

**UN ENCUENTRO CON EL BIENESTAR EMOCIONAL A TRAVÉS
DE LA CREACIÓN MUSICAL Y EL BAJO ELÉCTRICO**

Kanny Eb Rodríguez López

Código: 2018175042

Asesor: Héctor W. Ramón

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE BELLAS ARTES

DEPARTAMENTO DE MÚSICA

2022

TABLA DE CONTENIDO

1. RESUMEN	4
2. IDENTIFICACIÓN Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE ESTUDIO	5
Pregunta problematizadora	9
3. OBJETIVOS	9
Objetivo General	9
Objetivos Específicos	9
4. JUSTIFICACIÓN	10
5. ANTECEDENTES	12
6. MARCO METODOLÓGICO	14
Metodología cualitativa.....	14
Estudio de caso	15
Entrevista semiestructurada	16
Ruta	16
Cronograma y plan de trabajo.....	21
7. MARCO REFERENCIAL	23
Componente psicológico	23
Inteligencia Emocional.....	23
Salud mental	24
Salud emocional.....	25
Musicoterapia	25
Expresión como término general y herramientas de expresión musical	26
Expresión facial	26
Expresión musical	27
Rueda de las Emociones.....	28
Círculo musical de quintas y cuartas.....	30
Música Descriptiva.....	31
Armonía Funcional	32
Teoría del Brillo y la Oscuridad en la Música	33
Puntos cardinales o Ejes de Bartók	34
Tratamiento Melódico de la Escala Cromática	35

Elementos Rítmicos en el Bajo y la Percusión Auxiliar	35
Creatividad	37
Creatividad como término general	37
Creatividad en el arte.....	39
Creatividad musical	39
Creatividad en la pedagogía.....	40
Componente pedagógico	41
Pedagogía saludable	42
Método Dalcroze.....	43
Método Martenot.....	43
Método Orff	45
Método improvisativo según Bruscia	46
Herramientas de Naumburg y Kramer	47
Cuadro estructural del proyecto	48
8. ANÁLISIS	49
Primera parte: El bajo eléctrico y las composiciones	49
Naturaleza y posibilidades del bajo	49
Proceso de composición	50
Segunda parte: Los talleres pedagógicos	54
Fase de apertura	54
Fase Intermedia	62
Fase de cierre	67
9. CONCLUSIONES	76
10. REFERENCIAS	79
11. ANEXOS	83
Anexo #1: Composiciones transcritas	83
Anexo #2 Entrevistas:	94
Anexo#3: Foto sobre la sesión #2 (Reescribiendo una canción)	118
Anexo#4: Audios de las sesiones	120

RESUMEN

El siguiente proyecto pretende realizar una investigación acerca del alcance de la pedagogía musical como instrumento de desarrollo de bienestar emocional dentro de un contexto de exploración de la creatividad musical, a través de la aplicación de unos talleres de aprendizaje musical basados en aspectos metodológicos específicos y de un proceso compositivo en el bajo eléctrico. Se propuso la utilización de varios formatos instrumentales que lo incluyen, para realizar una exploración rítmico-melódico-armónica de todos los elementos musicales que pueda brindar este instrumento con sus técnicas de interpretación. Este proceso investigativo se llevó a cabo bajo el método de estudio de caso, aplicado a una intervención con una persona interesada en el proyecto y en explorar su dimensión emocional con quien se trabajó conectando estratégicamente el contenido de cada sesión a algunos objetivos predeterminados. Para un desarrollo más cómodo del proyecto en general se garantizó la protección de la identidad de la participante.

Se acudió a diversas herramientas de la metodología cualitativa como la realización de entrevistas semiestructuradas, análisis de las sesiones, bitácoras, apreciación de los audios, transcripción de las creaciones, entre otros. El proyecto fue asesorado por un pedagogo musical y musicoterapeuta, quien brindó apoyo en el análisis de los insumos obtenidos a lo largo de las sesiones, en relación con su experiencia previa y a los insumos teóricos establecidos desde el marco conceptual.

IDENTIFICACIÓN Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE ESTUDIO

Colombia es un país que cuenta con una población llena de problemas políticos, económicos, sociales y culturales. Es un país en donde se evidencia una gran desigualdad económica entre las personas, grupos sociales y las diferentes comunidades que lo habitan, somos hijas e hijos de un contexto histórico lleno de guerra, sangre y violencia. Aunque actualmente este contexto está en un constante proceso de cambio, esta historia nos ha dejado grandes repercusiones sobre nuestra salud mental, así como una discutible forma de convivir en sociedad y de percibir el mundo. Una gran parte de la población colombiana ha crecido en un contexto cultural que tolera la explotación laboral, la auto explotación personal y la solución de los problemas a través de la violencia.

Un ejemplo de los problemas de salud mental lo encontramos en el suicidio y es que, según la Organización Mundial de la Salud, el suicidio es la segunda causa más grande de muertes entre personas de 15 a 29 años a nivel mundial. Un poco más de 800.000 personas mueren cada año por esto. Específicamente en Colombia, según el Instituto Nacional de Salud en el 2019 se presentaron 30.539 intentos de suicidio y desde 2020 se ha mantenido aproximadamente esta cifra. Dentro de estos casos el 63,4 % se presentaron en mujeres (Bautista 2020), pero a nivel local, según el Instituto Nacional de Medicina Legal, ocurrieron 337 casos de suicidio durante el 2021 en Bogotá, de los cuales el 74,1% se presentaron en hombres y la población en la que más hubo suicidios fue entre las personas de 20-28 años (INML 2021). Sumado a lo descrito anteriormente, es pertinente considerar que la investigación se realizó dentro del contexto de la pandemia por Covid 19, ocurrida entre 2020 y 2022. La pandemia ocasionó fuertes consecuencias al estado de la salud mental en Colombia y al aumento de las tendencias a desarrollar un trastorno depresivo o de ansiedad

(Rogers 2021). Dentro de estos estudios, se predijo el deterioro en la salud mental, que empeoraría parcialmente a la par de las crisis económicas.

Tiempo después del comienzo de la pandemia mundial, en el 2021 el Ministerio de Salud publicó más cifras sobre la salud mental, en donde el 30,1 % de las personas mayores de edad que se entrevistaron tienden a presentar patrones de comportamiento relacionado con trastornos de ansiedad y depresión; el 13% es consumidor activo de sustancias psicoactivas y el 6,3% presenta conductas relacionadas con el suicidio (Barrera 2021). Además, 3 de cada 5 llamadas hechas para pedir atención médica por salud mental fue hecha por mujeres desde que comenzó el aislamiento social. Esto concluye en que el suicidio es más común en los hombres, pero la inestabilidad en la salud mental afecta fuertemente y es más propensa en las mujeres.

A partir de la observación de este panorama surge una inquietud desde las posibilidades de intervención desde la pedagogía musical, en la medida en que consideramos que esta disciplina tiene la posibilidad de incidir favorablemente en el bienestar integral de las personas, ¿qué tiene que ver todo esto con la enseñanza y sobre todo con la música? ¿Cómo abordar estos inconvenientes desde el quehacer pedagógico? ¿Existe la posibilidad de usar mi instrumento principal (Bajo eléctrico), para tomar acción? Pues lo que resulta preocupante es que dentro de la educación musical hace mucho tiempo existen estos contextos y escenarios en donde el individuo se ve afectado emocionalmente por su proceso de aprendizaje, pues muchas veces el ambiente en el que se encuentra con la música o la persona de quien está obteniendo el conocimiento vulnera y fractura de diferentes formas esta relación. Ya hablaba sobre esto hace algunas décadas Dominique Hoppenot en su libro *El*

violín interior, narrando cómo en todos sus estudiantes se podía sentir un completo sufrimiento referente a las relaciones con sus instrumentos cuando platicaban sobre música. Según ella, el temor a ser juzgados, a ser quienes fracasan, al público, a dejar de avanzar, eran la evidencia de los largos, esclavizantes y tortuosos procesos a los que habían sido sometidos, vislumbrando que, al escucharlos tocar, se evidenciaba una técnica pobre, una interpretación desganaada, una engañosa forma de expresar, una amargura e insatisfacción profunda por todos los anhelos frustrados en relación con cómo se auto percibían musicalmente (Hoppenot 2002).

No es extraño encontrar en Colombia y en su historia de enseñanza musical, que muchísimas personas han atravesado procesos en los cuales se les enseñó música con un único enfoque técnico y repetitivo. En este caso, por ejemplificar una situación concreta, en los conservatorios, como bien lo indica su nombre, la idea no solo consiste en transmitir el conocimiento musical, sino en “conservar” todas esas técnicas y formas clásicas de interpretación creadas por músicos virtuosos de otros países del mundo, traídas por sus estudiantes; quienes probablemente también aprendieron esa forma psico rígida de enseñar música. Es posible que hayan transferido el dolor de sus procesos a sus estudiantes, y es sorprendente cómo se pueden encontrar en esos procesos comentarios como: “Usted no nació para hacer música”, “Usted ya no tiene la edad para comenzar a interpretar este instrumento”, “La anatomía de su cuerpo jamás le permitirá interpretar bien este instrumento”, “El problema es que usted no estudia lo suficiente”, “La mediocridad la trae usted de nacimiento”, y así incontables veces, siguiendo el círculo vicioso histórico y cultural (Samper 2017).

Este tipo de experiencias las encontramos en escuelas tradicionales, bandas sinfónicas, orquestas tropicales, casas de cultura, colegios, universidades, etc. En estos lugares, muchos docentes han llevado a los alumnos a condiciones físicas y mentales extremas buscando “ser excelentes”, con el objetivo de alcanzar niveles musicales específicos que probablemente requerían de más tiempo (Samper 2017), se despersonaliza al estudiante, se le ve como un medio, lo que genera un grave deterioro físico y emocional que desemboca en lesiones y arrepentimientos. Frente a estas situaciones existen unas nuevas metodologías que plantean una forma diferente de asumir el proceso de aprendizaje frente a la música, centrándose en los grandes referentes de la pedagogía musical del siglo XX como Orff, Kodály, Boulanger, Dalcroze, Martenot entre otros, y en quienes esta investigación busca encontrar fundamentos que promuevan el progreso del aprendizaje contextual y significativo.

En conjunto con esos fundamentos, la investigación pretende aprovechar el potencial artístico de la persona que participará, pues ya se han realizado investigaciones en donde se evidenció que desde el arte es posible plantear diferentes soluciones a un mismo problema, ya que dentro de su ejercicio se analizan los problemas desde distintas perspectivas. Lo que promueve el pensamiento creativo y profundo en cada estudiante (Eisner 2004).

La exploración propuesta desde el siguiente trabajo se realizó a partir del Bajo eléctrico (mi instrumento principal como investigador) y el instrumento del que la persona tenía más experticia, para desarrollar un proceso introspectivo sobre temas principales como la expresión, la creatividad, la autovalidación, la interacción musical y la libertad individual. Se propuso explorar la relación entre quien participara y su instrumento principal, con el ánimo de permitirle aprender sobre sus emociones a través de la creación musical.

A partir del panorama establecido, esta contextualización nos direccionó hacia la pregunta problema:

Pregunta problematizadora

¿Qué posibilidades ofrece la pedagogía musical en un proceso de exploración de la creatividad para promover el bienestar emocional, en una población de 20-28 años?

OBJETIVOS

Objetivo General

Evidenciar el alcance de la pedagogía musical en el bienestar emocional, dentro de una exploración de la creatividad musical, desarrollada en un estudio de caso de personas entre 20-28 años, utilizando elementos de las metodologías de Dalcroze, Orff, Martenot.

Objetivos Específicos

- Explorar las formas de composición que involucren la relación entre los estados emocionales de los seres humanos y las características rítmicas-melódico-armónicas de la música.
- Analizar la funcionalidad del Bajo eléctrico en el desarrollo del bienestar emocional, a través del análisis de los procesos del participante de la investigación.
- Visibilizar las posibilidades que ofrecen los procesos pedagógico-musicales como caminos para mejorar el bienestar emocional en músicos.

JUSTIFICACIÓN

La música ha funcionado como un medio de sensibilización, expresión y somatización de las emociones desde hace muchos siglos en la historia del ser humano. Es parte fundamental y estructural de la cultura de cada una de las poblaciones que habitan el mundo, siempre ha sido percibida como un elemento educativo, reformador y medicinal (K. E. Bruscia, *Developing Theory* 2005). Debido a que la música está presente en diferentes ámbitos de nuestra cultura de forma constante, surge la inquietud de cómo podemos utilizar sus elementos para ayudar a las personas a entender cómo funcionan sus emociones. Aunque en cada cultura existan formas, estilos y estructuras musicales totalmente distintas, emocionalmente (al menos en occidente) existen ciertas nociones colectivas sobre las sonoridades a nivel primitivo y sobre lo que evoca una pieza musical referente a un contexto específico (Díaz 2017).

