



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Facultad de Artes
Maestría en Música

Improvisación musical desde la perspectiva somática, por un mundo mejor: Una experiencia de investigación acción con un grupo de estudiantes de contrabajo en el colegio Alexander Fleming en la ciudad de Bogotá.

Presentado por:

Óscar Alexander Charry Sánchez

Asesor:

Andrés Samper Arbeláez

Pontificia Universidad Javeriana

Facultad de Artes

Maestría en Música

Bogotá, D.C.

Enero del 2023

Resumen

La investigación nace a partir del interés personal del investigador por la educación somática, en la cual encuentra un enfoque provechoso para explorar y complementar las formas de la enseñanza musical y más específicamente de la improvisación musical.

Esta tesis está dirigida a aquellos interesados en la educación musical, la improvisación y la educación somática; se trata del desarrollo de un dispositivo pedagógico para la improvisación musical desde una perspectiva somática.

Gran parte de la tradición en la educación musical suele tener una visión incompleta acerca del estudiante, el cual es observado y valorado desde ‘afuera’, desde la visión del docente, el cual solo puede observar y escuchar la ejecución del instrumento, sin contemplar las otras dimensiones que componen al estudiante, tales como sus emociones, sentimientos, pensamientos y espiritualidad.

La perspectiva somática invita a contemplar la visión sistémica de las personas, a contemplar el soma, el cual es precisamente la mirada integral de todas las dimensiones que componen una persona, dimensión social, afectiva, emocional, espiritual, profesional, familiar, etc.

La metodología tiene un enfoque cualitativo con un encuadre de investigación – acción; la población es un grupo de jóvenes del colegio Alexander Fleming ubicado en la ciudad de Bogotá, las edades oscilan entre los doce y los diecisiete años y todos están en la sección de bachillerato. Los instrumentos para la recolección y análisis de información son el diario de campo, bitácoras y entrevistas.

Los resultados fueron significativos para los participantes, puesto que se evidenció un mayor control de los elementos de la improvisación, analizados a través de ejes somáticos tales como la autoconsciencia, la exploración y la reflexión.

Todo el proceso de investigación ha permitido desarrollar un dispositivo pedagógico para la improvisación musical desde una perspectiva somática.

Palabras Clave: Somática, improvisación, educación musical, exploración.

Abstract

The research is born from the researcher's personal interest in somatic education, in which he finds a useful approach to explore and complement the forms of musical education and more specifically musical improvisation.

This thesis is addressed to those interested in music education, improvisation and somatic education; it is about the development of a pedagogical device for musical improvisation from a somatic perspective.

Much of the tradition in music education tends to have an incomplete vision of the student, who is observed and valued from the 'outside', from the vision of the teacher, who can only observe and listen to the performance of the instrument, without contemplating the other dimensions that make up the student, such as emotions, feelings, thoughts and spirituality.

The somatic perspective invites to contemplate the systemic vision of people, to contemplate the soma, which is precisely the integral view of all the dimensions that make up a person, social, affective, emotional, spiritual, professional, family, etc.

The methodology has a qualitative approach with an action-research framework; the population is a group of young people from the Alexander Fleming school located in the city of Bogota, the ages range from twelve to seventeen years old and all of them are in the high school section. The instruments for the collection and analysis of information are the field diary, logs and interviews.

The results were significant for the participants, since a greater control of the elements of improvisation was evidenced, analyzed through somatic axes such as self-awareness, exploration and reflection.

The whole research process has allowed the development of a pedagogical device for musical improvisation from a somatic perspective.

Key Words: Somatic, improvisation, musical education, exploration.

Contenido

1. Introducción	7
2. Descripción del Problema	8
2.1 Planteamiento del Problema y Justificación	8
2.2 Pregunta de Investigación	14
3. Objetivos	14
3.1 Objetivo General	14
3.2 Objetivos Específicos	14
4. Marco de Referencia	15
4.1 Marco teórico	15
4.1.1 Somática	15
4.1.2 Lo Musical Sonoro	21
4.1.3 Improvisación musical	24
4.1.4 Lo Pedagógico	26
4.2 Antecedentes o Estado del Arte	29
5. Metodología	35
5.1 Enfoque cualitativo e investigación acción	35
5.2 Participantes	36
5.3 Instrumentos	36
6. Propuesta Pedagógica	38
7. Análisis y Resultados	53
7.1 Reflexión sobre la experiencia primer módulo	53
7.1.1 ¿Qué funcionó bien y por qué?	53
7.1.2 ¿Qué se Puede Mejorar?	58
7.1.3 ¿Cómo me siento globalmente con la experiencia?	59
7.2 Reflexión sobre la experiencia segundo módulo	60
7.2.1 ¿Qué funcionó bien y por qué?	60
7.2.2 ¿Qué se puede mejorar?	64
7.2.3 ¿Cómo me siento globalmente con la experiencia?	66
7.3 Reflexión sobre la experiencia de la última sesión	68
7.3.1 ¿Qué funcionó bien y por qué?	68
7.3.2 ¿Qué se puede mejorar?	69
7.3.3 ¿Cómo me siento globalmente con la experiencia?	70
8. Conclusiones	70

Referencias Bibliográficas	73
Anexos	75

1. Introducción

Desde muy joven las problemáticas sociales han sido un tema de gran interés para mí, especialmente la desigualdad en sus diferentes formas; por tal razón, cuando empecé la maestría estaba enfocado en la *Heteronormatividad*. Más adelante desarrollaré un poco más en detalle qué significa el término, sin embargo, adelanto que es un concepto que engloba diferentes formas de desigualdad de la sociedad: desigualdad de género, económica, racial, por sexualidad, entre otras. A pesar de tener mucha pasión y empeño en el tema, nunca conseguía hablar con mi propia voz, quiero decir, cuando debatía acerca de la heteronormatividad, no se avalaba o comprendía que yo quisiera abogar por dar respuesta a esas desigualdades, puesto que estoy en un contexto de privilegio en el cual aparentemente no me veo afectado por esos paradigmas.

De otra parte, durante la maestría en música que estoy finalizando, uno de los seminarios que cursé fue sobre somática. Se trataba de un tema del cual era completamente ignorante y en ese momento no sabía el impacto que iba a tener en mí. El espacio no solo me hizo comprender por qué era necesario que siguiera luchando contra las desigualdades, sino que también me ayudó a afrontar problemas personales que venía cargando y a resolverlos a través del autoconocimiento y la mejora de mis hábitos de pensamiento; entendí que la perspectiva somática consiste en comprender a las personas en sus diferentes dimensiones, como un sistema complejo y único.

Una vez inmerso en el mundo de la somática, empecé a cuestionarme si de repente podía estar a la base de un camino de enseñanza de la música distinto, especialmente para el contexto musical al que yo más me dedico, que son las músicas improvisadas; entonces empezaron a surgir preguntas del estilo: ¿cómo sería la enseñanza de la música con perspectiva somática? ¿Qué hace que cierta forma de enseñanza tenga perspectiva somática? Y especialmente, ¿cómo sería la enseñanza de la improvisación desde la perspectiva somática?

Me documenté acerca de la somática y sus posibles relaciones con la música, y especialmente con la improvisación. Empecé a diseñar, con la guía de mi asesor, el posible dispositivo pedagógico que pondría en práctica en mi lugar de trabajo. El dispositivo se aplicó en el colegio Alexander Fleming en Bogotá, consistió en un enfoque de investigación acción y se

realizó con dos estudiantes del grado séptimo, los instrumentos que se usaron para recopilar información fueron: bitácoras, entrevistas y grabaciones a los círculos de diálogo. A partir de mi experiencia y de mi intuición, espero que la investigación evidencie que la somática es fundamental desde muchas miradas. La perspectiva somática hace referencia a la mirada integral de las personas, el cuerpo, la mente, las emociones, los sentimientos y el espíritu, una mirada hacia todas las dimensiones que componen al ser humano.

Quiero atreverme a decir que la perspectiva somática es y será revolucionario para nuestro mundo, para educar personas más conscientes de sí mismas y de la sociedad, personas que comprendan que estamos en un sistema complejo en el cual todas sus partes son igual de importantes; personas que comprendan que a través de la música podemos conseguir una sociedad menos desigual, menos violenta y especialmente más amorosa, una sociedad que comprenda los valores desde la experiencia y no desde el imaginario. El proyecto arrojó hallazgos significativos acerca de lo anteriormente nombrado, los participantes no solo consiguieron mejorar sus habilidades musicales, sino que además afirmaron que se vieron influenciados positivamente en su vida personal; a través de la experiencia aprendieron a reflexionar sobre los demás y sobre sí mismos de manera integral, evidenciaron un avance significativo en ejes como la autoconsciencia, la reflexión y la exploración.

Que la revolución empiece a ser experiencia vivida y no una utopía.

2. Descripción del Problema

2.1 Planteamiento del Problema y Justificación

Durante mi camino me he cuestionado muchas veces acerca de lo que valoramos en el contexto académico musical: ¿qué es lo que conforma el paradigma valorativo en los diferentes tipos de institución, tales como conservatorios, academias y universidades?

Puedo dar algunas respuestas a esta pregunta con base en mi experiencia personal. En principio, yo soñaba con diferentes caminos cuando empecé en la música siendo un niño, casi todos enfocados hacia las músicas latinoamericanas y el jazz, especialmente interesado en los lenguajes improvisados o que contenían en su estructura alguna sección de improvisación.

Mientras estuve aprendiendo música antes de entrar a la universidad, los procesos de aprendizaje consistían en el hacer colectivo, básicamente aprendía mientras tocaba y compartía con los demás; tanto así que recuerdo que me concentraba más en el mejorar de lo colectivo que en mi proceso individual. Quiero decir, disfrutaba el proceso colectivo, puesto que sentía que en la medida en que mejoraba el grupo, también mejoraba individualmente.

Sin embargo, una vez entré a la universidad la dinámica cambió sustancialmente, el discurso era priorizar mi técnica y rendimiento físico en el instrumento; básicamente, consistía en pasar muchas horas diarias encerrado solo en el salón, buscando ejecutar con éxito ejercicios técnicos y obras que muchas veces se alejaban de mis gustos musicales. Además de esto, el ejercicio creativo también se detuvo, puesto que me insistían que si quería competir con los demás contrabajistas debía ser el mejor técnicamente y que si dedicaba mi atención en otros asuntos como la improvisación, no iba a lograrlo.

Dicho contexto me hizo sufrir mucho y, en gran medida, perder el disfrute; a pesar de esto, yo nunca cuestioné las metodologías, los contenidos, ni el por qué o para qué hacía lo que hacía. Por una parte, porque durante ese tiempo tenía una reverencia total hacia las instituciones y, por otra, porque efectivamente si estaba obteniendo un gran nivel técnico en el instrumento... Pero ¿a qué precio? ¿Era este el único camino para mejorar?

Bajo el paradigma de la competencia musical, en cuestiones como audiciones, exámenes y admisiones laborales, a mí me ha ido bien; sin embargo, no he sido feliz y especialmente nunca me he sentido en paz, pero ¿por qué?... Tal vez necesitaba un momento para confrontar situaciones de la vida adulta, tal vez necesitaba crecer en mis diferentes dimensiones humanas, tal vez simplemente olvidé porque inicié en la música y me alejé mucho de ese propósito. Después de un tiempo, me di cuenta de que yo no quería desarrollar mi ser artista bajo ese paradigma, nunca quise “ser el mejor”, ni competir, ni ser el más rápido, yo solo quería gozar de la música, crear y compartir, especialmente, desde lo colectivo.

Durante la carrera nunca nadie me invitó a cuestionar *qué es el arte y qué es ser artista*. Lastimosamente, yo tampoco lo hice, pero de un tiempo para acá lo he venido haciendo: ¿ser artista consiste en un deber ser? ¿Ser artista está permeado por un paradigma? ¿Entonces todos los artistas son iguales? ¿Qué es ser músico? ¿Por qué no hablamos más de la sonoridad en vez

de hablar de la música? ¿Y si ser músico es solo una intencionalidad, un impulso expresivo de los medios sonoros? ¿Qué tal que en esta búsqueda encontremos personas no formadas como músicos que llegan desde la intencionalidad espontánea a ejecutar y gozar más frescamente de la música que nosotros, los músicos ‘profesionales’?

Este contexto que acabo de relatar es muy parecido para muchas personas, pero lastimosamente, no todos aguantan o simplemente no todos pudieron desarrollar sus cualidades bajo esas dinámicas. No todos lo pueden expresar.

¿Cuál es la razón? Primero, hay unos propósitos en el sistema educativo de música que pueden estar alejados de las cualidades de las personas y simplemente no se valoran. Si no tienes la cualidad técnica para cumplir un repertorio específico, no te puedes graduar, a pesar de que puedes ser creativo o expresivo. Se califica a artistas en formación bajo un paradigma específico que muchas veces ni siquiera es el que busca la persona, como me ocurrió a mí. Considero, sin embargo, que el sistema educativo musical debería estar enfocado en la relación entre el querer/sentir de la persona y sus cualidades... entonces: ¿cómo potenciar esa propia voz?

En este marco de ideas, considero que el dispositivo pedagógico que he querido construir a través de este proyecto puede aportar a que las personas entiendan que pueden desarrollarse más desde lo que son, y ser evaluados por su ser artista individual. Se trata de una propuesta pedagógica, planteada en este caso desde el contrabajo, que espero ofrezca ideas y herramientas para acompañar a los participantes en la búsqueda de su propio ser como artistas, y contribuir a que comprendan la visión holística e integral del músico: podemos ser intérpretes, compositores e improvisadores si así lo queremos; incluso si no seguimos un camino formal de formación profesional en música.

Para empezar, considero que esta perspectiva implica un enfoque amigable, pacífico y reconciliador. Podría afirmar que esta puede ser la base de un ‘enfoque’ pertinente para la formación musical de cualquier persona, en especial para quienes el sistema tradicional de enseñanza ‘no funciona’ o ‘no funcionó’; para algunas personas puede ser que el sistema haya ‘funcionado’ en determinado punto, pero que en algún momento algo los desmotivó, agotó o simplemente les dejó heridas profundas. Considero cuatro caminos por los cuales la perspectiva somática es pertinente:

1. La apertura y el trabajo sobre la *autoconsciencia*, comprendiendo el término consciencia desde varias perspectivas, consciencia sobre nuestro cuerpo, nuestro estado anímico, sobre nuestro cuerpo en relación con el instrumento, consciencia sobre la intención de los sonidos que hacemos y consciencia sobre las decisiones musicales que tomamos.

2. La *reflexión* es otra razón por la cual la perspectiva somática es pertinente, puesto que este tipo de educación nos invita a alimentar nuestra capacidad de reflexión, en principio sobre nosotros mismos, sobre nuestras diferentes formas, dimensiones y decisiones. Este camino puede ser largo y con diferentes posibilidades, puesto que cada uno de nosotros está inmerso en una dimensión política, cultural y social, las cuales nos modifican y ubican de manera particular; a pesar de esto, no dejamos de ser el mismo ser individual. Este es el meollo del asunto: reflexionar sobre la totalidad de la persona.

3. Con relación a lo anterior, podría intuir que la reflexión puede ser un camino para nutrir la búsqueda de la *identidad/sonido propio*; la mirada integral de las personas alimenta las perspectivas que a veces no son tenidas en cuenta y que representan muchas veces la individualidad o particularidad de una persona. En ese sentido, la perspectiva somática tiene como base una escala de valores fundamentada en la riqueza individual de cada persona alejada de los paradigmas de competitividad.

4. El estudio de la improvisación tiene una gran cantidad de vertientes muy distintas entre ellas. Puede ser concebida desde algún estilo predeterminado como la cumbia, el jazz, la salsa, la improvisación libre, entre otros; sin embargo, hay un camino común para todas y es la *exploración*. De hecho, la mayoría de los enfoques somáticos proponen la exploración como una de sus bases principales. Es a través de esta relación que espero conectar la improvisación y la somática como posturas políticas y filosóficas que resuenan entre sí y que pueden enriquecer el panorama de la educación musical.

5. Los hábitos, la mayoría de los enfoques somáticos precisan que la consciencia sobre los hábitos y su variación son el camino para poder generar cambios en el soma. Existe una directa relación entre los hábitos y la música y aún más si se trata de la improvisación musical; lo músicos caemos fácilmente en todo tipo de hábitos en nuestro quehacer musical, la técnica, la composición, la forma de enseñanza y la forma de improvisar. Así pues, la consciencia sobre los hábitos a la cual nos invita la somática es pertinente para la investigación.

Las características del contexto que relaté anteriormente suelen verse reflejadas en varios entornos y ambientes, no solo en el musical. Este análisis tiene varias capas, se trata de una onda expansiva que nace en el mundo musical académico, pero que crece bajo una mirada más amplia de la sociedad. Así como en la academia es difícil expresarse artísticamente por quién eres en tu individualidad, en la sociedad pasa lo mismo, la mayoría de los contextos están permeados por la norma y por el deber ser; frente a eso, la somática tiene un valor altísimo, puesto que nos ayuda a reconocernos como un ser social pero también como un ser particular valioso a partir de nuestra individualidad. En realidad, es posible que esa búsqueda de autenticidad que persiguen tanto los artistas, sea la que haga falta en cada una de las personas, así no se dediquen al arte; y ese es probablemente el propósito que atraviesa mi investigación en sus dimensiones emocional, filosófica y hasta soñadora: Que las personas comprendan y vivan la sensación de libertad con relación a lo que se espera de ellos, pues muchas veces no somos lo que el paradigma social espera de nosotros, y llegamos a naturalizar esa norma como única e inamovible, pero... ¿Y si no cumplo con esas expectativas? Entonces ¿estoy mal?... Llegamos entonces a dividirnos en dos y luchar por ser algo que no queremos ser, pero que a la vez nos hace sentir mal por no cumplir con ello.

Así pues, considero que la improvisación desde una perspectiva somática puede ser revolucionaria para este mundo, puesto que un proceso de improvisación nos hace comprender, desde la experiencia, lo que significa la escucha, la solidaridad, el trabajo en equipo, entre otros. Y la perspectiva somática nos ayuda a potenciar nuestra capacidad reflexiva para valorar todo lo anterior, nos acerca a la dimensión más humana de las personas y nos aleja de los paradigmas de la hetero normatividad.

Cuando se piensa en enseñar valores, no se trata simplemente de enseñar los conceptos como respeto, responsabilidad, etc. sino de comprender a través de la experiencia, cuan necesarios son todos ellos, comprender que es necesario que esos valores atraviesen los paradigmas científicos, artísticos y humanos. Tal vez ahí esté la esperanza y tal vez ese debería ser el componente más importante de todas las disciplinas y especialidades. La ciencia, el arte y las humanidades en búsqueda de una mejor sociedad, pero no sabremos que es una mejor sociedad si conceptos como desigualdad, amor, respeto, pensamiento colectivo y solidaridad, son precisamente tan solo conceptos.

La heteronormatividad es un concepto amplio y complejo, desarrollado por Michael Warner en 1991 a través de los estudios de la teoría Queer. El término busca reflejar cómo funciona un régimen estructurado desde siglos atrás, el cual se fundamenta en un ideal de vida excluyente e injusto, aplicando estructuras de poder como la definición de género, la homofobia, el clasismo, el racismo, el machismo y la misoginia. Todas estas estructuras poseen una escala de valores similar, concretando así, algo ‘bueno’ y ‘malo’, algo ‘debido’ y ‘no debido’, algo ‘mejor’ y ‘peor’. Un imaginario de ideal social, político y cultural de ser humano, de ser persona. Y no es un ideal basado precisamente en valores, moral y ética, sino en la obtención de capital, en la exclusión racial, exclusión de la sexualidad, y en la desigualdad de género.

Rafael Ventura, en su investigación *Tendencias de investigación sobre la heteronormatividad en los medios de comunicación*, recopila información sobre diferentes autores acerca del concepto de heteronormatividad:

En una sociedad heteronormativa, el sexo biológico, la identidad de género, el papel social de género y la sexualidad responden a una única significación lineal e inalterable descrita bajo una concepción dicotómica en donde se vincula automáticamente el comportamiento social, el deseo sexual y la identidad personal con el sexo asignado al nacer en base a los genitales (Butler, 2007). De tal manera, según señala Chambers (2003), el concepto de heteronormatividad revela las expectativas, demandas y limitaciones que se producen cuando se toma la heterosexualidad como normativa dentro de una sociedad. Al mismo tiempo, este hecho infiere que cualquier otra forma de conducta, manifestación u orientación

sexual contraria a la heteronorma supone una desviación y una anomalía, desplazando el resto de posibilidades y percepciones relativas a la sexualidad a un segundo término: invisibilizado, rechazado y excluido; en otras palabras, subalternizado. (Ventura, 2016, p. 935.)

Desde una perspectiva amplia, la perspectiva somática rompe con la heteronormatividad desde varios ángulos; por una parte, la mirada integral de las personas, en la cual, todas las dimensiones que les componen son igual de importantes, desarma el paradigma del clasismo tan presente en la sociedad, los bienes o el dinero pasan a ser un factor irrelevante. Por otra parte, la escala de valores en la perspectiva somática no está mediada por el 'bien' y el 'mal', simplemente se valora por lo que cada cual es, pero dentro de una mirada de cuidado; bajo esa lógica, no hay juicios de valor acerca de paradigmas como la raza, el género y la sexualidad.

2.2 Pregunta de Investigación

¿Qué tipo de metodologías favorecen un espacio de improvisación musical desde una perspectiva somática en los estudiantes de bachillerato del colegio Alexander Fleming en la ciudad de Bogotá?

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

Desarrollar un dispositivo pedagógico para la improvisación musical desde una perspectiva somática a partir de una experiencia con estudiantes de bachillerato del colegio Alexander Fleming en la ciudad de Bogotá.

3.2 Objetivos Específicos

- Planear un dispositivo pedagógico para la improvisación musical desde una perspectiva somática a partir de tres ejes: la autoconsciencia, la exploración y la reflexión.
- Implementar la propuesta pedagógica durante siete sesiones con un grupo de estudiantes del colegio Alexander Fleming.

- Alimentar el dispositivo pedagógico a partir de las reflexiones del investigador y de los participantes sobre las actividades.
- Sistematizar la propuesta final del dispositivo pedagógico para la improvisación musical desde una perspectiva somática a partir de los hallazgos del estudio.

