las músicas tradicionales o folclóricas desde un enfoque popular y contemporáneo haciéndolas llamativas y cercanas al público.

2.4 La Música como lenguaje. Reflexión desde la psicología educativa

A lo largo de mi carrera musical siempre he contado con la figura de un maestro, entendiendo a este como un facilitador que domina una profesión y que mediante metodologías y experiencia comparte herramientas para que los estudiantes se desarrollen como humanos íntegros. Sin embargo las frustraciones personales, el ego, las falsas creencias y la poca vocación en la enseñanza, amenazan las relaciones maestro-estudiante.

La relación maestro-estudiante es una experiencia que va más allá de la relación enseñanza / aprendizaje: es aquí donde herramientas valiosas tales como la empatía, cariño, entusiasmo, compromiso, bondad confianza, amor y respeto nos permiten crear en conjunto un espacio seguro en donde nos permitimos ser, acompañar y ser acompañados en este proceso.

Como menciona Jean Jacques Rousseau Filósofo, escritor, naturalista y músico: “No hay nada más despreciable que el respeto basado en el miedo”, y si de algo sabemos los músicos es del respeto basado en el miedo, siendo este el principal artefacto generador de traumas los cuales son transmitidos de generación en generación a modo de enseñanza.

La psicología educativa propone al maestro metodologías basadas en la comprensión de los problemas que pueden tener algunos estudiantes (cognitivos, académicos, emocionales, conductuales, familiares, etc.). El análisis de cada situación promueve una mejor relación maestro – estudiante y facilita los procesos de aprendizaje. (Erazo Santander, O. A. 2012)

Catarsis es mi oportunidad para sanar un proceso de aprendizaje que significó también, en ocasiones, miedos y dolores.

Víctor Wooten, bajista estadounidense, comparte en una entrevista reflexiones a partir de la pedagogía musical basada en el amor, la libertad, la bondad y el servicio de estar para otro. (Victor Wooten at TEDx). Dice, por ejemplo:

“y yo digo, abórdala (la música) como un lenguaje, permíteles a los estudiantes mantener la libertad. Mi mamá nos preguntaba “¿chicos que es lo que el mundo necesita con otro gran músico?” ¿Qué es lo que el mundo necesita de ti? Ahora que soy mayor me doy cuenta de que la música es más que un lenguaje, la música es un estilo de vida.

Es mi estilo de vida, y no me malinterpreten, no estoy hablando del estilo de vida que muchos llevan. Porque podemos mirar atrás a nuestros grandes héroes del pasado y darnos cuenta que fueron grandes exitosos en la música, pero también grandes fracasos de la vida.

La música es mi estilo de vida, y ahora cuando me pongo a estudiar música para poder compartirla con otra gente en un rol de profesor, me doy cuenta de que hay mucho que aprender de la música y aplicado a nuestras vidas”.

La música nos permite crear un propósito de vida en servicio e interacción, finalmente somos la semilla que sembramos en el otro.

3. Estado Del arte

En la búsqueda de material para este trabajo me lleve la grata sorpresa de ver gran interés desde el lado artístico y el psicológico. Por ejemplo, el trabajo del psicólogo Juan Manuel Rodríguez Rojas *Acompañamiento psicológico en estudiantes de música desde una postura socioconstruccionista*. (2022) En este proyecto Juan Manuel propone un acompañamiento a los estudiantes de música brindando herramientas psicológicas. Citando a Wristen, Rodríguez señala que los estudiantes de música pueden enfrentar desafíos tales como alta competitividad, exigencia de altos niveles de perfección, la situación de estar constantemente bajo crítica; situaciones que provocan ansiedad, pánico escénico y frustración que afectan su salud mental y bienestar. (Rodríguez, J. M. 2020). El acompañamiento al estudiante, según Rodríguez, incluye brindar habilidades de comunicación interpersonal e intrapersonal:

” Dentro de las habilidades intrapersonales se incluyeron la gestión y organización del tiempo, metodologías de estudio y hábitos saludables que incluyen el sueño, la dieta y el ejercicio. Respecto a lo intrapersonal, se sugiere que, para tener una buena relación con sus compañeros, familia y figuras de autoridad, las habilidades comunicativas deben cultivarse.” (Rodríguez 2020)

Como estudiante de música sufrí la experiencia de congestión emocional derivada del medio y la industria musical. En un momento perdí la motivación por la música, no encontraba un espacio seguro en este lugar. Sin embargo, gracias a la oportunidad de ser voluntaria y el acompañamiento brindado por el CAPS de la Pontificia Universidad Javeriana, encontré herramientas que me permitieron reconectar nuevamente con la música, con la vida. En los espacios de escucha activa, mentorías, así como en el proyecto “habla con tu almohada” pude reconocer mis virtudes y límites, procesos de duelo, curso de primeros auxilios emocionales,

validación emocional, comunicación asertiva, responsabilidad, afectividad, inteligencia emocional, espiritualidad, entre otras herramientas importantes para la labor de creación.

En esta línea de ideas, el proyecto de la estudiante de música Rocío Del Pilar Quintero Quintero titulado: *Mirada introspectiva de mi relación con mi repertorio, desde mi condición (trastorno depresivo recurrente)* logró tocar fibras muy profundas para mí.

Rocío cuenta su historia como estudiante de música afectada por un trastorno que la limita en sus deberes como artista; cuenta su historia, su vida y su proceso musical mostrando generosamente a sus lectores su vulnerabilidad. Menciona Rocío que la motivación de este proyecto es ayudar a otros estudiantes que estén transitando por situaciones similares. La música, a pesar de su trastorno, siempre lograba tranquilizarla y devolverle esperanza a su vida. Comparto con este proyecto reconocer el poder terapéutico de la música, y la importancia de una relación más horizontal entre maestro / estudiante que se basa en el acompañamiento y, como dice Rodríguez, va más allá de la experiencia enseñanza / aprendizaje. El proyecto de Quintero es una motivación para buscar y crear espacios musicalmente seguros para facilitar la comunicación, entendimiento y la conexión entre los músicos. Este espacio se configura además como un espacio terapéutico para los participantes.

La música es una herramienta que nos permite hablar de temas políticos, sociales, afectivos. Nos permite, el escribir canciones, por ejemplo, entrar en contacto con nosotros mismos en un estado de reflexión, desarrollando nuestra esencia pura y espiritual. Un ejemplo de esto es el álbum *De todas las flores* de la artista Natalia Lafourcade. Este álbum lanzado el 18 de octubre del 2022 consta de 12 canciones. Dice Lafourcade que este trabajo más allá de ser un álbum puede ser entendido como un diario musical donde muestra sus monólogos internos y profundos ante la vulnerabilidad, la naturaleza, el amor, el desamor, la vida y la muerte.

Lafourcade se muestra como una artista interdisciplinaria y performática; además del álbum, realiza un podcast y un libro en donde relata la intimidad más profunda de su universo creativo y muestra la historia detrás de la creación de este. El libro es un diario en el que reúne textos inéditos, un cancionero y fotografías que acompañan el recorrido de todas las etapas del álbum: desde la composición de las canciones, la intimidad en los estudios de grabación, la relación con los músicos, hasta el primer encuentro de la música en vivo con el público. Lafourcade me inspira al relacionar el acto creativo con el terapéutico: la música, la imagen, las letras, las bitácoras (que han sido su creación y su terapia) son ofrecidas con generosidad al lector / espectador.

De otro lado, Santiago Marín Villa más conocido como *métricas frías* es un referente importante para este proyecto. Métricas frías fue un cantante de hip hop nacido en Antioquia –Colombia. Sus textos evidencian estados de vulnerabilidad y su necesidad de ser asistido en su situación emocional.

Reveló Santiago en diferentes entrevistas que padecía de ansiedad y depresión desde muy joven y que busco siempre en la música un medicamento espiritual para su padecimiento. Las letras revelan el contexto social de muchos jóvenes en Colombia, así como su situación emocional. Un ejemplo de esto se encuentra en su canción TEPT (Trastorno por estrés postraumático). En su última discografía anuncia claramente su despedida con la canción *funeral*. Lastimosamente Métricas Frías se suicida el 26 de agosto de 2022 dejando en sus seguidores y en la escena del rap colombiano desasosiego y tristeza por el suceso.