Utilizar el bajo eléctrico como instrumento principal en este proyecto es una de las partes fundamentalmente exploratorias y prácticas, además de usar todas las herramientas y técnicas aprendidas en el proceso universitario, su versatilidad y su naturaleza tímbrica nos ofrece un espectro emocional grande y concreto para lo que se busca explorar. La idea de esta investigación ha nacido dentro de los procesos de práctica musical docente y en las experiencias pedagógicas de los últimos dos años, en dónde se observó la dificultad al transmitir conocimiento, cuando de por medio existen vacíos emocionales por parte de los estudiantes, pues, desde la experiencia docente del investigador, ninguno de sus estudiantes de instrumento, podía concentrarse plenamente en su proceso musical cuando existían problemáticas relacionadas con las situaciones sociales, familiares, personales y económicas en la que estaban inmersos. Por otro lado, esto ayudó al investigador a reflexionar sobre el

hecho de que su propio proceso musical inicial estuvo marcado por el miedo que sentía al interpretar el instrumento, fracturando la relación que estaba construyendo con la música y sumado a la frustración de no avanzar. Sólo cuando el investigador estableció relación con un docente que le ayudó a reparar esa relación consigo mismo y con el instrumento, fue capaz de entender el acompañamiento expresivo y emocional que me ofrecía el bajo, hallando una reflexión sobre el proceso pedagógico, en donde fue pertinente conectar un enfoque hacia el desarrollo emocional, el cual nunca estuvo necesariamente separado del aprendizaje musical.

Ahora bien, otro importante ítem educativo del proyecto yace en la exploración melódico-armónica que se trabaja a lo largo de este, pues la relación entre música y emocionalidad es la que concibe al acorde como elemento fundamental en el desarrollo de los procesos musicales de esta investigación (Noel Viera, y otros 2019). Es importante plantear a través de la investigación que al tomar las emociones como un eje en donde se trabaje la apropiación e interiorización de los elementos musicales, los procesos pedagógicos podrían obtener un mejor resultado. De esta forma pasamos de ser “reproductores de sonido”, los cuales imitan las influencias musicales a las cuales han sido expuestos de forma superficial, a convertirnos en verdaderos intérpretes, abarcando de forma profunda el entendimiento de la música y el papel que le damos como herramienta creativa-expresiva.

ANTECEDENTES

Al momento de rastrear la bibliografía se tuvieron en cuenta las siguientes palabras clave: pedagogía, musicoterapia, desarrollo emocional, salud mental, creatividad y expresión artística. Se encontraron los siguientes documentos:

- 1) El trabajo de maestría desarrollado en la Universidad Nacional de Colombia, escrito por Montaña Gómez Lina Marcela en 2019, titulado “*Efectos de una intervención de Musicoterapia en las habilidades comunicativas de personas con Trastorno Bipolar en Bogotá Colombia.*” Evidencia los efectos de procesos terapéuticos en las habilidades de comunicación interpersonal de un grupo de personas diagnosticadas con TB y ofrece a la musicoterapia como una nueva vía de tratamiento para este tipo de trastornos psicológicos. Utilizando métodos de improvisación vocal y concluyendo que es beneficioso realizar una terapia extensa de este tipo para el tratamiento, pues dentro de estas sesiones no sólo se demuestra que los pacientes encontraron la raíz de su trastorno y de sus traumas, sino además a través de la música pudieron realizar un trabajo de somatización y reflexión emocional sobre los estados mentales que presentaba cada paciente.

- 2) El trabajo de maestría desarrollado en la Universidad Nacional de Colombia, escrito por Guzmán Rosero Rubén Darío en 2017, titulado “*Musicoterapia en Adicciones: Musicoterapia para promover mejores procesos de metacognición en personas con conductas adictivas, realizado en la ciudad de Bogotá Colombia.*” Enfocado en tratar a una población de habitantes de calle por medio de actividades musicales, mejorando el estado de sus adicciones a través de un tipo específico de esta terapia y concluyendo

una gran mejora en estas conductas gracias a la improvisación y recepción del programa completo.

- 3) El trabajo de grado desarrollado en la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, escrito por Lesmes Espinel Cristian David en 2019, titulado “*Música, Discapacidad y Afecto: Desarrollo Socio Afectivo de población con discapacidad psicosocial a partir de una Práctica Pedagógica Musical.*” Demuestra los efectos de un proceso pedagógico musical y un estudio de caso de discapacidad psicosocial, en donde se propone un desarrollo de elementos tales como: ritmo, socio afectividad, memoria y movimiento. Trabajando facultades cognitivas, psicológicas y afectivas acompañadas de un amplio marco pedagógico lleno de interesantes propuestas musicales.
- 4) El trabajo de grado desarrollado en la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, escrito por Orozco Pérez Lina Paola en 2017, titulado “*Música para el alma: Intervención pedagógico musical en un caso de Corea Huntington.*”, el cual desarrolla un estudio de caso en el que los procesos con la terapia musical están enfocados a reducir los niveles de estrés del paciente participante. Es una investigación pedagógico musical en donde se intenta demostrar qué elementos de la música se pueden utilizar para apaciguar los diferentes obstáculos que enfrenta el paciente con Corea Huntington y cómo la música estabiliza su cotidianidad.
- 5) El trabajo hecho en la Universidad Javeriana por Samper Andrés en el año 2019, titulado “*La pedagogía del musicar como ritual social: Celebrar, sanar, trascender*”. En donde se desarrollan los ejes fundamentales a los que apunta una nueva pedagogía

centrada en la creación de las relaciones personales y espirituales de la música, la autovalidación de la persona, el instrumento y el docente.

MARCO METODOLÓGICO

En el siguiente apartado se explican los conceptos pertinentes cuando se busca aclarar el camino que se tomó al realizar la investigación y el fundamento teórico de estas decisiones, junto a la planeación de las actividades y la complementación de los temas con fechas específicas.

Metodología cualitativa

La metodología cualitativa es utilizada tradicionalmente en las ciencias empíricas. Se opone a la metodología cuantitativa y se centra en aspectos que no se pueden cuantificar (Given 2012). Este tipo de metodología es característica del enfoque científico fenomenológico. Tal enfoque de la ciencia se origina en la antropología, que busca una comprensión holística, una comprensión global de los fenómenos estudiados que no se puede traducir a términos matemáticos. Lo que supone este paradigma es que lo «subjetivo» puede ser no sólo fuente de conocimiento, sino también premisa metodológica y objeto de la ciencia misma. Ejemplos de este tipo de enfoque metodológico incluyen la investigación ecológica, la etnografía y la etnometodología. (Centro virtual Cervantes 2021).

La metodología cualitativa es inductiva y proporciona diseños de estudio flexibles. Además, tiene la posibilidad de incorporar resultados que inicialmente no se predijeron, lo que ayuda a comprender mejor el fenómeno estudiado. Tiene una visión holística y global del fenómeno estudiado sin reducir el tema a variables. En otras palabras, una metodología

cualitativa no estudia un fenómeno de forma limitada, sino que considera todos los factores que lo rodean, sin embargo, no se limita a ningún tipo de variable (Centro virtual Cervantes 2021).

Intenta comprender en lugar de establecer una relación causal entre los fenómenos, también piensa en el investigador como una herramienta de medición. Debido a que la introspección se considera un método científico válido, los investigadores pueden participar en la investigación, incluso si es el tema de la investigación, pueden ser su propio objeto de estudio.

Este tipo de investigación estudia una población representativa del universo estudiado, es un análisis en profundidad de varios temas. En ese sentido, se puede decir que no persigue la generalización, sino que busca la especificidad de la realidad observada. En general, es una forma de desarrollar teorías e hipótesis que abren futuras líneas de investigación (Centro virtual Cervantes 2021).

Estudio de caso

Un estudio de caso es una investigación de múltiples perspectivas de la complejidad y singularidad de un proyecto, política, institución, programa o sistema dado en un contexto de la “vida real”. Utiliza diferentes métodos y está basado en la evidencia. El propósito principal es crear una comprensión integral de un tema determinado, un programa, una política, institución o sistema, para generar conocimiento y/o informar el desarrollo de políticas, la práctica profesional, la educación, una acción política o comunitaria en un contexto específico (Ocampo 2021).

Entrevista semiestructurada

Una entrevista semiestructurada es un tipo de entrevista en donde el entrevistador tiene un grupo de preguntas preparadas para todos los candidatos, pero además realiza otras preguntas específicas a ciertos candidatos. Ya que todas las personas responden algunas preguntas comunes, pero hay algunas preguntas para cada candidato que dependen de su perfil. Es posible que estas últimas preguntas surjan durante la entrevista de forma espontánea (Given 2012).

Por ende, el entrevistador tiene más libertad para adaptarse a las características del participante, ya que puede realizar preguntas que no estaban preparadas inicialmente, pero que durante la entrevista son necesarias para filtrar información sobre quienes participan en la investigación o el proceso que se lleva a cabo. Aunque cada investigación decide si usar este tipo de entrevista o no, es más común encontrar en los proyectos con metodología cualitativa la utilización de la entrevista semiestructurada (Given 2012).

Ruta

Esta investigación contará con una metodología cualitativa, en donde se realizará un diseño de entrevista semiestructurada. Con esto quien participe tendrá la oportunidad de explorar su dimensión emocional y la forma de expresar sus sentimientos a través de los recursos que brinda el proceso, el punto es desarrollar un estímulo que en un futuro funcione con base al cambio y la transformación social (Jaén 2019).

La idea consiste en dividir la investigación en dos fases: La primera fase, destinada a la composición de unos talleres y una serie de piezas musicales para Bajo eléctrico, con un

lenguaje musical específico para la sesión de la participante. La segunda fase, destinada a la aplicación de estos talleres y estas piezas en las sesiones abriendo camino hacia el análisis de los resultados del proceso de la participante.

Entendiendo que una de las poblaciones más afectadas en este contexto son las personas entre 20-28 años, esta investigación busca que quien participe tome en cuenta su proceso musical como una vía de acompañamiento-prevención de futuras fracturas de esa relación artística y de la integridad personal. Encuentra pertinente reorganizar y trabajar las facultades emocionales desde la pedagogía, que, de estar en mal estado, comienzan a ocasionar graves problemas de salud física. No pretende encontrar una solución o “cura absoluta” para trastornos de ansiedad y depresión como el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), el trastorno bipolar (TB), el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), el trastorno de depresión mayor (TDM), entre otros. Estos trastornos están ligados a demasiados factores clínicos en cada caso y su tratamiento muchas veces requiere de constante acompañamiento psicológico profesional, varias medicinas complementarias y un tratamiento responsable con los medicamentos indicados. Reitero que este proceso se enfocará en aportar a la reconstrucción emocional de los participantes, la búsqueda de una mejor calidad de vida y la no represión de estas facultades psicológicas desde la pedagogía musical.

Especificando la primera fase, es necesaria la definición de las características del trabajo musical. Se pretende componer un total de 3 piezas musicales para Bajo eléctrico. El lenguaje musical de estas obras se termina de definir cuando se combina el análisis tímbrico y las características del bajo, con la entrevista inicial de quien participe en la investigación, teniendo en cuenta la música a la que podría ser susceptible y sus gustos musicales, con el

objetivo de desarrollar un proceso personalizado y obtener mejores resultados. Esta entrevista se realizará en unas fechas tentativas colocadas en el cronograma que viene a continuación.

Las piezas musicales se validarán directamente en la sesión escogida para aplicarlas. Se observará la reacción de la participante a las piezas y se realizará el análisis correspondiente. Estas composiciones no se interpretarán con música en vivo a menos de que sea estrictamente necesario. Para finalizar la definición de este momento, cabe resaltar que cualquier estilo musical funciona en esta exploración receptiva, siempre y cuando se genere una experiencia sonora que cuente con un diseño sonoro, elementos introspectivos y que los elementos musicales existentes tengan una justificación.

En consecuencia, entramos a definir un poco más la segunda fase. En esta investigación se cuenta con una persona que estuvo interesada en participar al momento de enterarse sobre el proyecto, con el objetivo de aprender un poco más sobre el manejo y la regulación de las emociones. Hace parte de la población entre 20-28 años, es una mujer y estudiante universitaria, se encuentra dentro de un estrato socio económico promedio (2-4). La idea es realizar sesiones privadas y personalizadas con la participante debido a que no está interesada en revelar su identidad en esta investigación.

Para el desarrollo organizado de los talleres, se tomaron como referencia los trabajos mencionados en los antecedentes y se decidió trabajar con las siguientes estructuras:

PEDAGOGÍA MUSICAL PARA LA BÚSQUEDA DEL BIENESTAR EMOCIONAL	
FECHA	13 de mayo de 2022
ENTREVISTADA/O	Participante # 1
ETAPA	Iniciación
PREGUNTAS ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA	
<p>Perfil personal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿A qué te dedicas actualmente? 2. ¿Naciste en Bogotá? 3. ¿Vives en una casa familiar o en solitario? 4. ¿Qué edad tienes? 	
<p>Inteligencia Emocional</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. ¿Por qué estás interesad@ en este proyecto? ¿Qué fue lo que llamó tu atención? 6. ¿Tienes una pareja sentimental actualmente? 7. ¿A quiénes consideras tus seres queridos? 8. ¿Te sientes cómod@ teniendo un solo círculo de amigos, o varios dentro de tus espacios laborales/familiares/académicos? 	
<p>Autoconocimiento</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. ¿Consideras que se te dificulta entender y controlar tus estados de ánimo? 10. ¿Qué música te gusta actualmente? 11. ¿Tienes conocimientos sobre música a nivel educativo? 12. ¿Te consideras una persona a la que se le facilita socializar? 	
<p>Autoestima</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. ¿Te gusta alimentarte bien? ¿Haces ejercicio regularmente? 14. ¿Tienes buenas expectativas sobre las metas que quieres lograr a futuro? 15. ¿Te agrada la imagen que tienes sobre ti actualmente? 16. ¿Actualmente te dedicas a las actividades con las que siempre soñaste realizar? 	
<p>Expresión</p> <ol style="list-style-type: none"> 17. ¿Te agrada sentir que las personas escuchan tu opinión en general? 18. ¿Qué es musicalidad para ti? 19. ¿Qué te gusta hacer en tus tiempos libres? 20. ¿Alguna vez has participado en actividades artísticas diferentes a la música, como la pintura, la danza, la escultura, la escritura, etc.? 	
<p>Creatividad</p> <ol style="list-style-type: none"> 21. ¿Con qué tipo de música te criaste? ¿Tu hogar era un ambiente musical? 22. ¿Crees que es fundamental la creatividad para la vida sin importar tu profesión? ¿Es esencial la creatividad en tu vida profesional? 23. ¿Consideras que todas las personas pueden ser creativas? 24. ¿Cuándo fue la última vez que consideras haber sido creativ@? 	