4. Marco de Referencia

4.1 Marco teórico

4.1.1 Somática

La somática implica el estudio del soma: ¿Qué es el *soma*? Según Thomas Hanna, el soma es el cuerpo, pero desde la perspectiva o mirada de la primera persona, ¿qué quiere decir esto? Tiene que ver con el hecho de que existen dos perspectivas con relación a los cuerpos: Una ‘desde afuera’ y otra ‘desde adentro’. Normalmente, podemos observar los cuerpos desde afuera, por ejemplo, cuando estamos en una clase de contrabajo. Vemos al estudiante con una cierta postura, de pie frente al instrumento, la forma en que su mano derecha sostiene el arco, algunas tensiones visibles en la mano izquierda, entre otros, ahí estamos viendo el cuerpo humano y las conductas visibles de ese estudiante ‘desde afuera’. Por otra parte, ese estudiante puede estar consciente ‘desde adentro’ de su propio cuerpo, reconociendo con sus propios sentidos propioceptivos sus sensaciones, emociones y pensamientos. En ese caso, él está siendo consciente de una cantidad de información que no podemos percibir ‘desde afuera’ como observadores externos. Al respecto, comenta Hanna:

La somática es un campo que estudia el soma, a saber, el cuerpo percibido desde adentro por la percepción de primera persona. Cuando se observa a un ser humano desde afuera—desde una perspectiva de tercera persona—se percibe el fenómeno del cuerpo humano. Pero, cuando esta misma persona se observa desde el punto de vista de primera persona de sus propios sentidos propioceptivos, se percibe un fenómeno que es categóricamente distinto: el Soma Humano. (Hanna, 2000, p.X)

Esta conciencia ‘desde adentro’ del soma nos permite percibir de maneras cada vez más finas la totalidad que compone un ser humano: carne, huesos, pensamientos, sentimientos, emociones, y, si se quiere, espíritu.

El soma entonces puede considerarse un sistema, en el cual todas sus partes son fundamentales y se comprende más fácilmente como un esquema de organización y no como un elemento de secciones separadas. Esta idea es apoyada por Capra, el cual en su texto *Cinco Criterios Del Pensamiento Sistémico* comenta:

Es una mirada al mundo en términos de relaciones e integración. Sistemas son unidades integradas cuyas propiedades no se pueden reducir a unidades más pequeñas. Ejemplos de sistemas abundan en la naturaleza. Todo organismo—desde las bacterias más pequeñas, hasta el amplio rango de plantas, animales y humanos—es un todo integrado y por ende, un sistema vivo. Células son sistemas vivos, así como los varios tejidos y órganos del cuerpo, siendo el cerebro humano el ejemplo más complejo. Pero sistemas no se limitan a los organismos individuales y sus partes. Los mismos aspectos de unidad se exhiben en sistemas sociales—como la familia o la comunidad—y por los ecosistemas que consisten de una variedad de organismos y materia inerte en interacción mutua. (Capra 1992 p.1)

Este sistema de organización no comprende entonces la lógica de la suma de las partes que lo componen, no es una especie de juguete de Lego que se va armando de partes separadas, sino que es una concepción de la realidad como un todo. A partir de lo anterior se puede considerar que la somática tiene un enfoque holístico; y es de carácter sistémico, a propósito de lo anterior, Bobby Rosenberg expone:

Capra does not believe that the way to understand complex phenomena is to use the Cartesian approach. Instead, Capra espouses a holistic approach based upon the interconnectedness of all of the parts. He proposes a change of paradigm that would radically alter the way we try to understand ourselves as well as our universe. The systems approach that Capra embraces sees all living systems as dynamic interrelated groups of activities. (Rosenber, 2013, p.1)

¿Qué es entonces la perspectiva somática? La perspectiva somática es una forma de analizar y abordar un contexto, por ejemplo, el de la educación musical, es una perspectiva en la cual la enseñanza estará enfocada en la individualidad de la persona, tratando de abarcar todas las formas de aprendizaje que atraviesan al ser a través de la experiencia vivida. A propósito de lo anterior, Howard Gardner expone que una persona tiene ocho caminos posibles para adquirir conocimiento, a lo que llama “La Teoría de las Inteligencias Múltiples”, dichos caminos son los siguientes:

- Inteligencia Espacial
- Inteligencia Musical
- Inteligencia Lingüística
- Inteligencia Intrapersonal
- Inteligencia Matemática
- Inteligencia Interpersonal
- Inteligencia Corporal
- Inteligencia Naturalista

Con esta teoría, Gardner quiso replantear el concepto de la inteligencia, el cual se ha construido socialmente como una ‘única inteligencia’, afirmación que puede excluir las diversas cualidades que tienen las personas desde su individualidad. A raíz de esto, Fonseca Mora señala:

Este concepto de inteligencia o capacidades reconoce la diversidad, la existencia de distintas formas de ser que son de igual estatus. Ser una persona “inteligente” puede significar tener una gran capacidad memorística, tener un amplio conocimiento, pero también puede referirse a la capacidad de conseguir convencer a los demás, saber estar, expresar de forma adecuada sus ideas ya sea con las palabras o con cualquier otro medio de índole artístico, controlar su ira, o saber localizar lo que se quiere, es decir, significa saber solucionar distintos problemas en istintos ámbitos. Además, la formación integral de los alumnos ha de entenderse también como la formación de lo emocional y no sólo como formación de lo cognitivo (Fonseca Mora, 2007:2).

Dichas inteligencias no están separadas una de la otra, a pesar de que se categorizan en distintos tipos de conocimiento específico, existe una conexión entre cada una de las inteligencias, todas las personas tienen por supuesto una o varias habilidades destacadas, por ejemplo, un estudiante de contrabajo probablemente tenga la inteligencia musical y la inteligencia corporal desarrolladas. Esto no quiere decir que haya ausencia de las otras inteligencias, tan solo están, pero en un porcentaje menor, de hecho, Gardner expone que hay una conexión fuerte entre los distintos tipos de inteligencia. Al respecto comenta:

Bodily intelligence completes a trio of object-related intelligences: logical-mathematical intelligence, which grows out of the patterning of objects into numerical arrays; spatial intelligence, which focuses on the individual's ability to transform objects within his environment and to make his way amidst a world of objects in space; and, bodily intelligence, which focusing inward, is limited to the exercise of one's own body and, facing outward, entails physical actions on the objects in the world (1993a:235).

Esta forma de comprender a las personas tiene una relación muy potente con la somática. El soma es precisamente eso, un sistema complejo que se construye de varias partes, todas igualmente importantes y las cuales se alimentan unas a otras de una manera sistémica. Con respecto a lo anterior, Barragán comenta:

La educación somática promueve un enfoque holístico; es decir, le interesa el desarrollo del ser humano como una totalidad concreta. La reflexión se fundamenta en esta perspectiva ya que en el momento de dirigir a alguien para el movimiento es indispensable diseñar la guía contemplando a toda la persona. (Barragán, El eterno aprendizaje del soma, 2007, pág.107)

Las personas entonces pueden adquirir conocimiento musical, por ejemplo, a partir de diferentes caminos y no se da por hecho que la inteligencia musical está o no está; puede que haya personas que tengan esa inteligencia más desarrollada naturalmente, sin embargo, es posible alimentarla y nutrirla a partir de otros caminos, o como dice Gardner, a partir de las otras

inteligencias. Un ejemplo de lo anterior puede situarse en la práctica instrumental de un contrabajista, a veces una persona puede tocar muy bien el instrumento en su rutina diaria de estudio, sin embargo, en el momento de mostrarse ante el profesor o el público, no consigue interpretar la música satisfactoriamente, probablemente se trate de un problema de nervios o de autoconfianza. Para este caso, puede ser útil relacionarse con otros músicos e interactuar personal y musicalmente con ellos. Ese tiempo de compartir, suele nutrir la autoconfianza y así conseguir tocar bien el instrumento en público; en este ejemplo se verían relacionadas entonces, la inteligencia interpersonal como medio de apoyo para mejorar la inteligencia intrapersonal. Con relación a lo anterior, Hanna comenta:

La Educación Somática involucra el cambio sistémico de toda la persona. Se modifican la personalidad, la dirección y las intenciones de la persona. El proceso humano es modificado de forma que el individuo actúa a través del tiempo en una forma diferente. (Hanna, 1993, p. 186)

Además de esto, la música es un concepto verdaderamente amplio y complejo, la cual se puede aprender desde diversos caminos. Más adelante se discutirá acerca de qué es la música o qué es ser músico.

Podríamos afirmar, entonces, que la perspectiva somática en la educación musical, a través de la mirada integral de las personas, pretende que el sujeto aprenda no solo de la música, sino de sí mismo, con el desarrollo y nutrición de la consciencia ‘desde adentro’; para así fortalecer la capacidad de independencia y de toma de decisiones, esperando que la persona pueda no solo aprender acerca de la música, sino que aprenda a mejorar sus propios procesos de aprendizaje.

Glenna Batson, es una reconocida estudiosa de la danza y la somática. Comenta que para que una experiencia sea somática, esta tendría que constar de cinco componentes:

El uso de retroalimentación sensorial, la calma y la atención que se presta, el aprendizaje a través de la experiencia interna en vez de la imitación, la aplicación del ritmo de “hacer y descansar”, la exploración de movimiento en vez de la acción de completar ejercicios. (Mind Your Body: Somatics 101)

A pesar de que Batson enfoca su investigación en la danza, cada uno de los componentes anteriormente nombrados son aplicables a la música, por ejemplo, si observamos la práctica diaria de un contrabajista, notaremos que:

1. La utilización de la retroalimentación sensorial es importante para un uso consciente de los hábitos y del movimiento del cuerpo en general.
2. La calma y la atención que presta es un elemento relevante para tener una buena disposición mental y corporal.
3. El aprendizaje a través de la experiencia interna en vez de la imitación es un punto crucial para que la persona *explore* por sí misma los diferentes caminos y tenga un conocimiento amplio de las posibilidades de movimiento.
4. La aplicación del ritmo de “hacer y descansar” es valiosa para mantener hábitos saludables a nivel físico y emocional y así probablemente mantener sesiones de prácticas más duraderas.
5. La exploración del movimiento en vez de la acción de completar ejercicios, es a mi parecer, el punto central de la relación entre la perspectiva somática y la práctica instrumental. En principio, la exploración del movimiento con el propósito de generar autoconocimiento es un eje central de las prácticas somáticas; las prácticas instrumentales también requieren el movimiento del cuerpo, pero, lastimosamente, en muchas ocasiones consiste en la repetición de movimientos mecánicos y poco conscientes. Por lo anterior, la somática nos invita como músicos a ser más conscientes, desde la exploración, de nuestros movimientos y de nuestro cuerpo visto como un sistema completo (*soma*) compuesto por el cuerpo, las emociones y los pensamientos.

La pertinencia de la somática para la pedagogía musical es valiosa, dado que las dinámicas tradicionales de la enseñanza de la música suelen llegar a ser muy parecidas a la de una consulta médica. Una clase de contrabajo, por ejemplo, en la mayoría de las ocasiones tiene al profesor viendo y escuchando tocar al estudiante; el profesor desde su experticia le dice al estudiante qué está haciendo bien o mal y cómo puede mejorar, las observaciones suelen ser cuestiones técnicas, sobre cómo coger el instrumento, cómo colocar los dedos, la altura del codo, en fin, una cantidad de asuntos técnicos que en teoría pueden ser más perfectos. Este tipo de

clase implica una mirada ‘desde afuera’ que es limitada, puesto que solo contempla lo que es evidente a simple vista, puede considerarse como una mirada incompleta o superficial.

Es importante resaltar que el juicio de valor técnico suele medir lo que está bien o mal pensando que todos somos iguales, que tenemos las manos igual de grandes, la misma elasticidad y fuerza. La perspectiva somática nos invita, en contraste, a entendernos a nosotros mismos como seres únicos, y así mismo a entender a los demás como seres que no se repiten, que no hay uno igual al otro. Cuando entendemos esto, y realizamos la enseñanza a través de esta mirada, comprendemos que no hay estudiantes ‘buenos’ o ‘malos’, ni estudiantes mejores que otros, lo que concluimos es que hay estudiantes que les funciona muy bien cierta metodología o que encontraron ya su manera adecuada de tocar y otros que aún no.

4.1.2 Lo Musical Sonoro

A través de la historia, diferentes campos del estudio de la música han estado inmersos en una discusión que parece no tener fin a propósito de la pregunta ¿qué es la música? El debate ha estado delimitado siempre por dos visiones aparentemente antagónicas entre sí, la música como objeto y la música como experiencia.

La perspectiva de la música como objeto defiende que el propósito y fin del sentido artístico está en la realización de un producto, el cual puede considerarse como algo físico, tangible y como un producto de consumo. Un ejemplo de lo anterior puede verse reflejado en discos, libros, partituras, una composición y un concierto; es innegable que dichos objetos pueden considerarse como parte de la forma en que se vive y conoce la música, sin embargo, ¿es esta toda la música?

Por otro lado, la música como experiencia, defiende que el propósito de la música no está en el objeto sino en la experiencia que nos genera, una visión más acercada a la relación entre el cuerpo y las emociones; bajo esa lógica, dicha perspectiva contempla un espectro más amplio acerca de la música. Un ejemplo de lo anterior es cuando una persona toca un instrumento en su habitación sin que nadie la escuche; esa persona está viviendo una cantidad variable de emociones y circunstancias, que se conectan justo en el momento de tocar, además, la relación entre lo que siente en el momento, los pensamientos externos que carga su mente a raíz del

mundo que está afuera y lo que su cuerpo puede hacer justo en ese instante, entonces, ¿no está haciendo música? ¿Para considerarse música necesita el aval de un oyente o la grabación de lo que sucedió?

A raíz de lo anterior, Andrés Samper comenta:

Si algo tienen las artes para ofrecer hoy en un mundo hiperracional (logo céntrico) en donde se tiende a convertir al ser humano en un instrumento al servicio del capital; un mundo que aísla al ser humano cada vez más de su interioridad, para normalizarlo y controlarlo como dócil consumidor acrítico de bienes, servicios, política, cultura, etc... Es aquí en donde las artes tienen algo para aportar como una 'flecha de retorno' hacia la interioridad del sujeto, uno que no solamente piensa y actúa, sino que también siente y es afectado por el mundo. Y, sobre todo, una interioridad en donde está en juego la posibilidad de plantear una voz personal (artística y humana) frente al mundo, mediante el contacto con la propia esencia (Samper, 2020, p. 1).

Contener en una sola definición el significado de la música es casi imposible, en principio, ¿cómo englobar un fenómeno que contiene en sí mismo diferentes épocas, formas, propósitos, valores, estructuras y fines? No es lo mismo hablar acerca de la música de dos siglos atrás que de la música del presente; es más, ¿cómo podemos hablar de la música del presente, si la variedad musical va mucho más allá de la música occidental? No es lo mismo hablar de lo que escuchamos en Latinoamérica, por ejemplo, que hablar de la música de oriente. Entonces, ¿cómo definir algo tan amplio y variable?

A pesar de lo anterior, es posible encontrar un lugar en común para todas las músicas, sin importar su contexto histórico, género o lugar del mundo, y es lo que esta nos hace sentir. La humanidad que refleja la música y que - sin ánimo de sonar redundante - nos recuerda que somos humanos. Por tal razón, tiene sentido aproximar el pensamiento acerca de la música como experiencia, hacia lo que nos hace vivir, sentir, querer, extrañar, anhelar, desear, recordar y por supuesto, amar.

A propósito de lo anterior, los autores de los lineamientos de iniciación musical del ministerio de cultura proponen:

La formación del sentido estético va asociada con el inicio de la vida misma y se determina por procesos conscientes e inconscientes, intencionados o no, de producción simbólica- expresiva y de sentimientos asociados a ella, que van dejando huellas perceptivas y sensibles en cada persona, que interiorizan valores, formas, contenidos y emociones, determinados cultural y socialmente (López et al, 2015, p. 48).

Entonces volvemos a la pregunta del inicio ¿qué es la música? ¿Y si empezamos a pensar tan solo en el goce y disfrute del sonido? Es posible que todos hayamos disfrutado alguna vez del sonido ambiente de algún paisaje, de la musicalidad que tiene algún sitio en especial, como, por ejemplo, el mar, la ciudad, el campo; dichos sonidos no están organizados en un sistema tonal o en un ritmo específico, simplemente se presentan de manera natural y libre en una conversación creada entre los elementos que constituyen el paisaje y que crean una *experiencia*.

Los paisajes sonoros suelen trasladarnos a una experiencia física, por ejemplo, el sonido del mar nos puede recordar la sensación de nadar o de estar dentro del agua; curiosamente las músicas comerciales también nos generan una reacción: el baile... es muy bonito ver cómo el sonido en sus diferentes formas nos lleva al movimiento del cuerpo. Aquí encontramos una relación directa con la somática. La música altera nuestro soma y lo modifica, inclusive podemos llegar a pensar que ese sonido es una extensión de nosotros mismos, es una ventana de apertura, una forma de expresión que nos abre y nos permite expandirnos, expandir nuestro soma.

En ese sentido, qué tal si empezamos a reflexionar la música como experiencia, por lo que nos hace sentir, lo que nos transmite y nos transforma. A propósito de lo anterior, los autores de los lineamientos de iniciación musical del ministerio de cultura, nuevamente, exponen:

En relación con lo corporal, se propone identificar las afectaciones emocionales y psico-afectivas de una respuesta kinésica (saltar, correr, etc.), de manera que en la expresión se puedan conectar recursos con una interioridad de lo que se quiere decir o comunicar a través del hecho musical (López et al, 2015, p.50).

4.1.3 Improvisación musical

La improvisación es de las actividades musicales más practicadas a través de la historia. Consiste en crear música de manera espontánea, la cual, dependiendo del contexto, se adapta a distintos tipos de formas y estructuras propias de cada género musical. En occidente, la improvisación ha estado presente con más relevancia en periodos como el barroco y el siglo XX, donde surgen corrientes con nuevos elementos improvisatorios, los cuales dan más libertad y autonomía al músico. A partir de ese momento, aparece la relación entre la improvisación y el jazz, género que adoptó la improvisación como parte de su esencia. Las composiciones jazzísticas se convirtieron en excusas para realizar improvisación. Galiana dice a partir de lo anterior:

La improvisación siempre ha estado presente en la música de todas las épocas y de todas las latitudes. Desde "las formas tempranas —improvisadas— de la polifonía religiosa [...]: como consonancias (*symphoniae*) de cuartas, quintas y (por duplicación) octavas en movimiento paralelo —lo que se conoce como *organum*", el *discantus*, el *fabordón*, el bajo cifrado y el contrapunto, las cadencias o las *fermatas*, por poner sólo algunos ejemplos, hasta la actualidad, la música culta occidental no ha dejado de cultivar y practicar la improvisación. (Galiana, 2018, p. 2)

Además de lo anterior, la música no occidental también ha tenido un vínculo cercano con la improvisación, por ejemplo, en la música oriental, árabe, india, africana e indígena; toda la música tradicional de cada una de esas regiones contiene en su estructura momentos de improvisación importantes, relacionados con la danza, un ritual o con una sección importante de la experiencia.

También es fundamental tener en cuenta la improvisación en las músicas populares urbanas contemporáneas, tales como la salsa, el tango o el rap.

Uno de los movimientos del jazz, llamado *Free Jazz*, inspiró a una generación de músicos a contemplar la improvisación como el único propósito, la improvisación como un estilo musical por sí solo, el cual estaría buscando la completa espontaneidad y libertad. Para conseguir esto,

los músicos buscaron tocar sin reglas establecidas y crear en el tiempo presente, sin ninguna idea previa o estímulo predeterminado. La presente investigación pretende hacer énfasis en este tipo de estilo. A dicha forma de improvisar se le denominó *Improvisación libre*. Galiana dice al respecto:

La free improvised music o free improvisation (como se conoce en inglés) es una música que se improvisa libremente, sin partituras ni estructuras predeterminadas, atendiendo al gusto estético de los músicos que la hacen y a ningún estilo en particular. Una música que, por tanto, no se escribe, ni tiene normas, y se basa en un principio fundamental que todos los improvisadores conocen y respetan: todo se negocia con el sonido. La improvisación libre no es un estilo de música, ni un género musical. Se trata de otra manera de hacer música, donde el único compromiso existente es el que cada uno tiene consigo mismo y con lo que hace en cada momento, salvaguardando de esta manera su integridad intelectual, ética y artística. (Galiana, 2018, p.3.)

La estética que se exploró con la improvisación libre fue pertinente para este proyecto por varias razones. Por una parte, los participantes son estudiantes principiantes en el instrumento, por lo cual, aún no tienen límites ni prejuicios establecidos por la tonalidad y la enseñanza tradicional de la música occidental. Por otra parte, la experiencia fue algo completamente nuevo para ellos, en consecuencia, la perspectiva de la estética pudo ampliarse y así mismo sus reflexiones acerca de la música.

En este sentido, el propósito de la improvisación libre no es mostrar un producto final específico; la finalidad se encuentra en el proceso y en todos los elementos acerca de la música y la somática que los participantes logren obtener. A propósito de lo anterior, el músico bogotano Santiago Botero comenta:

La improvisación libre tiene un carácter muy abstracto, por un lado. No tiene una duración específica, tiende a espacios introspectivos, a veces tiene sonoridades que se consideran *ruidosidad*... Es más bien una pregunta por lo que es comercial y los parámetros de la industria y esa es la respuesta, la impro como género no es nada de eso. Por otro lado, es la relación con el producto final. Las impros son

preocupaciones por el proceso, no por el resultado, decía Wade Matheus, así que podrá imaginarse las implicaciones que tiene no preocuparse por un resultado sino por un proceso. De repente, todo se vuelve mucho más “experimental” en términos de experimentación y experiencia (Botero, 2020).

4.1.4 Lo Pedagógico

La presente investigación se alimenta de diferentes modelos pedagógicos y teorías del aprendizaje que dan sustento al dispositivo pedagógico. Algunas de estas son las siguientes:

Para empezar, referencio las aportaciones de la psicología genético – cognitiva propuestas por Piaget. Por una parte, Piaget expone que la mente tiene un papel importante en los procesos de aprendizaje, refiriéndose a que hay una relación directa entre la mente y la actividad física, y sugiere que ejercicios como la imaginación, la percepción y la representación simbólica serán útiles para el proceso de aprendizaje. Además de esto, Piaget explica que el estudiante debe tener una participación activa en su aprendizaje a través de la exploración, que precisamente es uno de los ejes principales en los objetivos de la investigación. Un ejemplo de lo anterior está evidenciado en la propuesta pedagógica; algunas de las actividades realizadas son en principio un proceso de imaginación, que luego se desarrolla con la experiencia física en el instrumento, demostrando la relación entre la mente (imaginación) y la actividad física (tocar el instrumento). Por otra parte, los ejes fundamentales del proyecto están enfocados en contemplar la mente y el cuerpo como uno solo a través de la autoconsciencia, la exploración y la reflexión, dentro de la perspectiva somática.

En segundo lugar, está la propuesta de aprendizaje significativo de Ausubel, quien propone que todo aprendizaje debe estar mediado por los conocimientos previos de las personas; así pues, la planeación de una clase debe estar enfocada a traer conocimiento nuevo a partir de las fortalezas que trae cada persona. (Ausubel, 1972, pág. 72) Esta idea está evidenciada en el dispositivo pedagógico, pues la propuesta estuvo diseñada para que los participantes consiguieran explorar en principio sus fortalezas técnicas y luego si trabajar sobre sus debilidades. Esto resuena mucho con la idea de los *saberes fuerza*, concepto desarrollado por el Ministerio de Cultura en el documento *Orientaciones metodológicas para la creación artística colectiva multi, inter y transdisciplinar*, para referirse a los recursos de conocimiento que trae

cada persona, obtenidos a través de sus vivencias anteriores. En el documento se presenta el concepto así: ‘Lo colectivo no puede existir sin un diálogo sobre lo que somos y sabemos, sin nuestros saberes fuerza (Samper et al, 2021, p.18). Posteriormente, esta idea se desarrolla en el documento citado, evidenciando su importancia a través de algunos ejemplos como el siguiente, el cual nos permite entender que los saberes fuerza no se reducen solamente a nociones musicales y técnicas:

Es así como, en las comunidades indígenas o negras se evidencia que, por su experiencia de vida, los adultos mayores poseen un gran baúl de saberes fuerza, por lo tanto, tienen un amplio conocimiento sobre el territorio y la vida (Samper et al, 2021, p.19).