El caso de Santiago permite entender que el insomnio, la ansiedad, la depresión, pensamientos suicidas son estados emocionales que se nos pueden presentar en la vida: La importancia de abrazar la incomodidad y trabajar sobre nuestra fragilidad, sobre la salud

mental. También me pregunto ante su proceso, por qué la creación musical junto con la terapia no le salva la vida. ¿qué no funciona? ¿qué cosas hubo en su proceso que no facilitaron su recuperación emocional?

El caso de Santiago permite tener diferentes perspectivas frente a la terapia y al valor terapéutico de la música. Desconocemos por completo cual haya sido el proceso de curación de Santiago sin embargo, podemos evidenciar en sus letras el constante consumo de drogas psicoactivas muy frecuentes en la escena musical, artística y social. El consumo recurrente de drogas psicoactivas provoca en sus consumidores pérdida de la conciencia, desequilibrio emocional, psicosis y sobredosis, adicional a esto la predisposición a un trastorno mental sumado a un consumo de drogas y fármacos (antidepresivos) pueden ocasionar por completo un colapso del sistema nervioso; Imposibilitando los trabajos mentales importantes para el trabajo terapéutico.

4. Proyecto

4.1 Antecedentes

Los trabajos mentales ejecutados mediante la realización de pequeñas tareas permiten enfocar, gestionar y ocupar el pensamiento, posibilitando un cambio en el estado anímico. A lo largo de mi carrera pude percibir que la música siempre fue un refugio; incluso cuando la frustración musical por desarrollar algo técnico llegaba, realizar otra tarea musical o sencillamente entrar en un proceso creativo o de composición me ayudaba a sentir mucho mejor.

Recopilando los antecedentes pude darme cuenta de la variedad de ocasiones en donde experimenté el poder terapéutico la música. Una de ellas se presentó después de una situación incómoda con una docente; sus palabras hirientes cargadas de machismo y carentes de empatía lograron romperme. Abrumada y triste me dirigí a mi clase de contrabajo, llegué allí totalmente destruida con pocas ganas de interpretar mi instrumento; sin embargo, gracias a la dinámica del maestro pude hacer música. Él me propuso improvisar libremente y a medida que avanzamos fuimos agregando algunas pautas como la escala o el ritmo, dinámicas de improvisación enfocadas en la escucha e interacción con el otro; y aunque en un principio lloraba mientras tocaba mi instrumento, luego de unos minutos las lágrimas cesaron, los pensamientos se aclararon y nuevas formas de percibir la música aparecieron. Al finalizar de la clase me sentía más tranquila.

Otro buen antecedente a nivel personal y social fue el periodo de pandemia. En ese período el arte, la música fueron herramientas que permitieron conectar con el mundo a través de medios digitales elaborando nuevas formas de creación e interacción. Para aquel entonces la

ansiedad causada por la cuarentena era disipada en los momentos de interpretación, de composición, de grabación e incluso en la tarea de edición de videos. Como si se tratara de enfocar la mente, por ese momento toda la ansiedad que producía el encierro desaparecía. Adicional a eso, recuerdo cómo una carga de energía vino a mí cuando logramos encontrar por primera vez en un espacio presencial gracias a la música.

A nivel compositivo mi primer antecedente terapéutico es una canción que ha logrado trascender conmigo hasta este momento: se titula *crisálida*. *Crisálida* aparece en uno de los momentos más fuertes a nivel emocional; por aquel entonces la crisis se presentaba en todos los aspectos de vida (familiar, económico, académico, romántico, etc). Todo parecía estar nublado; sin embargo de las cosas que rescato de ese momento es el proceso de composición de esta canción. Primero, escribí el texto que necesitaba oír; luego le di una melodía, una intención, la puse en un contexto; le creé una línea de bajo y al final los colores que la acompañaban. Y aunque quizás de esa experiencia quedaron rasgos de dolor, *Crisálida* me abrió a la posibilidad de creer en mí y de hacer mi música.

Puedo relatar muchos episodios durante mi vida, en los que he experimentado el poder terapéutico de la música; me interesa describir por último el más reciente, que ocurrió durante la realización de este proyecto. Un día tuve un ataque de pánico seguido de un estado de depresión que me acompañó toda la noche. Al otro día, temprano en la mañana, me sentí sin energía, no quería levantarme de mi cama; sin embargo, pensé en este proyecto, le dí peso a mis palabras. En medio de llanto me arreglé, llegué un poco tarde a clase con los ojos hinchados, llorando y manifestando no querer estar allí. Gracias a la disposición del maestro, quien me propone diferentes actividades entre ellas escuchar música, tocar música o trabajar en una idea del proyecto, logré estabilizarme a nivel emocional. Le propuse trabajar en una

idea del proyecto, así que empezamos a tocar. Ocuparme en resolver asuntos de la composición requirió concentración y un trabajo mental que me permitió disipar los pensamientos negativos y me dirigió a la realización de la tarea creativa. Como si se tratara de algo mágico, algunos amigos llegaron a mi clase permitiéndome compartir y desarrollar esta idea compositiva en un colectivo: esto lo experimenté con un laboratorio MT Grupal.

Al final de la sesión, ya el llanto había secado, me encontré feliz, positiva, animada y agradecida.

4.2 Laboratorios Individuales

Los laboratorios individuales (MT individual) constituyen una parte fundamental en la construcción de este proyecto, al facilitar la exploración y comprensión de pensamientos y sensaciones profundas. En el proceso creativo, el acto de reconocerse a uno mismo, comprender sus ideas y escucharse, desempeña un papel terapéutico significativo. La confianza, la compasión y el amor propio promueven una transformación personal; así mismo las reflexiones consignadas en bitácoras que se traducen en letras de canciones, me ofrecieron no sólo una oportunidad de introspección, sino una forma de terapia práctica.

Es esencial resaltar que, en su origen, las letras no persiguen la perfección literaria ni se adhieren a una estética específica. Funcionan como un diario donde registro los pensamientos de la vida cotidiana, los cuales posteriormente incorporo en un contexto musical, como una melodía, una línea de bajo o un *groove*. A través de la escritura de estas bitácoras, comprendo las emociones que estoy experimentando, y cuando las leo encuentro frases o palabras que me inspiran letras de canciones o composiciones.

Es relevante destacar que en este proceso el sonido desempeña un papel terapéutico importante, ya que también sirve como medio para la meditación y la relajación. Cuando las palabras se atascan en la garganta y resulta difícil expresarlas incluso por escrito, el sonido puede convertirse en el lenguaje mediante el cual nos comunicamos.

De otro lado, la capacidad de crear una voz melódica a través de las líneas del bajo me ha permitido desarrollar una identidad como bajista y comprender la función que este instrumento representa dentro de un conjunto. Este proceso ha contribuido al desarrollo de mi voz artística. Durante este tiempo, he llegado a comprender que ninguna idea es inherentemente buena o mala; de hecho, cada idea puede ser el punto de partida para una nueva composición. Es crucial destacar que el acto creativo está intrínsecamente ligado a la espontaneidad del momento en que surge. Algunas ideas llegan en momentos inesperados, no necesariamente en el momento de la práctica del instrumento o del ensayo. Este fenómeno me conecta nuevamente con la noción performática en donde los artistas y sus obras plantean una relación fluída entre el arte y la vida.

4.3 Laboratorios Grupales

Los Laboratorios grupales representan la esencia de este proyecto, ya que a través de este espacio se ponen en práctica elementos musicales y terapéuticos dentro de un contexto colaborativo. Estos laboratorios surgieron inicialmente con el propósito de crear espacios seguros donde los participantes pudieran expresarse como artistas e individuos dentro de un colectivo. Aquí, valores como la tolerancia, el respeto, la comunicación asertiva, la empatía, la amistad y la complicidad permiten desarrollar un ambiente propicio donde podemos ser auténticos y sentirnos aceptados.

Desde el punto de vista musical, el laboratorio comienza con una idea base, que puede ser una letra, una línea de bajo o un sonido, la cual es compartida entre los miembros del colectivo. La escucha y la improvisación juegan un papel fundamental, ya que los arreglos musicales surgen de la improvisación generada en el momento. Es importante reconocer y valorar las ideas de cada uno de los artistas, ya que una vez que se realizan los laboratorios, definir y consolidar las ideas permite dirigir y crear un tema musical.