PEDAGOGÍA MUSICAL PARA LA BÚSQUEDA DEL BIENESTAR EMOCIONAL	
FECHA	06 de junio de 2022
ENTREVISTADA/O	Participante # 1
ETAPA	Finalización
PREGUNTAS ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA	
<p>Retroalimentación General</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo te sentiste a través de todo el proceso? 2. ¿Qué puedes rescatar a nivel emocional de tu evolución durante esta exploración? 3. ¿Sientes que tuviste libertad de expresar todo lo que sentiste en las sesiones? 4. ¿Como te sientes al pensar en tu creatividad dentro de las actividades de la exploración en general? 5. ¿Qué aprendiste sobre ti durante todo el proceso? 6. ¿Crees que la música es parte fundamental de tu desarrollo emocional? 7. ¿Tienes una mejor percepción de ti después de pasar por todo esto? 8. ¿Sientes que encontraste bienestar en algún punto de la exploración? 9. ¿Sientes que tu relación con tu instrumentó se transformó? 10. ¿Cómo te sientes al pensar que fuiste capaz de desarrollar todas las actividades que fueron propuestas durante el proceso? 	

FORMATO DE PLAN DE CLASE Y RELATO PARA CADA TALLER

TEMAS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	METODOLOGÍA	OBSERVACIONES

FORMATO SOBRE LOS HALLAZGOS OBSERVADOS PARA CADA TALLER

SESION	FECHA	ASPECTOS MUSICALES	ASPECTOS ACTITUDINALES

Fuente: Elaboración propia (Basado en los trabajos descritos en los antecedentes del proyecto).

Cronograma y plan de trabajo

ETAPA	ACTIVIDADES	MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
PROCESO INVESTIGATIVO	Iniciación y desarrollo de las sesiones de exploración musical	1	2	3	4																				
	Finalización de las sesiones de exploración musical					5																			
	Realización de la entrevista final a la participante						6																		
	Organización información recolectada en las bitácoras y el material auditivo.							7																	
	Terminar la redacción del marco referencial para que el documento esté coherentemente conectado									8															
	Complementar la metodología de la investigación										9														
	Realización del análisis de la parte práctica del proyecto											10													
	Realización de las conclusiones y recomendaciones del proyecto												11	12											

MARCO REFERENCIAL

Después de analizar detenidamente los conceptos que aparecen en esta investigación y la forma en la que se desarrollarán los procesos en el futuro, se definió que lo más pertinente es construir un marco referencial, el cual brinde coherencia a cada una de las fases del proyecto.

Componente psicológico

Para entender a profundidad la estructura y el desarrollo pedagógico en cada parte de esta exploración musical, es fundamental entender los puntos específicos del proyecto en donde la música y la psicología encuentran una relación. Como la idea es que la música nos ayude a mejorar la salud emocional de una forma pedagógica, en los aportes de James Gross, Daniel Goleman, Marcela Zamora e incluso la OMS, se encontró una guía que delimitó los conceptos necesarios para abordar esta estructuración.

Inteligencia Emocional

Según la definición de Goleman, la capacidad de la inteligencia emocional consiste en que las personas reconozcan sus propios sentimientos junto a los de los demás, manejando adecuadamente el espectro de sus emociones y motivándose a mantener relaciones personalmente estables (Salud 2018).

Para considerar a una persona emocionalmente inteligente existen varios factores fundamentales en los que se clasifica este concepto, en estos podemos encontrar que: Cuando esta facultad se desarrolla las personas pueden ser empáticas, tienen la capacidad de ponerse

en los zapatos de quienes les rodean, entienden sus emociones y saben cómo se sienten estas personas, lo cual va más allá de escuchar a los demás. Junto a esto también existen grandes habilidades sociales dentro de esta forma de inteligencia, debido a que logran gestionar muy bien cualquier tipo de contacto con los demás, generando confianza en gran medida (Salud 2018).

Para finalizar este apartado tenemos tres grandes características más dentro de esta inteligencia. Encontramos la automotivación, pues un individuo así puede reconocer y buscar en su interior las razones para seguir adelante con sus proyectos y aspiraciones sin necesidad de premios o de estímulos externos. Luego está la autorregulación, pues estas personas saben pensar con claridad antes de actuar y controlar sus impulsos, son asertivas, flexibles a los cambios y están abiertas a todo tipo de nuevas ideas. Por último, el autoconocimiento, en donde las personas entienden sus estados de ánimo y la razón por la que ocurren, y junto a esto las repercusiones que tienen estos estados de ánimo tanto en las demás personas como en ellos mismos (Salud 2018).

Salud mental

Cuando se indaga sobre esta definición, nos encontramos con que la salud mental afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos frente a la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nuestras relaciones con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante a lo largo de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta y la vejez.

Para precisar el concepto, en el siguiente apartado se encuentra una definición concreta:

“La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.” (Organización Mundial de la Salud 2022)

Salud emocional

La definición que se encontró sobre este concepto describe lo siguiente:

“La salud emocional es una parte esencial de la salud. Hace referencia al bienestar psicológico de la persona, entendiendo este bienestar como la capacidad de sentirse bien con uno mismo, de tener relaciones sociales de calidad y de manejar las emociones, tanto positivas como negativas, de forma adecuada y adaptativa.” (Cobas 2022)

Musicoterapia

Según la Organización Mundial de Musicoterapeutas, la musicoterapia se define como el uso de los elementos musicales en una intervención de carácter pedagógico, medicinal y cotidiano con grupos, comunidades e individuos de forma profesional con el objetivo de mejorar la calidad de vida, el bienestar físico, mental, social, comunicativo, emocional,

intelectual, espiritual y, por último, la salud. Esta práctica se ejecuta dependiendo del contexto social, cultural y político según la necesidad de la población tratada (WFMT 2011).

Expresión como término general y herramientas de expresión musical

La expresión puede definirse como la declaración de un símbolo, sonido o concepto que queramos dar a entender a un receptor y se clasifica en expresión facial, corporal, sonora y oral en un primer nivel (Pérez Porto y Gardey 2021). Algunas de estas categorías nos ayudarán a centrar este concepto como uno de los ejes principales para el desarrollo de las interacciones del proyecto, tratando de comprender a plenitud su importancia dentro del proceso artístico. Además, a este concepto se le sumarán las formas de expresión musical que se implementarán para la elaboración de la exploración y de las que se espera una aparición dentro de las diferentes sesiones por parte de la participante.

Expresión facial

Gracias al trabajo de Duchenne y Charles Darwin, esta es una de las categorías más importantes sobre la expresión, ya que nuestro rostro es la primitiva y principal vía para comunicar lo que estamos sintiendo. Las emociones se originan en el cerebro. La corteza cerebral y varios núcleos basales que integran y participan en su formación interfieren en su formación. El nervio facial transmite impulsos generados en el cerebro y los dirige a los músculos faciales superficiales. Veinticuatro pares de pequeños músculos tienen una combinación casi ilimitada de contracción y relajación que determina las expresiones faciales. (Gordillo, y otros 2013)

Cejas levantadas, ojos cerrados, labios, todos los movimientos que componen las expresiones faciales se transmiten de esta manera. Nuestros receptores de la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato captan estímulos externos y los transmiten al cerebro donde son procesados y reconocidos. El rostro refleja emociones, y es posible inferir la causa de estas con clara utilidad en diversas áreas. No hay que olvidar que la función de expresión emocional ya no se limita a informar sobre posibles peligros o facilitar la integración grupal. De aquí nace la percepción e interpretación de las expresiones faciales que reflejan la complejidad de los motivos, necesidades y los contextos personales y culturales que las contienen en el ámbito social. En este sentido, los sistemas de codificación y clasificación de expresiones faciales son herramientas ideales para comprender modos de comunicación no verbal cada vez más complejos (Gordillo, y otros 2013)

Expresión musical

Dentro de la expresión, la música desempeña muchos papeles diferentes. Puede ser en sí mismo un sujeto de comunicación, puede amplificar otros mensajes, puede realizar la función de enumeración, etc. A través de la música se pueden describir situaciones y expresar sentimientos, emociones o ideas puramente musicales. La abundancia de todos ellos, expresada a lo largo de la historia y en músicas pertenecientes a diferentes culturas, es incalculable. Es una lengua que puede tener más significados que una lengua hablada. La expresión musical nos ayuda a comprender y gestionar nuestras emociones. Esto ayuda a mejorar nuestra inteligencia emocional y nuestra calidad de vida al trabajar nuestras relaciones con los demás (López 2018).

Además, encontramos expresión corporal en la música. Es una de las formas básicas de comunicación no verbal. A veces, un gesto o un movimiento de las piernas puede ser una pista de los pensamientos o sentimientos inconscientes. Las palabras se utilizan para crear y mantener relaciones interpersonales, mientras que las señales no verbales se utilizan para transmitir información sobre eventos externos y expresarse creativamente, se refieren a la representación manual que hacen las personas. El movimiento del cuerpo puede interpretarse como una forma universal de expresión (López 2018).

Rueda de las Emociones

“La Rueda de las emociones” es una herramienta gráfica para ordenar y entender el amplio espectro de sentimientos y emociones que pueden sentir y expresar los seres humanos. El gráfico se compone de una flor con ocho pétalos de diferentes colores en donde las emociones se organizan en diferentes paneles dibujados dentro de la flor. Esta teoría contiene una intensidad, una tipología y un antagonismo, pues dentro de ella, la combinación de las emociones provoca sentimientos específicos (Plutchik 2001).

Cuando hablamos de la tipología, la teoría divide las emociones en básicas, y en compuestas o también secundarias. Las básicas se encuentran en la parte central de la flor o el núcleo de esta, ya que esta flor está distribuida con niveles de intensidad. En una visión vertical como eje, esta intensidad hace que las emociones cambien, en el centro y con los colores más intensos, estas emociones se van transformando a medida que disminuye esa intensidad. Por ejemplo, si tenemos a la furia como emoción principal, la ira es menos intensa

y aún más lo es el enfado. Por último, el antagonismo se genera entre las emociones opuestas, pues las emociones menos similares se encuentran lo más lejos posible en la rueda, y las similares muy cerca. Los cuatro ejes de oposición resultan ser: La ira y el miedo, la anticipación y la sorpresa, el asco y la confianza, la tristeza y la alegría. Además, estas emociones tienen formas de combinación y sumatoria como, por ejemplo: La alegría sumada a la confianza, tendría como resultado el amor (Nuñez 2019).

El objetivo con incluir esta herramienta en el proyecto es como se ha mencionado anteriormente, establecer una relación entre los elementos musicales y los estados emocionales de los seres humanos. Entender estos elementos dentro de la investigación brindará un soporte científico y psicológico al uso profesional de las composiciones de este proyecto. Si en un caso hipotético, se relacionara la alegría, la serenidad y la confianza, con los acordes mayores, con séptimas mayores, o con los acordes con novenas agregadas, se puede obtener un recurso compositivo que dirija la investigación a definir estas relaciones emocionales, con los modos, con las distintas escalas, con los formatos, con los timbres, con los motivos melódicos, etc.