Otra de las dimensiones a tener en cuenta por parte de Ausubel son los ‘nuevos significados’. Uno de sus ejes principales consiste en una fusión entre el concepto presentado y los conocimientos previos, así lo explica Pérez Gómez:

Lo importante en las aportaciones de Ausubel es que su explicación del aprendizaje significativo implica la relación indisociable de aprendizaje y desarrollo. Por ello, ayuda a clarificar los procesos de construcción genética del conocimiento. En efecto, los nuevos significados para Ausubel, no son las ideas o contenidos objetivos presentados y ofrecidos al aprendizaje, sino que son el producto de un intercambio, de una fusión. Los nuevos significados se generan en la interacción de la nueva idea o concepto potencialmente significativo, con las ideas pertinentes, ya poseídas por el alumno/a, de su estructura cognitiva. Es evidente, según Ausubel, que el bagaje ideativo del individuo se enriquece y modifica sucesivamente con cada nueva incorporación. (Gimeno, J. y Pérez, A. (1998). P. 43.)

Un ejemplo de lo anterior se puede ver evidenciado durante el desarrollo del dispositivo pedagógico, los participantes a través de su experiencia vital tenían ideas preconcebidas acerca de elementos musicales tales como el sonido o el tempo; los nuevos significados se generaron a partir de la experiencia del dispositivo, en el cual, no se expuso una idea autoritaria y definitiva acerca de los conceptos, sino que se vivieron como una experiencia, la cual modificó y nutrió la concepción que tenían los participantes previamente.

Otra base clave para esta investigación es la noción de *Pedagogía dialogante* propuesta por Julián de Zubiría Samper. Desde esta mirada, se espera que el estudiante tenga un papel más participativo en su propia formación. Ya no se trata del estudiante recibiendo instrucciones, sino que se trata del alumno reflexivo acerca de sí mismo y de la sociedad, el cual recibe instrucciones con el propósito de mejorar su capacidad reflexiva y para cuestionarse constantemente acerca del por qué y para qué en los diferentes contextos sociales.

Así lo expone Zubiría:

La opción pedagógica más pertinente en la actualidad es la de un enfoque dialogante que considere el papel activo del estudiante en el proceso de aprendizaje, pero que también comprenda que la mediación es una condición necesaria del desarrollo. Una postura que reconozca que las ideas no son sembradas en la mente del niño, a la manera de depósitos, sino que conviven, dialogan y coexisten con las anteriores ideas, valores y sentimientos que se manifiestan en el niño y el joven con el que interactúan (Zubiría, 2010, p.207).

Un ejemplo de lo anterior se puede ver reflejado en las reflexiones realizadas a través de los círculos de diálogo en el desarrollo del dispositivo pedagógico; en las cuales, los participantes fueron parte activa de la reflexión del mismo dispositivo, siendo así críticos de la forma de aprendizaje que estaban recibiendo con el propósito de nutrir y mejorar el dispositivo pedagógico.

Es necesaria una mirada integral de las disciplinas: artes, ciencias, humanidades, etc. Algunas de estas nos dan una mirada más racional y analítica de la realidad, y otras nos permiten experimentar una dimensión más sensible y emocional del mundo. Considero que tal vez la poética natural de las artes sea la que haga tan falta en la vida cotidiana, con el propósito de entendernos más y de ser más sensibles con el otro, solidarios y comprensivos. En esta dirección, el propósito más importante de la pedagogía dialogante que quiero implementar es el de alimentar el soma, la totalidad de la persona; nutrirlo con conceptos, pensamiento crítico, autoconocimiento, sentimientos y sensibilidad hacia los demás. A la final, comprender el soma puede ser revolucionario para la sociedad, probablemente esa mirada integral de las personas es la que hace falta para resolver los problemas sociales.

Así lo soporta Zubiria:

En consecuencia, toda representación mental es producto de la interacción activa y estructurante entre el sujeto y el medio y en toda representación participan de manera activa los conceptos y las estructuras cognitivas previamente formadas, tal como lo mostraron ampliamente Kuhn, Piaget y Ausubel y todas las actitudes y expectativas del sujeto, tal como tendrá que ser desarrollado en los modelos dialogantes. Así mismo, toda estructura valorativa es producto de la interacción del sujeto con la cultura y de la interacción de los valores y actitudes personales y los que se firman mediante procesos de interacción con la escuela, la familia y la sociedad (Zubiria, 2010, p.204).

4.2 Antecedentes o Estado del Arte

Existen algunas investigaciones previas acerca de la somática en relación con el arte y más específicamente en relación con la música; todos los documentos tienen rigurosidad en el componente somático, teniendo en cuenta enfoques como Alexander y Feldenkrais, y lo relacionan con enfoques o elementos musicales, tales como Dalcroze y la improvisación. Todas tienen un punto en común y es la importancia de la relación entre el movimiento del cuerpo y el aprendizaje. Las categorías a partir de las cuales se organiza la presente sección son las siguientes:

1. Somática y danza
2. Feldenkrais y música
3. Somática y Dalcroze
4. Somática e improvisación
5. Somática y pedagogía instrumental

La investigación realizada por Rosana Barragán Olarte, *El eterno aprendizaje del soma*, expone que la educación somática entiende a la persona con una mirada integral, refiriéndose a la persona en su totalidad: lo físico, las emociones, la mente y el espíritu. Bajo esta misma perspectiva, contempla que la persona aprende en todas sus formas (físicas, emocionales, mentales, etc.) y a esto le llama *múltiples inteligencias*. Tomando como referencia a Howard Gardner, las personas tienen al menos ocho habilidades cognitivas de las cuales el enfoque

somático se centra en trabajarlas todas, a diferencia de otros caminos de aprendizaje que pueden captar una o dos habilidades cognitivas máximo.

Barragán cuestiona *¿qué es lo que hace que una experiencia de movimiento sea somática?*, y lo responde a través de Bastón, exponiendo que la disciplina somática consta de cinco componentes:

1. El uso de retroalimentación sensorial
2. La calma y la atención que se presta
3. El aprendizaje a través de la experiencia interna en vez de la imitación
4. La aplicación del ritmo de “hacer y descansar”
5. La exploración de movimiento en vez de la acción de completar ejercicios.

El texto está enfocado en la danza, pero especialmente en el movimiento, pero se puede interpretar en el contexto musical. La autora se hace la pregunta *¿qué pasa cuando vemos a un bailarín que habita completamente su cuerpo, creando una unidad inseparable entre el ser bailarín y la danza? ¿Podemos atribuir esto a una clase de inteligencia somática?*(Barragán, 2007, p.112.) Este cuestionamiento podemos plantearlo en el contexto musical: *¿qué pasa cuando vemos a un instrumentista que habita completamente su cuerpo, generando una unidad inseparable entre el ser músico y la música?*

Así pues, la exposición acerca del meollo somático en este texto es pertinente y aplicable a la música. El texto expone claramente la definición de soma y a partir de esto, desmenuza los diferentes componentes que conforman una perspectiva somática, tales como, la observación, la integración de cuerpo y mente, el contacto físico, el lenguaje conceptual y las imágenes. Cada uno de estos componentes merecen ser analizados y puestos en práctica en nuestra cotidianidad musical, como profesores, estudiantes, o en las diferentes prácticas musicales tanto individuales como grupales.

El dispositivo pedagógico de esta investigación está apoyado en el enfoque somático de Feldenkrais, por lo cual, la investigación realizada por Catherine Lee, *Musicians as Movers: Applying the Feldenkrais Method to Music Education*, es pertinente puesto que nos contextualiza acerca del enfoque somático Feldenkrais, el cual apuesta por el proceso y no por el resultado,

comparándolo así mismo con la música, la cual no es solo un resultado (objeto) sino que es, atenido, un proceso vivido por los intérpretes cuando cantan o tocan su instrumento.

La autora expone que la base fundamental de Feldenkrais está en el proceso de aprendizaje y que los principios básicos para poder conseguirlo son: la postura, el estado tónico, la variación y repetición y la visualización. Lee propone que el proceso de aprendizaje es un camino en el cual la persona se encuentra en constante superación personal, el ideal es que el estudiante sea consciente de los momentos indicados para estudiar, teniendo en cuenta su estado de ánimo principalmente y sin estar atado a las preocupaciones del éxito y el fracaso.

El artículo es pertinente para la investigación, especialmente por el énfasis que hay en la relación con los estudiantes y su individualidad, cada estudiante es único y requiere una guía específica para lo que es y lo que trae; los principios del método Feldenkrais, respetan y apoyan la idea de que cada estudiante llega con diferentes temas para trabajar y, así mismo, cada estudiante lleva el proceso a su propio ritmo.

Comprender el proceso y todo lo que contiene, con los aciertos y errores; detectar la rapidez, la lentitud o el estancamiento del camino, hará que el estudiante entienda que todo lo que hace parte del proceso se usa en función de entenderse a sí mismo, y que la información allí obtenida puede ayudarle a tomar decisiones en el futuro.

De otra parte, una sección del dispositivo se apoyó también en el enfoque Dalcroze, por lo cual, es pertinente analizar el documento de Marja - Leena Juntunen y Heidi Westerlund, *Digging Dalcroze, or, Dissolving the Mind-Body Dualism: philosophical and practical remarks on the musical body inaction (2001)*; el documento analiza el dualismo en el que la música es vista: por un lado, la experiencia mental y espiritual que trasciende lo corporal, y, por otro lado, la experiencia meramente física.

El autor hace un análisis de la mente y el cuerpo musical, entendiendo que, aunque se está refiriendo a dos entes diferentes, se complementan el uno con el otro y podría considerarse como una dualidad holística, no un dualismo. Así pues, la persona es funcional en su totalidad, el cuerpo y la mente son inseparables; bajo esta premisa, introduce al principal referente del texto,

Jaques Dalcroze, el cual sostiene que el cuerpo no es solo un instrumento que expresa el pensamiento musical, sino que el cuerpo se ve involucrado como objeto de transformación.

Para Jaques-Dalcroze, la cuestión del cuerpo en relación con la comprensión musical era uno práctico, por esta razón, a este autor le surgieron grandes preguntas tales como, ¿Por qué la teoría musical se enseña como un conjunto de abstracciones? ¿Por qué el estudio de la historia de la música no refleja el movimiento de pueblos, sociedades o individuos? ¿Por qué los estudiantes parecen actuar sin entender, leer sin comprender y escriben lo que no pueden oír?

Dalcroze afirma que los músicos olvidaron el origen de la música, el cual está en la danza y en los movimientos del cuerpo, expresando lo que sienten con la música. ¿Qué quiere decir esto? La música se enseña como una estructura ideal para ser conocida y saber acerca de ella, en lugar de enseñarla como un hecho para ser vivido, sentido y experimentado, podríamos afirmar entonces que conocemos la música desde afuera.

El documento es pertinente para la investigación desde varias perspectivas:

1. Involucrar el cuerpo en movimiento con la música abre diferentes caminos de aprendizaje que se complementan entre todos: la escucha, el sentir, la comprensión, la reproducción, el recordar y la creación.
2. La exploración es uno de los ejes centrales de Dalcroze, reflejada a través de la improvisación. La exploración física (cuerpo en movimiento) del ritmo, la melodía, la armonía, etc. La escucha inspira el movimiento, y el movimiento guía e informa a la escucha por medio del movimiento.
3. La enseñanza de Dalcroze se basa en los procesos, iniciando con las habilidades particulares que trae cada estudiante, y continuando el proceso de manera progresiva de acuerdo con las respuestas posteriores.
4. El profesor de Dalcroze es a la final un practicante que actúa por el bien de los alumnos. A los estudiantes no se le deben enseñar conceptos y reglas antes que tengan una experiencia previa, se busca enseñar a los estudiantes a conocerse a sí mismo para así poder usar todas sus facultades; el conocimiento no debe separarse del hacer, al igual que la teoría no debe separarse de la práctica.

Además de los anteriores documentos, encontré pertinente buscar acerca de investigaciones de enfoques somáticos relacionados con instrumentistas o prácticas instrumentales.

Diane K. Daly es una violinista reconocida de Irlanda y es la autora de *Playing with the past: an autoethnography (2021)*, una investigación muy interesante en la cual ella relata su vida personal y profesional a través de su propia auto etnografía. Este proceso fue retador y mediado a través de una perspectiva somática, específicamente de movimiento e improvisación con el cuerpo.

La autora divide su artículo en cuatro partes así:

1. Motivación
2. Exploración
3. El origen
4. Performance

El texto arroja luces acerca de las diferentes confrontaciones y reflexiones que pueden llegar a tener las personas cuando entran en un proceso somático. Por una parte, reflexiona acerca de las personas con las que se desarrollan los proyectos de investigación; plantea que es necesario ser cuidadoso y atento a cada una de ellas, puesto que es necesario comprender que se trabaja con lo que cada persona trae y eso no solo incluye sus gustos y experiencia musical previa, sino también sus vivencias, emociones, su mente y espíritu. Por otra parte, es interesante ver evidencia de que el proceso somático acoge a todos sus participantes.

Sugiere que el investigador está igualmente inmerso en el proceso y que puede ser participante activo; comenta que seguramente quien investiga tendrá grandes reflexiones acerca de sí mismo después de la investigación, reflexiones personales, además de las que respondan a la pregunta de investigación.

Otra de las investigaciones acerca de la somática y la práctica musical que encontré pertinente para alimentar el dispositivo pedagógico fue *La educación somática en la formación del profesorado de piano (2020)*, tesis doctoral de Jose Agustín Candisano Mera. El autor expone dos tipos de actos, los “actos pragmáticos” y los “actos epistémicos”, poniendo una

diferenciación clara en las finalidades de cada uno. Los actos pragmáticos son los que ayudan a completar una tarea en específico, pero que no dejan una reflexión o un proceso de aprendizaje; en cambio, los actos epistémicos son aquellos que permiten una mejor disposición para el aprendizaje o el desarrollo de una actividad, no permiten avanzar en la actividad como tal, pero si dejan una buena disposición física y mental para las actividades.

Bajo esta premisa, podemos considerar la educación somática como un “objeto epistémico”, puesto que, toda actividad somática involucra el movimiento consciente del cuerpo en relación con un objetivo, podríamos afirmar entonces que la educación somática se basa en actos epistémicos. Algunos de los actos epistémicos en las prácticas somáticas son la ralentización de los movimientos con el propósito de fijar la atención a zonas específicas del cuerpo, la concentración de la respiración, la entrega del cuerpo a la gravedad, y la potenciación de la conciencia del movimiento en busca de mover el cuerpo con la menor tensión posible.

El interés de esta investigación está en el trabajo corporal somático, a través de Técnica Alexander, escuchando el cuerpo, variando los movimientos y evitando hábitos limitadores y también a través de Feldenkrais diferenciando el potencial de movimiento de las diferentes áreas del cuerpo. La pertinencia de esta investigación para alimentar el dispositivo pedagógico fue importante, puesto que condujo a una reflexión importante acerca de los actos epistémicos y su relación con el proceso, ayudando a afianzar la idea de que los propósitos del dispositivo estaban conducidos al proceso y no al resultado. Desde América Latina, hay varios aspectos y actividades, especialmente en la investigación de Violeta Hemsy de Gainza Música sobre la eutonía; el cuerpo en estado presente. En principio, en dicho trabajo utilizan la expresión “hacerlo sonar” como una invitación a la exploración del cuerpo, de los instrumentos, de lo colectivo y en general del entorno; fue relevante considerar este ‘hacerlo sonar’ como una expresión y recurso apropiado para el dispositivo pedagógico.

Dicha exploración se realiza mientras se va conociendo la topografía del instrumento, las texturas, registros, efectos, etc. Así los dedos y el cuerpo se van relacionando paulatinamente con el instrumento, la exploración se efectúa mediante actividades de juego que invitan a la improvisación, el movimiento, el baile, el jazz, la improvisación libre y todas las formas sonoras que se puedan improvisar.

Otra de las propuestas de la investigación de Hemsy de Gainza que consideré pertinente para alimentar el dispositivo fueron los apoyos gráficos musicales analógicos; a veces las expresiones verbales pueden ser limitadas, y los recursos gráficos son un buen camino para diversificar las formas de expresión y la comunicación.

Durante todo el texto, Candisano expone que los diferentes caminos somáticos hablan acerca del bagaje previo que tiene cada persona, y de la importancia que tiene este en el proceso. Tener en cuenta los conocimientos que trae cada persona y planear a partir de allí, es fundamental en factores como la motivación; y en el desarrollo integral, artístico y somático, puesto que, el experimentar la clase con naturalidad y placer, permite abrirse más fácilmente a la creatividad.

5. Metodología

5.1 Enfoque cualitativo e investigación acción

Para el desarrollo de este trabajo, implementé un enfoque cualitativo, el cual implica el estudio de una población de personas a partir de su interacción grupal e individual en un determinado contexto social y cultural (Jiménez-Domínguez, 2000). Fue pertinente para mi trabajo, puesto que el propósito de la investigación cualitativa es comprender la experiencia vivida desde el punto de vista de cada una de las personas involucradas en el contexto, situación o problemática; en este caso, en la aplicación del dispositivo pedagógico de improvisación musical con perspectiva somática.

De otra parte, planteé un encuadre de investigación - acción que, según Cain (2013), consiste en el desarrollo de una actividad grupal con el propósito de mejorar las prácticas y situaciones educativas. La investigación acción es más que un proceso reflexivo, puesto que busca generar cambios prácticos en la educación y es un proceso colaborativo entre los interesados; en este sentido, no se queda simplemente entre el investigador y sus estudiantes, sino que busca encontrar soluciones a una situación en específico que puede arrojar resultados útiles para otras situaciones similares en otras zonas o poblaciones. Es pertinente para mi trabajo, puesto que las bases filosóficas de este tipo de investigación están reconociendo la humanidad y su diversidad. Al igual que la somática, la investigación – acción encuentra valor en todas las personas por igual, y de alguna manera busca poner la lupa sobre esos asuntos o población que

requieren de miradas que ‘interpretan’ en profundidad y, ojalá, de manera sensible, las percepciones de los participantes.

En este marco de ideas, mi proyecto busca el acercamiento de las personas con el hacer musical, pero también busca mi propio crecimiento como docente, como músico y como investigador. Yo estuve todo el tiempo involucrado con la investigación de manera activa y participativa, lo que quiere decir que, aunque me ubiqué en el rol de guía o educador, todo el tiempo estuve en una constante búsqueda de mejora en mi dispositivo pedagógico alimentándolo a partir de lo que aportaron los participantes y de la reflexión colectiva común.

5.2 Participantes

La población con que se llevó a cabo la investigación es un grupo de tres jóvenes del colegio Alexander Fleming ubicado en la ciudad de Bogotá, las edades oscilan entre los trece y los dieciseis años y todos están en la sección de bachillerato; el colegio se encuentra en la localidad Rafael Uribe Uribe al sur de Bogotá y es una de las treinta y dos instituciones adscritas al programa “Vamos a la filarmónica” de la Orquesta Filarmónica de Bogotá.

Se trata de Brayan Romero, un joven de 14 años que estaba repitiendo grado séptimo; su proceso académico siempre ha sido regular y se ha caracterizado por no ser disciplinado. También participó Taylor Martínez, un joven de 13 años que cursaba grado séptimo, al igual que su compañero, suele tener resultados académicos regulares y no ha sido disciplinado hasta el momento. En las últimas sesiones también participó, Karol Romero, que es la hermana de Brayan, es una chica de 16 años que cursaba grado décimo y suele tener buenos resultados académicos y ser disciplinada también. Los participantes tenían poca experiencia previa en el contrabajo, Brayan y Taylor habían tenido tres clases de iniciación en el instrumento y Karol tenía experiencia en el violonchelo, sin embargo, llevaba dos años sin tocar el instrumento.

5.3 Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron en la investigación serán, por una parte, el diario de campo, el cual, según López Cano:

En esta sección podemos anotar todas nuestras experiencias subjetivas que se han producido en la investigación. Todo lo que hemos sentido, nuestras sospechas, dudas, nuestra experiencia emocional. (López, 2014, p.110)

El diario de campo será fundamental para mí con el propósito de consignar contenido importante de lo que va pasando día a día en las sesiones con los estudiantes, este será un documento que servirá para relatar mi propia voz.

Otro de los instrumentos serán las bitácoras, en este ejercicio las personas respondieron unas preguntas relacionadas con su cuerpo, mente y emociones, y consignaron allí sus experiencias de todas las sesiones. Algunos ejemplos de las preguntas son:

- ¿Cómo me siento al momento de iniciar?
- ¿Cómo me sentí durante la sesión?
- ¿Qué no me gustó?
- ¿Qué me gustó?
- ¿Algo se modificó en mi física o emocionalmente?

Las bitácoras fueron importantes para tener evidencia escrita de las diferentes experiencias y aprendizajes de los estudiantes durante el proceso de la investigación.

El último de los instrumentos fueron las entrevistas, las cuales fueron semiestructuradas y fueron de utilidad para indagar con más profundidad acerca de cómo se vivieron la experiencia del dispositivo pedagógico. Según López Cano, la entrevista semiestructurada es:

... Una interacción verbal cara a cara constituida por preguntas y respuestas orientadas a una temática u objetivos específicos. Puede ser estructurada, cuando se sigue escrupulosamente un cuestionario, semiestructurada, cuando hay un guion básico que se puede modificar a lo largo de la charla (López, 2014, p.115).

El tipo de preguntas que se realizaron en las entrevistas son las siguientes:

- ¿Cómo te sentiste durante este ciclo?
- ¿Hay algo de ti que se haya modificado a partir de la experiencia?

- ¿Cómo te sentías durante la sección de preparación?
- ¿Cómo te sentías haciendo las bitácoras?
- ¿Cómo te sentías durante las actividades musicales?

6. Propuesta Pedagógica

La propuesta pedagógica está planeada en tres ciclos, los dos primeros constan de tres sesiones cada uno y una última sesión de cierre que sería el tercer ciclo. Cada una de las sesiones cuenta con una estructura inspirada en el documento *Orientaciones metodológicas para la creación artística colectiva multi, inter y transdisciplinar* (2021), en el cual, plantean la analogía de la tierra: así como sembrar la tierra tiene un proceso, la forma de enseñar también lo tiene, por lo cual, cada sesión tiene tres secciones, las cuales son:

1. Preparar la tierra: Consiste en diferentes propuestas acerca de preparar a los participantes física y emocionalmente, con el propósito de conseguir una buena disposición para la clase. Las propuestas son inspiradas a partir de algunas sesiones que el investigador realizó del método Feldenkrais, por lo cual, no son específicamente una sesión de Feldenkrais. A estas propuestas se les llamará “Despertar Consciente”.
2. Sembrar: Esta sección consiste en la fase de exploración musical, es el momento para probar, jugar, investigar y aventurarse en los diferentes elementos musicales. La mayoría de las actividades están enfocadas en distintas dinámicas de improvisación en las cuales el investigador ha tenido experiencia, sin embargo, habrá un énfasis especial en el SoundPainting, el cual será definido más adelante.
3. Cosechar: La última sección consiste en la fase de reflexión, es el momento en el cual los participantes tienen la oportunidad de analizar, observar y examinar lo que sucedió durante la preparación y la siembra.