En cuanto al aspecto terapéutico del laboratorio, encuentro que el más significativo consiste en la posibilidad que brinda este espacio no solamente de compartir ideas musicales, sino también de generar diálogos y dinámicas interactivas entre los participantes. Una de estas dinámicas consistió en compartir y desarrollar con el colectivo el curso de primeros auxilios emocionales desarrollados por el CAPS¹, para promover diálogos y reflexiones frente a la salud mental. En el laboratorio nos escuchamos, nos comprendemos, nos validamos. Además, se practicaron dinámicas cotidianas como el saludo, estar presente cuando se escucha al otro, compartir un café, proponer ideas y compartir risas.

Para mí este laboratorio no solo significó la creación colectiva, sino que también representó el desafío de confiar en los demás, una barrera que previamente había manifestado en la terapia psicológica. Gracias a este laboratorio y a todos los involucrados, tuve la oportunidad de abrirme ante ellos, lo cual marcó el inicio de la construcción de vínculos sanos. Algunas de las herramientas que pudimos desarrollar en este laboratorio incluyen el agradecimiento,

¹ El *curso de primeros auxilios emocionales* del CAPS (Centro de asesoría psicológica y salud de la Universidad Javeriana en Bogotá), está disponible para la comunidad universitaria en <https://campusvirtual.javeriana.edu.co/caps/pujpae/home.php>

la bondad, el silencio, la compasión, la empatía, la tolerancia, la confianza, el respeto y la validación emocional para con uno y con el otro. En conclusión, la música se convierte en el medio a través del cual nos construimos y fortalecemos como personas.²

4.4 Procesos Creativos

4.4.1. Génesis

Génesis es la pieza que inaugura nuestra presentación y, como su nombre sugiere, simboliza el comienzo. Con este tema, mi intención es evocar y retornar a la esencia de lo que representa el inicio, que para mí es la vida. Para esta composición, surgen diversas ideas que fusionan elementos del jazz moderno, el reggae y las músicas tradicionales.

La sección A de la pieza está concebida como un coral de voces que representan a los ángeles, seguida de una sección B con un arreglo de trompetas que también hace referencia al significado bíblico de este instrumento, utilizado para convocar al pueblo y reunirlo. Se propone una improvisación vocal para la parte A y una improvisación instrumental con dos trompetas para la parte B. Después de estas improvisaciones, ingresamos a una nueva sección C, donde se juega con el ritmo, la textura y la improvisación colectiva sobre un género tradicional colombiano, el porro. En esta sección, se propone utilizar versículos y palabras significativas del libro de Génesis que evocan la creación y el inicio de la vida.

4.4.2 Modernidad

Modernidad es un tema que me permite expresar mi visión sobre la actualidad y cómo se desarrolla la vida cotidiana del ser humano en la era contemporánea. Inspirada inicialmente

² El lector puede consultar en los anexos, apartados de las bitácoras que describen el transcurrir detallado de los laboratorios.

por el texto de Bauman, "Modernidad líquida", busqué crear una letra que reflejara y reuniera mis pensamientos frente a lo que hoy llamamos modernidad. En mi percepción, la modernidad es caótica y ruidosa, por lo que la composición se concibió y desarrolló a través de la improvisación libre colectiva. En ella, no hay una armonía definida, solo texturas disonantes que evocan la sensación de caos. En esta composición, abordo temas como la esclavitud y la guerra, realidades que el ser humano sigue enfrentando, limitado por un sistema económico que no le otorga verdadera libertad.

4.2.3 Caída al Abismo

Caída al Abismo Es una pieza que cristaliza el objetivo de este proyecto. Dado que su letra surge de un profundo análisis emocional, el ejercicio terapéutico consistió en plasmar las diferentes emociones que experimentaba en un diario-bitácora, culminando en la consolidación de la letra de la pieza. Este proceso creativo se gesta a través de un diálogo íntimo tanto con mi propio ser como con lo trascendental, representado por la figura de Dios.

Caída al Abismo encapsula una gama variada de sentimientos, desde el dolor y el odio hasta la tristeza y el resentimiento, simbolizando un viaje por el abismo emocional e incluso infernal que atravesaba en ese momento. Así mismo, la canción aborda las dinámicas que conducen a dicho abismo, explorando las complejidades de las experiencias humanas.

Musicalmente, este tema fusiona elementos del swing y del hip hop, buscando una síntesis armónica entre ambos estilos. La línea de bajo propuesta para la canción se inspira en la transcripción de la línea de bajo de George Mraz sobre el estándar *Yesterdays*³, fusionando así el pasado con la contemporaneidad. Se plantea una estructura donde el swing prevalece

³ Voyage-Stand Getz 1986

en el coro, mientras que el hip hop domina en los versos, creando un contraste que enriquece la experiencia auditiva.

En cuanto a los arreglos musicales, se propone una línea melódica descendente en los coros, emulando la sensación de caída mencionada en el título de la canción. Además, se sugiere la inclusión de ritmos latinos, como el cha cha, en la sección de vientos, aportando un toque distintivo y enérgico al tema. Se incorporan también momentos de silencio y cortes que permiten generar interacción y dinamismo, intensificando así la experiencia musical y emocional del oyente.

4.2.4 Madre Luna

Madre Luna ocupa un lugar central en mi obra, constituyendo una dedicación íntima y una forma de catarsis emocional ante el doloroso proceso de duelo por la pérdida de mi madre. La concepción de esta pieza musical surgió como una necesidad de expresar el vínculo profundo que compartía con ella y de encontrar un medio para canalizar mis emociones en medio del duelo.

Inicialmente, contemplé la idea de componer letras y palabras para honrar su memoria, pero durante el transcurso de mi duelo, llegué a comprender que la comunicación entre ella y yo trascendía las palabras. Aun en el silencio, sentía su presencia y su comprensión, lo que me llevó a tomar la decisión de que *Madre Luna* fuera una composición instrumental. Esta elección simboliza la comunicación y la conexión emocional que trascienden las barreras del lenguaje verbal, reflejando la forma en que ella y yo nos entendíamos incluso en el silencio.

El formato de trío empleado en esta pieza busca recrear una sensación de intimidad y cercanía, permitiendo que la música sirva como un canal para expresar los sentimientos más

profundos. Una característica destacada de *Madre Luna* es la improvisación que enriquece la pieza al permitir que las emociones fluyan libremente y se expresen de manera auténtica, creando un diálogo emocional entre el intérprete y el oyente.

4.2.5 Crisálida

Crisálida fue mi primera composición. Ha sido una presencia significativa y en constante evolución a lo largo de mi experiencia universitaria y ha transitado conmigo a través de los altibajos emocionales, convirtiéndose en una motivación para la construcción de mi proyecto de vida. Además, no solo la he tocado con el contrabajo, sino que también he explorado su expresión a través de la voz.

La creación de *Crisálida* se nutrió de los diarios y bitácoras como un medio terapéutico para procesar mis emociones, y estos escritos permitieron consolidar el texto de la canción. La metáfora de la crisálida como fase de metamorfosis de la mariposa es central en la concepción de esta composición, permitiéndome incorporar elementos que evocan la imagen del aleteo de una mariposa en la música. Por ejemplo, los arpegios en tresillos expuestos en el piano simbolizan este proceso de transformación y crecimiento.

Con el tiempo la pieza ha evolucionado, fusionando diferentes influencias musicales. En particular, se incorporan elementos de las músicas tradicionales colombianas como el bambuco que aparece en la introducción, junto con influencias del reggae en el tema en general. Las voces y los coros que acompañan la letra aportan color y vida a la composición, enriqueciendo su significado y su impacto emocional. En conclusión, "Crisálida" representa no sólo una composición musical, sino también un viaje personal de autodescubrimiento y crecimiento, que sigue transformándose y resonando hasta el día de hoy.

4.2.6 La Tortuga

La Tortuga emerge como una representación musical de mis sueños y experiencias simbólicas. A lo largo de mi vida, he tenido la oportunidad de explorar mensajes terapéuticos a través de mis sueños, y uno de los más significativos es la aparición de una pequeña tortuga. En este sueño, la tortuga atraviesa un accidente, pero al final emerge indemne, comunicándome un mensaje profundamente significativo: su caparazón la ha protegido. Este mensaje continúa resonando en mí, invitándome a reflexionar sobre qué es lo que me protege y me distingue como individuo.