A continuación, se muestra una imagen de *La rueda de las emociones* graficada, con el objetivo de entender la distribución correcta dada por Plutchik:

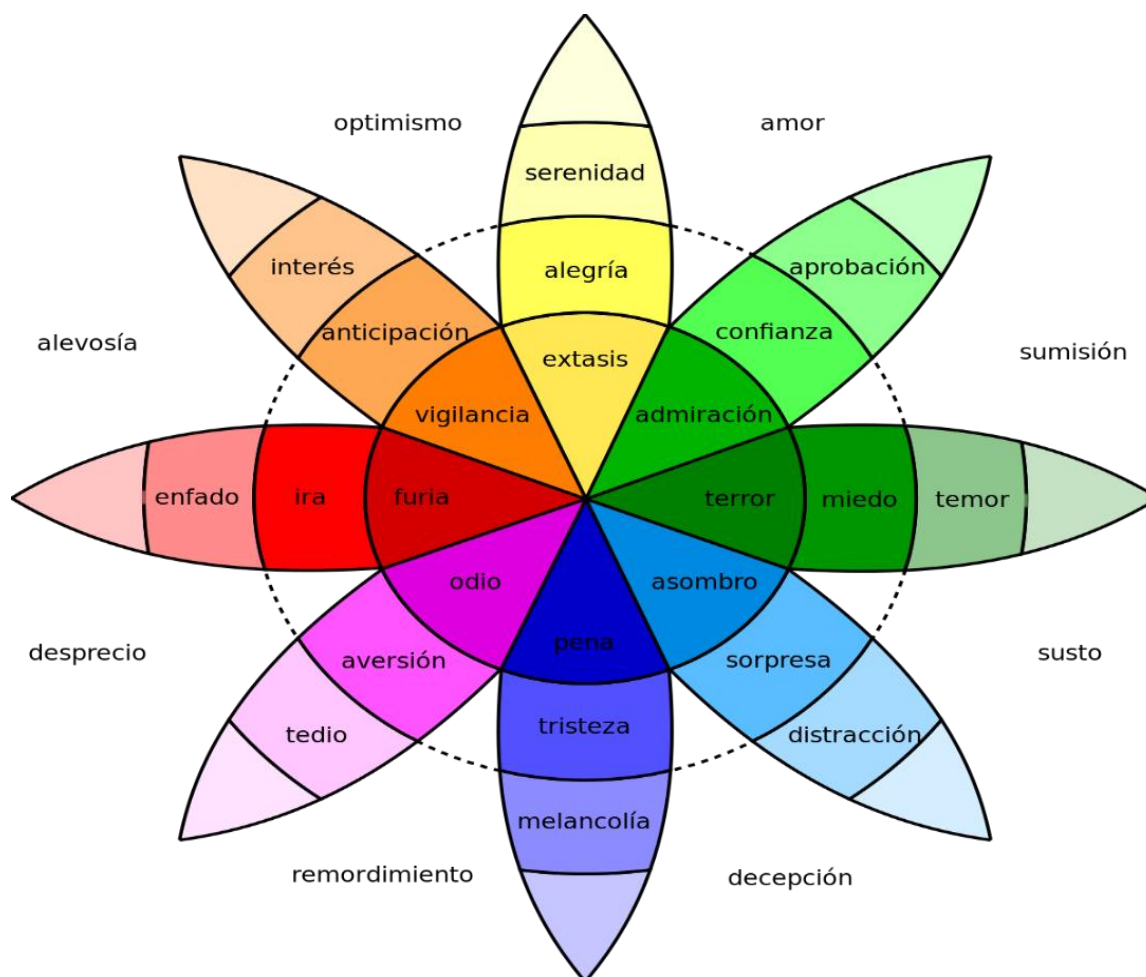


Figura 1. Rueda de las emociones de Robert Plutchik (Plutchik 2001).

Círculo musical de quintas y cuartas

El Círculo de quintas o de cuartas relaciona los doce semitonos de la escala cromática, los sonidos como alteraciones y las tonalidades relativas de cada sonido. Prácticamente, es una representación geométrica de estas relaciones y la forma de usarlas. El término "quinta" define una relación matemática que es el intervalo que domina el sistema musical occidental en el sistema armónico. El círculo se utiliza generalmente, para comprender teoría musical,

armonizar melodías, construir acordes y pasar a diferentes tonalidades dentro de una composición (Soto 2021).

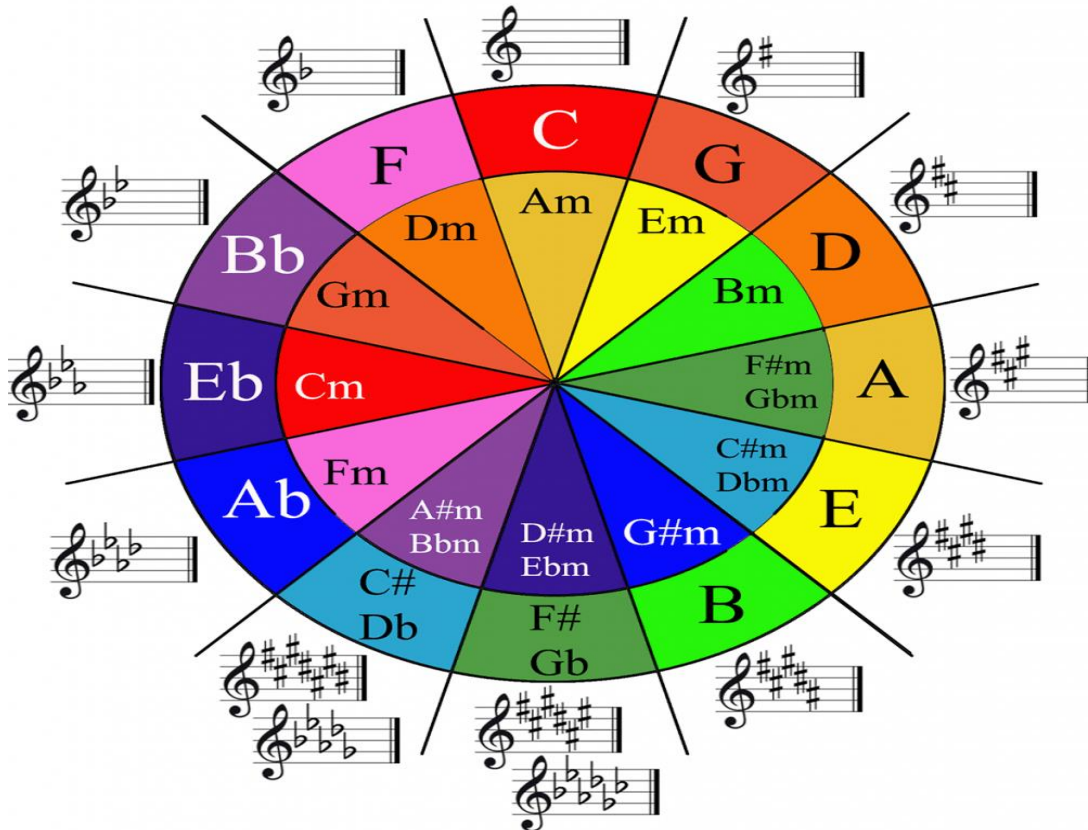


Figura 2. Círculo de quintas (San Juan 2019).

Música Descriptiva

El desarrollo musical del proyecto incita a utilizar la música descriptiva como una de las formas o estilos de composición principales a través del bajo eléctrico en las terapias. La música descriptiva se puede definir como aquella que expresa emociones y percepciones interpretadas como ideas extra musicales (Carnicer 2006). Esto se hace a través de muchos tipos de *analogías sonoras*, dentro de los cuales encontramos parecidos dinámicos, semejanzas en la altura, similitudes tímbricas de los instrumentos en relación con todo tipo

de objetos, sucesos, sonidos del entorno, descripciones emocionales y grados de actividades. Esta música se ha utilizado para representar programas, novelas, personajes, poesía, hechos y depende de la capacidad del oyente para interpretar y significar los estímulos con su fantasía y las representaciones dentro de su mente (Carnicer 2006).

Dentro de los diferentes recursos armónicos, melódicos y rítmicos que pretende utilizar la parte compositiva del proyecto se encuentran: el uso del acento métrico y agógico, las métricas de todos los tipos, las dinámicas, los ritmo tipos y sus posibilidades de patrón, la percusión auxiliar, los motivos melódicos, la creación a través de células melódico rítmicas, el tratamiento melódico de la escala cromática, el desarrollo interválico de las melodías, el uso de la tonalidad y la modalidad como herramienta emocional, las inversiones, la armonía funcional, la exploración emocional de las funciones y las tonalidades, los intercambios modales, sustituciones tritonales, el uso armónico-melódico de las superestructuras, el tratamiento de la función de dominante como eje central, los puntos cardinales, la enarmonía y la teoría del brillo-oscuridad en la música.

Armonía Funcional

Como recurso inicial, las composiciones para el proyecto usarán todos los elementos musicales relacionados a la armonía funcional. Este concepto se puede definir como la armonía existente dentro de la tonalidad, la cual tiene una funcionalidad específica para cada uno de los acordes que aparecen en ella. Las funciones de Tónica, Subdominante y Dominante serán la pieza inicial para el planteamiento y la representación de las emociones en cada uno de los casos de los pacientes del proyecto. Además, este tipo de armonía se

mezclará más adelante con las lógicas musicales de la modalidad, en donde el concepto de funcionalidad se quiebra con el fin de obtener un espectro de sonoridades mucho más grande.

Teoría del Brillo y la Oscuridad en la Música

Este tema está directamente relacionado con el concepto del color dentro de la música. Dentro de la teoría del color, los conceptos de armonía y tono provienen de la música, ya que esto trata de una experiencia estética y visual en cada una de las áreas. En música, una nota o una escala no es más brillante u oscura que otra de por sí. Este concepto es relativo ya que depende del contexto, siempre depende de la nota o los centros tonales que se tomen de referencia para definir a las demás notas con estas características del espectro cromático, pues una nota do es más brillante dentro de la tonalidad de mi bemol, pero más oscura dentro de la tonalidad de la menor. El modo lidio de do es más brillante que el modo mixolidio de do, pues varias de sus notas han sido alteradas, se han vuelto más agudas para pasar de una sonoridad a otra. Lo brillante está asociado a la sonoridad mayor, aumentada, a las alteraciones sostenidas, lo oscuro está asociado a la sonoridad menor, disminuida y a las alteraciones bemoles (Fox 2018).

Ahora bien, culturalmente se han creado nociones musicales y emocionales aceptadas socialmente a través del tiempo, pues generalmente un acorde mayor es más brillante que un acorde menor, y así mismo, un acorde mayor tiene impresiones relacionadas con emociones positivas, mientras que un acorde menor las tiene con la tristeza. Este tipo de nociones se han explorado y desarrollado a través de la composición para diferentes medios artísticos y

expresivos, el “*film score*” es un ejemplo concreto y fundamental, en donde el compositor intenta dar significados emocionales a las escenas de una película a través de la música.

La idea para esta investigación es explorar a través de estas herramientas musicales, todas las nociones emocionales que se puedan referenciar con el espectro de las sonoridades dentro de lo tonal y lo modal. Clasificando los elementos armónicos, rítmicos, melódicos dentro del espectro emocional, se obtiene una ruta acertada para desarrollar el proceso de composición. No pretende generar un ánimo absolutista que encasille estos elementos de una sola forma emocional, pues debido a su naturaleza relativa, sería imposible definir cualidades acórdicas dentro de un solo tipo de emoción.

Puntos cardinales o Ejes de Bartók

El sistema de ejes de Béla Bartók fue analizado y expuesto por Ernő Lendvai, y nos dice que se pueden categorizar por medio de las funciones armónicas los acordes que se puedan relacionar a través de ejes simétricos. Estos ejes están planteados por las distancias interválicas de cada uno de los acordes, a través de sus relaciones relativas y paralelas, creando grupos distintos de acordes, patrones y enlaces que no pertenecen a las sonoridades usuales de la armonía funcional. Estos ejes crean un efecto sonoro parecido a la modalidad y la combinación de cualidades acórdicas poco comunes, lo cual para este proyecto daría aún más resultados armónico-emocionales, pues si bien ya se ha desarrollado mucho el uso de esta herramienta, sus posibilidades extienden las relaciones emocionales que se pretenden explorar (Armónica 2019). Actualmente, músicos como el argentino Mauro de María, han

llamado a la evolución de este método *Puntos Cardinales*, por un contexto de *film score* y composición para cine.

Tratamiento Melódico de la Escala Cromática

La importancia de la escala cromática en este contexto melódico armónico que se explora en el proyecto nos dicta una ruta musical en donde los doce sonidos de nuestro sistema musical están “dispuestos” a funcionar con cualquier tipo de cualidad acórdica en busca de una emoción específica. Si se tiene en cuenta que cada sonido funciona en cualquier acorde siempre y cuando se justifique de forma coherente su utilización, el manejo de la relación entre tensión – resolución llegará a ser mucho más acertada en pro del desarrollo de las terapias.

Elementos Rítmicos en el Bajo y la Percusión Auxiliar

Debido a que se usó el bajo eléctrico como instrumento principal, la idea fue juntar todas las formas de percusión que se puedan ejecutar desde éste, tales como: golpes percutivos con cada uno de los dedos de la mano derecha, los dedos de la mano izquierda, la palma contra las cuerdas, técnicas como el *slap*, el *tapping*, y diferentes golpes al cuerpo del Bajo.

Sumado a esto, se pretendían utilizar varios elementos de percusión auxiliar. Este tipo de percusión se denomina como el uso de instrumentos de percusión muy pequeños y que no están dentro de la percusión estándar de una orquesta. Dentro de ésta, encontramos instrumentos que evocan los “sonidos del mundo real”, como por ejemplo silbatos y sirenas.

Gracias a estos sonidos, dentro de las composiciones se pudo trabajar de forma más acertada la naturaleza de la música descriptiva (Spiageto 2020).

Además, musicoterapeutas como Rolando Benenzon han hablado de la conexión que existe entre la música y la relación feto materna (que se estudiará dentro de la investigación con la percusión auxiliar), pues el feto recibe satisfacción al escuchar el ambiente de los latidos y la nutrición en general. A través de esas investigaciones, Benenzon exploró y experimentó con instrumentos percusivos como el tambor y también instrumentos que emitan frecuencias graves al vibrar, que es precisamente lo que reconecta a las personas con los estímulos transmitidos dentro del vientre materno, (Benenzon, Hemsy de Gainza y Wagner 2008) lo cual describe un panorama positivo para la combinación de esos elementos con instrumentos como el bajo eléctrico.