Es necesario aclarar que el dispositivo pedagógico es un conjunto de propuestas para explorar y adaptar a las necesidades de cada población, son distintos puntos de partida para experiencias futuras a observar y así mismo a decidir sobre la marcha, no es un recetario de actividades fijas e inamovibles. Cada docente que quiera inspirarse en ellas podrá adecuarlas a las características particulares de su contexto.

SESIÓN 1.

Preparar la tierra:

Agradecer y dar la bienvenida a quienes permiten el encuentro:

Para empezar el profesor toma la palabra con el propósito de saludar a todos los participantes, y así dar apertura para que cada persona haga una breve presentación de sí misma; básicamente que comente lo que quiera en ese momento, no tendrá que responder una pregunta puntual, a veces las dinámicas de “dinos tu nombre, qué edad tienes y a qué te dedicas” puedan no ser espontáneas y fácilmente hacen caer a las personas en respuestas demasiado pensadas o preparadas; respuestas que fácilmente pueden pretenden satisfacer alguna expectativa de la dimensión social de las personas como por ejemplo: la vida laboral o el estatus, y muchas veces las personas tendrán información diferente para dar, que sin importar lo que sea, parten de una intención honesta; como por ejemplo, hablar de algún hobby, hablar de su familia, deportes, pasiones o simplemente no hablar mucho, todo es válido e importante.

Enseguida de esto, se formula la pregunta ¿cómo se sienten? Con el propósito de que hagan una pequeña reflexión personal sobre sí mismos; luego se invita a que reflexionen como sienten su cuerpo, sus emociones, sus sentimientos y su ánimo. Luego se invita a alguno de los participantes a compartir cómo se siente, si nadie desea hacerlo no hay problema, lo fundamental es que la reflexión personal se haga. (la idea es hacer esta pregunta en todas las sesiones, esperando que a medida que las relaciones entre el grupo se fortalezcan y haya más confianza con todo lo relacionado con la actividad, las personas puedan hablar sobre sí mismas más libremente y que además puedan mejorar la forma en que se autoperciben y autodescriben)

Se invita a atender el cuerpo:

Esta sección inicia con ejercicios dirigidos para la toma de conciencia del cuerpo, el despertar consciente. Consiste en un paso a paso en el que las personas llevan su concentración a todas las partes del cuerpo, la idea es que a través del control de la respiración las personas logren llevar oxígeno a todo su cuerpo. La repetición de estos ejercicios suele mejorar la capacidad de concentración y de autoconciencia sobre el cuerpo.

Para la primera sesión el despertar consciente se realizará completamente acostados en el suelo.

Se espera que después de esta sección las personas tengan una mejor disposición física, mental y emocional para el resto de la sesión.

Sembrar:

La imaginación: El paisaje sonoro

Muchas veces no somos conscientes del entorno que nos rodea y especialmente de los sonidos de ese entorno. A veces, cuando vemos una película en cine, es más evidente fijarse sobre el sonido que caracteriza un determinado paisaje y su musicalidad. Muchas veces los directores de cine logran capturar y resaltar esa riqueza sonora de un determinado contexto tal como una ciudad, un bosque, la playa, etc.

Como todos estamos inmersos en un paisaje sonoro todo el tiempo, en esta etapa se invita a los participantes a que piensen y recuerden los diferentes tipos de sonido que hay en la ciudad de Bogotá; seguramente los estudiantes pensarán en los pitos de los carros, en las personas vendiendo cosas en la calle, las motos, el transporte público, la música de un radio, la taladradora de una obra, los pitidos de los policías, las ambulancias, las protestas, el aire, la lluvia y muchos sonidos más.

Después de recordar todo esto, se propone que los participantes hagan una imitación de estos sonidos aleatoriamente; se pedirá que cada uno de los estudiantes se apropie de dos sonidos sin ponerse de acuerdo con los compañeros (no importa si se repiten) y que hagan una improvisación con los elementos que hayan escogido, pueden explorar la voz, el cuerpo y el instrumento, tratando de representar la ciudad de Bogotá.

Al ser la primera sesión es posible que haya cierta timidez hacia la ejecución de onomatopeyas, así que es importante que el profesor tome la iniciativa de iniciar para romper el hielo y fomentar un poco de confianza y libertad.

Esta actividad tiene varios propósitos:

Por una parte, la interacción entre los participantes; al tratarse de un contexto que todos comparten, será posible generar ese primer ejercicio colectivo musical de improvisación.

Por otra parte, la ejecución de onomatopeyas como el sonido de una ambulancia, de un pito de carro, del aire o de un motor, hacen que haya una exploración sobre el cuerpo y la voz; notas agudas, bajas, potentes, livianas, lo más probable es que pasen por todos los registros vocales y a través de esta experiencia empiecen a conocer mejor su voz y su cuerpo en relación con su voz.

Cosechar:

Círculos de diálogo

En esta última etapa de la sesión se invita a las personas a que formen un círculo y a que libremente comenten como se sintieron durante la improvisación, es importante aclarar que toda clase de comentarios son válidos y que, de hecho, lo más importante es que sean muy honestos.

Bitácora

Este es el único elemento que se “repetirá” en todas las sesiones.

Para finalizar se presenta la bitácora, un documento que alimentaran cada vez que tengan una sesión. La idea es que las personas respondan unas preguntas relacionadas con su cuerpo, mente y emociones, y que además de esto, vuelvan a reflexionar acerca del cómo se sienten y consignen allí como se sentían al iniciar la sesión y como se sienten al finalizarla.

SESIÓN 2

Preparar la tierra:

Agradecer y dar la bienvenida a quienes permiten el encuentro:

Para iniciar esta sesión se agradece a todas las personas y se les saluda con cordialidad. Enseguida de esto, se formula la misma pregunta de la sesión anterior “¿cómo se sienten?” con el propósito que hagan una reflexión personal sobre sí mismos y si alguien lo desea puede

compartir el cómo se siente, será interesante ver si hay más participación por parte de las personas al tratarse de la segunda sesión.

Se invita a atender el cuerpo:

Para la segunda sesión se vuelve a trabajar sobre el despertar consciente, los ejercicios dirigidos para la toma de conciencia del cuerpo. Sin embargo, esta vez los ejercicios no se hacen acostados en el suelo, sino de pie y a medida que se avanza, caminando a través del espacio.

Sembrar:

Improvisaciones dirigidas (soundpainting)

A raíz de la exploración vocal realizada en la sesión #1 es pertinente continuar con ese proceso a través del *Soundpainting*.

El Soundpainting es una lengua de signos creada por el compositor neoyorquino Walter Thompson, a través de los años la técnica a desarrollado más de 1.500 signos, sin embargo, para la propuesta de este dispositivo pedagógico solo se necesitan los signos que indican vocales, alturas (sonidos agudos o graves) y dinámicas (rangos de Pianissimo a Fortissimo).

Esta es una actividad dirigida, en principio, el profesor lidera esas primeras ocasiones, la fase de exploración. Se efectúan varios intentos en la medida en que las personas se apropian de la dinámica y a la vez sienten más libertad durante la actividad.

La idea es que cada uno de los participantes tenga la oportunidad de ser quien dirija al menos una vez.

Esta actividad tiene varios propósitos.

En principio que las personas se ubiquen desde otra perspectiva de la improvisación, aunque haya un “director” que da indicaciones, el cómo hacerlo es una decisión completamente libre y que de alguna manera nace en el imaginario de cada uno; una nota aguda muy seguramente sonará diferente en cada uno y así mismo sucede con las dinámicas, así que de

alguna manera una vez empieza la emisión del sonido, cada persona tiene libertad en sus decisiones musicales permeadas por lo que sugiere el director.

Por otra parte, el papel que juega el director también los ubica desde otro lugar, puesto que la forma en que se relacionan con el resto del grupo es diferente. El director es un líder y muchas veces en las improvisaciones hay líderes que surgen de la espontaneidad, así que, aunque el ser directores en este caso no sea una decisión espontánea, si será espontáneo las decisiones que tomen al dirigir y lo más importante es explorar la sensación de liderazgo.

Cosechar:

Círculo de diálogo

Para esta sesión se realiza un círculo de diálogo con el fin de socializar las diferentes percepciones de los participantes.

Bitácora

Para finalizar, se permiten los últimos minutos de la sesión para que las personas alimenten sus bitácoras.

SESIÓN 3

Preparar la tierra:

Agradecer y dar la bienvenida a quienes permiten el encuentro:

Al igual que en las anteriores sesiones, se abre el espacio saludando a todos los presentes con cordialidad, esperando que, por ser la tercera sesión, haya más apertura por parte de los estudiantes y así generar un diálogo inicial espontáneo y no que esté dependiendo completamente de las propuestas de conversación del profesor. Después de esto, se formula la pregunta de todas las sesiones, “¿cómo se sienten?” esperando también que a medida que avancen las sesiones haya más apertura por parte de los participantes.

Se invita a atender el cuerpo:

Para la tercera sesión se vuelve a trabajar sobre el despertar consciente, los ejercicios esta vez consisten en la exploración de la forma en que nos mantenemos sentados en una silla; la idea de esta actividad es que los participantes desarrollen más capacidad de consciencia sobre sí mismos y de autoconocimiento por medio de la exploración. Además de esto, que se formulen preguntas acerca de cuanto esfuerzo realizan para hacer una actividad y si encuentran caminos más adecuados para la ejecución de la misma, en este caso, estar sentado en una silla.

Sembrar:

Esta actividad busca la exploración sonora del cuerpo y del instrumento, hay un sistema de percusión corporal famoso en la música llamado “Vocal Stomp” el cual propone una serie de sonidos de percusión emitidos por medio del golpe de las manos con diferentes partes del cuerpo, generando variedad de registros y sonoridades. Esta forma de percusión puede ser explorada también con el instrumento, buscando encontrar sonoridades nuevas a partir de formas de percutir con la caja del instrumento, con las cuerdas o con el arco.

En principio, la idea es que los participantes descubran, a través de la exploración, diferentes tipos de sonido que pueden llegar a emitir. Si en algún momento el profesor observa que faltó descubrir alguna de las posibilidades, es pertinente que se las muestre a los estudiantes, sin embargo, el ideal es que los participantes tomen un tiempo suficiente para descubrirse.

Así pues, el inicio de la actividad será precisamente a través de la exploración, el docente toma la iniciativa a explorar para que los estudiantes se animen y les solicita que empiecen a buscar sonidos emitidos por el cuerpo y con el instrumento, se tomará el tiempo que sea necesario para la exploración.

Después de esto, se invita a los participantes a que formen un círculo y a qué imaginen que se trata de un reloj. La idea es que en el orden de las manecillas del reloj el primer participante proponga un sonido libremente, enseguida de esto el segundo participante hará el sonido del anterior compañero y propondrá uno nuevo; así mismo el tercer participante hará los dos anteriores sonidos expuestos por sus compañeros y propondrá el suyo, así hasta llegar al final del reloj.

La actividad puede tener un nivel más de dificultad y es que en vez de sugerir un solo sonido, puede ser un motivo rítmico corto.

Es importante que haya diferentes rotaciones entre los participantes para que no siempre empiece la misma persona.

Cosechar:

Círculo de diálogo:

Para esta ocasión se inicia la etapa de cosecha en varios círculos de diálogo, se dividen los estudiantes en tres o cuatro grupos, dependiendo del número de participantes. Cada uno de los grupos discute y reflexiona las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintieron durante la actividad?

Teniendo en cuenta como se sentían empezando la sesión, ¿cómo se sienten ahora? ¿Hay algún cambio?

¿Qué aprendieron de la actividad?

Bitácora:

Para terminar, al igual que en todas las sesiones, los participantes tienen un espacio para alimentar sus bitácoras de manera individual.

SESIÓN 4

Preparar la tierra:

Agradecer y dar la bienvenida a quienes permiten el encuentro:

Para iniciar esta sesión se agradece a todas las personas y se saluda con cordialidad. Enseguida se formula la pregunta ¿cómo se sienten? Y se permite un pequeño espacio de reflexión con el propósito de que alimenten su bitácora desde el comienzo tratando de responder la pregunta.

Se invita a atender el cuerpo:

Para la cuarta sesión se realizará el despertar consciente similar a la que se realizó en la primera ocasión.

En principio, se solicita que todos los participantes se acuesten en el piso tratando de recordar rápidamente, la primera sesión del despertar consciente que se hizo semanas atrás; es una sesión en la que los participantes estarán acostados en el piso, en la cual se hacen unas preguntas con el propósito de que los participantes centren su atención en su cuerpo y atiendan completamente las diferentes tensiones y sensaciones que se puedan presentar. Es pertinente colocar música de fondo con el propósito de que los participantes tengan momentos de imaginación, algún paisaje, escena, persona o emoción.

Es importante analizar si hay más apertura por parte de los participantes en esta ocasión a comparación de la primera vez.

Para concluir esta sección, los estudiantes pasan al tablero con el propósito de dibujar lo que imaginaron durante el proceso de imaginación. La actividad consiste en imitar una especie de teléfono roto, en el cual, un estudiante dibuja en la espalda del otro lo que imaginó, mientras que el que está recibiendo la información en su espalda traduce lo que recibe en el tablero.

Sembrar:

Imitación y variación:

Para esta actividad los estudiantes realizan un círculo, en el cual cada uno de los participantes tiene tres medios sonoros para expresarse, el cuerpo, la voz y el instrumento.

La actividad consiste en imitar y variar una pequeña frase propuesta desde un principio, es importante que el docente tenga la iniciativa, mientras que los participantes se sueltan un poco y además terminan de comprender de que se trata.

A pesar de estar ubicados en forma de círculo la actividad no se efectúa según el orden como queden ubicadas las personas, se permite que haya intervenciones aleatorias según como se

vaya desarrollando, el propósito es mantener a los estudiantes tocando hasta que se agoten las ideas.

Al tener tres medios sonoros la actividad se desarrolla en tres fases.

La primera ronda es con el cuerpo, los estudiantes ya tienen experiencia previa explorando las diferentes posibilidades sonoras que tiene el cuerpo. La segunda ronda es con la voz, en este caso también tienen una experiencia previa explorando los caminos vocales. La tercera ronda es con el instrumento, elemento con el cual tienen más experiencia. Esta actividad tiene varios propósitos musicales, en principio la mejora de la escucha, al tratarse de un ejercicio de imitación, la apertura a la escucha debe ser total.

Por otra parte, la atención al estado presente, los participantes están concentrados en lo que están pasando justo en ese momento y atentos todo el tiempo a lo que hacen sus compañeros y a su momento de tocar; con la preparación por medio del despertar consciente y del proceso de los participantes es posible que logren enfocar su atención completa al estado presente, separando los pensamientos externos a la actividad y a las expectativas del futuro. Por último, el refuerzo del trabajo en equipo y en general de las dinámicas musicales en grupo. La actividad propone una escucha atenta del otro y una reacción inmediata del yo, con el propósito de crear un diálogo sonoro entre los participantes.

Cosechar:

Para esa ocasión hay tres momentos de cosecha.

Dibujo:

El primero es un dibujo libre en el cual se invita a que traten de expresar todo el mundo “imaginario” que les pudo haber evocado la actividad, y así mismo que lo relacionen con sus emociones, quiero decir, la música o el mundo sonoro normalmente evoca un imaginario visual a las personas; a veces se suele relacionar con colores, paisajes o algún otro escenario. Normalmente, está directamente conectado con las emociones que pudo haber generado la sonoridad, así que el propósito es que el dibujo trate de mostrar las emociones y los escenarios que fueron evocados.

Reflexión colectiva:

Se propone una reflexión colectiva acerca de los dibujos, con el propósito de que cada persona tenga la oportunidad de socializar con los demás participantes y ver si hubo puntos en común o simplemente descubrir y conocer un poco más al otro.

Bitácora

Al igual que las sesiones anteriores, las bitácoras se alimentan por cada uno de los participantes de manera individual.

SESIÓN 5

Preparar la tierra:

Agradecer y dar la bienvenida a quienes permiten el encuentro:

Se da la bienvenida a los participantes de manera calurosa, ya hay un vínculo creado en las anteriores sesiones, por lo cual, es posible que el primer contacto con los estudiantes se sienta más cercano que antes. Enseguida se formula la pregunta ¿cómo se sienten? Es interesante observar si responder esta pregunta es cada vez más sencilla para ellos.

Se invita a atender el cuerpo:

Para esta ocasión, se invita a buscar atención en el cuerpo basado en el despertar consciente, pero de una manera distinta a las sesiones anteriores. Esta vez, la idea es poner el foco en el cuerpo, pero mientras los participantes están ubicados con el instrumento, lo que quiere decir, que se centra la atención, por ejemplo, en la espalda, mientras que los estudiantes experimentan las diferentes posiciones que el contrabajo exige; y así se analiza y compara como se va modificando el cuerpo según lo que se esté interpretando en el instrumento.

Sembrar:

Sound painting +tono largo + notas cortas (puntillismo)

Para esta sesión el propósito es continuar con el proceso de Soundpainting, pero, esta vez, con dos indicaciones más; la primera vez que hicimos esta actividad manejamos dos planos, las alturas y el volumen, para esta ocasión se va a experimentar también con las notas largas y cortas, en el lenguaje del Soundpainting a las notas cortas también se le conoce como puntillismo. Cada uno de los planos sonoros que se proponen para esta actividad, requieren de gran concentración, apertura y experimentación, pero, sobre todo, encontrarse en estado de arte, puesto que, mantenerse consciente de los cuatro planos exige estar en el tiempo presente y tomar decisiones espontáneas e instantáneas.

La actividad tiene cuatro secciones:

1. La primera es el espacio en el que se exploran los cuatro planos que se utilizan, alturas, volumen, notas largas y notas cortas. Se tomará el tiempo que sea necesario para que los participantes experimenten las diferentes posibilidades que tienen en el instrumento.
2. La segunda sección es la práctica inmediata del Soundpainting, después de haber explorado el sonido, se realizan algunos primeros intentos de la actividad.
3. La tercera sección consiste en cambiar de roles y que los chicos tengan la posibilidad de dirigir, ambos participantes tienen el espacio de experimentar la dirección. Esta sección dura el tiempo que los chicos quieran estar en ese papel, no hay límite de tiempo.
4. Para la última parte, el docente vuelve a dirigir y efectúa una última práctica del Soundpainting, es interesante observar si hay una diferencia o avance a comparación de la anterior ocasión.

Cosechar:

Círculos de diálogo

Para esta sesión se realiza un círculo de diálogo con el fin de socializar las diferentes percepciones de los participantes.

Bitácora

Esta vez, la bitácora se alimenta a partir de audios que los chicos graban justo al haber terminado la sesión. El docente indica unas preguntas que ellos responden de inmediato, esta

forma se hace con el propósito de obtener información variada para las bitácoras y ver si de pronto hay contenido más nutritivo o nuevo.

SESIÓN 6

Preparar la tierra:

Agradecer y dar la bienvenida a quienes permiten el encuentro:

Para iniciar esta sesión, se agradece a los participantes por su presencia y se les saluda con cordialidad.

Se invita a atender el cuerpo:

Para esta ocasión, se realiza la preparación por medio del despertar consciente de dos maneras. La primera es de pie, este es un momento en el que los participantes tienen un espacio para revisarse y hacer consciencia sobre sí mismos, su cuerpo, sus emociones y pensamientos; luego de esto, vuelven a hacer una revisión, pero con el instrumento acompañando el cuerpo, seguramente notarán cambios evidentes en el cuerpo e inclusive en las emociones, se analiza que sucede entonces.

Sembrar:

Composición grupal

Esta es una actividad relativamente nueva para los participantes, la composición grupal consiste en, como su nombre lo dice, en componer una pieza entre todos los presentes, sin embargo, es una obra guiada por un mapa que planearemos previamente. Se aprovecha los saberes fuerza de cada uno, enseguida se discute acerca de lo que se quiere expresar para ponerse de acuerdo entre todos, puede ser una historia, un paisaje, un evento en específico o una emoción, durante la planeación, también se tiene en cuenta el rol que tiene cada participante en la pieza.

Para tener claro el camino a seguir, se realiza una línea del tiempo que está compuesta de palabras y dibujos que representaran lo que se quiere expresar a través del sonido y es la “partitura” a seguir.

Cosechar:

Círculos de diálogo

Para esta sesión se realiza un círculo de diálogo con el fin de socializar las diferentes percepciones de los participantes.

Bitácora

Para esta ocasión se efectúa una grabación individual en caliente, respondiendo las preguntas que el docente sugiera.

SESIÓN 7

Preparar la tierra:

Agradecer y dar la bienvenida a quienes permiten el encuentro:

Para iniciar esta sesión se saluda con cordialidad a los participantes, enseguida se dan unas palabras de agradecimiento, puesto que es la última sesión de las secuencias didácticas, esperando a partir del discurso se consiga tener una conversación con los participantes y se discuta un poco acerca de lo que se vivió; aprendizajes, anécdotas, cuestiones por mejorar, etc.

Se invita a atender el cuerpo:

Para esta ocasión se pone en marcha la preparación con una actividad un poco distinta a lo habitual, se trata de una canción llamada “Bim Bam Biri”. La actividad está pensada bajo los enfoques de Dalcroze, la idea es que los participantes hagan ciertos movimientos con el cuerpo en la medida en que responden a los estímulos de la canción. El propósito de la actividad es mantener a los participantes activos en el estado presente y que enseguida reflexionen en las bitácoras acerca de cómo la actividad los modificó.

Sembrar:

Despedimos las secuencias didácticas con una última sesión de Sound Painting; esperando que los chicos desarrollen aún más sus improvisaciones y al mismo tiempo su capacidad de dirigir. Para esta ocasión agregamos dos instrucciones más, las cuales son: improvisación libre e instrucción individual. Los estudiantes tienen entonces las siguientes instrucciones durante el Sound Painting:

1. Registro (notas agudas y graves)
2. Dinámicas
3. Notas largas
4. Notas cortas
5. Improvisación libre
6. Instrucción individual

Cosechar:

Círculos de diálogo

Al final de la sesión se hará una reflexión colectiva con los participantes acerca de lo sucedido, se aborda la discusión desde dos puntos; el primero es sobre cómo se sintieron durante la sesión en cuestiones anímicas y emocionales, y, por otra parte, se discute acerca de su proceso musical, cómo se sienten en esa última sesión teniendo en cuenta cómo iniciaron el proceso de las secuencias didácticas.

Bitácora

Para terminar, los participantes tienen el espacio de alimentar sus bitácoras.