En el presente estudio, se analiza la composición musical titulada "*La Tortuga*", que se caracteriza por su naturaleza improvisada y su evolución temática. La obra se estructura en torno a una improvisación libre, siendo la línea de bajo el elemento fundamental que representa metafóricamente el lento caminar de una tortuga. Inicialmente, el tempo de la pieza es lento, reflejando así el movimiento pausado del reptil.

A medida que la composición avanza, se observa cómo las voces y la armonía se entrelazan en torno a esta línea de bajo, acompañando y enriqueciendo el ritmo propuesto por el contrabajo. La batería, por su parte, contribuye con texturas rítmicas que adornan y complementan el groove establecido.

Sin embargo, hacia un punto crucial de la obra, se produce un quiebre en la textura musical, ingresando en una sección de improvisación libre, característica del género conocido como free jazz. Esta transición marca un cambio hacia un estado de caos y oscuridad, donde la

estructura musical se desvanece en favor de la expresión individual y espontánea de los músicos.

Finalmente, esta improvisación libre llega a su fin, siendo interrumpida por un retorno al silencio inicial. Es en este momento que la figura de la tortuga resurge, representada nuevamente por la línea de bajo, que concluye la pieza de manera evocativa. Así, la voz y el bajo se entrelazan una vez más, cerrando el ciclo musical y reafirmando la metáfora de la tortuga en su lento pero constante avance.

La Tortuga es también una manifestación del psicoanálisis del subconsciente, revelado a través de los sueños. En este sentido, la música se convierte en un medio para explorar y expresar los mensajes simbólicos y las profundidades de la psique humana, invitando a una reflexión más profunda sobre nuestra propia identidad y protección psicológica.

4.2.7 Concepción del Recital

Durante mi trayectoria universitaria, he tenido el privilegio de compartir momentos enriquecedores con artistas de diversas disciplinas. En nuestros diálogos siempre hemos convergido en la búsqueda de cómo unir y compartir nuestras distintas expresiones artísticas para formar un colectivo unificado. La concepción de este proyecto no se centra en el espectáculo, sino que abraza la idea de que las piezas musicales en sí mismas son un acto performático. No obstante, con el objetivo de explorar diversas formas de creación y conectar con otros artistas, siendo esta exploración una parte fundamental para el proceso terapéutico, he considerado incorporar elementos escénicos en tres temas específicos: *madre luna*,

crisálida y la tortuga. En estos casos se plantea utilizar el movimiento y la iluminación como herramientas para evocar escenas e imágenes.

Además de la interpretación de cada pieza musical, se plantea compartir vivencias y reflexiones significativas en intervenciones en donde hablaré del proceso de creación y significado de cada una de las piezas. De igual forma con la idea de entrelazar la música y la imagen durante el evento, se exhibirán algunos dibujos, los cuales fueron creados como portadas que acompañaban las piezas y este proceso terapéutico. Por último se contempla la posibilidad de desarrollar una actividad colectiva con el fin de involucrar al público en la experiencia artística y terapéutica, considerándolo como parte integral de la obra misma. Anexo guion de presentación en vivo.

5. Conclusiones

Este proyecto ha sido un proceso profundo de sanación y autoexploración en mi vida. He tenido la oportunidad de abordar la música como medio para expresar una amplia gama de ideas y emociones, lo cual ha sido liberador y terapéutico. Este proceso ha fortalecido mi creatividad y ha restaurado la confianza en mí misma, en mis talentos y en el poder curativo de la música. La capacidad de plasmar mis pensamientos y sentimientos en composiciones musicales ha sido transformadora. Me ha brindado un espacio para explorar y procesar mis emociones de manera creativa y enriquecedora. A través de este proyecto, he logrado confrontar y superar obstáculos emocionales, encontrando una vía constructiva para canalizar mis experiencias personales.

Este proceso, además me ha permitido reconectar con mi pasión por la música y reavivar mi fe en mis habilidades artísticas. La creación musical se ha convertido en una forma de conectar con mi verdadero ser y de cultivar un sentido renovado de propósito y autoestima.

En resumen, este proyecto, más que una simple expresión de creatividad, ha sido un viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal, recordándome el poder sanador y transformador de la música. De otro lado, me permitió establecer conexiones significativas con otros artistas, creando espacios seguros y fomentando comunicaciones efectivas.

La música también se ha convertido en un vehículo para aplicar herramientas terapéuticas propuestas por la psicología, como la gratitud, la autocompasión, la validación emocional y la inteligencia emocional. Este viaje terapéutico me ha brindado esperanza y ha abierto nuevas oportunidades tanto para mí como para otros a través de la música compartida.

La música, vista como un lenguaje, nos permite crear herramientas de comunicación y conexión, tejiendo redes de apoyo y fortaleciendo la comunidad en general. Este proyecto ha sido un testimonio del poder transformador de la música y su capacidad para inspirar, sanar y conectar a las personas. En conclusión, la música emerge como un medio poderoso capaz de catalizar transformaciones tanto a nivel individual como colectivo. La música tiene el poder de confrontar y trascender el miedo, actuando como un vehículo para el cambio y la evolución personal y social.

La música proporciona un espacio seguro donde los individuos pueden explorar sus emociones más profundas y enfrentar sus temores con valentía. Al sumergirse en la experiencia musical, las personas pueden encontrar la fortaleza y la inspiración necesarias para superar obstáculos y abrazar el crecimiento personal.

La música tiene el poder de unir a las personas, creando conexiones significativas y fomentando la colaboración y el entendimiento mutuo. A través de la música compartida, las comunidades pueden encontrar la fuerza para enfrentar desafíos colectivos y trabajar juntas hacia un futuro más prometedor.

6. Bibliografía

- Santander, O. A. E. (2012). Reflexiones sobre la psicología educativa. Revista de psicología GEPU, 3(2), 139-157.
- Runge Peña, A. K. (2002). Formación post-humana en los tiempos de los nuevos medios y de las nuevas tecnologías. Algunas reflexiones antropológico-pedagógicas.
- Agudo Martínez, M. J. (2014). Performance como terapia: arte como participación. Arteterapia y Creatividad: implicaciones prácticas. pp. 247-259.
- Martinez, A. (2022). La Música como Terapia. Mosaico Juvenil .
- Tobar, C. (2013). Beneficios de la música en el aprendizaje. Revista EducAcción, 18, 34-35.
- Ramugondo, E. (2018). El trabajo de sanar: intersecciones para la decolonialidad. In Anais do WFOT Congress 2018.
- Rodríguez, R. (2011). Musicoterapia y psicoterapia. Avances en salud mental relacional. Revista internacional on-line, 10(2).
- Fromm, E., Morck, H. F., & de la Fuente, R. (1953). Ética y psicoanálisis (pp. 234-237). México: Fondo de Cultura Económica.
- Mónica, A. M. (2014). De la Psicología Clínica: su historia, definición y conceptos. Revista Electrónica Psiconex. Departamento de Psicología. Medellín, Colombia, 6.
- González, J. (1983). ¿ Que es psicología?. Revista Chilena de Humanidades, (3), 33-42.

- Martínez, P. A. (2003). La terapia musical como intervención enfermera. *Enfermería Global*, 2(1).
- Bados López, A. (2008). La intervención psicológica: características y modelos.
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-psiquiatría*, 79(1), 42-51.
- Espada, Á. (1994). ¿Qué es la Psicoterapia. ÁE (comps.), *Manual de Técnicas de*.
- García, J. E. (2008). Manuel Riquelme y la historia de la psicología. *Fundamentos en Humanidades*, 9(18), 25-54.
- Canguilhem, G. (1998). ¿Qué es la psicología?. *Revista colombiana de psicología*, 7(1), 7-14.
- Delgado, H. (1918). El psicoanálisis. In *Anales de la Facultad de Medicina* (No. 1, pp. 186-200). Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Rosa, A. (2005). ¿Quién es Psique. In *Texto de la conferencia inaugural en la First ISCAR: International Society for Cultural and Activity Research*. Sevilla. España.
- Bauman, Z. (2015). *Modernidad líquida*. Fondo de cultura económica.
- Aristotele, & Boeri, M. D. (2010). *Acerca del alma*. Buenos Aires: Colihue.
- Alandete, J. G. (2014). Del alma y el intelecto en el *De Anima* de Aristóteles. *Estudios Filosóficos*, 63(182), 23-45.
- Adler, A., Sarró, R., & Brachfeld, F. O. (1941). *El sentido de la vida*. Luis Miracle.