Si esto resulta en que la persona no reprima sus formas de expresión (oral, corporal, escrita), la investigación logrará encontrar reflexiones que puedan aplicarse a nuevos procesos musicales, ya que cada persona que quiera intentar esta experiencia cuenta con una curva de aprendizaje personal. Ese proceso podría visibilizar sus condiciones mentales (sin ser juzgados/as por esto), y la importancia de cuidar de ellas a nivel colectivo e individual.

Con estos resultados, se espera concluir la importancia de tener un espacio personal para la música, que le permita entender a cada persona el sentido de expresar en su vida. Sumado a esto, evidenciar su rol, transformando emociones muy complejas, que no necesariamente tienen al lenguaje como vía de comunicación, en piezas artísticas con un valor intrínseco dentro del autoanálisis y la autorrealización.

Creatividad

Al ser este uno de los temas más amplios y complejos de analizar, la idea es delimitar en varios componentes este apartado. Comenzando con las definiciones generales más importantes e influyentes de varios autores, para después continuar con los pensamientos sobre la creatividad en el arte, la pedagogía y la música en específico, en donde encontraremos muchas relaciones y puntos de complemento entre estas.

Creatividad como término general

A lo largo de la historia el concepto de creatividad se ha intentado analizar y definir en gran variedad de maneras, por esto, a continuación, postularé algunas de las más importantes para la investigación seleccionadas del texto “*Una evaluación de la creatividad en la Educación Primaria*”, escrito por María Teresa Esquivias Serrano e Irene Muria Vila:

Freud, 1963	“La creatividad se origina en un conflicto inconsciente. La energía creativa es vista como una derivación de la sexualidad infantil sublimada, y que la expresión creativa resulta de la reducción de la tensión”
Mednick, (1964)	“El pensamiento creativo consiste en la formación de nuevas combinaciones de elementos asociativos. Cuanto más remotas son dichas combinaciones más creativo es el proceso o la solución”
Piaget, 1964	“La creatividad constituye la forma final del juego simbólico de los niños, cuando éste es asimilado en su pensamiento”.

Torrance, 1976	“Creatividad es el proceso de ser sensible a los problemas, a las deficiencias, a las lagunas del conocimiento, a los elementos pasados por alto, a las faltas de armonía, etc.; de resumir una información válida; de definir las dificultades e identificar el elemento no válido; de buscar soluciones; de hacer suposiciones o formular hipótesis sobre las deficiencias; de examinar y comprobar dichas hipótesis y modificarlas si es preciso, perfeccionándolas y finalmente comunicar los resultados”.
Pesut ,1990	“El pensamiento creativo puede ser definido como un proceso metacognitivo de autorregulación, en el sentido de la habilidad humana para modificar voluntariamente su actividad psicológica propia y su conducta o proceso de automonitoreo”.
Gardner, 1999	“La creatividad no es una especie de fluido que pueda manar en cualquier dirección. La vida de la mente se divide en diferentes regiones, que yo denomino ‘inteligencias’, como la matemática, el lenguaje o la música. Y una determinada persona puede ser muy original e inventiva, incluso iconoclasticamente imaginativa, en una de esas áreas sin ser particularmente creativa en ninguna de las demás”.

Cuadro 1. Evolución del concepto de creatividad (Esquivias Serrano y Muriá Vila 2001).

Con esto se observa un panorama claro de la evolución del concepto, pasando por nociones relacionadas con el proceso creativo como acto primario del desarrollo de una habilidad específica, junto a los elementos que permiten nacer aquellas experiencias, y

enfocadas a ser el soporte de las investigaciones sobre aprendizaje significativo, arte y en este caso, la experiencia musical.

Creatividad en el arte

Al hablar de arte en relación con la creatividad es difícil eliminar sistemáticamente las ideas utilizadas de manera ambigua. No porque algo sea nuevo es necesariamente creativo, pero algo que se considere nuevo dentro del arte, suele ser la ruptura de tradiciones anteriores, y precisamente la conducta creadora no está separa del conjunto de conductas humanas que se evidencian cotidianamente, y este ejercicio de creación se evidencia como una dimensión de la inteligencia humana (Arañó s.f.).

El arte como producción o logro humano está relacionado con la creatividad, es decir, la capacidad que capacita a los individuos para lograr productos originales o nuevos. Las habilidades creativas están relacionadas con las artes, las cuales se expresan de muchas maneras, las cuales pueden identificarse como la creatividad plástica, la creatividad musical, la creatividad literaria, el diseño del paisaje y la creatividad cinética, entre las habilidades más importantes (Arañó s.f.).

Creatividad musical

Dentro del campo musical, los ejes y definiciones que tienen que ver generan conflicto inicialmente debido al basto número de definiciones que existen. En el campo de la educación musical existe dificultad con respecto a los orígenes del comportamiento divergente en la música, relacionado con la composición, la improvisación y la escucha creativa, frente al comportamiento convergente. Esto crea confusión curricular para las personas más

"dotadas", explicación muchas veces confusa para quienes obtienen buenos puntajes en las pruebas de aptitud musical, puntajes altos en pruebas generales de inteligencia, o el pensamiento creativo sobre la música (Frega y Vaughan 2017).

A menudo se confunden los conceptos de creatividad y el comportamiento creativo. Las definiciones se usan indistintamente, como: "producto creativo" para representar el pensamiento creativo; "proceso mental" de la actividad creativa; "carácter o capacidad creativa" para referirse a la diversidad de pensamiento creativo o emprendedor; "condiciones favorables" para enfatizar el pensamiento creativo, entre otros. Afortunadamente, existen elementos comunes en tales definiciones tanto en la música como en la literatura en general que ayudan a encontrar claridad en estos temas. Lo mismo ocurre con la nomenclatura utilizada, que indica el contenido de las respuestas a la resolución del problema o las diferentes etapas del proceso creativo. Sin embargo, la conducta musical creativa se puede definir como una capacidad de reconocimiento de las posibilidades de los sonidos, lo cual reorganiza los sistemas conceptuales de pensamiento sobre este contexto (Frega y Vaughan 2017).

Creatividad en la pedagogía

Vygotsky cree que la creatividad es el resultado de actividades mentales complejas que van más allá de registrar y reproducir información, porque el cerebro es más que un dispositivo para almacenar y reproducir experiencias pasadas. El humano lo es, pero también es el órgano de recepción y creación. Las nuevas ideas son elementos de la experiencia previa. En su planteamiento distingue dos tipos de actividades mentales o imaginarias, el tipo

de reproducción que surge de su experiencia, y el tipo de síntesis o creatividad que da como resultado la integración de su experiencia en nuevas formas o actividades. Desde esta perspectiva, el proceso creativo puede apreciarse desde la infancia. La educación creativa está orientada al desarrollo personal y la mejora profesional de todos los que intervienen en el proceso de enseñanza y aprendizaje, integrando la educación en un contexto sociohistórico (Limiñana Gras 2008).

La creatividad permite una actitud flexible y transformadora encaminada a derribar muros o barreras para construir nuevas escuelas en el futuro, siendo los objetivos principales inclusivos, solidarios, respetuosos, solidarios y solidarios. Único, distintivo, vanguardista, abierto y receptivo a las necesidades de todos los estudiantes. Todo ello tiene como premisa la educación para la creatividad, que fomenta un sistema de trabajo y comunicación en el que se desarrolla el pensamiento reflexivo y creativo y una actitud coherente hacia ellos (Limiñana Gras 2008).

Componente pedagógico

Es absolutamente necesario para la investigación discutir, analizar y basarse argumentalmente en métodos y experiencias pedagógicas, pues la materia prima para el desarrollo de lo que se dio en esta exploración musical, vino de esta relación de la música con la enseñanza. Construyendo poco a poco un aprendizaje emocional sustentado desde los elementos musicales como herramientas para generar la validación de las emociones y sus matices dentro del hacer musical.

Pedagogía saludable

Para comenzar a implementar las actividades planteadas en esta exploración, se determinó que la investigación necesitaba recorrer su camino práctico a través de una buena relación de la participante con el proceso de aprendizaje. Fue en ese momento de la indagación donde se encontró el concepto de “Pedagogía saludable”. Este concepto fue titulado así por Andrés Samper dentro de sus investigaciones en la Pontificia Universidad Javeriana y encaja perfectamente en los objetivos de esta investigación. El concepto se refiere a una pedagogía que se concibe como un “ritual social”, en donde el progreso y la conexión espiritual con la música buscan un espacio para promover a la salud en su parte emocional, física y mental, brindando a la música un rol emancipador dentro de los procesos diarios. Este espacio cultiva la relación entre la persona, quienes la rodean, el sonido y con su bienestar individual, percibiendo estas relaciones como experiencias sagradas.

Samper pretende generar una relación docente-estudiante en donde cada uno cuide de sí mismo y de que no existan factores externos que atenten contra su proceso musical, generando un proceso consciente que se autorregula al ejercer orden en los caminos que se deben optar para progresar y evitando caer en los procesos que conduzcan a afectar la salud emocional y física, dejando de lado el afán por obtener productos musicales de “alta calidad”.

Teniendo esto en cuenta, el estudiante es capaz de observarse y criticar su proceso de forma fortificadora, abriendo camino al proceso mental de sentirse empoderado de las decisiones y de los pasos a seguir dentro de una autonomía naciente. Encontrando en la pedagogía un espacio de honestidad y valentía, sin arriesgar las relaciones existentes dentro del proceso musical, como la relación con el entorno, los demás, el cuerpo y la música en lo más profundo de su esencia (Samper 2017).

Método Dalcroze

El método Dalcroze se basa en la coordinación entre sonido y movimiento, por lo que la actividad física contribuye al desarrollo de la imagen sonora mental. Dalcroze fue un pionero de los nuevos métodos de enseñanza de la música. Su método se basaba en la educación del oído y el desarrollo de la percepción del ritmo a través del movimiento, que fue el punto de partida de otras teorías como la de Willems u Orff. Aunque su enfoque es aplicable a diferentes niveles educativos, se centra más en la educación infantil (Pearson 2017). En su método las lecciones no suelen durar menos de 30 minutos. A través de la práctica melódica, el movimiento, la improvisación y la relajación, se trabaja la concentración, la inteligencia, la agilidad, la sensibilidad y el movimiento como elementos que se oponen al aprendizaje mecánico de la música (Pearson 2017).

Estos elementos mencionados y sobre todo la relación entre el movimiento y el ritmo se usarán como base inicial de la exploración, pues es pertinente comenzar la concentración en las emociones desde el sentir corporal, por ende, tanto en las composiciones para bajo, como en las primeras actividades con la participante, se proyecta un aprestamiento del ritmo con enfoque en el contexto emocional de la participante.

Método Martenot

Este es un método de aprendizaje musical que cultiva fundamentalmente la audición interior. Martenot encontró una cierta contradicción entre ritmo y entonación: por un lado, si era demasiado lento, el ritmo perdía vida; por otro lado, los órganos vocales del niño no estaban preparados para hacer cambios abruptos entre notas graves y agudas. Además,

Martenot infirió la conveniencia del ritmo y la entonación al realizar lectura musical, por ende, se enfocó en brindar una formación que iniciaba con la lectura a primera vista. Al mismo tiempo, coincide con otros educadores, reconociendo la necesidad de partir de la experiencia significativa para luego derivar el concepto (Instituto Europeo de Educación Musical 2009).

Considerando la investigación psicológica, el esfuerzo en el proceso de aprendizaje es corto e intenso. Martenot estuvo interesado en mejorar la técnica vocal a través de los gestos y el control muscular. El método sigue el desarrollo psicológico evolutivo del niño, comenzando por el primer elemento, el ritmo. En contraste con la idea anterior, es importante resaltar que en el proceso se construye una conciencia corporal, la cual le permite al estudiante entender cómo los gestos realizados por pequeños y precisos movimientos de la mano representarán el ritmo y el pulso, donde se debe mantener una observación constante y rigurosa para que el alumno sea capaz de repetir la fórmula rítmica previamente absorbida por imitación, y luego apropiarse la lectura (Instituto Europeo de Educación Musical 2009).

Como la idea es hilar ese trabajo junto al de Dalcroze, la intención con usar los aspectos metodológicos de Martenot, es generar procesos de composición espontánea en donde esa relación de ritmo y conciencia corporal permita generar un mejor trabajo melódico y armónico al momento de expresarse a través del instrumento principal.

Método Orff

Este método propone la división silábica de palabras, exponiendo a los estudiantes a elementos rítmicos fundamentales (pulso, compás, acento y otros), lo que les ayuda a seguir rápidamente el ritmo de palabras simples. El punto de partida es la improvisación, esta comienza con canciones infantiles y luego, juegos que siguen el desarrollo y la combinación de palabras escogidas por cada estudiante (El Atril s.f.).

El fundamento principal de la primera etapa es la expresión musical plena y espontánea del estudiante, que ha demostrado ser más beneficiosa que una preparación artística intensiva. Este enfoque tiene la importancia del ritmo, cubre una amplia gama de actividades y se caracteriza por una gran cantidad de recursos. El Método Orff fue diseñado para enseñar elementos de la música en su estado más primitivo. Los instrumentos utilizados en este método no requieren ninguna técnica especial, entonces estamos hablando de pies, manos y otras partes del cuerpo, también instrumentos simples como tambores o triángulos, depende de cómo jueguen los niños y de lo que entiendan y usen regularmente. Este método está estrechamente relacionado con el habla, donde el ritmo se usa a menudo con las palabras. Las palabras también se pueden reproducir rítmicamente desde allí, por lo que encontramos que este método es de gran ayuda con el habla de los y las niñas (El Atril s.f.).