A partir de la experiencia vivida en el primer módulo, las siguientes fueron los análisis y resultados correspondientes a lo sucedido.

7. Análisis y Resultados

7.1 Reflexión sobre la experiencia primer módulo

7.1.1 ¿Qué funcionó bien y por qué?

7.1.1.1 Autoconciencia. Estuve haciendo un análisis de las bitácoras y de mis memorias de las clases, después de esto, pude notar que en cada una de las secciones hubo un trabajo o avance en la autoconciencia, sin embargo, las bitácoras reflejaron que los chicos pueden expresar o hacer esto evidente con más facilidad a través de la “preparación de la tierra”; en esta sección, siempre realizamos el despertar consciente.

Dichos ejercicios consistieron en un paso a paso en el que las personas llevan su concentración a todas las partes del cuerpo, la idea es que a través del control de la respiración las personas logren llevar oxígeno a todo su cuerpo.

Sin lugar a duda, las formas más exitosas de los ejercicios del despertar consciente fueron las que hicimos acostados en el piso, a propósito de lo anterior, los estudiantes comentaron:

La sección de la clase que más me gusta es la de relajarnos, porque me siento cómodo y encuentro paz. (Entrevista Taylor)

Tengo varias consideraciones del porqué fue exitoso estar acostados en el suelo:

- Por una parte, estar acostados y no luchar con la gravedad puede ser una instrucción relativamente sencilla, quiero decir, los chicos rápidamente entraban en comodidad y en concentración al estar acostados, casi no generaban resistencia y las instrucciones fueron comprendidas sin ninguna dificultad.
- Por otra parte, su sistema se adaptó fácilmente a esa postura y así mismo se vieron beneficiados en su integralidad. A pesar de que el despertar consciente en el suelo tiene unas condiciones diferentes a las de estar acostado en una cama; considero que la facilidad para dicha actividad nace a raíz del hábito de estar acostados, no es ajeno para ninguna persona la acción de acostarse.
- Por último, desde mi experiencia las instrucciones del despertar consciente desde el suelo son las más sencillas de dar, encontré mayor dificultad en otras sesiones como el caminar

o el estar sentados en la silla. Por consiguiente, considero que desde mi parte fui más claro y efectivo con esta actividad.

Las bitácoras y las entrevistas dejaron evidencia de cómo los estudiantes avanzaron algunos pasos en el desarrollo de su autoconsciencia, inclusive empezaron a hacer comparaciones de cómo se sentían en el pasado y como se sentían en el presente; tratando de conseguir un bienestar que ellos ya habían conseguido antes y que sabían que eran capaces de volver a conseguir por sí mismos, un ejemplo es el siguiente:

La vez pasada estuve más concentrado y hoy me relajé menos que la vez pasada
(Bitácora #2 Taylor)

Además de esto, los chicos expresaron que son más conscientes de sí mismos fuera del espacio de clase, lo cual demuestra que ya hay una influencia somática en ellos y por consiguiente un avance en las bases fundamentales de la perspectiva somática, como por ejemplo la autoconsciencia. El siguiente es un ejemplo de lo anterior:

“Me he sentido mucho más relajado, recuerdo lo que usted nos dice en el resto del día cuando no estoy acá, me relajo, respiro, siento mis pies y me sirve.” (Entrevista Brayan)

7.1.1.2 Exploración. El trabajo de exploración se realizó con más énfasis en la “Siembra”, realizamos varias actividades de improvisación, en las cuales, los estudiantes tenían una serie de estímulos que los dirigían a explorar el sonido con libertad. Dichas actividades se hicieron de manera colectiva y yo era un participante más.

Considero que hubo dos actividades que fueron muy exitosas, “El paisaje sonoro” y el “Sound painting”. Cada una de las actividades tuvo un desarrollo distinto, sin embargo, ambas consiguieron sacar provecho a la exploración desde varias perspectivas. La exploración del sonido, de la imaginación, del instrumento, de la creatividad, de las emociones y de lo colectivo.

La actividad del paisaje sonoro consistía en recrear, a través de la voz, el cuerpo y los instrumentos, la sonoridad de la ciudad de Bogotá. Este momento fue muy especial porque empezamos reflexionando entre todos como sonaba la ciudad y sin yo dar mucha influencia, los

chicos llegaron a una reflexión muy bonita de todos los elementos sonoros que hay en el entorno y les dieron un valor importante. Inclusive me atrevería a decir que la actividad tenía relevancia para ellos al tratarse de la ciudad en la que vivimos, de nuestra ciudad.

La espontaneidad reinó en esta actividad, los chicos realmente se dejaron llevar por su imaginación y así mismo se permitieron explorar las posibilidades del sonido en el contrabajo de una manera amplia. Inclusive llegaron a resolver asuntos técnicos que antes no habían podido hacer. En palabras de uno de los estudiantes:

“Prefiero la parte de tocar, cuando usted nos dice que nos expresemos con los instrumentos, porque siento que me sale natural” (Entrevista Brayan)

En el caso de la actividad del Sound Painting, los chicos tenían aparentemente más ataduras y en algún sentido “menos libertad”, puesto que, la dinámica consistía en seguir un camino el cual yo guiaba, sin embargo, este ha sido de los momentos más reveladores del ciclo para mí y para mis estudiantes.

Uno de los propósitos de esta actividad era que no solo yo dirigiera, sino que los chicos tuvieran un espacio para dirigir y experimentar desde ese lugar (el director); me llamó mucho la atención que los estudiantes solo quisieron dirigir una vez, después de haber experimentado la primera vez y de que yo dirigiera de nuevo, los animé para que hicieran un segundo intento, pero ninguno de los dos quiso hacerlo, tan solo, me dijeron que preferían tocar.

Después de esto estuve reflexionando y considero que puede haber una razón adicional al hecho de que les gusta más tocar el contrabajo; y tiene que ver con el viejo hábito de seguir instrucciones.

Gran parte de la educación tradicional consiste en dar una instrucción y acatarla, en la mayoría de las ocasiones seguir una orden no requiere de un raciocinio profundo o de un aprendizaje significativo, puesto que, el estudiante no toma el tiempo de explorar para aprender; entonces solamente reconoce una forma (la instrucción) y la ejecuta en la mayoría de los casos, sin reflexión.

La decisión de no experimentar más de los chicos me llevó a esa reflexión, en cierta manera, mientras yo dirigía ellos “seguían instrucciones”, y al momento de dirigir estaban fuera de su zona de confort, sin embargo, en este caso considero que hay una variable distinta.

Mientras ellos son dirigidos, están tocando el contrabajo a manera de experimentación, si bien están tratando de seguir el mapa que yo les estoy trazando, no hay una especificación exacta de cómo debe sonar lo que estoy dirigiendo y todo ese tiempo también están explorando como sonar más fuerte o más piano, y también como sonar más agudo o grave.

Además de esto, a pesar de no haber experimentado más como directores, los chicos mejoraron mucho su ejecución del contrabajo después de haber dirigido. Esto me genera una reflexión importante.

A propósito de la experiencia sistémica de la enseñanza (soma) y de la teoría de las múltiples inteligencias de Gardner. Lo que sucedió en esta actividad demuestra que el cambio de perspectiva y la exploración de diferentes caminos es fundamental para conseguir un aprendizaje significativo.

Los estudiantes comprendieron mejor la experiencia de la actividad después de haberse ubicado en lugares diferentes y haber experimentado desde todas las perspectivas.

Estas fueron algunas de las reflexiones de los estudiantes acerca del Sound Painting:

“El Soundpainting fue el que más me gustó, ahí siento que usted nos dejó expresarnos como quisiéramos, y ya fui controlando los sonidos y me salió fácil.” (Entrevista Brayan)

“Me gustan las actividades por son algo creativo y me gusta tocar el instrumento”
(Entrevista Taylor)

7.1.1.3 Reflexión. Este eje es tal vez el que me ha costado más, a pesar de esto, las bitácoras y las entrevistas dejan hallazgos muy positivos acerca de la reflexión.

Los chicos no están acostumbrados a un hábito de escritura ni de reflexión, en algún sentido, hablar acerca de sus emociones o escribir acerca de lo que sienten no es fácil para ellos,

sin embargo, dentro de las sesiones ha habido momentos realmente impresionantes en ese aspecto.

En la primera sesión, los chicos hablaron acerca del miedo que sienten por la entrega de notas. Describen el miedo como un vacío en el estómago y como una presión en la garganta. Este momento de la sesión me sorprendió mucho, no esperaba que los chicos por iniciativa propia desarrollaran la descripción del miedo a través de sus sensaciones físicas.

Justo en esta sección considero que podemos observar un pequeño paso en el desarrollo de la autoconsciencia y de la reflexión por parte de los estudiantes.

Además de esto, la descripción de los participantes acerca del miedo es una demostración del cuerpo sistémico, como el miedo no es solo una emoción y sensación de la mente, sino que se refleja en el cuerpo por medio de una manifestación física evidente y demostrable.

Adicionalmente, los chicos manifestaron que la clase está teniendo influencia para ellos afuera del aula:

“Aprendí a que en algún momento del día me tengo que relajar, descansar y respirar profundo” (Bitácora Taylor)

“Esta clase me relaja y me ayuda. Como me pasó a mí, he cambiado por esta clase y he mejorado mi rutina diaria” (Entrevista Taylor).

Las dos anteriores citas demuestran el avance de los chicos en uno de los principales ejes de la perspectiva somática, la reflexión.

Poder analizar y hacer ese tipo de conclusiones sobre sí mismo no es sencillo para ninguna y más aún para un joven.

7.1.2 ¿Qué se Puede Mejorar?

7.1.2.1 Autoconsciencia. Con el propósito de mejorar el dispositivo pedagógico tuve algunas reflexiones acerca de mis quehaceres en la clase que podrían ayudar a que los estudiantes den un paso más adelante en el desarrollo de la autoconsciencia.

Considero que podía explorar y sacar más provecho al despertar consciente, a pesar de que los estudiantes hayan tenido avances con las reflexiones acostados en el suelo, creí que era posible dar un paso más allá y que fuera más especial para ellos; estuve pensado en algunos ejercicios de imaginación que estuve practicando en el seminario de somática. Por otra parte, considero que muchas de mis instrucciones en las reflexiones mientras caminaban o estaban sentados eran muy pobres a comparación de las instrucciones que daba cuando estaban acostados. Así que debía mejorar considerablemente en este aspecto si quiero seguir poniéndolo en práctica.

7.1.2.2 Exploración. Hubo una actividad que a mi parecer y por la expectativa que tenía no salió bien. La actividad del reloj tenía como propósito la exploración de sonidos simples y la escucha atenta de los estudiantes. Primero tenían una fase de exploración de sonidos en la que buscaban la variedad por medio del cuerpo o el instrumento, luego los participantes formaron un círculo e imaginaron que se trataba de un reloj, la idea era que en el orden de las manecillas del reloj el primer participante propusiera un sonido libremente; enseguida de esto el segundo participante haría el sonido del anterior compañero y propondría uno nuevo, así mismo el tercer participante haría los dos anteriores sonidos expuestos por sus compañeros y propondría el suyo y así hasta llegar al final del reloj.

Los chicos se concentraron completamente en memorizar los sonidos, por consiguiente, la exploración del sonido y la musicalidad pasó a un segundo plano; se cortaron muchas ideas y consigo la creatividad, no percibía un aire de libertad, ni tranquilidad, de hecho, los estudiantes comprendieron que la “gracia” de la actividad era memorizar y no equivocarse, en vez de tener un propósito creativo y de exploración.

Así que tuve que replantear esa modalidad de actividad.

7.1.2.3 Reflexión. Consideré que el factor más importante a mejorar en este aspecto fueron las bitácoras. No sé si fui muy exigente porque las bitácoras igualmente han sido reveladoras y fundamentales para el proceso, pero personalmente consideré que podrían mejorar, puesto que, los chicos hicieron unas reflexiones profundas y desarrollaron ideas relevantes durante los círculos de diálogo y estas conclusiones no se vieron reflejadas en las bitácoras; percibí que pudo darles pereza escribir o tal vez no tenían un buen hábito de escritura por lo cual les costaba más traducir sus ideas en el papel.

A partir de esto, consideré proponer otras formas de alimentar la bitácora, como por ejemplo con manifestaciones artísticas como dibujos, composiciones o inclusive creaciones colectivas.

También consideré que podía replantear mejor las preguntas de las bitácoras para que los chicos tuvieran mejores ideas para escribir.

7.1.3 ¿Cómo me siento globalmente con la experiencia?

Siento que el trabajo va muy bien, como es notorio en este escrito son más los comentarios positivos que negativos, y no lo digo con un tinte de ego ni nada de eso; tan solo, realmente las cosas van bien.

Entre más días me siento más seguro con lo que estoy haciendo y creo que el dispositivo pedagógico concluirá de manera exitosa. Ya en este punto considero que hay mucha riqueza en todo lo que ha sucedido, tengo muchas ansias por lo que viene, pero nada más con este primer ciclo tengo tantas conclusiones como preguntas y la más importante es la siguiente.

La creatividad y el desarrollo de la autoconsciencia van de la mano, me da la impresión de que el soma crece y se expande, una más vez digo que aún no vemos todo lo que es el soma, todo lo que somos.

Viendo a los chicos y viéndome a mí mismo, me cuestiono si esa música que creamos en el momento hace parte del soma, como una extensión de nosotros mismos que a veces sale a relucir, pero que siempre está ahí, nosotros en forma de sonido, así como nuestro aliento, nuestra sangre y todo lo que corre dentro de las personas. En ese sentido, el sonido que sale de nosotros,

ya sea por nuestra voz, nuestro cuerpo o nuestro cuerpo interactuando con un instrumento y que llamamos música, ¿es parte del soma? Si es así, entonces, ¿somos música? ¿Somos arte?

Después de lo sucedido en el segundo módulo, las siguientes son las reflexiones concluidas a partir de la experiencia:

7.2 Reflexión sobre la experiencia segundo módulo

Después de realizar un análisis de las entrevistas y las bitácoras, considero que los diferentes enfoques en este segundo módulo tuvieron un comportamiento y desarrollo distinto a comparación del primero módulo.

Por una parte, el contexto de los chicos cambió notablemente y esto afectó tanto positiva como negativamente en algunos momentos, por otra parte, como ya tenían una experiencia previa con el primero módulo, los chicos ya estaban predispuestos a algunas cosas y por supuesto esto modificó la experiencia de todos los que participamos.

7.2.1 ¿Qué funcionó bien y por qué?

7.2.1.1 Autoconsciencia. Respecto a la autoconsciencia, considero que los chicos continuaron y avanzaron en su proceso individual, sin lugar a duda, hubo evidencias muy importantes acerca de este tema. Uno de los momentos que probablemente más me impactó sucedió en la sesión #5; durante la preparación de la tierra ejecutamos actividades de respiración inspiradas en el despertar consciente, normalmente, yo suelo repetir las indicaciones de inhalar y exhalar, con el propósito de enviar oxígeno constantemente a todo el cuerpo. Ese día, sin ninguna intención de por medio, yo estaba dando la indicación de la respiración un poco más rápido de lo acostumbrado, por lo cual, Brayan me hizo notar que no estaba tomando el tiempo que él necesitaba para respirar.

¿Por qué habrá sucedido esto?

Literalmente Brayan me hizo el reclamo, él quería respirar más despacio, lo necesitaba.

Este momento fue muy sorprendente para mí. Siempre noté que los chicos se tomaban muy en serio las sesiones del despertar consciente y que en su mayoría de ocasiones fueron momentos propicios para encontrar tranquilidad, ellos me lo han expresado así.

Sin embargo, no pensé que tuvieran tanto en cuenta algunos detalles, como, por ejemplo, cuánto dura la respiración mientras doy la indicación de inhalar y exhalar.

Una vez realizamos la respiración con más calma, Brayan con su expresión facial y corporal demostró placer, tranquilidad y bienestar.

Es un importante momento para reconocer el crecimiento de la autoconsciencia en los chicos. La preparación de la tierra es probablemente el momento más “tradicional somático” que tenemos durante las sesiones; Feldenkrais es uno de los pilares de la somática y a pesar de yo no ser un maestro en su disciplina, si recibí buenas bases de mi Sensei Emilsen y trato de seguir lo más parecido posible las indicaciones que ella nos daba en las ATM (Toma de consciencia a través del movimiento). Emilsen hacía mucho énfasis en la respiración, nos comentaba que llevar el oxígeno a todas las partes de nuestro cuerpo con total consciencia sería efectivo para poder llevar todos nuestros sentidos al lugar donde quisiéramos y poder estar más presentes en nuestro cuerpo (soma).

A mi parecer, que Brayan me haya cuestionado acerca de la respiración, demuestra varias cosas:

Por un parte, algo muy positivo sucede con él cuando respiramos. En sus propias palabras, Brayan afirma:

“Las respiraciones me dieron mucha más calma”

Por otra parte, es evidente que Brayan ya generó un hábito positivo en la respiración, por lo cual, el no hacerlo por suficiente tiempo, hace que se genere una ausencia en él, de alguna manera.

Además de esto, los chicos dejaron evidencias en sus bitácoras en los cuales muestran una reflexión interesante y profunda acerca de sí mismos; demostrando que tienen más capacidad de habitarse y de reflexionarse. Brayan en su bitácora escribió:

“En la actividad del Sound painting he aprendido manejar mis cambios de humor o de estrés, a tener más paciencia.”

7.2.1.2 Exploración. La fase de exploración es sin duda uno de los enfoques más ricos en material de análisis. La exploración es un caldo de cultivo para el análisis somático.

Uno de los momentos que más recuerdo fue la exploración del Sound Painting, específicamente cuando hicimos la separación de roles.

Para la sesión #5, una de las nuevas indicaciones fue el dar instrucciones por separado a cada uno de los integrantes, pude notar que algo cambiaba en los chicos cuando empezamos a practicar esto; su perspectiva de escucha, de atención y de decisión parece haberse modificado. Pude percibir asombro y de repente una forma de tocar distinta, a veces más protagónica y a veces más contemplativa. Considero que esta instrucción les hizo dar un paso más adelante en su forma de explorar y en consecuencia alimentaron esa paleta de recursos y de expresividad.

La cuestión es ¿por qué?

Contemplo que la renovación de los elementos, por supuesto, siempre dará frutos, sin embargo, mi cabeza me lleva a un pensamiento en específico y es la “repetición y variación”.

Emilsen nos hablaba mucho acerca de uno de los componentes más importantes en Feldenkrais, el cual era, la repetición y variación.

Todas las personas estamos llenos de hábitos durante el día, desde que nos levantamos, hasta que nos acostamos, realizamos un montón de actividades que son hábitos de todos los días, el lado en que nos levantamos de la cama, la mano que usamos para lavarnos los dientes, el camino que recorremos para dirigirnos al trabajo, etc. El asunto con estos hábitos es que la mayoría de las ocasiones los hacemos en “modo automático”, de alguna manera, no necesitamos pensar, ni concentrarnos para ejecutar dichas tareas. Por lo cual nuestro cerebro no se activa y así mismo, nuestra disposición para lo que venga después.

Feldenkrais propone hacer variaciones sobre nuestros hábitos diarios, utilizando los ejemplos anteriores, podríamos cambiar de mano al lavarnos los dientes, por ejemplo, este sutil cambio nos hará reflexionar la forma en que movemos la mano, la fuerza, la sensibilidad, etc. Y solo con esta variación, nuestro cerebro se conecta y se dispone, al igual que el resto de los sentidos.

Algo así sucedió con los chicos en ese momento, ellos ya sabían lo que era el Soundpainting y ya tenían el hábito de ciertas decisiones musicales según lo que estuviera pasando. Justo en el momento en que hicimos la variación, fue muy notorio que algo más se activó en ellos, que de repente estaban más presentes que antes. Y que la exploración se llenó de curiosidad por descubrir y probar algo más, algo nuevo. Algo que a mi parecer va más allá de elementos técnicos musicales, si no también de una postura ante la situación de tocar y convivir musicalmente con otros; los chicos palpaban por primera vez lo que era tener una voz más protagonista que los demás, lo que era escuchar más al uno que al otro, lo que era estar en silencio, pero presente.

Al respecto de la exploración, los chicos comentaron:

“Me gusta porque son actividades muy creativas”

“Cuando toco el contrabajo es como si una parte de mí se metiera en él (algo similar con la tabla)”

“Mientras yo tocaba, me concentraba mucho, me sentía un poco mejor, un poco más feliz.”

7.2.1.3 Reflexión. Nuevamente, este es el eje que más me cuesta analizar, probablemente tengo la visión un poco limitada respecto al reflexionar, quiero decir, yo tengo claro que mi forma de reflexionar no es la única que existe, sin embargo, me cuesta mucho observar o poder percibir la forma de reflexión de otros. Y considero que eso sucede con los chicos; en el primer ciclo, yo expresé que me había costado analizar esto, puesto que, los chicos no habían consignado mucho en sus bitácoras y tampoco les

gustaba mucho el hábito de escribir. Después de este segundo ciclo, muchas conversaciones con los chicos y reflexiones personales me hicieron notar que tal vez no era la capacidad reflexiva de los chicos la que se juzgaba por el hecho de que no escribieran mucho en sus bitácoras. Tal vez el pensamiento correcto era pensar que evidenciar la capacidad reflexiva de los chicos no necesariamente era directamente proporcional a su capacidad de escribir.

7.2.2 ¿Qué se puede mejorar?

Consideré que esta ocasión hubo un factor complicado para todos y fue el cansancio. Los chicos expresaron constantemente que las jornadas del colegio, sumados a las jornadas del grupo selección, los estaban agotando bastante. Así lo expresaron en sus bitácoras:

“Me siento cansado con pereza, incómodo”

“Me siento muy cansado, pero siempre positivo”

“Las manos las sentí más pesadas como si me costara moverlas, quizás fue falta de atención en ellas”

A pesar de ser un factor externo a la clase y a la planeación, es indiscutible que el cansancio hizo parte de estas sesiones y nos afectó a todos. Es pertinente tener en cuenta que la disposición de todos los participantes de una clase, incluyendo al profesor, es fundamental para el buen desarrollo del aprendizaje. Sin embargo, ¿cómo es eso de la disposición? ¿Es una decisión? ¿Realmente controlamos todo acerca de nosotros como para estar siempre en buena disposición? ¿Cómo se relaciona la disposición con la experiencia externa?

Es común que los profesores esperemos siempre una buena disposición por parte de los estudiantes, sin embargo, considero que la mala disposición puede ser un gran tema de análisis somático, puesto que, a mi experiencia, es innegable que por más responsable y comprometido que sea una persona, no siempre va a poder tomar la decisión de estar bien.

Creo que este es uno de los tantos ejemplos entre la relación cuerpo y mente, a veces podemos estar indispuestos por un desamor, problemas en el trabajo, problemas económicos, familiares, etc. Eso afecta directamente nuestro cuerpo físico, puede presentarse como falta de

energía o inclusive puede trascender a la actividad física de tocar un instrumento, por ejemplo. También puede presentarse que el cansancio físico afecte nuestra dimensión emocional.