- Grondin, J. (2010). Del sentido de la vida (pp. 183-206). Servicio de Publicaciones= Argitalpen Zerbitzua.
- Thakore, A. (2009). 31 mantras para desarrollar la personalidad. Grupo Editorial Tomo.
- Ferreira, O. J. (1990). Los colores de la música: terapia musical en el estrés. Editorial Planeta.
- Benenzon, R. O. (1981). Manual de musicoterapia. Paidós Ibérica.
- Valera, R. (1960). La Biblia. Sociedades Bíblicas en América Latina.
- Bullón, A. (2012). A solas con Jesús. IADPA.
- Rodríguez, J. M. (2020). Acompañamiento psicológico en estudiantes de música desde una postura socioconstruccionista. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10554/52743>.
- Quintero, R.D. (2020). La música y mi depresión : mirada introspectiva de mi relación con el repertorio, desde mi condición (trastorno depresivo recurrente). Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10554/47250>.
- Lukas, E., & Minguijón, H. P. (2002). En la tristeza pervive el amor. Paidós.

7. Anexos

7.1 Recital- Puesta en escena / Guión

- Ingreso Público
- *Génesis* Pieza musical- En oscuras al inicio luego la iluminación amarilla
- Saludo y bienvenida
- *Modernidad* - Iluminación morada
- Reflexión y palabras para *Modernidad*
- *Caída al abismo* - Iluminación Azul oscuro
- Reflexión y palabras para *Caída al abismo*, invitación al curso de primeros auxilios emocionales.
- *Crisálida* Iluminación Azul claro- Arte escénico a cargo de Laura Fonseca:y estudiantes de artes escénicas.
- Reflexión y palabras para *Crisálida*
- *Madre Luna*- Iluminación Blanca- Arte escénico a cargo de Laura Fonseca y estudiantes de artes escénicas.
- Reflexiones y palabras para *Madre luna*
- *La Tortuga*- Iluminación Verde- Arte escénico a cargo de Laura Fonseca y estudiantes de artes escénicas.
- Reflexión y palabras para *La Tortuga*
- Dinámica interacción con el Público
- Palabras de agradecimiento
- Final.

7.2 Bitácoras de los laboratorios grupales.

7.2.1 Laboratorio 1

Amigos

La primer necesidad de María del pilar que ha generado mucho dolor e incomodidad es el pensamiento de estar sola.

Hacer amigos no me es fácil, y no me malinterpreten, para nada soy una persona introvertida; al contrario, puedo entablar una conversación con un completo desconocido. Sin embargo, por situaciones de su infancia María del Pilar aprendió hacer sus cosas desde pequeña muy sola: Tomar el bus e ir al colegio, peinarse , alistar su uniforme, servir su almuerzo. Parecería que me prepararon desde chica para ser una persona independiente.

Desde pequeña, la soledad ha sido mi amiga y me acostumbré durante mucho tiempo a hacer las cosas de esa manera, a no incomodar a otros a no pedir ayuda. Sencillamente prefería hacerlo así. Esto ocasionó una barrera inmensamente grande en poder confiar en los demás.

Incluso mi padre me dice “los amigos no existen”, “uno esta solo”.

Para este primer laboratorio me dispongo a hacer amigos, hablarles de mis sueños y de este proyecto, hablarles del amor, de mi necesidad de ellos para poder llevar acabo mis ideas. Se trata de mostrarme vulnerable ante ellos y de permitirles a ellos también serlo. De crear un espacio seguro sin miedos, en donde tus ideas son valiosas, donde tú eres valioso.

Nos reunimos sin pretensión alguna en medio de café y risas, les comparto mis ideas musicales, parece que conectamos: el hip hop es algo que compartimos y nos gusta.

Muchos si se escucharon en el día de hoy.

Consolidar un equipo de trabajo es el primer paso para la creación de los laboratorios grupales, sin embargo hoy estamos aquí, mañana quien sabe, sé que el mayor reto será la permanencia de ellos.

Después de la experiencia:

Muchos quedan otros se han marchado, están los que queremos, los que creemos, están los justos, los que son.

7.2.2 Laboratorio 2

Curso de Primeros Auxilios Emocionales

En medio de tanto la vida me muestra el camino, me reafirma la idea de crear esos espacios en donde podamos realmente conectar, de hablar de las cosas incómodas.

Este semestre el dolor y la muerte se hicieron presentes mostrando una necesidad clara, ser escuchados, ser comprendidos.

Lamentamos la pérdida de nuestras queridas amigas y colegas, no les juzgo muchas veces quise hacerlo.

Cuando un suicidio ocurre en un grupo el primer paso es la contención entre todos nosotros, saber que estamos aquí que hay herramientas para afrontar estas crisis.

Que no estamos solos.

El curso de primeros auxilios emocionales aprendido por medio del voluntariado en el centro de asesoría psicológica y salud lo llevo conmigo una herramienta valiosa para ayudarme y ayudar a otros en una crisis emocional.

observar, escuchar, empatizar y validar las emociones son el material que nos ayuda a acompañar un crisis emocional.

Conocer las líneas de atención tanto institucionales y regionales para casos de fuerza mayor en donde se requiere ayuda profesional.

Hablamos, nos abrazamos y nos abrimos. Luego tocamos un poco, hicimos MT grupal.

Les propuse tocar *Caída al abismo*, letra que escribí en mis momentos más oscuros en donde los pensamientos suicidas eran latentes día a día.

Metafóricamente María Del Pilar recreó su muerte, expresó su dolor y frustración por medio de letras y sonidos.

Se propuso iniciar la trompeta a modo de solo dándonos un cue para la entrada de la banda y la voz.

El tema funciona por sí solo, armonías que nos permiten flotar con libertad sin embargo me pregunto ¿que dinámica puedo generar para que no se vuelva monótono

Terminamos el laboratorio abrazo grupal y calor humano

No estamos solos.

7.2.3 Laboratorio 3

Conectando y explorando la música

Un primer encuentro para conocer y empezar a hacer música.

La experiencia de hacer y de escuchar música es placentero nos permite encontramos unos con otros, mostrarnos vulnerables y crear vínculos.

Pensaba en cómo poder dirigirme al otro, compartir mis ideas y esperar una respuesta.

Decido iniciar este laboratorio con una bonita reflexión sobre oportunidades, proceso y propósito. Permitirnos expresar nuestras ideas nos logra conectar.

¿que cosas nos brindan oportunidades?

¿cómo puedo aceptar mi proceso?

¿Realmente cuál es nuestro propósito como humanidad, como músicos?

Fueron algunas de la preguntas que salieron en ese momento.

Concordamos en que las oportunidades nos permiten crecer, que los retos a pesar de ser incómodos también nos enseñan y edifican.

Que en el proceso siempre aprendemos, estamos en constante aprendizaje y siempre hay nuevas cosas por realizar, que un propósito es aquel en donde podamos ser felices ayudando a otros por medio de la música, el sonido y el arte. Que el mayor propósito del ser humano es poder servir y amar al otro .

Traigo conmigo *Génesis y Modernidad* para ser interpretados, fue un buen momento de disfrute, los músicos estaban participativos, gracias a esto nuevas melodías empezaron a surgir para la parte A del tema que es una especie de coral solo voces.

Entender el nombre de la pieza me permite también darle un sentido desde la palabra.

Génesis como primer libro de la biblia expresa el inicio, buscar y leer algunos versículos del libro son puestos como letra para la parte del tema, fue genial una gran idea.

Modernidad

Modernidad es mi postura política frente al sistema.

Una vez leyendo el texto de Zimung Baumad me encontré con la reflexión de este hombre sobre la modernidad; él la expresa como modernidad líquida.

Cosas valiosas aparecieron allí para iniciar la letra de la pieza, sin embargo mas allá de entender la reflexión de Baumad quería poder yo también expresar mi visión de la modernidad.

Desde lo que e vivido como experiencia en el mundo moderno y lo que para mí a implicado, así surge la letra de modernidad, esta para ser compartida con el laboratorio.

¿cómo vemos la modernidad y lo que vivimos hoy en día? ¿las nuevas dificultades? ¿las ventajas y desventajas de vivir en una era “moderna”?