A través del enfoque mencionado en este método, la investigación hará uso del lenguaje y las experiencias espontáneas de la participante para permitirle aprender sobre sus habilidades de improvisación, conectando sus intenciones de mejorar su proceso y su entendimiento de sí mismo con el método de Orff y Bruscia.

Método improvisativo según Bruscia

Dentro del espectro de las investigaciones de Kenneth Bruscia, teniendo en cuenta sus métodos y prácticas, para esta exploración se pensaron y estructuraron varias de las sesiones tomando como referencia una parte de estos. En este caso su método de improvisación fue fundamental para guiar varias de las actividades realizadas con cada participante. Este método comienza a través de la improvisación con instrumentos de manejo sencillo como la percusión menor, combinado con la percusión corporal, para desplazar esas actividades con la improvisación ritmo-melódica en el instrumento principal. Consiste en expresar el “mundo interior y sus conflictos” a través de la combinación de los sonidos y el movimiento, porque uno de sus objetivos principales es permitir que la persona use música recién inventada en la sesión, construyendo poco a poco una sensación de autovalidación personal.

De estas formas de improvisación es importante evidenciar la cantidad de beneficios que pueden generar, algunos ejemplos son: la expresión en sí misma, la comunicación con el entorno, la libertad en términos personales e interpersonales, la atención al entorno físico, a los demás y a sí mismo, el conocimiento emocional, intelectual, físico y social de sí mismo.

Estas formas de improvisación encasillan un rol artístico enfocado en la valoración y tratamiento de las necesidades de las personas que participan en las actividades. Cuentan con un grado específico de participación entre quienes se relacionan musicalmente y se enfocan en estimular las relaciones interpersonales con el resto de las personas y en el cuidado de estas para obtener un alcance de objetivos emocionales y un avance en el desarrollo integral de cada persona (K. Bruscia 1999).

Herramientas de Naumburg y Kramer

Margaret Naumburg y Edith Kramer quienes fundaron la arteterapia, se destacaron en su intento de traer a la conciencia los pensamientos inconscientes, utilizando las imágenes plásticas creadas por asociación libre, para que el niño, a través de dibujos y pinturas espontáneas, exteriorizara patrones de su inconsciente para plasmarlos en el papel. Analizaron cómo el arte juega un papel fundamental en el proceso de sublimación, proporcionando al sujeto una forma saludable de domar las fuerzas que surgen de la energía del principio del placer (Vigliecca 2019).

El arte se sitúa en el término medio entre los principios del placer y la realidad, satisfaciendo al sujeto capaz de expresar los deseos reprimidos que lo atormentan. Desde este punto interdisciplinar, la investigación encuentra pertinente observar más posibilidades de relación entre el proceso musical propio y lo que la participante considera y reflexiona sobre sí misma cuando atraviesa este proceso. Como la pintura tiene relaciones culturales con la música, la idea es hallar más información a través de estas dinámicas, para un proceso más versátil de autopercepción (Kramer 1982).

Cuadro estructural del proyecto

Para condensar todos los conceptos teóricos desplegados a lo largo del marco, la exploración musical se organizó de la forma expuesta en el siguiente diagrama:

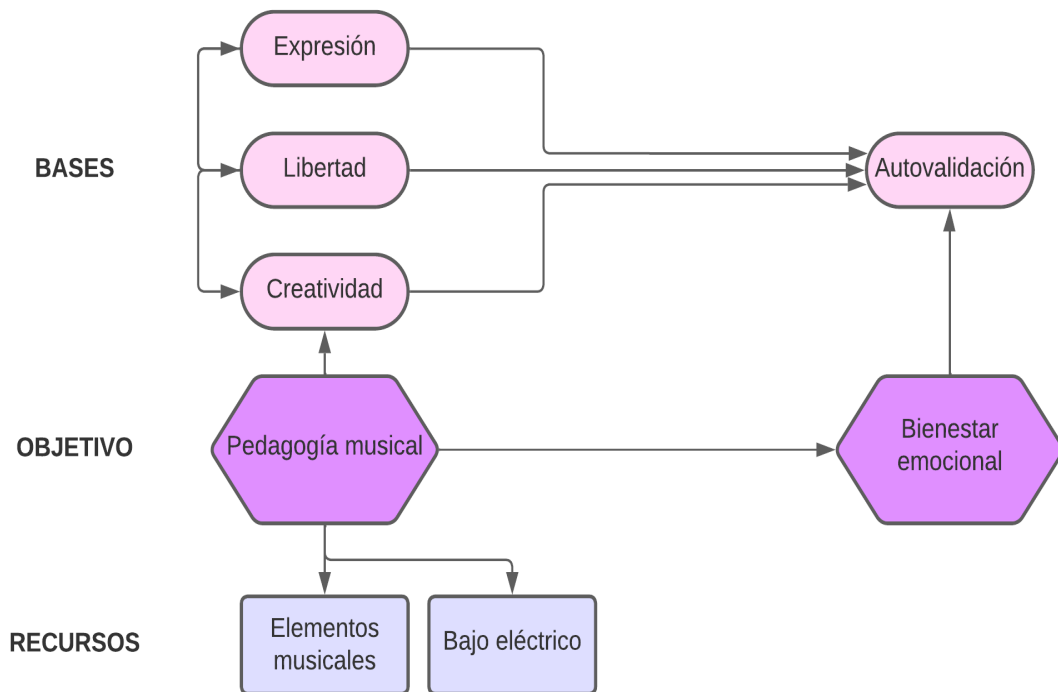


Figura 3. Resumen conceptual del marco teórico. Elaboración propia.

ANÁLISIS

Para este apartado se desplegará estructuradamente el análisis del proceso compositivo y consecuente a esto, el análisis sobre las experiencias de la exploración musical en relación con los ejes del marco teórico para un claro entendimiento de lo sucedido.

Primera parte: El bajo eléctrico y las composiciones

El siguiente proceso se realizó entre noviembre de 2021 y abril de 2022.

Naturaleza y posibilidades del bajo

Siendo el bajo eléctrico un instrumento cordófono, dispone de un amplio espectro de herramientas y elementos que puede ofrecer a nivel expresivo-interpretativo, gracias a la cantidad de músicos que lo han explorado anteriormente, quienes han intentado obtener nuevas sonoridades y técnicas. Debido a esto, dentro del proceso se buscó aprovechar el ámbito introspectivo y el carácter envolvente que pueden lograr las frecuencias graves cuando estamos ahondando en la emocionalidad (Benenzon, Hemsy de Gainza y Wagner 2008). En el bajo es posible combinar técnicas con cada una de las manos tales como el slap, el palm mute, el tapping, los golpes percusivos, los slides, los armónicos, el número de dedos utilizados para frotar las cuerdas, entre otros. Como el timbre está estrechamente relacionado con la expresión de emociones, cada una de esas técnicas permite encontrar sonoridades específicas en el contexto que se decida utilizar, y en esta ocasión la exploración rítmico-melódico-armónica de esos elementos permitió que la participante le diera un sentido expresivo-emocional al bajo cuando lo escuchó, con el que no tenía mucha relación, pero si una gran curiosidad por entender esas capacidades sonoras, desarrollando una visión similar sobre el cello; que es su instrumento principal. Entonces, aunque el proceso fue asimilado a

través de su experiencia corporal y el cambio de enfoque en la interpretación de su instrumento en primera instancia, el bajo eléctrico fue una parte crucial del proceso para ayudarlo a entender una nueva forma de percibir la música y parte del comportamiento de sus emociones dentro de esas experiencias auditivas.

Proceso de composición

Dentro de lo explorado a nivel compositivo, se conjugó y se delimitaron elementos como el formato, el estilo y la duración de las piezas, en beneficio de describir emociones específicas dentro de un contexto subjetivo. Este proceso resultó funcional en el contexto emocional de la investigación, pues se acercaba nuevamente al estilo de música descriptiva y permitía generar nuevas ideas dentro de los significados que podía llegar a tener este tipo de música.

Se esperaba constatar si la participante generaba sus propias reflexiones y significados sobre una o todas las composiciones, dependiendo de sus propios referentes (en términos del significado del sonido) y las nociones musicales que había generado previamente en el conjunto de su proceso musical completo. Esto facilitó el proceso de relacionar herramientas como: la rueda de las emociones con elementos de la teoría musical como pueden ser: la escala cromática, el círculo de quintas, las métricas, entre otros.

Composición #1

Para esta primera composición se tomaron de la rueda las siguientes emociones: alegría, confianza, serenidad, sorpresa.

En cada composición fue muy interesante pensar en cómo plasmar específicamente una combinación de estas emociones dentro de cada uno de los elementos principales (melodía, ritmo, armonía, forma, dinámica, textura, etc.), pues de las tres, esta es la que más estable se escucha en términos de dinámica. Como está pensada para llevar la emoción hacia la tranquilidad, los volúmenes se mantienen durante toda la pieza, y así mismo, la velocidad de la pieza se encuentra entre el *Adagio* y el *Andante*. Tiene un formato de dos bajos, en donde uno hace el acompañamiento armónico y el segundo cumple el rol melódico, viajando a través del registro y complementando rítmicamente al primer bajo en momentos donde se quería plasmar más la confianza y la sorpresa.

Uno de los elementos más importantes es el latido del corazón (ruido blanco), utilizado como percusión principal y escogido para enfatizar el carácter terciario del ritmo en la pieza, pues este, al ser uno de los primeros sonidos que podemos escuchar dentro de la etapa de gestación y nacimiento, nos devuelve a esa relación intrauterina que es tan importante en el desarrollo emocional de cada ser humano (Méndez 2018). Por otro lado, para la búsqueda de esas emociones, la pieza comienza en mi mayor, y modula hacia si mayor, evidenciando un aumento en el brillo y el color, pasando por modos como el jónico y el lidio, entendiendo que la predominancia de los acordes mayores y las superestructuras que componen esos modos, están más ligadas a las emociones positivas.

Composición #2

Para la segunda se tomaron las siguientes emociones: tristeza, miedo, melancolía, aversión.

En esta pieza el uso de herramientas como los slides, los pull off y hammer ons, los shakes, y armónicos es más fundamental por la combinación que se escogió, ya que le da riqueza tímbrica y un carácter vocal a la interpretación del bajo, con la intención de representar diferentes melismas y agregando matices en las emociones negativas que suelen ser difíciles de asimilar. Esta también mantiene una velocidad *Andante*, pero intenta generar una dinámica progresiva a lo largo de la pieza, yendo de lo sutil a lo intenso, buscando generar catarsis en quien la escuche. Cuenta con un formato de dúo para bajo eléctrico, en donde se genera una especie de dos líneas melódicas con técnicas de pulgar para diferentes timbres y apagado del sonido. Además de incluir sonidos bajo el agua (ruido blanco), representando asfixia y ansiedad.

Tiene un trabajo cromático más intenso para vincular los cambios en los registros al interpretar los encadenamientos de acordes. Se utilizaron herramientas estructurales como los puntos cardinales, con una opacidad específica y el énfasis de esta pieza está en las tonalidades con bemoles. En esta encontramos fa menor, re bemol menor y la menor, contrastando los picos de brillo y oscuridad dentro de las secciones y utilizando mayor variedad de modos. La idea consistía en expresar las diferentes capas que puede haber en la tristeza y cómo esa emoción puede evolucionar hacia el resto de las emociones escogidas.

Composición #3

Para la tercera se tomaron las siguientes emociones: ira, temor, anticipación.

Para esta pieza se intentó plasmar cómo suponer y anticipar los comportamientos, decisiones y sentimientos de las personas con las que nos relacionamos, puede generar emociones negativas, así que además de cambiar de dinámica en varias partes, tiene una velocidad mucho más intensa y se escogió un formato solista en donde el bajo cumple las funciones principales melódico-armónicas junto a una exploración en el ritmo y la percusión en el bajo.

Continuando esa idea, una de las herramientas más importantes para desarrollar toda esa intensidad y energía de las emociones escogidas, es la posibilidad que tiene el bajo eléctrico de imitar y proyectar sonidos percusivos, haciendo diferentes golpes complementarios dentro de la técnica del slap durante toda la pieza. En ésta se evidencia el uso de los extremos a nivel de la dinámica en ciertas partes, ya que es un contraste mucho más agresivo comparado con las anteriores composiciones. A nivel armónico se utilizó si menor como tonalidad principal, para luego hacer un salto abrupto hacia si bemol menor, oscureciendo aún más el timbre de la pieza e intensificando las emociones. Se usaron modos como el frigio y el eólico, además, al escoger acordes muy disonantes la intención fue demostrar cómo la ira también puede ser una consecuencia del temor.