A mí personalmente me pasa mucho en algunas clases, estoy todo el día trabajando y cuando voy a la universidad en la noche, realmente me encuentro en mal estado para la clase, por más que sea un adulto y sea consciente de ello, no consigo encontrarme bien. Entonces, ¿cómo lo vivirá un joven adolescente que posiblemente aún no sea tan consciente de sí mismo?

A raíz de este análisis, me han llegado pensamientos acerca de cómo el soma se expande y a la vez recibe. Un soma modificando otro soma. ¿Es esto posible?

Lo que termina por suceder en la clase es que la motivación de Brayan contagia a sus compañeros, ¿por qué habrá sucedido esto? Es aquí donde el vínculo se hace presente, donde considero que la investigación nos arroja una idea más acerca del soma.

Sabemos que el soma es individual, que teóricamente la capacidad de observación integral es individual, nadie más puede saber cómo estoy yo, sino yo mismo. Sin embargo, ¿qué pasa con esas conexiones que nos modifican todo el tiempo? ¿Cómo analizamos eso? Bajo esa lógica, el soma no es una casa con las ventanas cerradas, sino con las ventanas abiertas. Y todo eso que entra por las ventanas, ¿es ajeno a nosotros? ¿Si no hace parte de nosotros, entonces por qué logra entrar? Y si es completamente individual, entonces ¿por qué proviene de otra persona?

Mi intuición me lleva a pensar que conscientemente o no, las ventanas y las puertas de cada soma siempre estarán abiertas para dar y recibir, y en ese sentido, cada vez tiene más lógica pensar que hay algo que nos conecta, algo intangible, que no podemos ver, pero que todos sentimos y es real. El soma colectivo.

Bajo este paradigma es posible creer que el vínculo hace parte esencial del soma; hace parte de nosotros tanto como nuestras manos, nuestra carne y nuestra sangre.

Teniendo en cuenta la cantidad de veces reiterativas que he evidenciado la influencia del vínculo en las anteriores sesiones, considero que el vínculo es el eje transversal de la experiencia colectiva, y es el caldo de cultivo para el aprendizaje significativo.

7.2.3 ¿Cómo me siento globalmente con la experiencia?

En general, me siento bien.

Tengo un poco de angustia por pensamientos externos, como, por ejemplo, la fecha de entrega de la tesis y todas las responsabilidades que requiere la misma. Sin embargo, estoy tratando de mantenerme bien y atento a las necesidades del presente; comprendo que mantenerme en esa angustia en realidad no sirve de nada.

Respecto al desarrollo de este segundo ciclo, considero que como expliqué anteriormente, los chicos presentaron avances importantes en los tres ejes fundamentales de los objetivos, autoconsciencia, exploración y reflexión.

Durante el proceso vinieron a mi cabeza algunas reflexiones acerca de diferentes temas que están relacionados con el soma o al soma colectivo. Cuestionamientos que se enlazan con la forma en que nos relacionamos y la forma en que construimos con los demás.

Uno de estos cuestionamientos fue acerca del proceso y el vínculo, en la sesión #4, justo en la sección de dibujar en el tablero lo que habíamos imaginado durante el despertar consciente, me generó mucha curiosidad que entre los dos estudiantes se entendieron muy bien para lo que querían dibujar; cuando yo estaba en el tablero, interpreté lo que consideré en el momento, pero, según ellos, estuve muy alejado de lo que pretendían. En cambio, cuando pasaron ellos dos, parecía que se hubieran puesto de acuerdo en qué dibujar. Considero que esta situación hace evidente la importancia de los vínculos y el fortalecimiento de estos.

Estamos en el mundo de la inmediatez, donde todo se encuentra fácil y rápido “googleando”, donde ya no hay procesos; un lugar en el que, cada vez menos, se comprende que hay un camino para andar y que ahí están las respuestas a nuestros propósitos.

La música es un ejemplo de lo anterior, quisiera explicar dos contextos:

- El primero es en el aula de clase, a veces pretendemos que los estudiantes tengan buenos hábitos dentro del salón, que sean “juiciosos” porque así “deberían” ser, sin embargo, a mi experiencia es evidente notar que el ambiente del espacio de aprendizaje, mejora en la

medida en que nos conocemos con los estudiantes y así mismo creamos un vínculo. La discusión acerca del “juicio” y el “deber” es otra, lo que sí puedo asegurar es que los chicos comprenden las dinámicas de la clase en la medida en que son más cercanos al docente, en la medida en que pueden expresarse libremente comprendiendo los parámetros del respeto. Pero no podrán expresarse libremente si no son comprendidos por una persona que los vea como un igual. En ese sentido, en el espacio de aprendizaje habitan personas que quieren aprender el uno del otro, el vínculo se alimenta en la medida en que todos los participantes del espacio aprenden entre sí y desarrollan un proceso creativo colectivo.

- El segundo tiene que ver con la forma en que se origina o realiza la música. Considero que evaluar el propósito individual de cada artista es importante, puesto que, no siempre se pretende lo mismo; hay personas que buscan el dinero, otras que buscan el goce de la música, otras también buscan un impacto o reconocimiento académico; sin embargo, si el propósito es la música en sí, los vínculos entre los artistas o integrantes de la agrupación son fundamentales. El desarrollo creativo y de identidad de una agrupación se consolida con el pasar del tiempo, y a mi parecer, al escuchar una banda, por ejemplo, es muy notorio cuando existen vínculos o no entre los músicos.

Otro de los cuestionamientos grandes surge a raíz de la exploración, normalmente yo invito a los chicos a que se mantengan en estado presente, a que alejen los pensamientos externos y se habiten completamente en lo que está sucediendo justo en ese instante. Sin embargo, me pregunto, ¿realmente conseguimos habitarnos? ¿Qué significa habitarse? ¿En cuántos momentos del día estamos realmente presentes?

Discutiendo con una colega acerca de si en realidad hay niveles de estar presentes o de habitarnos. No me gusta el hecho de los totalitarismos, ni política ni filosóficamente, soy más de contemplar la escala de grises, sin embargo, ¿es posible estar presente a medias? ¿Es posible habitarse a medias? Mi compañera me decía que, tal vez cancelando emociones del presente, sería una forma de no habitarse completamente, lo cual me llevó a pensar que probablemente ese pensamiento de “cancelar” algo que creemos no nos conviene en el presente es precisamente no contemplar la visión sistémica (y eso está asociado mucho al discurso positivista muy popular en este tiempo).

Bajo este paradigma, cancelar algo que hace parte de nosotros y que nos está habitando. ¿No es lo mismo que hacemos socialmente? Cancelamos habitantes de calle, personas con discapacidades evidentes, los pobres, los homosexuales. “Las personas cancelables” y las ponemos en “zonas de tolerancia” para que “ellos” convivan entre ellos, para que no los veamos y de alguna manera olvidemos que hacen parte de nosotros.

A continuación, se encuentra la reflexión a partir de la experiencia vivida en la última sesión del dispositivo pedagógico:

7.3 Reflexión sobre la experiencia de la última sesión

7.3.1 *¿Qué funcionó bien y por qué?*

Observar el proceso de dirección del Sound Painting clase a clase ha sido muy interesante. Como lo escribí en anteriores ocasiones, cambiar el hábito y ubicarnos desde otros roles dentro del salón ha sido un cultivo de riqueza para el aprendizaje significativo. Para mí es evidente que han dado muchos pasos hacia delante y puedo afirmar que los chicos ya dominan en buena medida parte del espacio y el tiempo de la música y se permiten ser creativos. Quiero decir, en esta ocasión ya no se trataba de una exploración para aprender a dominar elementos musicales y ver qué pasaba, esta vez desarrollaron ideas musicales creativas y era notorio que buscaban una sonoridad, textura e idea específica que nacía de ellos.

Además de lo anterior, mi propósito con las secuencias pedagógicas está enfocado al crecimiento personal y musical de los chicos, acercarlos a la improvisación y a la somática como uno solo. Cuando comenzó todo no tenía ninguna expectativa respecto a lo estético; no sabía exactamente a que íbamos a llegar, musicalmente hablando. Estaba seguro de que pasarían cosas muy buenas, pero no imaginaba nada, después de ver esto me conmoví mucho. Puedo afirmar que los chicos dominan elementos de la improvisación musical, tales como, la escucha, la reacción, la espontaneidad, el estado presente, la toma de decisiones, afrontar el riesgo y el disfrute. También es evidente para mí observar que la perspectiva de la estética para los chicos también es más amplia.

Además de esto, a mi gusto personal, puedo afirmar que la experiencia estética de lo que sucedió es hermosa, rica en momentos y en creatividad y puede considerarse una excelente improvisación.

7.3.2 ¿Qué se puede mejorar?

7.3.2.1 La experiencia vital. Los chicos no son un libro con páginas en blanco, eso yo lo tenía claro previamente (saberes fuerza), sin embargo, llegué a reconocer materia prima importantísima acerca de ellos después de mucho tiempo; lo que quiero decir es que, los chicos hablan siempre acerca de sus pasiones, en este caso, algunas series de “anime” y el deporte llamado “Skate” o mono patinaje. Yo siempre escuché lo que ellos me hablaban acerca de esos temas, porque me parecía interesante y porque compartimos un gusto en común, especialmente con las series, sin embargo, no me di cuenta de que en esa información que los chicos me compartían, había mucha experiencia vital acerca de ellos; había muchos elementos significativos que además se relacionaban directamente con la clase y con lo que ellos consciente o inconscientemente, me querían expresar.

Brayan en su bitácora expresó:

“Me gustó mucho venir, porque gracias a venir más seguido pude conocer al profesor un poco más y pues ayer él dijo algo serio para mí “que parecíamos como Kakashi, Naruto y Sasuke” y es verdad”

Para comprender completamente el contexto de la anterior cita, se requiere haber visto la serie, sin embargo, puedo explicar que esos tres personajes son un maestro y dos alumnos, los cuales, crean un vínculo increíble en la historia; así pues, Brayan quería hablar acerca del vínculo que existe entre nosotros y seguramente de lo importante que es para él. Este tipo de contenidos está presente en sus bitácoras y en las entrevistas y era de ese material que yo no subrayaba, que básicamente no lo veía como información relevante. Así mismo sucedió con el Skate y otros temas.

Precisamente en la reflexión del segundo módulo, yo comentaba que uno de los aspectos a mejorar tenía que ver con la capacidad de escritura de los chicos, pero también con mi capacidad para darles más opciones y herramientas para expresarse; y por supuesto, ampliar mi capacidad de observación y de valoración respecto a ellos, como tener una mirada más profunda acerca de ellos. Así haya sido un poco tarde, me da gusto haberme dado cuenta de esto y tenerlo en mente para el futuro. Considero que reformular las preguntas y construirlas con el propósito

de que los chicos puedan expresar esa experiencia vital y relacionarla con la clase será fundamental para evidenciar su proceso reflexivo.

7.3.3 ¿Cómo me siento globalmente con la experiencia?

La experiencia me deja gratitud y curiosidad, a veces pienso que de haber tenido más tiempo, habrían existido más ejes transversales en los objetivos; como, por ejemplo, los temas que he venido consignando en otras reflexiones, el vínculo, la disposición, la repetición y variación, el estado presente, entre otros, posiblemente algunos se me estén pasando justo ahora. Después de esta última sesión, me quedan otros pensamientos y reflexiones.

Un pensamiento en especial es acerca del asunto del tiempo, precisamente, ¿qué quiero decir?, me atrevería a expresar que prácticamente todos los procesos de construcción artística requieren de suficiente tiempo. No son objetivos que se puedan cumplir sin haber generado un aprendizaje significativo y una experiencia vital; por tal razón, considero que la naturaleza de lo que queremos explorar requiere de tiempo.

Dicha necesidad básica se convierte fácilmente en un inconveniente, ¿cómo conseguir tranquilidad acerca del tiempo, cuando los programas educativos están regidos por los procesos burocráticos de la institucionalidad, la inmediatez y la sobreproducción? En este momento no encuentro una respuesta, sin embargo, considero que si debe ser un tema para tener en cuenta con el fin de buscar soluciones o tal vez otras maneras que no empañen la planeación de un buen pènsum o de una buena institución.

8. Conclusiones

A través de la realización de las secuencias pedagógicas encontré varios hallazgos importantes en línea con los objetivos de la investigación y los ejes planteados para ser explorados: autoconsciencia, exploración y reflexión. En principio, considero que los participantes de las secuencias pedagógicas avanzaron considerablemente en estas tres dimensiones. Pude evidenciar por sus testimonios que después de la experiencia que tuvimos, los estudiantes se vieron modificados en su sistema y esto se vio reflejado en su vida cotidiana.

También puedo afirmar que los participantes aprendieron sobre la práctica de improvisar. En el contexto musical, “saber improvisar” puede tener un margen de posibilidades amplio, por

lo cual, prefiero nombrar los elementos de la improvisación que los chicos consiguieron explorar y controlar y que, además, son elementos en común entre la perspectiva somática y la improvisación:

- Exploración: Este fue el elemento que probablemente más se potenció con el pasar de las sesiones, era evidente cómo los participantes se arriesgaban cada vez un poco más y descubrían nuevos elementos.
- El estado presente / estado de arte: A través de la observación fue evidente notar que los participantes consiguieron sesión a sesión estar más presentes en la experiencia, también hubo momentos interesantes en los que ellos mismos reclamaban necesitar estar más concentrados, lo cual evidenció que avanzaron en dicho proceso.
- Reflexión: La reflexión fue un elemento muy interesante durante el proceso, los participantes mostraron reflexiones muy interesantes sobre sí mismos y sobre lo colectivo en las bitácoras y entrevistas.
- Autoconsciencia: La unión de los anteriores elementos evidenció un proceso muy bonito acerca de la autoconsciencia, considero que es el eje más complicado de definir, puesto que es posible ser autoconsciente desde muchas dimensiones; sin embargo, los participantes mostraron y comentaron ser más autoconscientes durante las sesiones e inclusive en su vida cotidiana.

De otra parte, puedo comentar que la experiencia me transformó desde dos perspectivas, como pedagogo y como músico. Antes de empezar la implementación de la propuesta pedagógica, yo tenía expectativas positivas respecto a lo que podían llegar a hacer los estudiantes; sin embargo, considero que llegué a subestimarlos, los participantes vivieron experiencias musicales que estaban más allá de mis expectativas. Concluyeron también en reflexiones personales muy importantes acerca de sí mismos. En este sentido, el aprendizaje que me queda es que todos los estudiantes tienen un potencial amplio debido a sus saberes fuerza y a sus distintas inteligencias, por lo cual, considero que debo dejarme sorprender y no generar expectativas previas en futuras experiencias.

Además de lo anterior, también comprendí que por más planeación de clase que exista, debo estar dispuesto siempre a la espontaneidad del momento, a salir de la zona de confort y a

comprender que debo modificar eventualmente el libreto de la clase, según las necesidades que traigan los estudiantes en el momento.

Después de finalizar la investigación me quedaron también algunas preguntas:

Durante el proceso llegué a reflexiones fundamentales acerca de lo que compone el sistema; por ejemplo, el soma se ve modificado justo cuando empieza a improvisar, y, en ese momento, empiezan a jugar otras dimensiones un papel fundamental: como el estado presente o al que la profesora María Olga Piñeros me inspiró a llamar: 'estado de arte'. El estado de arte es, valga la redundancia, un estado en el que todo el sistema está enfocado en pro de la actividad artística, por ejemplo, cuando los chicos entraban en 'estado de arte' en el momento de improvisar con el contrabajo. En esos momentos, era evidente que toda su disposición física, emocional y mental se conectaban en un mutuo acuerdo para improvisar. Parece algo sencillo, sin embargo, son pocas las ocasiones cotidianas en las que realmente estamos en estado presente sin que los pensamientos externos nos afecten. Me interesa seguir explorando las condiciones que pueden favorecer este tipo de experiencias de inmersión y presencia, gatilladas por lo que produce la música.

Otras de las dimensiones acerca del soma que considero pueden ser tema de investigación, tiene que ver con el vínculo y el proceso. Como comenté anteriormente en la reflexión sobre la propuesta pedagógica, la capacidad de observación del soma es individual; sin embargo, ¿qué sucede cuándo la presencia de las demás personas nos modifica? ¿El soma es una casa con las ventanas cerradas o abiertas? Si las personas nos modifican, seguramente son ventanas abiertas, todo lo que entra nos modifica: ¿Cómo acontece este proceso en medio del hacer música colectivamente?

En línea con lo anterior, hay un concepto que he discutido con Andrés Samper y es el de 'soma colectivo'. Tengo una intuición muy fuerte acerca de lo que nos conecta con los demás y cómo la sociedad es un reflejo perfecto de la mirada sistémica del soma: ¿Qué tal si comprendemos la sociedad como un gran soma, un sistema compuesto por varias partes, las cuales son todas igual de importantes? Bajo esta perspectiva, los problemas sociales serían un problema de todos y no de algunos pocos; el racismo, la homofobia, la pobreza, la violencia, entre otros, dejarían de ser un problema únicamente de las personas directamente afectadas, sino

de todos, puesto que, si una parte del sistema no está bien, el resto tampoco lo estará. Considero que, bajo esta lógica, conceptos como comprensión, tolerancia, solidaridad e inclusive el amor, podrían dejar de ser algo abstracto y pasarían a ser una experiencia vivida y comprendida por las personas: ¿Puede aportar la música a tejer este soma colectivo, auto generativo y consciente?

Referencias Bibliográficas

- Barragán, R. (2007). El Eterno Aprendizaje del Soma. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes*, 107.
- Baston, G. (S.F). Mind Your Body: Somatics 101. *Dance Magazine*.
- Botero, S. (2022). Charla acerca de la improvisación. (Ó. Charry, Entrevistador)
- Cain, T. (s.f.). Investigación - Acción en Educación Musical. *s.f.*
- Candisano, J. (2020). *LA EDUCACIÓN SOMÁTICA EN LA FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE PIANO*. Santiago de Compostela: s.f.
- Daly, D. (2021). *Playing With the Past: An Autoethnography*.
- De Zubiria Samper, J. (2010). *Los Modelos Pedagógicos*. Bogotá: Magisterio.
- Fonseca-Mora, M.C. (2007). Las inteligencias múltiples en la enseñanza del español: los estilos cognitivos. En Pastor Villalba, C.(ed.) *Actas del Programa de Formación para profesorado de español como lengua extranjera*. Munich (Alemania): Instituto Cervantes
- Galiana, J. (2011). De la naturaleza de la improvisación libre: elementos esenciales para su identificación y diferencias con la composición escrita. *ITAMAR. REVISTA DE INVESTIGACIÓN MUSICAL: TERRITORIOS PARA EL ARTE*.
- Gardner, H. (2011). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Gimeno, J. y Pérez, A. (1998). *Comprender y transformar la enseñanza [34-62]*. Madrid: Morata.
- Hanna, Thomas. *The Body of Life*. New York: Alfred A. Knopf, 1979, p. 198
- Juntunen, M. (2001). *Digging Dalcroze, or, Dissolving the Mind–Body Dualism: philosophical and practical remarks on the musical body in action*. Helsinki.
- Lee, C. (2018). Musicians as Movers: Applying the Feldenkrais Method to Music Education. *Music Educators Journal*, 104(4), 15–19.
- López - Cano, R. (2014). *Investigación Artística en Música*. Barcelona.
- Ministerio de Cultura. (2015). *Lineamientos de iniciación musical*. Bogotá.

- Ministerio de Cultura. (2021). *Orientaciones Metodológicas para la Creación Artística Colectiva Multi, Inter y Transdisciplinar*. Bogotá.
- Samper, A. (2020). Música como experiencia: Emoción y somática en la educación musical. *Tramas latinoamericanas para una educación musical plural*.
- Ventura, R. (2016). Tendencias de investigación sobre la heteronormatividad en los medios de comunicación. *Opción*, 935.

Anexos

Anexo A. Bitácoras Brayán

Bitacora 1. Brayán

“Me he sentido muy cansado por el horario que nos corresponde en música, pero gracias a la actitud del profe, me siento con ganas de trabajar”

Después del despertar consciente.

“Después de la actividad me sentí muy relajado, hasta el punto de que me olvidé del mundo exterior”

¿cómo me siento ahora?

“Me siento demasiado bien gracias a la confianza que nos dio el profesor para expresarnos como queramos en el instrumento”

¿cómo me sentí en la sesión?

“Me sentí muy relajado, con ganas de trabajar y tocar el instrumento. Cuando empezamos a imitar sonidos, me empecé a estresar porque no salían los sonidos”

¿qué no me gustó?

“No me disgustó nada”

¿qué me gustó?

“Cuando nos relajamos en el tiempo”

¿qué aprendí hoy?

“No aprendí nada hoy”

Bitacora 2.

¿cómo me siento después del inicio?

“La verdad no hay diferencia, me siento igual. La clase pasada me sentí mucho más relajado”

“En la actividad de andar con los ojos cerrados, me costaba mucho concentrarme por el miedo a estrellarme con algo o simplemente por la risa”

“Me siento feliz, pero a la vez con dolor en los dedos por el pizzicato”

“Durante la sesión me sentí cansado desde la parte que nos acostamos, pero poco a poco me contagie de la alegría del profesor”

“Lo que no me gustó fue la parte de caminar sin ver porque en ves de relajarme, me estresé”

“Lo que me gustó fue el Soundpainting”

“Aprendí a controlar las ganas de tocar duro las cuerdas”

Bitácora 3.

“Me siento muy adolorido de los pies no sé porque, también con hambre, pero eso no impide nada”

“Me dolió mucho la espalda y el cuello, tampoco logré quedarme del todo quieto porque el dolor era insoportable”

Bitácora 4

¿qué aprendí?

“Lo que aprendí hoy fue a poner más atención a lo que me rodea”

“Como me sentí hoy fue muy normal”

.Me siento con mucha energía porque estoy feliz

. Lo que yo me imaginé fue una escena de la princesa y el sapo cuando estaban bailando en el barco

.En el inicio de la preparación estaba muy tenso y después el cuerpo se me desconectó al quedarme viendo la luz, veía luces blancas, no me podría mover. Como cuando Goku alcanzó el ultra instinto. Me generó angustia, no quiero volver a sentirme así

.Me sentí confundido porque el dolor del dedo no me dejaba concentrar bien

.la verdad no me gustó tanto, siento que fue muy parecida o por no decir igual a la de la ciudad y por eso estuvo aburrido por ser repetitiva

.No volvería a hacer la actividad de improvisar porque me quedo sin ideas muy rápido y lo cual hace que me aburra

Bitácora 5

. Me siento muy cansado, pero siempre positivo

.Las manos las sentí más pesadas como si me costara moverlas, quizás fue falta de atención en ellas

.no la verdad no tuve cambio en el cuello, estaba todo normal

.Las respiraciones me dieron mucha más calma (BRAYAN PIDIÓ QUE HICIÉRAMOS LA RESPIRACIÓN MÁS LENTA)

¿Cómo te sentiste durante el soundpainting?

. Me sentí estresado porque los sonidos no me salían y confundía el orden de las manos

¿Sentiste diferencia a comparación de la vez pasada?

. Fue igual, no sentí diferencia.

¿algo cambió en ti después del soundpainting?

.Diría que no.