En reflexión a este tocamos el tema, conocemos un poco el *groove*, creamos ideas para los coros.

Grabaciones sonoras del encuentro.

7.2.4 Laboratorio 4

Abrazando las oportunidades

Catarsis realmente a sido un proyecto mágico y grandemente bendecido.

Uno de mis más grandes sueños en la vida es poder grabar y producir mi música, *Catarsis* es esa primera oportunidad y gracias al universo, que escuchó mis palabras, *Catarsis* podrá ser grabada.

Los MT grupales giran en torno a conocernos por medio de algunas propuestas de mis composiciones, pero es allí donde realmente los músicos hacen la magia trayendo consigo sus ideas, su creatividad, su ser, y es esto lo que permite consolidar los temas.

Así que tocamos *Génesis*, surgen nuevas ideas en la parte de la improvisación, un solo de trompetas, porque no mejor un solo de dos trompetas generando una dinámica de fuerza representada por el instrumento para dar inicio a la letra C en donde se busca generar una textura caótica y rítmica, esta parte rítmica dada por el groove presente en la batería y en la línea de bajo.

Continuamos con *Modernidad* y grandes ideas surgieron para este tema.

Iniciar con un scratch por parte de dj este acompañado del diálogo de Pepe Mujica titulado *el valor de la libertad*, luego entra el bajo para darle inicio a la forma del tema.

Buscamos una mejor sonoridad para el coro, más oscura que acompañe el mensaje a dar y buscar variedad para el tema. Unos cortes acompañando la letra de la tercera estrofa, incrementar el volumen para generar más intención.

En esta oportunidad trabajamos más desde la música, esto con el propósito de tener un buen material para poder ser grabado, logramos darle una forma y un carácter a las dos piezas.

7.2.5 Laboratorio 5

Escuchando al Maestro

Para este laboratorio contamos con la grata presencia de uno de los asesores musicales Mauricio Ramírez. Cuando hablé con Mauricio al inicio del semestre le manifesté que las asesorías se desarrollaban mejor cuando hay amigos para tocar, cuando está la oportunidad de tener un ensamble; le mencioné que los maestros nos inspiran y nos guían y que más allá de recibir sus consejos era más valioso poderlos compartir con todos los músicos. Interpretamos *Génesis* y *Modernidad* para él, estos dos temas son los primeros para poder iniciar las grabaciones.

Sus aportes fueron muy valiosos para la construcción de cada uno de los temas, cortes para las transiciones, ser más detallistas en las voces y afinación de las misma, como generar dinámicas que permitan crear una curva musical.

Habló en detalle con los músicos frente a lo que él escuchaba y lo que la música nos pedía.

Termínanos con ideas claras en lo que debemos trabajar.

Consejos valiosos más atención, detalles y conciencia.

7.2.6 Laboratorio 6

Primera grabación

Hoy es nuestra primera grabación, de hecho también mi primera grabación sobre todo de mis ideas, de la música que suena en mi mente.

Estaba emocionada, pero a la vez también temerosa de lo que podría pasar.

Nos reunimos con unos amigos antes para comprar una pizza y poder compartirla con el laboratorio.

No hay error y siempre podemos aprender de cada experiencia, de cada fracaso.

Al ser tan primerizos en tantas cosas, no nos percatamos que contar con tiempo suficiente es importante para la grabación, armar la batería y todos los equipos nos tomo casi dos horas tiempo el cual esta reservado el espacio, sin embargo no nos fuimos sin grabar.

Quedamos muy desconectados, no podíamos vernos unos a otros.

Lo dimos todo y a pesar de los retos logramos realizar unas tomas.

Sugerencias para la grabación que pudimos aprender de esta experiencia:

La importancia de trabajar y de tocar los temas con *click* para que estos también si se requiere puedan ser trabajados en otras sesiones.

Aunque como músicos y nuestra principal herramienta es el oído, descubrimos la importancia también de vernos, del contacto visual. Los ojos también hablan y nos permiten comunicarnos con el otro. Al no poder vernos los cortes, las dinámicas y la interacción fueron todo un reto.

Mejor grabar la sección rítmica primero esto permitirá tener una mejor calidad sonora.

Disponer de tiempo en el espacio reservado para estar con más calma pues el montaje y el desmontaje es tiempo del cual no se contempla.

7.2.7 Laboratorio 7

Para este laboratorio nos encontramos pero iniciamos nuevamente con una dinámica de escucha nos sentamos en el círculo de la palabra y asignamos un totem para poder ser rotada con la posibilidad de que todos nos expresemos pero sobre todo de escucharnos.

¿Cómo llegan a este espacio?

¿Cómo se sintieron en la grabación y que cosas creen que podríamos mejorar?

Muchos concordaron que realmente se sintieron incómodos y que en definitiva fue un reto grabar, sin embargo después de escuchar la grabación nos sorprendimos al darnos cuenta que lo que sonaba era mucho mejor de lo que esperábamos.

Surgen ideas de ensayos parciales para trabajar a detalle.

Primero con la sección rítmica, segundo con las voces y tercero con las trompetas.

Qué importante son los espacios parciales, aquí podemos escucharnos más y trabajar en detalle las cosas, descubrimos que la afinación en *Génesis* realmente no era un problema de interpretación si no más bien una cuestión de claridad; había voces que estaban cantando notas, que sin darnos cuenta generaban demasiada disonancia una contra la otra: 2m. A modo de coral diseñamos el nuestro basándonos en las grabaciones pasadas y en las ideas que nos gustaron.

Con las trompetas logramos también definir una línea para ellas, pues normalmente y en cada interpretación de *Génesis* era distinta. En un principio había creado una línea sin embargo si alguien sabe de trompeta son las trompetas, me mencionaron que está chévere pero que podíamos crear una mejor. Nos reunimos y definimos una nueva línea y luego la orquestación.

Definir la voces de *Génesis* y las voces de los coros para *Modernidad*.

Definir con la sección rítmica los cortes para los temas.

Concluir las líneas de las trompetas para *Génesis*

Nos encontramos por secciones para la grabación primero base, segundo voces y trompetas.

Salió una mejor grabación para los dos temas, ya con la ideas más definidas y claras

Esta semana estuve muy enferma intoxicada sin embargo, la música me ayuda a sentir mejor.

7.2.8 Laboratorio 8

Curso de primeros auxilios y *Caída al abismo*.

Para este laboratorio traigo conmigo nuevamente *Caída al abismo* y el curso de primeros auxilios emocionales, dado que el primer curso de este lo hice inesperadamente debido a la necesidad por las diferentes situaciones que se presentaron en su momento, hubo mucha gente que no pudo participar.

Volvimos a la importancia de poder empatizar con el otro, de realmente estar en una disposición de escucha y de cómo validar las emociones en estos casos, qué palabras realmente no son convenientes mencionar cuando hablamos de validación.

Nuevamente se recuerdan las líneas a las cuales podemos acudir en casos de emergencia, también se menciona las actividades y servicios que brinda el CAPS, como herramientas de acompañamiento: escucha activa, biodanza, habla con tu almohada.

Iniciamos con la parte musical, técnicamente *Caída al abismo* no es un tema en el que ocurran muchos cambios a nivel armónico o que esté proponiendo armonías o texturas innovadoras, sin embargo como se menciona en el texto el valor de la musicoterapia no reside en su contenido intelectual, sino en su contenido emocional.

Les comparto al laboratorio que la letra de caída al abismo no surge de sentarme frente a un piano o una hoja de papel y buscar las palabras para este tema, realmente surge mientras iba caminado frustrada y enojada con la vida, con el mundo.

Que suelo hablar sola y quizás porque hay cosas que son mejor gritarlas en soledad que explotarlas en el otro.

Solo caminaba y lloraba peleaba sola y de un momento a otro salió el *no te cruces en mi camino*, vino a mi mente esa escena de película en donde estás en un carro y con mucha frustración e ira pones pie en el acelerador para tirarte al abismo.

Así empieza a surgir la letra.

Buscar una armonía por alguna razón quería una armonía tranquila y una forma corta para que pueda ser más fácil de recordar.

Así que empecé por crear una línea y sin pensarlo terminé tocando algo que ya había escuchado en otro lado, es un estándar que se titula *Yesterdays* esa línea que algún día había transcrito era la que sonaba en mi cabeza y acompañaba la letra de caída al abismo.