Segunda parte: Los talleres pedagógicos

El siguiente proceso se realizó entre mayo y junio del 2022

Fase de apertura

Entrevista inicial (comprensión y comodidad)

Este primer encuentro estuvo estratégicamente pensado para hacer una combinación entre las bases etnográficas del estudio de caso, buscando información general sobre el perfil, la cotidianidad, el estilo y la calidad de vida de la participante, sus comportamientos, su forma de relacionarse, los detalles importantes sobre su pasado y presente a nivel familiar y social. También se tuvieron en cuenta los elementos principales en los que se quería avanzar dentro de esta exploración: su autoestima, la relación con la música y el instrumento principal, el manejo de las emociones, su libertad al interpretar, su rol creativo, ver a la expresión como una parte fundamental de su vida. Se organizaron las preguntas en un orden que ofreciera flexibilidad y que diera paso hacia nuevos interrogantes que surgieran durante el encuentro. Además, se exploraron las expectativas que se tenían sobre el proyecto, se encontró un primer panorama sobre las experiencias musicales de la participante, conociendo los gustos, las actividades en donde se da una relación con la música, dentro de los aspectos interpretativos y receptivos, a la vez que se visibilizó la relación entre la participante y sus emociones en diferentes situaciones de su vida.

Al comienzo se nota que tiene un grado de consciencia de sus emociones, pero no se evidencia una libertad completa al momento de relacionarse con ellas, “Digamos que... intento todo el tiempo, de una manera inconsciente - hasta ahora lo estoy volviendo consciente - no prestarles mucha atención a los sentimientos negativos, a las emociones

negativas. O sea, como que llega la emoción y simplemente la alejo. Entonces en términos generales yo aparento o intento estar en un estado anímico tranquilo.” (Anexo #2, entrevista 1, p.87).

Esto también demuestra rasgos importantes sobre el hábito de expresar, pues la participante intentaba actuar como si esas emociones no existieran, y eso la cohibía de expresarlas de un modo maduro y saludable. Comunicó estar asistiendo a terapia psicológica desde que notó que ese tipo de relación con sus emociones le generaba fuertes problemas. Por otro lado, la participante mencionó que sentía como la música le ayudaba a expresar las formas de pensamiento que muchas veces no se atreve a reconocer, desarrollando la idea de que con su instrumento principal (cello), quiere y está en el proceso de encontrar formas de plasmar lo que necesita expresar, en pocas palabras, mejorar esas habilidades de expresión musical.

Mencionó estar investigando estas prácticas en el cello y esto es muy importante a nivel estructural, pues abrió paso para entender la mejor manera de demostrar que había un gran componente creativo en los procesos que estaban a punto de comenzar dentro de la exploración. También, la participante era consciente de que ese proceso podía tomar años, se notaba entusiasmada por el hecho de continuar en ese proceso y aprender sobre sí misma a través de él.

Aún no había comenzado el proceso de autovalidación y aceptación en este punto, pues fue una sesión mucho más informativa y de relacionarse con el contexto con el que se trabajaba, pero se habló sobre las metas y sueños a mediano y corto plazo, así que se evidenció el nivel de autoestima y confianza con el que la participante contaba para ese

momento. Esto permitió que poco a poco se encontraran más posibilidades a la hora de interpretar música.

Sesión #1 (Ritmo y emociones)

Plan de clase y relato

TEMAS	OBJETIVO GENERAL	ACTIVIDADES	RECURSOS	METODOLOGÍA	OBSERVACIONES
Ritmo como expresión del sentir	Desarrollar una exploración rítmica para fomentar la expresión de las emociones, a través de una actividad de improvisación musical.	<p>Escuchar y sentir el ritmo</p> <p>Relacionar ritmos y emociones</p> <p>Interpretar e improvisar ritmos con sentido emocional</p> <p>Analizar el proceso de improvisación</p>	<p>Computador</p> <p>Instrumentos de percusión menor: cabaza, maracas, claves, bongós.</p> <p>Música seleccionada teniendo en cuenta la información de la participante:</p> <p>MONSUNE-Outta my mind (https://www.youtube.com/watch?v=SjgMmo6_DH0)</p> <p>Ginger Root-Loretta (https://www.youtube.com/watch?v=u-WTfP3WJc4)</p> <p>Crumb-Locket (https://www.youtube.com/watch?v=BqnG_Ei35JE)</p>	<p>Escuchar canciones seleccionadas y generar una sensación de pulso con diferentes partes del cuerpo</p> <p>A cada figura rítmica se le da una acción de movimiento, a las métricas se les dan distintos movimientos, en los silencios se detienen los movimientos</p> <p>Se identifican las secciones de la canción más el ambiente, después se piensa lo que representa el ritmo en la canción</p> <p>Se da un espacio para improvisar rítmicamente</p> <p>Se intenta generar relación del ritmo y el sentir también con los timbres de los objetos</p> <p>Se piensa que se quiere expresar con lo que se está aprendiendo, se genera un concepto y se intenta de nuevo el ejercicio con las canciones identificándolas mediante la escucha y representándolas con acciones concretas.</p> <p>Al final se platica sobre todas estas interpretaciones y sus significados.</p>	<p>La participante exploró un poco de su lenguaje corporal, tomó bastante tiempo para pensar lo que quería expresar antes de interpretarlo musicalmente. Comentó haber pensado que el ritmo es lo más difícil de expresar musicalmente cuando se conecta con las emociones, anotó sus impresiones sobre la actividad mientras la desarrollaba. Demostró fluidez y comodidad al expresar verbalmente las ideas que plasmó, cuando explicó claramente su impresión sobre la relación entre los ritmos interpretados y los pensamientos. Comentó el contexto pensado sobre la canción que le gustó, desarrolló explicaciones sobre sus gustos musicales y se sintió identificada con las letras de las canciones.</p>

Hallazgos principales

SESION	FECHA	ASPECTOS MUSICALES	ASPECTOS ACTITUDINALES
1	16 de mayo	<p>Manejo adecuado de la sensación de pulso, la distribución de la dinámica con distintos instrumentos y la exploración de las formas de interpretación de los instrumentos seleccionados</p> <p>Desarrollo de la relación entre el ritmo y el espectro emocional de la participante</p> <p>Escucha activa musical de los elementos presentes en la canción para generar diferentes posibilidades al momento de interpretar los instrumentos</p>	<p>Disposición para expresar ideas y emociones de forma verbal en general</p> <p>Facilidad para profundizar en el contexto personal de los sentimientos y las emociones expresadas en la actividad</p> <p>Apropiación del espacio físico en beneficio de la expresión corporal</p>

Análisis

En el comienzo del encuentro, funcionó adecuadamente generar una base en la relación que tiene el ritmo con el sentir, los movimientos u actos concretos al percibir e interpretar corporalmente el ritmo son la clave para que el ejercicio fluya acorde a la transición de las canciones escuchadas. Haber dispuesto de los instrumentos de percusión menor generó un acercamiento sencillo a la apropiación del concepto de plasmar emociones con el ritmo, tal como lo explica Dalcroze. Se tomó como referencia la plática de la primera entrevista, para esta sesión las canciones estaban basadas en los gustos musicales de la participante, con la intención de apropiarse mejor del taller y su objetivo, pues la comodidad al momento de generar esa relación entre música y emociones era más pertinente que el hecho de lograr reflexiones muy profundas en esta primera sesión. Se evidenció una evolución del sentir rítmico al establecer como siguiente nivel las relaciones del movimiento con la armonía de las canciones y de algunas frases melódicas, progresivamente el ejercicio se vuelve más completo y la relación docente-estudiante comenzaba a desarrollarse por la comodidad del espacio.

A nivel de expresión se demostró cómo se puede jugar con la interpretación musical si existe la intención de expresar un concepto específico desde el comienzo de la actividad. En este caso fue un tema principal: “Como en lo caótica que es la vida emocional de cada persona” (Anexo #2, entrevista 2, p. 109). Existe una relación importante entre relajación y tensión corporal con cada uno de los intentos del ejercicio, toda la comunicación no verbal que se estaba transmitiendo al paso de la sesión se denotaba por los gestos expresados en distintas partes de cada canción, al parecer estos también variaban según la concentración en elementos específicos de la canción, como lo es la letra, los cambios armónicos, las dinámicas y así, lentamente se encontraba el espacio confortante para incluir esa expresión musical por parte de la participante. Ella era consciente de la cantidad de estados de ánimo por los que pasan las personas diariamente y que muchas veces por necesidad, se dejan suspendidos mentalmente, haciendo consciencia de si existe libertad al sentir o al expresarse en cada momento del día. Con cada uno de los intentos, la participante expresaba escuchar distintos ambientes e identificarse con ellos.

Se observó un desenvolvimiento por parte de la participante al momento de hablar sobre la relación entre el movimiento, el ritmo y los gestos corporales cuando ella se encuentra interpretando el cello, destacando el trabajo detrás de las posibilidades expresivas al momento de abordar una obra musical. Aunque ella expresó no tener el nivel que desea en ese ámbito, apreciaba todo el avance que ha alcanzado a lo largo de su proceso en términos expresivos (autoaceptación). Referente a la creatividad, en esta sesión se comienza a construir una sensibilidad nueva dentro del proceso musical, encuentro un juego entre el pensamiento, los símbolos musicales y las referencias culturales que provienen de la participante. Su expresión la lleva todo el tiempo a liberar tensión emocional, pues

encontraba formas creativas de combinar los timbres y relacionar elementos musicales y narrativos mentalmente como por ejemplo el caos emocional, mientras escuchaba activamente y realizaba propuestas rítmicas que para ella fueran coherentes con su lenguaje musical.

Sesión #2 (Resignificando la música)

Plan de clase y relato

TEMAS	OBJETIVO GENERAL	ACTIVIDADES	RECURSOS	METODOLOGÍA	OBSERVACIONES
Resignifico el arte para validar mi expresión.	Evidenciar la autopercepción de la participante a través de un ejercicio de reescritura musical.	Reescribir la letra de una canción escogida. Conversar sobre lo escrito a nivel personal.	Computador Papel y bolígrafo Reproductor de música Referencias musicales: Cage the Elephant- Cold, Cold, Cold (https://www.youtube.com/watch?v=n95seekfFZg). Zg).	A través de una extensión de la plática de la primera entrevista, se determina junto a la participante el género y la canción con la que quiere trabajar. La participante explica primero de qué se trata la canción y qué elementos le permiten sentirse relacionada con esta. Con los materiales propuestos, se toma la letra original y después se cambian las frases en beneficio de expresar ideas enfocadas en las emociones y en una experiencia personal específica que resulte importante. Finalmente, la participante habla sobre el significado de la nueva letra y su importancia.	La participante exploró varias secciones de lo que considera sus gustos musicales, y esto dependía del contexto o la idea que quería plasmar en la nueva letra. Se sentía muy identificada con la historia personal tanto del cantante de la banda, como de la letra de la canción. Se evidenció una expresión clara de las ideas cuando se explicaba la nueva letra y una sensación de confortabilidad al terminar la sesión.

Hallazgos principales

SESION	FECHA	ASPECTOS MUSICALES	ASPECTOS ACTITUDINALES
2	20 de mayo	<p>Manejo de la expresión musical en un segundo idioma</p> <p>Despliegue del análisis del formato y la sonoridad de los instrumentos presentes</p> <p>Apropiación de los elementos musicales con relación a los temas de la canción</p>	<p>Comodidad al expresar ideas verbalmente con un contexto específico</p> <p>Emoción y concentración durante la reescritura y el intercambio de opiniones</p>

Análisis

Para continuar con el desarrollo del potencial artístico de la participante, la forma de expresar y crear en esta actividad de reescritura basada en las actividades de Bruscia tenía un enfoque más introspectivo de lo que estaba sintiendo a nivel general frente a su vida y sus relaciones. La libertad con la que expresó su opinión en la nueva letra de la canción escogida demuestra varios elementos planteados por Bruscia, como el proceso de autoconocimiento generado, ya que estos ejercicios exploran aspectos de sí mismo y qué tan efectiva es la forma de relacionarse con los demás, o, por ejemplo, el desarrollo de la concentración a la hora de estructurar pensamientos y emociones simultáneamente. La participante utilizó una experiencia puntual que estaba atravesando y explicó cómo había llegado a la conclusión que escribió, mucho antes de plasmarlo en el papel. “Entonces lo que hice fue modificar la letra más hacia el tema de cómo me empecé a sentir socialmente... cuando... empecé como a... decidir salir de esas amistades tóxicas o de personas que en realidad me querían lastimar y actuaban como si todo el tiempo estuviera todo bien.” (Anexo #2, entrevista 3, p. 113). Además, la participante explicó su forma de identificarse no solo con la letra de la canción, sino los elementos musicales presentes, generando la sensación de no ser la única que vivió

situaciones similares. En esta ocasión, los gestos expresados se enfocaron en la emoción de encontrar la posibilidad de usar música ya escrita, y que admira abiertamente para narrar algo sobre sí misma, la sorpresa, la alegría y el desahogo fueron evidentes durante la actividad. Pareciera como si tuviese su autoestima muy presente al momento de escribir las nuevas frases y que las emociones eran reconfortantes al momento de analizar lo que escribió.

Es un ejercicio creativo en donde se le ofrece un protagonismo a la participante, empoderándola con la versión de la música que, aunque parezca ya estar hecha, le pertenece, es su voz reconstruyendo y resignificando una pieza musical que ya tenía un valor emocional en el momento inicial y que le permite desplegar su creatividad en beneficio de validar lo que tiene por contar, o lo que pudo aprender de esas experiencias negativas mucho tiempo después de haber sido lastimada por las mismas. “Como que uno se siente tan mal, que pierde la capacidad de analizar lo que está sucediendo a su alrededor, y ya después de que sales de ese momento de depresión, es cuando te das cuenta de que realmente esas personas solo te querían usar” (Anexo #2, entrevista 3, p. 113). Tal parece que, hasta este punto la noción de trascendencia a través de la música de la que habla Samper ya encuentra un nido en el desarrollo de las reflexiones que poco a poco va describiendo la participante, e incluso, así como en sus textos, puedo comenzar a evidenciar en la participante preguntas como: “¿Quién soy?” “¿Qué me mueve?” “¿Cómo está mi cuerpo?”, entre otras profundas preguntas del proceso.