¿qué crees que aprendiste durante el soundpainting?

A manejar mis cambios de humor o de estrés, a tener más paciencia.

Bitácora 6.

-Me siento feliz porque por fin mi hermana pudo venir a ensayar con nosotros

-Si me ha servido para mejorar porque he podido corregir mi postura en el instrumento y en el arco

-La verdad sigue igual, nada cambió

-Me relajé mucho, porque todo me salía tan natural, menos la de Mario.

-Se podría decir que si porque no era improvisar y pues esto está bien.

-No lo volvería a hacer.

Bitácora 7.

-Me siento bien, con dolor de pie porque cuando estaba peleando con Taylor me golpeé

-Me sentí bien porque aprendí muy rápido y cosas nuevas, pues chévere que ya no grabemos más.

-Me siento más enérgico

- Me pude sentir mucho más confiado a la hora de dirigir porque pude como inventar la canción que estaba sonando en mi cabeza, me sentí como un director enseñando mi propia canción.

- Una vez dije que no me gustaba el soundpainting, pero hoy, el 20-09-22 cambio mi opinión porque de la nada me sentí libre con esto y me gustó mucho, entonces me gustaría volverlo a hacer, también me gustaría volver a dirigir.

- Me gustó mucho venir, porque gracias a venir más seguido pude conocer al profesor un poco más y pues ayer él dijo algo serio para mi “que parecíamos como Kakashi, Naruto y Sasuke” y es verdad

Anexo B. Bitácoras Taylor

Bitácora 1.

“Me siento feliz cuando vengo a música, me siento cansado mentalmente, me siento bien estoy alegre y feliz.”

En este momento me siento cómodo, relajado y feliz, me siento en paz.

1. Me siento alegre, relajado y me siento bien.
2. Me sentí feliz durante la sesión
3. Todo me gustó
4. Todo me gustó
5. Aprendí a hacer los ruidos que escucho del día a día, aprendí a que en algún momento me tengo que relajar, descansar y respirar profundo

Bitacora 2.

¿Cómo me sentía cuando terminé la actividad de estar acostado?

Me sentí bien, feliz y relajado, cuando llegué estaba cansado y estresado.

La vez pasada estuve más concentrado y hoy me relajé menos que la vez pasada

Me sentí bien y feliz, sentí que me iba a caer porque me iba para los lados y también con nervios de pegarme con algo.

Me siento bien física y emocionalmente.

Me sentí feliz y relajado en la actividad. En Soundpainting me sentí concentrado, tratando de no equivocarme

Me gustaron todas las actividades

Me gustó todo pero me gustó mucho más el Soundpainting

Aprendí a controlar el volumen y la altura y que nos debemos relajar en algún momento del día.

Bitácora 3.

“Me siento bien, feliz y tranquilo”

Me dolía la espalda y los hombros al final. Me sentía incómodo y estresado.

¿qué aprendí?

“Para ser creativo, aprender sonidos y memorizar las cosas”

“Me siento bien, feliz, me divertí, aprendí cosas y aprendí sonidos”

Bitácora 4.

- .Me imaginé a mi papá
- . Me sentí muy relajado con la música hasta el punto de dormirme
- . Me sentí pensativo, tratando de pensar cómo hacer algunos sentidos
- . Me pareció interesante porque experimentamos sonidos y el instrumento
- .Me afecta positivamente porque me gusta experimentar y me gusta mostrar mi creatividad

Bitácora 5.

- . Me siento cansado con pereza incomodo
- . No sentí casi nada, solo que me sentía un poco más relajado con las manos abajo
- .Me sentí más relajado cuando estaba tocando y me sentí más tenso
- ¿Cómo te sentiste durante el soundpainting?
- .Me siento tranquilo, relajado y feliz
- ¿Sentiste diferencia a comparación de la vez pasada?
- .No sentí tanta diferencia, fue casi lo mismo, solo que metimos las notas largas y cortas
- ¿algo cambió en ti después del soundpainting?
- . No cambió nada en mi
- ¿qué crees que aprendiste durante el soundpainting?
- .Aprendí a estar haciendo una cosa mientras miro otra.

Bitácora 6

- Me siento aburrido y triste por mi ojo, cansado por las clases de la mañana.
- Me ha servido para mejorar mis notas y mejorar mi creatividad.

Bitácora 7

- Estoy feliz, calmado, relajado y tengo mucho calor.
- Me siento feliz por poder terminar la grabación y ya.
- Estoy más alegre y animado, pero me duelen mis muslos.
- No sentí nada, me duele mi mano; mi interés era para descansar mi mano.
- No porque me duele mi manito

-Yo creo que si un poco porque más allá de la música hablamos de cosas que nos gusta a los tres, como Naruto y Capitán Subaza.

Anexo C. Bitácoras Carol

13 DE SEPTIEMBRE

Físicamente me siento un poco cansada, aunque mi cuerpo no haya hecho nada extremo; pero debe ser porque días atrás estuve enferma y aún sigo con pastas.

Internamente me he llegado a sentir mal, quiero distraerme con algo y no pensar en eso triste.

Hace mucho no tocaba un instrumento y pienso que eso puede llegar a hacerme feliz nuevamente.

Es chévere volver a retomar, pero me cansé fácilmente de la mano. Es muy diferente el sentido de las clases ahora a comparación de las que tomaba antes.

Me gustó.

20 DE SEPTIEMBRE

- Estoy bien, físicamente hoy o esta semana no me encontré tan cansada, arreglé el problema o lo solucioné ya que soy demasiado sensible y me puedo afectar fácil. Ahora solamente me encuentro feliz.
- Me dio mucha risa, también conecté mis habilidades, por decirlo así, porque si me equivocaba lo seguía intentando y me gustó.
- Sigo diciendo que es muy diferente, digo que no me gustó, pero tal vez porque no lo sé hacer muy bien, pero yo sé que luego me acostumbraré
- Con la práctica constante seré buena, si lo volvería a hacer, siempre es bueno conocer algo nuevo, por ejemplo, esta clase con el profesor Óscar.

Anexo D. Entrevistas

ENTREVISTAS FINALES

CAROL

¿Cómo te sentiste durante la preparación?

Bien, puesto que, uno está aquí todo el día desde por la mañana, uno se estresa y más por la cantidad de materias que vemos y uno llega acá y hacemos eso, y uno puede respirar bien y tranquilizarse

¿Cómo sentiste la parte de tocar?

Chevere, un poco raro sí, pero a la vez chévere porque es probar nuevas cosas. Digamos cuando estuve dirigiendo me sentí bien porque era algo distinto y cambié la perspectiva.

¿Algo cambió en ti?

Sobre todo, a nivel físico, siento que me cambió mi rutina diaria y venir me hace sentir mejor.

Me acerca a la música

¿Respecto a la forma en que has recibido musica antes, hay alguna diferencia?

Antes veía musica solo de manera estricta, refiriéndome con estricta al silencio, a estar quieto, a solo poder ver la partitura. En cambio, acá no sé qué va a pasar en cada clase, es chévere tener la incertidumbre de no saber qué nos va a poner el profesor.

BRAYAN

¿Cómo te sentiste durante el último ciclo?

Cansado, porque la rutina era muy pesada y no tenía tiempo pasar descansar, sentía el cuerpo muy cansado.

¿Alguna sección de la clase que prefieras?

Me gustó mucho cuando dirigí porque me imaginé en un concierto

Cómo ud dice “exploren el instrumento”

¿Cómo te sentiste con el despertar consciente en el instrumento?

No me gustó de pie, porque me sentía muy cansado y prefería estar acostado.

¿Cómo te sentiste en las actividades musicales?

Me gusta aprender acerca del instrumento y todo lo que tenga que ver con el mismo.

¿Algo ha cambiado en ti?

Mi puntualidad y estar más comprometido con lo que me propongo.

También aprendí harto y aparte de patinar es la única forma en la que me logro expresar.

¿Hay algún vínculo en esa forma de expresarse?

Cuando toco el contrabajo es como si una parte de mi se metiera en el (algo similar con la tabla)

¿Recomendarías esto a alguien más?

Si porque acá aparte de expresarse también es divertido venir acá, algo muy distinto de la rutina.

¿Crees importante el vínculo entre profesor y estudiantes?

El vínculo es importante, la amistad hace que el estudiante no se aburra y le den ganas de tocar

TAYLOR

¿Como te has sentido en este último ciclo?

Un poco estresado porque a veces nos toca muy duro en la mañana y me canso mucho

¿Alguna sección preferida?

Acostarme en el piso, porque me relaja

¿Como te sentías en despertar consciente con el instrumento?

No me gustaba porque me sentía muy cansado.

¿Cómo te sentías en las actividades musicales?

Me gustaban porque era actividades muy creativas.

¿Lo creativo que te generaba?

Mientras yo tocaba me concentraba mucho, me sentía un poco mejor, un poco más feliz.

¿Cómo te sentías con las bitácoras?

Me sirvió para expresarme

¿Algo ha cambiado en ti?

Siento ahora soy más relajado, ya casi no me estreso, ahora soy más feliz.

¿Recomendarías la clase?

Si, es una clase muy buena. Primero para meterse en el mundo de la música, y porque uno se relaja es como otro mundo

Anexo E. DIARIO DE CAMPO

Sesión #1.

Minuto a minuto	Observación descriptiva	Análisis
6:20	Percibo que no soy lo suficientemente claro con las preguntas que formulo, específicamente para preguntar acerca de sus emociones y tengo que replantear la pregunta para hacerme entender.	<p>Algunas cosas que para mí pueden sonar claras y evidentes en mi forma de expresarme, no lo son para los chicos, estuve haciendo una reflexión acerca de esto y considero que debo tener más precisión al hablar según la población a la cual me esté dirigiendo.</p> <p>Tener en cuenta los contextos es de vital importancia para la buena comunicación y el éxito de las actividades, inclusive he llegado a pensar que en algunos casos puede que la “comprensión” no sea 100% real.</p>
7:15	Los chicos hablan acerca del miedo que sienten por la entrega de notas. Describen el miedo como un vacío en el estómago y como una presión en la garganta.	<p>Este momento de la sesión me sorprendió mucho, no esperaba que los chicos por iniciativa propia desarrollaran la descripción del miedo a través de sus sensaciones físicas. Justo en esta sección considero que podemos observar un pequeño paso en el desarrollo de la autoconsciencia por parte de los estudiantes.</p> <p>Además de esto, la descripción de los participantes acerca del miedo es una demostración del cuerpo sistémico, como el miedo no es solo una emoción y sensación de la mente, sino que se refleja en el cuerpo por medio de una manifestación física evidente y demostrable.</p>

17:20	Interrumpí algunos silencios reflexivos en la sesión del despertar consciente y había ruido externo.	<p>Al ver el video pude evidenciar que algunos momentos de la preparación de la tierra de repente las aceleraba, recuerdo que la sensación que tenía en el momento era que contaba con una hora exactamente para hacer la sesión y de repente eso me pudo haber afanado, esto llevó a que algunas pausas de silencio y de reflexión de los chicos las interrumpiera con alguna pregunta o nueva instrucción.</p> <p>A pasar de no estar en un espacio completamente silencioso pude notar que el sonido externo no interrumpe a los participantes y por el contrario lo reciben muy bien, a diferencia de mí, que en el momento si me estaba molestando y curiosamente pensé que también podía molestar a los chicos. Solo pude darme cuenta de su comodidad mientras observaba el video.</p>
21:30	Se desarrolla un diálogo interesante en la fase de exploración.	El diálogo en la exploración es muy enriquecedor para crear un imaginario sonoro, los chicos al desarrollar su imaginario tienen ideas muy potentes acerca de la música y del paisaje sonoro, queda en evidencia que los participantes a través de su experiencia de vida traen consigo una riqueza de conocimiento y de creatividad, los <i>saberes fuerza</i> se hacen presentes.

27:35	<p>Los chicos hacen sonar la cuerda “Mi”, con un gran sonido, mucha limpieza y un volumen muy alto.</p>	<p>Este momento de la sesión es uno de lo más sorprendentes a nivel técnico del instrumento.</p> <p>Los estudiantes llevan un par de meses tocando el contrabajo y han tenido algunas dificultades para hacer sonar la cuerda “Mi”, este es un problema común en la iniciación del instrumento, puesto que esta cuerda es la más gruesa y suele generar dificultad en los estudiantes para hacerla vibrar plenamente.</p> <p>En medio de la improvisación los estudiantes consiguen hacer sonar la cuerda de manera prolongada, con una limpieza excepcional y un alto volumen, ¿por qué lo habrán conseguido justo en ese momento?</p> <p>Mi reflexión me lleva a un pensamiento en específico, considero que es posible que la dificultad al tocar esa cuerda no fuera una cuestión meramente física, sino de confianza. Podría afirmar entonces que la actividad (somática e improvisación) generó más autoconfianza en cada participante y además confianza en el colectivo, una sensación de libertad que los libera del miedo a equivocarse, ellos solo buscaban imitar un sonido de la calle por lo cual dejaron de pensar en si sonaba “bonito” o no.</p> <p>Los estudiantes vienen configurados para poder hacer todo lo que se propongan, tan solo necesitan descubrir su propio camino.</p>
-------	---	--

40:20	Los chicos expresan que tienen más deseos de tocar el contrabajo después de la actividad de improvisación, comentan que se sintieron libres.	En el círculo de diálogo, los estudiantes concluyeron que sentían más libertad al momento de tocar después de la actividad de improvisación, en consecuencia, expresaban que tenían más ganas de tocar el instrumento, puedo concluir que la actividad desarrolla dos impactos importantes en los participantes: 1. Confianza a nivel interpersonal 2. Confianza para tocar el instrumento.
-------	--	---

Sesión #2.

Minuto a minuto	Observación descriptiva	Análisis
3:20	A los chicos les cuesta describir la felicidad	A diferencia de la clase pasada, a los chicos les costó describir la felicidad, desde mi punto de vista considero que tiene que ver más con como llegaron al momento de la clase y no con su capacidad reflexiva y descriptiva de si mismos. Para esta sesión lo sentí un poco más dispersos al momento de empezar.
10:40	Puedo dar una descripción más precisa en la sesión del despertar consciente, también estoy manejando mejor el tiempo de los silencios	Para esta sesión me sentí mucho más tranquilo, puesto que, conseguí quitar al afán y mantenerme a gusto en el tiempo presente, después de ver el video, considero que la preparación de la tierra estuvo mucho mejor que la sesión pasada.
13:40	La descripción del aire y de como llegar a todo el cuerpo parece tener buena repercusión en los chicos	Recuerdo bien que en el momento en que describí como el aire y más específicamente el oxígeno llegaba a todo el cuerpo, percibí en los chicos una imagen corporal distinta,

		<p>como si en algún sentido, la descripción del aire hubiera sido poderosa. Después de ver el video me cercioré de lo que había percibido en ese momento, en definitiva, es notorio que los chicos consiguen dejarse llevar aún más por la gravedad y dan un paso más a la relajación física, al menos es lo que puedo percibir yo como espectador.</p>
17:40	<p>Intuyo que es mejor alimentar la bitácora inmediatamente</p>	<p>Después de analizar las bitácoras de los chicos, puedo notar que hay una diferencia notable con el contenido de la primera bitácora, sobre todo en la descripción del cómo se sentían al comienzo de la clase. Esta vez decidí no interrumpir tanto las secciones para alimentar la bitácora, pero por el momento, los chicos no le dan tanta importancia y de pronto no se preocupan por retener información importante para la bitácora, así que considero importante volver a alimentar la bitácora constantemente.</p>
21:00	<p>El espacio para caminar con los ojos cerrados no es el mejor</p>	<p>A pesar de que solo somos tres personas en el salón, no considero que el espacio sea apropiado, los chicos sentían nervios de chocarse y yo tenía que estar muy pendiente para que hubiera accidentes.</p>
31:40	<p>Los chicos consiguen un buen control de las dinámicas mientras exploramos</p>	<p>La actividad del SoundPainting que realizamos, tuvo dos planos importantes, las alturas y las dinámicas. Los estudiantes no habían tenido mucha experiencia jugando con las dinámicas, por</p>

		<p>lo cual, al comienzo hubo un poco de temor a exagerar, sin embargo, rápidamente encontraron tranquilidad y exploraron a gusto las diferentes dinámicas.</p> <p>Considero importante resaltar varios aspectos:</p> <p>. El primero tiene que ver con la rapidez que vencieron el miedo, rápidamente encontraron tranquilidad y salieron de ahí, abriéndose paso a la exploración y al disfrute</p> <p>. Por otra parte, me llegó a impresionar como solucionaban cuestiones técnicas del arco, sin recibir ninguna instrucción de mi parte; el mero instinto, el musicar y el entrar en <i>estado de arte</i>, los llevó a tener una precisión exacta de la velocidad y potencia del arco.</p>
35:50	Los chicos encuentran dificultades para resolver las alturas	La sección de alturas tuvo más complicaciones, considero que tiene que ver con el manejo de la ansiedad, los chicos llevaban el sonido al registro más agudo o grave de inmediato y no se daban la oportunidad de ir más despacio y de escuchar todo el camino que tienen en el diapasón.
38:20	Los chicos encuentran dificultades para concentrarse en ambos planos	Como comenté anteriormente, la actividad consiste en poder tener atención en dos planos al mismo tiempo, las dinámicas y las alturas, los chicos encontraron dificultad para hacer las dos al mismo tiempo. Considero que es común encontrar esta dificultad para empezar.

40:30	Los estudiantes se animan a dirigir.	<p>Parece que el cambio de roles y la experimentación tiene un impacto positivo en los chicos, expresan haber entendido mejor la experiencia de los dos planos al mismo tiempo.</p> <p>Mientras los chicos están en la dirección, empiezan a generar una escucha más atenta y aparentemente un control más apropiado de los dos planos.</p>
42:50	Después de que los estudiantes dirigieron y volvieron a tocar el instrumento hubo una mejoría considerable en el SoundPainting, también parece que lo disfrutaban más.	<p>Los chicos mejoraron mucho su ejecución del contrabajo después de haber dirigido. Esto me genera una reflexión importante. A propósito de la experiencia sistémica de la enseñanza (soma) y de la teoría de las múltiples inteligencias de Gardner. Lo que sucedió en esta actividad demuestra que el cambio de perspectiva y la exploración de diferentes caminos es fundamental para conseguir un aprendizaje significativo.</p> <p>Los estudiantes comprendieron mejor la experiencia de la actividad después de haberse ubicado en lugares diferentes y haber experimentado desde todas las perspectivas.</p>

SESIÓN #3

Minuto a minuto	Observación descriptiva	Análisis
-----------------	-------------------------	----------

4:45	Los chicos presentan incomodidad al sentarse en la silla	<p>Considero que esto sucede por varias razones, la primera creo que puede ser responsabilidad mía, la ejecución del despertar consciente sentado en la silla es tal vez la forma en que menos experiencia tengo; por lo cual, me siento sin herramientas a la hora de guiar la concentración al cuerpo.</p> <p>Por otra parte, también tiene que ver con los hábitos de los chicos, no suelen sentarse de la mejor manera cuando están estudiando y recibir instrucciones acerca de un hábito que está arraigado, puede llegar a ser muy difícil e incómodo.</p>
10:50	Los chicos expresan sentir cansancio en la espalda a raíz del despertar consciente.	<p>Cuando les pedí que exploraran en como ubicarse en la silla, todas las maneras que encontraban eran recostados en el espaldar, supongo que el cansancio nace a partir de mi instrucción de hacerse en el borde de la silla, estuvieron unos minutos ahí y no están acostumbrados a eso.</p>
15:50	La fase de exploración parecen disfrutarla	<p>Me llama la atención que, en todas las sesiones, la fase de exploración es probablemente el momento más divertido para ellos, y a la vez, el momento en que menos instrucciones debo dar, los chicos simplemente se entregan a la búsqueda de sonidos nuevos y descubren siempre material valioso que suelen usar para el resto de las sesiones. Considero que esta sección es la demostración del aprendizaje</p>

		significativo; puesto que, los estudiantes suelen recordar y desarrollar lo que descubren por si mismos, ya sea un asunto técnico, un sonido en específico, una emoción o una forma de crear. Además de esto, realizan reflexiones profundas a partir de la exploración que nos han llevado a conclusiones categóricas acerca de tocar y del por qué y para qué estamos ahí.
21:25	Presentamos problemas para memorizar los sonidos	Es probable que este problema se presente porque no acostumbramos a realizar actividades en las que la memoria juegue un papel importante, así que, considero que es normal que esto haya sucedido.
25:30	Cuesta trabajo empezar el juego con los instrumentos	A partir del problema anterior, nos cuesta iniciar la actividad. Parece que los chicos no están tan enfocados o simplemente la actividad no les llamó mucho la atención.
29:00	No se consigue fluidez en la actividad	En definitiva, la actividad no se desarrolló de la mejor manera, a pesar de haber realizado varios intentos, la dinámica tuvo constantes trabas y no conseguimos el propósito de la actividad, que si bien, contenía en si mismo el trabajo de la memoria, pretendía conseguir un desarrollo de la creatividad y de la escucha atenta.
33:35	Hay distracción en uno de los participantes	Como consecuencia de la dificultad que presentó la actividad, uno de los participantes en determinado punto, se distrajo completamente y no se encontraba en el momento presente.

		Me dio la sensación de que los chicos tenían buena disposición con la actividad antes de empezar, sin embargo, las dificultades con la memoria realmente consiguieron entorpecer el propósito de la actividad.
--	--	--

SESIÓN #4

Minuto a minuto	Observación descriptiva	Análisis
7:00	La música parece tener buen impacto en los chicos	Esta fue la primera sesión del despertar consciente en la que usamos música para acompañar el momento. Decidí colocar un disco de John Scofield llamado “Moment’s Peace”, son canciones muy tranquilas, nada invasivas y con una velocidad lenta. Personalmente a mi ese disco siempre me funciona para mantenerme tranquilo. Considero que la música tuvo un buen impacto en los chicos, puesto que se percibía un ambiente de más concentración y de más tranquilidad también; pude notar que los chicos estaban con una disposición corporal más relajada y entregada a la experiencia.
13:50	Los procesos de imaginación parecen ser poderosos	A partir de la escucha de las canciones, le propuse a los chicos que trataran de imaginar algún paisaje, escena, persona o pensamiento que les llegara a la mente a partir de la música. De inmediato percibí que los chicos estaban tomándose en serio y me diera la impresión que la música hace buen efecto.