Darle movimiento y contraste al tema para que no suene repetitivo, se sugiere iniciar con la melodía del estándar a trío una vez presentada la melodía al ser la línea groovera. Permite también relacionarla con el groove del hip hop.

Allí inicia la forma del tema que juega alrededor del verso y del coro.

Voces para y trompeta para el coro.

Cantar y tocar es una tarea que siempre me a fascinado pero me reta, y más cuando es rapear y tocar sin embargo la vida me impulsa siempre a enfrentarme a esas cosas permitiendo crecer, mostrándome las cosas que soy capaz de hacer.

7.2.9 Laboratorio 9

Este semestre me dispuse a hacer aquellas cosas que siempre quise hacer, una de ellas bailar.

Pensaba en lo mucho que los músicos hablamos de teoría musical, del ritmo sin embargo en su mayoría no bailamos, y en otras nos da miedo cantar.

Desligamos por completo la conexión de la música con nuestro cuerpo, algo también importante ya que este es el primer y principal instrumento para hacer música.

Así que gracias a los grupos culturales de universidad inicié mis clases de danza urbana para aprender a bailar hip hop, para que esta experiencia pueda no solo ser manifestada desde mi instrumento si no también desde mi cuerpo.

Sentir el beat mientras mi cuerpo hace un *bounce*.

Para esta oportunidad me propuse compartir esta experiencia con el laboratorio explorar la música a través de nuestro cuerpo, cambiar la dinámica del salón y permitirnos crear nuevas experiencias.

Adicional a eso compartimos una actividad de acompañamiento, la cual realizamos en el CAPS.

Nos desplazamos al PP de la facultad, y una vez allí les pido cerrar sus ojos y solo escuchar la música movernos por el espacio, sin miedo de ser juzgados solo con la experiencia de escuchar, de sentir. Luego de unos minutos les pido que sin abrir sus ojos encuentren una

pareja, encontrándose sin saber quien este adelante suyo una vez frente a su compañero se tomen de la mano, y con delicadeza y permiso del otro se permitan sentir su piel, su rostro, su esencia.

Para este momento les propongo realizar un compromiso de acompañamiento

¿cómo quisiera ser acompañado?

¿cómo puedo acompañarte? ¿a qué me comprometo para que te sientas acompañado?

Al oído del otro manifestar la respuesta.

Una vez terminada la actividad pueden nuevamente abrir sus ojos y ver a su compañero, abrazarlo.

Concordamos que tener los ojos cerrados puede ser algo retador y que nos genera incomodidad, sin embargo esto nos permite concentrarnos en escucha consciente, percibir el mundo desde un lugar distinto.

Les manifesté que a pesar de tener todas las herramientas tecnológicas y redes sociales normalmente estamos más desconectados, solo nos buscamos o hablamos cuando necesitamos algo del otro, pero por qué no saludar e interactuar sin ningún interés.

Qué mas excusa que aquella de crear una Red verdaderamente conectada, en saber si el otro está bien en generar un saludo y una sonrisa.

La tarea escríbale a su compañero esta semana a diario si es posible, conózcalo, deséele un buen día, pregúntele como se siente, acompáñense.

7.2.10 Laboratorio 10

En esta oportunidad nos reunimos para grabar la líneas de bajo. Solo nos encontramos el ingeniero de sonido y yo, fue un laboratorio para mí de los mas valiosos en esta experiencia.

Cuando me encontré con Sergio Beltrán el semestre pasado llegamos por coincidencia los dos con un sueño, grabar nuestra música, graduados, expresar y materializar nuestras ideas, darnos la oportunidad de creer en nosotros.

Llegué al estudio y él ya se encontraba allí, algo preocupado, su cara lo decía todo.

Algo sucedía o varias cosas sucedían, los parlantes no sonaban, luego no había señal en el micrófono y la conexión de la interface.

Su cara cada vez se tornaba más confusa sin embargo llamamos y buscamos ayuda.

Poco a poco incluso con la ayuda las cosas no funcionaban, su cara de frustración ya estaba a tope hasta que por fin lo inevitable sucedió, rompió en llanto.

Ver a Sergio en este estado me recordó esos momentos de frustración, esas veces en donde era inevitable llorar.

Qué buen laboratorio sin pensarlo aquí era el momento en donde puse a pruebas mis herramientas aprendidas en el CAPS, de validar sus emociones y de acompañarlo.

Le di un abrazo y hablamos.

Sergio expresa “que pena Pili a veces me siento un poco perdido”, a lo cual le respondí perderse hace parte también de encontrarse.

A veces está bien perderse para poder encontrarse y reafirmarse.

Que no se preocupara si hoy no podíamos grabar las líneas de bajo, en ese momento lo más importante era él y las emociones por las cuales atravesaba, de mostrarle que si bien no lo sabemos todo, tenemos talento y conocimiento y hay cosas que nos ponen a prueba y que no era su culpa quizás algo sucedía con el estudio, y que todo estaría bien.

Que este proyecto más allá de cumplir unos objetivos académicos y que si bien son importantes no son la esencia de *Catarsis*.

Que esto también era un laboratorio, poder encontrarnos unos a otros en nuestra vulnerabilidad, en nuestros desafíos, en nuestra alegrías y tristezas que allí también hacemos música, también nos acompañamos.

Cerramos nuestro diálogo, él más tranquilo, yo conmovida ante el momento que experimentamos. Nos despedimos con un “gracias pili, tú me has ayudado mucho” a lo cual yo le respondí “gracias a ti, tu me has enseñado y ayudado mucho, estamos aquí para apoyarnos”. Abrazo fraternal.

7.3 Bitácora sonora Videos y Audios

[https://drive.google.com/drive/folders/19Thb7RJhZlsWyP1i_n9Q9XvhbLshUmWs?usp=dr](https://drive.google.com/drive/folders/19Thb7RJhZlsWyP1i_n9Q9XvhbLshUmWs?usp=drive_link)

[ive link](https://drive.google.com/drive/folders/19Thb7RJhZlsWyP1i_n9Q9XvhbLshUmWs?usp=drive_link)

Génesis

Proyecto Catarsis

Musical staff A: A single staff with a 4/4 time signature. It begins with a piano (p) dynamic marking. The melody starts with a quarter note on G4, followed by a quarter note on A4, and a half note on B4. The first measure is marked with a boxed 'A'. Chords Cm and Fm are indicated above the staff. The second measure contains a half note on C5. The third measure contains a half note on B4. The fourth measure contains a half note on A4. The fifth measure contains a half note on G4. The sixth measure contains a half note on F4. The seventh measure contains a half note on E4. The eighth measure contains a half note on D4. The piece ends with a final cadence marked with a double bar line and a 'V' symbol.

Musical staff B: A single staff with a 4/4 time signature. It begins with a piano (p) dynamic marking. The melody starts with a quarter note on G4, followed by a quarter note on A4, and a quarter note on B4. The first measure is marked with a boxed 'B'. Chords Cm and Fm are indicated above the staff. The second measure contains a quarter note on C5. The third measure contains a quarter note on B4. The fourth measure contains a quarter note on A4. The fifth measure contains a quarter note on G4. The sixth measure contains a quarter note on F4. The seventh measure contains a quarter note on E4. The eighth measure contains a quarter note on D4. The piece ends with a final cadence marked with a double bar line and a 'V' symbol.

Musical staff C: A single staff with a 4/4 time signature. It begins with a piano (p) dynamic marking. The melody starts with a quarter note on G4, followed by a quarter note on A4, and a quarter note on B4. Chords Cm and Fm are indicated above the staff. The second measure contains a quarter note on C5. The third measure contains a quarter note on B4. The fourth measure contains a quarter note on A4. The fifth measure contains a quarter note on G4. The sixth measure contains a quarter note on F4. The seventh measure contains a quarter note on E4. The eighth measure contains a quarter note on D4. The piece ends with a final cadence marked with a double bar line and a 'V' symbol.

Musical staff D: A single staff with a 4/4 time signature. It begins with a piano (p) dynamic marking. The melody consists of four measures, each containing a single half note. The notes are G4, A4, B4, and C5. Chords Abm^a, Gm, Abm^a, and Gm are indicated above the staff. The piece ends with a final cadence marked with a double bar line and a 'V' symbol.

Forma A-B

Solos: Voz A- Trompeta B Corte de la B

C porro free- Impro Fade out Final señal voz

Génesis

Proyecto Catarsis



a 4

Cm7

Fm7

Abm79

§

Abm9

Mara

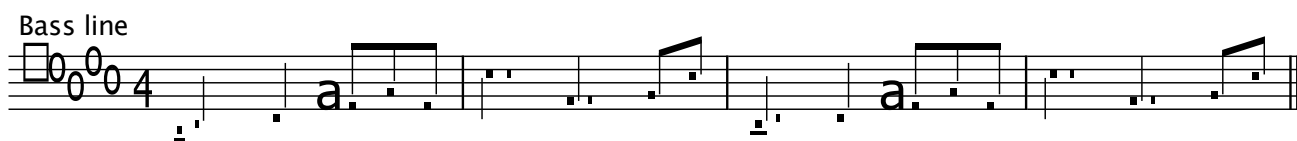
Pili

Migue

Contrabajo

Modernidad

Proyecto Catarsis



Forma Tema: Verso- Coro
Texturas Disonantes-Impro Libre
Acordes Emaj7#11-Edim

Caída al Abismo

Proyecto Catarsis

Bass Line

The bass line is written on a single staff in 4/4 time. It begins with a piano (p) dynamic marking. The first measure contains a quarter note on G2, followed by a triplet of eighth notes on F2, E2, and D2. The second measure contains a quarter note on C2, followed by a quarter note on B1. The third measure contains a quarter note on A1, followed by a quarter note on G1. The fourth measure contains a quarter note on F1, followed by a quarter note on E1. The fifth measure contains a quarter note on D1, followed by a quarter note on C1. The sixth measure contains a quarter note on B0, followed by a quarter note on A0. The seventh measure contains a quarter note on G0, followed by a quarter note on F0. The eighth measure contains a quarter note on E0, followed by a quarter note on D0. The piece ends with a double bar line.

Dm Dm/C Bbmaj A Dm Dm/F Em s A

Armonía

The harmony is written on a single staff. It consists of a series of chords: Dm, Dm/C, Bbmaj, A, Dm, Dm/F, Em s, and A. Each chord is represented by a single note on the staff, with a vertical line indicating the measure boundary. The piece ends with a double bar line.

Dm Dm/C Bbmaj A Dm Dm/F Em s A

Forma Tema: Intro Melodia Yerderday-swing

Groove Hip hop-Impro Trompeta

Verso Hip hop

Coro swing

Final Impro guitarra Fade out

Declamación a Dios.

Crisálida

María Vásquez

Bass line

INTRO

BAJO Y GUITARRA (MARIPOSAS TRESILLOS)

Groove Bambuco

Am7 Gm7/Bb Am7 Gm7/Bb Am7 Gm7/Bb Am7 Gm7/Bb

VERSO 1

Am7 Gm7/Bb Dm7/F CMaj7

CORO No ten gas miedo Rom pe-el ca pu yo y sal vo lan do

Dm7 CMaj7 Cm7 Gm7/Bb

Res pi ra con fi a

Bass line

INTERLUDIO-SOLO

Am7 Gm7/Bb Am7 Gm7/Bb Am7 Gm7/Bb Am7 Gm7/Bb

VERSO 2

Am7 Gm7/Bb Dm7/F CMaj7

vue la al to siem-pre al to con fian do en ti y-en tu co ra zon

Am7 Gm7/Bb Dm7/F CMaj7

vue la al to muy muy al to siempre di rec tón al sol

CORO

Dm7 CMaj7 Cm7 Gm7/Bb

Res pi ra con fi a

OUTRO

BASSLINE-

SE DESBNECEN LOS INSTRUMENTOS QUEDAN SOLO LAS MARIPOSAS(TRESILLOS)

Am7 Gm7/Bb Am7 Gm7/Bb Am7 Gm7/Bb Am7 Gm7/Bb

Madre Luna

A

Musical score for section A, measures 1-3 and 4-6. The score is in 3/4 time with a key signature of one sharp (F#). The right hand plays a melody with eighth notes and quarter notes, while the left hand provides a bass line with eighth notes and quarter notes. Chords are indicated below the left hand staff: Em7, Bm7/D, Cmaj, Bm7, Cmaj, and Am7. Measure 4 starts with a '4' above the staff. The piece ends with a double bar line.

B

Musical score for section B, measures 7-9 and 10-12. The score is in 3/4 time with a key signature of one sharp (F#). The right hand plays a melody with eighth notes and quarter notes, while the left hand provides a bass line with eighth notes and quarter notes. Chords are indicated below the left hand staff: Cmaj, Bm7/D, Cmaj, Bm7/D, Cmaj, and Bm7/D. Measure 10 starts with a '10' above the staff. The piece ends with a double bar line.

13 **A** #

Em7 B m7/D C maj

16 #

B m7 C maj A m7

CODA

19 #

Em7 B m7/D C maj B m7 C maj A m7

Modernidad

Estrofa

Cuánto vale tu vida
Cuanto estas dispuesto a perder
Eres ficha movida en este juego de Poder
La paz tiene su precio
El negocio de la guerra
Abre los ojos necios, hay muchos que los cierran.

Coro x2

Tómalo o déjalo
Túmbalo y vive

Estrofa

Como el ruido de aviones que siempre ignoramos
Cuando habla el amigo, no lo escuchamos.
Inhumanizados, siempre controlados
Ya no hay tierra bonita, solo estiércol humano.

Coro x2

Tómalo o déjalo
Túmbalo y vive

Estrofa

Cansados, desolados por aquel que nos oprime
No dejes que te tumben, has que eso te motive.
Libertad-ser-vivir

Libertad-resistir

Libertad-ser-vivir

Libertad-existir

Coro x2

Tómalo o déjalo

Túmbalo y vive.

¡Libertad!

Caída al Abismo

Estrofa

No te cruce en mi camino por qué voy sin frenos
De caída al abismo, e caído en el infierno.
No te cruce en mi camino por que no llevo el control
E perdido el rumbo, e perdido toda la razón.
No te cruce en mi camino la oscuridad me acompaña
Dios se a escondido y no quiere dar la cara.

Coro

Voy cayendo- sin miedo a la muerte
Voy cayendo- sin tener mañana
Voy cayendo- con el dolor presente
Voy cayendo- con la lagrima asomada

Estrofa

El dolo a hecho de las tuyas, parece que la vida
No sonrío y se vuelve oscura.
Oculto mi tristeza para no llorar, me muestro fuerte
E invencible pa no incomodar.
Sueño con mi amiga la muerte quizás ella me libere
Ella que se hace presente, en el dolor la muerte
Ella se hace presente.

Coro

Voy cayendo- sin miedo a la muerte
Voy cayendo- sin tener mañana
Voy cayendo- con el dolor presente
Voy cayendo- con la lagrima asomada

Estrofa

Abismo-clasismo solo habla tu egoísmo

Refugiado en tu cinismo

Abismo-clasismo-capitalismo

Solo llena tus bolsillos de materialismo

Abismo-espejismo del consumismo

Con tu dinero compras tu heroísmo

Abismo-mecanismo del imperialismo

En donde ya no somos ni nosotros mismos.

Coro

Voy cayendo- sin miedo a la muerte

Voy cayendo- sin tener mañana

Voy cayendo- con el dolor presente

Voy cayendo- con la lagrima asomada

CRISALIDA

Verso 1

No tengas miedo, rompe el capullo y sal volando

No tengas miedo, rompe el capullo y sal volando

CORO

Respira-confía

Verso 2

Vuela alto, siempre alto

Confiando en ti y en tu corazón

Vuela alto, muy muy alto

Siempre en dirección al sol

CORO

Respira-confía

La Tortuga

Lento

Lento

Paso lento

Llena comodidad.

Cielo

Hay un cielo

Me ilumina al pasar

Lento

Paso lento

Lento

Paso lento

Verde

Tengo verde

Mi corteza del mar.

Lento

Paso lento

cielo

hay un cielo

cae la oscuridad

Lento

Paso lento

Yo no quiero este mal

Tengo miedo del mal

Cielo

Hay un cielo

La tierra cae en mar

Cae la oscuridad (free impro)

No no no

No me mata este mal

No me mata este mal

Me da fuerza este mal

No me quiere Matar

Solo quiero Nadar.