14:40	Uno de los participantes expresa que no se puede mover durante la preparación	<p>Este momento me llegó a angustiar. Uno de los participantes nunca cerró los ojos y previamente yo sí percibí que tenía la mirada muy quieta, sin embargo, respiraba bien y tan solo pensé que estaba muy concentrado, efectivamente lo estaba, sin embargo, había perdido el control de su cuerpo y por más que lo intentaba no conseguía moverse.</p> <p>En ese momento yo solo pensé en activar su sexto sentido, el sentido kinestésico, así que con mis manos empecé a frotar sus brazos, para que pudiera sentir su cuerpo, recordarlo...</p> <p>Después de esto, el estudiante consiguió moverse sin inconveniente.</p> <p>No estoy muy seguro de lo que sucedió en ese momento, pero considero que es una consecuencia de llevar la concentración a otro nivel; los chicos no están acostumbrados a exigir la atención de su mente de manera tan prolongada, ni tan enfocada, es considerable que el estudiante haya olvidado por completo la existencia de su cuerpo, a mi parecer, es un paso muy importante y bonito en este proceso. Hace un tiempo cuando empezamos, no consideraba que situaciones así llegaran a pasar, valoro mucho la seriedad y la responsabilidad que han tomado los estudiantes en este camino.</p>
15:00	El otro participante se queda dormido	Uno de los participantes expresó sentirse cansado desde que nos saludamos. Después

		<p>de un buen tiempo escuchando la música y haciendo el proceso de imaginación, el estudiante se quedó dormido y no lo interrumpí.</p>
<p>31:15</p>	<p>Hay una diferencia grande cuando dibujan entre ellos, que cuando dibujo yo</p>	<p>En la sección de dibujar en el tablero lo que habíamos imaginado durante el despertar consciente, me generó mucha curiosidad que entre los dos estudiantes se entendieron muy bien para lo que querían dibujar; cuando yo estaba en el tablero, interpreté lo que consideré en el momento, pero, según ellos, estuve muy alejado de lo que pretendían. En cambio, cuando pasaron ellos dos, parecía que se hubieran puesto de acuerdo en qué dibujar. Considero que esta situación hace evidente la importancia de los vínculos y el fortalecimiento de estos.</p> <p>Estamos en el mundo de la inmediatez, donde todo se encuentra fácil y rápido “googleando”, donde ya no hay procesos; un lugar en el que cada vez menos, se comprende que hay un camino para andar y que ahí están las respuestas a nuestros propósitos.</p> <p>La música es un ejemplo de lo anterior, quisiera explicar dos contextos:</p> <p>. El primero es en el aula de clase, a veces pretendemos que los estudiantes tengan buenos hábitos dentro del salón, que sean “juiciosos” porque así “deberían” ser, sin embargo, a mi experiencia es evidente notar</p>

		<p>que el ambiente del espacio de aprendizaje, mejora en la medida en que nos conocemos con los estudiantes y así mismo creamos un vínculo, la discusión acerca del “juicio” y el “deber” es otra, lo que si puedo asegurar es que los chicos comprenden las dinámicas de la clase en la medida en que son más cercanos al docente, en la medida en que pueden expresarse libremente comprendiendo los parámetros del respeto. Pero no podrán expresarse libremente sino son comprendidos por una persona que los vea como un igual. En ese sentido, en el espacio de aprendizaje habitan personas que quieren aprender el uno del otro, el vinculo se alimenta en la medida en que todos los participantes del espacio aprenden entre sí y desarrollan un proceso creativo colectivo.</p> <p>. El segundo tiene que ver con la forma en que se crea o realiza la música. Considero que evaluar el propósito individual de cada artista es importante, puesto que, no siempre se pretende lo mismo; hay personas que buscan el dinero, otras que buscan el goce de la música, otras también buscan un impacto o reconocimiento académico; sin embargo, si el propósito es la música en sí, los vínculos entre los artistas o integrantes de la agrupación son fundamentales, puesto que, el desarrollo creativo y de identidad de una agrupación se consolida con el pasar del</p>
--	--	--

		<p>tiempo, y a mi parecer, al escuchar una banda por ejemplo, es muy notorio cuando existen vínculos o no entre los músicos.</p>
41:30	<p>Hay incertidumbre para empezar la improvisación</p>	<p>Como es de esperarse, se presentan un poco de nervios justo al iniciar la improvisación, aún hay mucho apego por parte de los chicos a recibir instrucciones específicas, así que el trabajo creativo espontaneo a veces puede demorar en empezar, ya que están esperando mi participación.</p>
43:20	<p>Parece que los chicos entran en estado de arte</p>	<p>Justo un tiempo después de haber empezado, se hizo evidente el momento en que los chicos se conectan con la música, el estado presente y la interacción grupal; creo que esos son los tres elementos generales que contiene el entrar en “estado de arte”.</p>
44:15	<p>Los chicos toman elementos musicales de los compañeros y los desarrollan.</p>	<p>Este es uno de los momentos más interesantes que he presenciado desde que iniciamos las sesiones.</p> <p>Parte del desarrollo de una improvisación en cualquiera de sus contextos requiere la escucha atenta de los elementos musicales que nos rodean, asimilarlos y responder a ellos de manera creativa, este proceso puede tardar mucho tiempo para los músicos profesionales y ver que los chicos consiguen momentos así, me llena de felicidad y de incertidumbre por todo lo que se puede llegar a explorar y a conseguir.</p>

Minuto a minuto	Observación descriptiva	Análisis
6:00	Los chicos tienen muchas dudas en la preparación de la tierra	Esta vez realizamos el despertar consciente con los instrumentos, normalmente lo desarrollamos acostados en el piso, de pie o sentados en la silla. Por lo tanto, analizar sus movimientos mientras calentaban con el instrumento, fue algo completamente nuevo para los chicos; sobre todo para empezar, no comprendían como sentir su cuerpo mientras tocaban.
7:00	Se percibe un buen ambiente con los chicos	En las sesiones anteriores por motivos ajenos a la clase, no habíamos tenido el mejor ambiente dentro del salón, quiero decir, no había ningún lío entre los chicos y yo, pero la disposición de los chicos no era la mejor y eso me afectaba directamente a mí también.
12:00	Uno de los estudiantes percibe que estoy dando la indicación de respirar y soltar más rápido de lo acostumbrado y me reclama. Parece haber placer después de respirar despacio.	¿Por qué habrá sucedido esto? Literalmente Brayan me hizo el reclamo, él quería respirar más despacio, lo necesitaba. Este momento fue muy sorprendente para mí. Siempre noté que los chicos se tomaban muy en serio las sesiones del despertar consciente y que en su mayoría de ocasiones fueron momentos propicios para encontrar tranquilidad, ellos me lo han expresado así. Sin embargo, no pensé que tuvieran tanto en cuenta algunos detalles, como, por ejemplo, cuánto dura la respiración mientras doy la indicación de inhalar y exhalar.

		<p>Una vez realizamos la respiración con más calma, Brayan con su expresión facial y corporal demostró placer, tranquilidad y bienestar.</p> <p>Es un importante momento para reconocer el impacto positivo de la somática en los chicos. La preparación de la tierra es probablemente el momento más “tradicional somático” que tenemos durante las sesiones; Feldenkrais es uno de los pilares de la somática y a pesar de yo no ser un maestro en su disciplina, si recibí buenas bases de mi Sensei Emilsen y trato de seguir lo más parecido posible las indicaciones que ella nos daba en las ATM (Toma de consciencia a través del movimiento). Emilsen hacía mucho énfasis en la respiración, nos comentaba que llevar el oxígeno a todas las partes de nuestro cuerpo con total consciencia sería efectivo para poder llevar todos nuestros sentidos al lugar donde quisiéramos y poder estar más presentes en nuestro cuerpo (soma).</p> <p>A mi parecer, que Brayan me haya cuestionado acerca de la respiración, demuestra varias cosas:</p> <p>Por un parte, algo muy positivo habrá de suceder con él cuando respiramos. Ya habrá que analizar las bitácoras y las entrevistas, pero estoy seguro que hay una asociación a</p>
--	--	--

		<p>la tranquilidad y al autocontrol a través de la respiración.</p> <p>Por otra parte, es evidente que Brayan ya generó un hábito positivo en la respiración, por lo cual, el no hacerlo por suficiente tiempo, hace que se genere una ausencia en él.</p>
27:49	Hay dificultad en las dos nuevas instrucciones del soundpainting, sobre todo con las notas largas.	Los chicos tienen el hábito de tocar notas largas desde que empezamos a hacer Soundpainting, dominan bien los planos de volumen y de alturas, y muchas veces tan solo hacen notas largas mientras suben o bajan el volumen, o juegan con las alturas, por lo cual, al agregar las dos nuevas instrucciones, las cuales fueron, notas largas y notas cortas, no se logra diferenciar casi de la primera instrucción o al menos no se diferencia con respecto a lo que ellos hacen; el propósito de la nueva instrucción también era ese, llevarlos a explorar otras ideas que no fueran las notas largas, cuando diera instrucciones de volumen o de alturas
30:11	Los chicos les cuesta explorar la dirección con las instrucciones nuevas, muestran dominio con las anteriores.	Al igual que en la ejecución, al momento de explorar la dirección, los chicos presentan dificultades para indicar las dos nuevas instrucciones, es posible que aún no tengan un imaginario claro de como debe sonar y por supuesto falte explorar más.
32:32	La exploración de las voces separadas es muy interesante, se nota que los	Otra de las nuevas indicaciones para esta sesión fue el dar instrucciones por separado a cada uno de los integrantes, pude notar que

	<p>chicos perciben algo distinto que les interesa</p>	<p>algo cambiaba en los chicos cuando empezamos a practicar esto; su perspectiva de escucha, de atención y de decisión parece haberse modificado. Pude percibir asombro y de repente una forma de tocar distinta, a veces más protagónica y a veces más contemplativa. Considero que esta instrucción les hizo dar un paso más adelante en su forma de explorar y en consecuencia alimentaron esa paleta de recursos y de expresividad.</p> <p>La cuestión es ¿por qué?</p> <p>Contemplo que la renovación de los elementos por supuesto siempre dará frutos, sin embargo, mi cabeza me lleva a un pensamiento en específico y es la “repetición y variación”</p> <p>Emilsen nos hablaba mucho acerca de uno de los componentes más importantes en Feldenkrais, el cual era, la repetición y variación.</p> <p>Todas las personas estamos llenos de hábitos durante el día, desde que nos levantamos, hasta que nos acostamos, realizamos un montón de actividades que son hábitos de todos los días, el lado en que nos levantamos de la cama, la mano que usamos para lavarnos los dientes, el camino que recorremos para dirigirnos al trabajo, etc. El asunto con estos hábitos es que la mayoría de ocasiones los realizamos en “modo</p>
--	---	--

		<p>automático”, de alguna manera, no necesitamos pensar, ni concentrarnos para realizar dichas tareas. Por lo cual nuestro cerebro no se activa y así mismo, nuestra disposición para lo que venga después.</p> <p>Feldenkrais propone realizar variaciones sobre nuestros hábitos diarios, utilizando los ejemplos anteriores, podríamos cambiar de mano al lavarnos los dientes, por ejemplo, este sutil cambio nos hará pensar la forma en que movemos la mano, la fuerza, la sensibilidad, etc. Y solo con esta variación, nuestro cerebro se conecta y se dispone, al igual que el resto de los sentidos.</p> <p>Algo así sucedió con los chicos en ese momento, ellos ya sabían lo que era el Soundpainting y ya tenían el hábito de ciertas decisiones musicales según lo que estuviera pasando. Justo en el momento en que hicimos la variación, fue muy notorio que algo más se activó en ellos, que de repente estaban más presentes que antes. Y que la exploración se llenó de curiosidad por descubrir y probar algo más, algo nuevo.</p> <p>Algo que a mi parecer va más allá de elementos técnicos musicales, sino también de una postura ante la situación de tocar y convivir musicalmente con otros; los chicos palpaban por primera vez lo que era tener una voz más protagónica que los demás, lo</p>
--	--	---

		que era escuchar más al uno que al otro, lo que era estar en silencio, pero presente.
34:00	Taylor pasa a dirigir y explora el “puntillismo” pero lo desarrolla un paso más puesto que lo combina con los planos de alturas y volúmenes.	<p>Cuando yo expliqué la instrucción del puntillismo, tan solo dije que consistía en hacer notas cortas libremente, sin ninguna acotación acerca de la velocidad, el volumen o las alturas.</p> <p>Cuando Taylor pasó a dirigir por segunda vez, hizo evidente que quería que realizáramos puntillismo, pero con determinado volumen específicamente y también con cierta velocidad e intensidad. Combinó las instrucciones en las manos y fue bastante claro.</p> <p>Esto hace evidente que los chicos dominan con más confianza los diferentes materiales musicales asociados a la experiencia de tocar en grupo, velocidad, volumen y alturas, recursos que parecen obvios pero que, al menos, en la educación tradicional musical, no hay mucho espacio por experimentar.</p> <p>También me lleva a una pregunta y es: ¿en qué momento un conocimiento se convierte en saber fuerza? Tan solo contemplo que algunos elementos de la somática y de la música ya pertenecen y habitan en los chicos.</p>

Minuto a minuto	Observación descriptiva	Análisis
4:00	La estudiante nueva tiene muy buena disposición.	Surgió la oportunidad de que una estudiante nueva asistiera a las sesiones restantes, se llama Carol y es la hermana de Brayan, es una estudiante del grado noveno y tiene catorce años. De primera impresión, Carol Parece tener mucho interés en la clase y tiene una muy buena disposición. También es notorio para mí que hay una diferencia con respecto a sus hábitos de comportamiento a comparación de sus otros compañeros, podría decir que es más “juiciosa” que sus compañeros.
8:50	Parece que la comparación entre estar de pie sin instrumento y con instrumento si genera cuestiones distintas en los chicos. (mejor que la sesión anterior)	La sesión anterior estuvimos haciendo el despertar consciente con el instrumento y hubo algunas resistencias de parte de los chicos, no por alguna mala disposición, sino porque era algo completamente nuevo para ellos. Pensé que una buena forma de que la experiencia mejorara para esta ocasión era hacer una comparación entre algo que ya habíamos hecho antes como el despertar consciente de pie y luego con el instrumento; efectivamente tuvo mejor acogida, supongo que la comparación les daba más caminos para explorarse y así mismo sentirse.
13:30	A Brayan le parece llamativa la línea del tiempo	Uno de los asuntos que me preocupaba de las sesiones anteriores, es que notaba cierta desmotivación por parte de los chicos; sé que en gran medida nacía de sus problemas

		<p>personales ajenos a la clase, sin embargo, tampoco estaba logrando motivarlos. Por fortuna, sobre todo a Brayan le llamó mucho la atención la actividad y noté que esa motivación contagió a los demás compañeros.</p> <p>Últimamente pienso mucho acerca de la relación entre la disposición y el vínculo. Es indiscutible que la disposición de todos los participantes de una clase, incluyendo al profesor, es fundamental para el buen desarrollo del aprendizaje. Sin embargo, ¿cómo es eso de la disposición? ¿es una decisión? ¿realmente controlamos todo acerca de nosotros como para estar siempre en buena disposición? ¿cómo se relaciona la disposición con la experiencia externa?</p> <p>Es común que los profesores esperemos siempre una buena disposición por parte de los estudiantes, sin embargo, considero que la mala disposición puede ser un gran tema de análisis somático, puesto que, a mi experiencia es innegable que por más responsable y comprometido que sea una persona, no siempre va a poder tomar la decisión de estar bien.</p> <p>Creo que este es uno de los tantos ejemplos entre la relación cuerpo y mente, a veces podemos estar indispuestos por un desamor, problemas en el trabajo, problemas económicos, familiares, etc. Eso afecta</p>
--	--	---

		<p>directamente nuestro cuerpo físico, puede presentarse como falta de energía o inclusive puede trascender a la actividad física de tocar un instrumento, por ejemplo. También puede presentarse que el cansancio físico afecte nuestra dimensión emocional.</p> <p>A mí personalmente me pasa mucho en algunas clases, estoy todo el día trabajando y cuando voy a la universidad en la noche, realmente me encuentro en mal estado para la clase, por más que sea un adulto y sea consciente de ello, no consigo encontrarme bien. Entonces ¿cómo lo vivirá un joven adolescente que posiblemente aún no sea tan consciente de si mismo?</p> <p>A raíz de este análisis, me han llegado pensamientos acerca de como el soma se expande y a la vez recibe. Un soma modificando otro soma. ¿es esto posible?</p> <p>Lo que termina por suceder en la clase es que la motivación de Brayan contagia a sus compañeros, ¿qué onda con eso? Es aquí donde el vínculo se hace presente, donde considero que la investigación nos arroja una idea más acerca del soma.</p> <p>Sabemos que el soma es individual, que teóricamente la capacidad de observación integral es individual, nadie más puede saber como estoy yo, sino yo mismo. Sin embargo, ¿qué pasa con esas conexiones que nos modifican todo el tiempo? ¿cómo</p>
--	--	---

		<p>analizamos eso? Bajo esa lógica, el soma no es una casa con las ventanas cerradas, sino con las ventanas abiertas. Y todo eso que entra por las ventanas ¿es ajeno a nosotros? ¿si no hace parte de nosotros entonces por qué logra entrar? Y si es completamente individual entonces ¿por qué proviene de otra persona?</p> <p>Mi intuición me lleva a pensar que conscientemente o no, las ventanas y las puertas de cada soma siempre estarán abiertas para dar y recibir, y en ese sentido, cada vez tiene más lógica pensar que hay algo que nos conecta, algo intangible, que no podemos ver, pero que todos sentimos y es real. El soma colectivo.</p> <p>Bajo este paradigma es posible pensar que el vínculo hace parte esencial del soma; hace parte de nosotros tanto como nuestras manos, nuestra carne y nuestra sangre.</p> <p>Teniendo en cuenta la cantidad de veces reiterativas que he evidenciado la influencia del vínculo en las anteriores sesiones, considero que el vinculo es el eje transversal de la experiencia colectiva, y es el caldo de cultivo para el aprendizaje significativo.</p>
18:50	Carol tiene dudas a raíz de que no estuvo en las anteriores sesiones	Todas las etapas que conformaron la línea del tiempo son o tienen que ver con algo que vimos en el pasado, por lo cual, algunos de los elementos plasmados allí son

		completamente nuevos para ella, sin embargo, se adaptó muy bien y utilizó sus saberes fuerza a su favor.
22:30	Hay incertidumbre para empezar a tocar	Es curioso que en las últimas sesiones no había percibido esa incertidumbre antes de tocar que se sentía en las primeras sesiones, considero que, al tratarse de una actividad nueva para ellos, de nuevo cayeron ese hábito de estar a la expectativa de lo que yo pudiera hacer; sobre todo al empezar.
27:35	Brayan se toma con calma el ejercicio, realmente está queriendo desarrollar cada uno de los momentos	Brayan es probablemente el estudiante que más seriedad y empeño le puso a la actividad. Tomo con calma las cosas desde el comienzo y realmente se preocupó por desarrollar cada uno de los momentos de la línea del tiempo, es evidente notar que está completamente presente en el instante, se está escuchando a él, está escuchando a sus compañeros, y no tiene ningún tipo de presión o expectativa por lo que pudiera pasar.

SESIÓN 7

Minuto a minuto	Observación descriptiva	Análisis
15:28	Hay interés por la actividad Bim Bam Biri	Esta vez decidí empezar la sesión de manera distinta. En principio los estudiantes alimentaron sus bitácoras para evidenciar como llegaban a este día, luego de esto,

		desarrollamos la actividad sobre una canción llamada “Bim bam biri”. La actividad está pensada bajo los enfoques de Dalcroze, la idea es que los participantes hagan ciertos movimientos con el cuerpo en la medida en que responden a los estímulos de la canción. Los chicos mostraron mucho interés, supongo que al tratarse de algo completamente nuevo les genera curiosidad.
20:00	Los chicos parecen divertirse con el bim bam	En definitiva, la actividad les gustó mucho. Había buenos ánimos y hubo un cambio de energía positivo en los chicos. Fue evidente en su comportamiento y en su discurso.
26:00	Hay que explicar el Soundpainting a Carol y explicar las nuevas instrucciones para todos	Al igual que en la sesión anterior, invertimos un buen tiempo de la clase para explicar el Sound Painting a Carol; recordemos que esta era apenas su segunda sesión, por lo cual, ella no conocía nada acerca de esa actividad. Por otra parte, había dos nuevas instrucciones para el soundpainting, las cuales, tuve que explicar a todos al tiempo.
29:30	Empezamos a hacer pruebas con Carol	Carol ha tenido desde un comienzo muy buena disposición y apertura para las actividades, esta vez no fue la excepción. Era evidente que a comparación de sus compañeros le faltaba soltarse un poco más, puesto que, ellos ya habían pasado por la experiencia previa y en algún sentido ella podría considerar todo como “raro”. Sin embargo, fue una muy buena experiencia de exploración para ella.

<p>34:20</p>	<p>Los chicos dan mucho apoyo a Carol en su primera experiencia dirigiendo</p>	<p>Antes ya he hablado acerca del vínculo y la disposición. Cuando veía a los chicos apoyar a Carol con todo el amor, solo me podía sentir en paz y feliz. Considero que esa demostración de los chicos por explicarle los contenidos del Soundpainting a Carol, demuestra varias cosas:</p> <p>-Por una parte, el dominio de los elementos musicales; para poder explicarlos requiere haberlos comprendido desde la experiencia y que les haya atravesado el cuerpo. Y en definitiva explicaban muy bien todo, era como un juego para ellos, les vi tanta emoción e interés como cuando me explican cosas acerca del Skate.</p> <p>-Por otra parte, la somática es unión. Ya lo había escrito en algún documento anterior que no recuerdo. Pero una vez más lo compruebo, hay algo más que nos conecta y nos hace interesarnos en el otro y percibirnos mutuamente. En nuestro soma colectivo, el sistema se vio “afectado” por una integrante y la reacción natural fue que todos apoyamos esa parte. Porque somos una totalidad.</p>
<p>37:00</p>	<p>La dirección de Brayan y Taylor es excelente</p>	<p>Observar el proceso de dirección del Sound Painting clase a clase ha sido muy interesante. Como lo escribí en anteriores ocasiones, cambiar el hábito y ubicarnos desde otros roles dentro del salón ha sido un cultivo de riqueza para el aprendizaje significativo, sin embargo, para mi es</p>

		<p>evidente que han dado muchos pasos hacia adelante y puedo afirmar que los chicos ya dominan en buena medida parte del espacio y el tiempo de la música y se permiten ser creativos. Quiero decir, esta ocasión ya no se trataba de una exploración para aprender a dominar elementos musicales y ver qué pasaba, esta vez desarrollaron ideas musicales creativas y era notorio que buscaban una sonoridad, textura e idea específica que nacía de ellos.</p>
42:42	La improvisación que yo dirigí estuvo increíble	<p>Mi propósito con las secuencias pedagógicas está enfocado al crecimiento personal y musical de los chicos, acercarlos a la improvisación y a la somática como uno solo. Cuando comenzó todo no tenía ninguna expectativa respecto a lo estético; no sabía exactamente a que íbamos a llegar musicalmente hablando. Estaba seguro de que pasarían cosas muy buenas, pero no imaginaba nada, después de ver esto me conmoví mucho. Puedo afirmar que los chicos dominan elementos de la improvisación musical, tales como, la escucha, la reacción, la espontaneidad, el estado presente, la toma de decisiones, afrontar el riesgo y el disfrute. También es evidente para mi observar que la perspectiva de la estética para los chicos también es más amplia.</p>

		<p>Además de esto, a mi gusto personal, puedo afirmar que la experiencia estética de lo que sucedió es hermosa, rica en momentos y en creatividad y puede considerarse una excelente improvisación.</p>
--	--	---