Fase Intermedia

Sesión #3 (Improvisaciones)

Plan de clase y relato

TEMAS	OBJETIVO GENERAL	ACTIVIDADES	RECURSOS	METODOLOGÍA	OBSERVACIONES
Creatividad, lenguaje musical e improvisación.	Relacionar técnicas de interpretación del instrumento principal con diferentes elementos musicales, mediante una actividad de improvisación musical.	<p>Improvisar ritmos y melodías dentro de varias canciones con géneros relacionados.</p> <p>Platicar sobre los ejercicios creativos y el cambio de rol del instrumento principal (cello).</p>	<p>Computador Cello Reproductor de audio Referencias musicales: Men I Trust- Show me how (https://www.youtube.com/watch?v=OZRyZH0Q0pU)</p> <p>Los Retros- Someone to spend time with (https://www.youtube.com/watch?v=VRODOFaFqWk)</p> <p>Dayglow- Can I call you tonight? (https://www.youtube.com/watch?v=hh1WeQxfCX0)</p>	<p>Dentro del contexto musical brindado por la participante, se escogen y se proponen unos temas musicales para desarrollar la actividad e intentarlo varias veces.</p> <p>Se explica la idea de libertad al tocar y al sumergirse en un rol protagónico del instrumento.</p> <p>Se brinda el espacio para escuchar la música, pensar y comenzar a expresar ideas musicales nuevas.</p> <p>Se desarrolla una retroalimentación del ejercicio y sus beneficios.</p>	<p>La participante demostró un avance en su nivel de comodidad desde el comienzo de la actividad hacia el final. Se sentía muchísimo más libre en los últimos intentos porque ya había pensado en diferentes estructuras para las improvisaciones que realizó.</p> <p>Se notaba la alegría al descubrir ese rol de su instrumento en el contexto de la improvisación. Se evidenció una exploración de varias técnicas anteriormente apropiadas por la participante.</p>

Hallazgos principales

SESION	FECHA	ASPECTOS MUSICALES	ASPECTOS ACTITUDINALES
3	23 de mayo	<p>Manejo de los elementos musicales en el instrumento con fluidez.</p> <p>Exploración de las técnicas del instrumento principal (cello) sobre las canciones escogidas.</p>	<p>Inspiración en experiencias personales para interpretar los conceptos de la improvisación.</p> <p>Confianza hablando sobre las ventajas y dificultades en el proceso de autoanálisis.</p>

Análisis

Después de haber desarrollado este concepto de trabajar con música que se sintiera familiar, que tuviera relación con los gustos musicales de la participante, tenemos este punto en donde hay que culminar esa idea para aprovechar el potencial creativo y musical que existe en ella. Para esta sesión de la mano de las nociones sobre improvisación postuladas por Orff, la participante tuvo la oportunidad de dar una gran muestra del lenguaje musical que ha desarrollado en su instrumento a través del tiempo. Fue uno de los momentos más importantes de toda la investigación, porque la dejó evidenciar que sí era capaz de entender un contexto específico para usar esos elementos y herramientas que ha aprendido sobre su expresión musical. Orff menciona la importancia de la experimentación como medio de aprendizaje, y cómo ese proceso genera autoconocimiento, junto a esos elementos considero que la participante avanzó en gran medida con su instrumento, todo le permitió continuar construyendo un respeto profundo por su espacio, por su voz, por aceptarse corporalmente. Sus gestos expresaban duda y miedo al comienzo, puede que hubiera tensión al inicio porque nunca se había enfrentado a esta faceta de su instrumento, así que poco a poco fue dominando los cambios de dinámica, o de aplicación de técnicas en el cello, a medida que se sentía confiada con el contexto musical y sucesivamente su expresión facial yacía más relajada y alegre fijándose en los hombros, las piernas las mejillas y lo ojos.

Fue un espacio en donde la libertad se evidenció en un alto nivel, pues era ella quien estaba contando nuevas historias sobre lo que expresaban las canciones escogidas, tuvo la oportunidad de agregar su propio sonido, de generar fraseos, motivos, intenciones con el instrumento y crear versiones alternativas de lo que ella ya conocía en esos artistas. Esto la ayudó a reflexionar sobre todo el progreso que ha realizado en su nivel de expresión,

avanzando a grandes pasos en el entendimiento de la didáctica aplicada en ese tipo de ejercicios de comunicación y relación musical, que al final concluyeron en satisfacción y entusiasmo por la naturaleza divertida, impactante y juguetona del acto de improvisar. Su creatividad se explotó en altos niveles dentro de este espacio, la exploración de las posibilidades del sonido en las diferentes canciones evidencia la habilidad de reorganizar los sistemas conceptuales en los distintos contextos musicales. Además, en cada ocasión la participante demostraba un proceso de autorregulación, que es uno de los objetivos de la creatividad según Pesut.

Sesión #4 (Composición espontánea)

Plan de clase y relato

TEMAS	OBJETIVO GENERAL	ACTIVIDADES	RECURSOS	METODOLOGÍA	OBSERVACIONES
Composición espontánea, libertad y expresión.	Generar un proceso de composición musical con carácter emocional, a través de las técnicas y herramientas del instrumento principal (cello).	Componer un tema musical con parámetros escogidos libremente.	Computador Guitarra y cello Papel y bolígrafo	Con ayuda de las sesiones anteriores, se determina una dinámica parecida, en donde primero se establecen los elementos principales de la composición: armonía, la métrica, la dinámica, el formato. Por medio de esos estándares, se ofrece el espacio para interpretar la composición sobre la marcha y se comparten ideas musicales que pasan a ser parte de la obra. Al final se encuentran los puntos en común y los conceptos que se intentan expresar.	La participante relacionó las actividades anteriores de improvisación con ésta, y logró un proceso fluido al momento de componer. Aparte de los elementos musicales escogidos y sus estructuras, se evidenció el manejo de un concepto emocional al momento de tocar. Exploró las técnicas y sonoridades del cello durante todo el proceso de composición. Permitió ser acompañada por otro instrumento (guitarra).

Hallazgos principales

SESION	FECHA	ASPECTOS MUSICALES	ASPECTOS ACTITUDINALES
4	27 de mayo	<p>Exploración de las experiencias y opiniones a través de la música.</p> <p>Manejo de los elementos musicales en el instrumento sobre diferentes técnicas.</p> <p>Exploración de las sonoridades, los fraseos y su interpretación emocional.</p>	<p>Uso adecuado de un contexto emocional específico y personal para componer.</p> <p>Desarrollo de la idea de libertad y expresión al momento de explorar las emociones.</p> <p>Proceso de auto análisis sobre la sinceridad, la vulnerabilidad y las relaciones personales.</p>

Análisis

Combinando los métodos de Orff, Bruscia y Martenot, con el objetivo de continuar el proceso de la sesión anterior, en este encuentro la participante optó por tener más liderazgo en la toma de decisiones una vez explicada la dinámica del ejercicio. Hubo un gran avance en la forma de estructurar la experiencia de composición dejando claro al inicio la tonalidad, la duración, el ritmo, el género y quien iba a cumplir el rol protagónico y el acompañante. “Me parece que el haberlo hecho después de la improvisación, o sea que hayas organizado así las sesiones, es muy provechoso porque uno le coge como más confianza a su instrumento y a su capacidad musical”. (Anexo #2, entrevista 4, p. 115). Martenot propuso que el desarrollo rítmico está basado en la expresión verbal, y precisamente en este ejercicio, la participante logra interpretar diferentes tipos de fraseo en su instrumento que se adaptan a los cambios de ritmo propuestos en sus ideas melódicas, y así como Martenot lo planteaba, esto combina la memoria, la creatividad, la representación mental y las relaciones entre el esfuerzo-relajación al tocar el instrumento.

Se evidenció completa concentración y fluidez al momento de plantear las melodías y el ambiente del tema con el instrumento principal, un manejo de la expresión mucho más

madurado, una gran confianza al momento de decidir las pausas, los gestos para avanzar, las dinámicas con el volumen etc. Fusionando los aspectos tímbricos y texturales con los elementos generales (armonía, ritmo, melodía en tiempo real), se evidenciaron en el proceso creativo las formas de construir la pieza varias veces por diferentes caminos, hasta sentir comodidad con el resultado y con las relaciones creadas mientras se desarrollaba la actividad. El juego de pregunta-respuesta y la comunicación o el intercambio de ideas, denotan un avance en la percepción de auto realización dentro del proceso musical y personal. “Digamos que en términos... no sé cómo decirlo... creativos, pero expresivos, me siento mejor porque es algo que yo normalmente no puedo hacer con el instrumento, o sea...ya siento que estoy expresando algo”. (Anexo #2, entrevista 4, p. 116). En este punto, sus gestos expresaban mucha más relajación, se puede interpretar como un desarrollo de la libertad al tocar contundente, pues esto se convierte en una actividad discursiva, sus pensamientos son un elemento conductor y comunicativo de su cultura, ya que no está intentando censurar nada de lo que expresa, sin descuidar la técnica, deja de pensar en esta, y a su vez en lo que las personas opinarían sobre ella si la escucharan tocar en ese instante. Sus ideas son consecuentes con lo que siente sobre su proceso y su personalidad en su composición.

Fase de cierre

Sesión #5 (Escucha activa e introspección)

Plan de clase y relato

TEMAS	OBJETIVO GENERAL	ACTIVIDADES	RECURSOS	METODOLOGÍA	OBSERVACIONES
<p>La experiencia receptiva en relación con las emociones.</p> <p>El bajo eléctrico y su expresión protagónica.</p>	<p>Describir las interpretaciones emocionales de diferentes composiciones, a través de una conversación sobre la escucha musical.</p>	<p>Escuchar las composiciones para bajo eléctrico.</p> <p>Conversar sobre los pensamientos evocados.</p>	<p>Computador</p> <p>Audífonos</p> <p>Papel y bolígrafo</p> <p>Composiciones para bajo</p> <p>Referencias musicales:</p> <p>Fernando La Madrid- Haiku (https://www.youtube.com/watch?v=m5IjIqthPzE).</p> <p>Victor Wooten-One (https://www.youtube.com/watch?v=ouIHtcM0kGk).</p>	<p>Se dispone el espacio para aislar el sonido y encontrar disposición para la actividad.</p> <p>A través de los audífonos y los audios se ofrecen las composiciones y canciones que se van a utilizar, para después dar la libertad de escoger los temas con los que se quieren trabajar.</p> <p>Se realiza el proceso de escucha activa y se da el espacio para escribir sobre lo sucedido.</p> <p>Se conversa sobre todas las impresiones experimentadas durante el proceso a nivel corporal y mental.</p>	<p>La participante demostró completa disposición para ahondar en sus impresiones y conectar con experiencias pasadas, que además eran muy personales.</p> <p>Se evidenció la apreciación de los elementos musicales aplicados en el bajo y el interés por evocar emociones o sentimientos.</p> <p>La participante reflexionó sobre sus interpretaciones de cada uno de los temas con el fin de expresar pensamientos sobre sí misma.</p>

Hallazgos principales

SESION	FECHA	ASPECTOS MUSICALES	ASPECTOS ACTITUDINALES
5	30 de mayo	<p>Uso de la escucha activa a nivel musical, en relación con elementos emocionales.</p> <p>Desarrollo del análisis de los elementos musicales presentes en la composición.</p>	<p>Elegir libremente las composiciones con el fin de generar empoderamiento al momento de hablar sobre estas.</p> <p>Argumentación de las interpretaciones en relación con el contexto personal.</p>

Análisis

Esta es la siguiente parte fundamental de toda la exploración ya que en esta sesión se dio a escoger a la participante con qué piezas para bajo eléctrico quería trabajar (ofreciendo libertad hasta ese punto), y se aplicaron consecutivamente, sumadas a otras canciones adicionales, según se iba platicando sobre las actividades. También es la sesión con el carácter más receptivo, pues fue una experiencia mucho más introspectiva sobre las sensaciones corporales y los sentimientos que evocaban las piezas, permitiendo a la participante, analizar sus habilidades argumentativas sobre las descripciones que realizó. Según Bruscia, el proceso de preparación es clave para que la persona encuentre significado emocional en la experiencia receptiva, no fue coincidencia posicionar la sesión casi finalizando y de aquí surgieron elementos en la participante como la canalización de los conflictos, de la agresividad hacia sí misma y la sensación de tranquilidad luego de reconocer a estos, o también la identificación de la corporalidad a través de la música.

Ella explicó sus impresiones estructurando todo obra por obra, así que el elemento expresivo se puede analizar en esta sesión como la facilidad y el desenvolvimiento al momento de plasmar con el lenguaje, todo lo que las piezas pudieron transmitir. Gracias a esto se evidenció un gran bagaje al momento de describir texturas, timbres, colores, las relaciones rítmicas y melódicas entre los instrumentos y también, las anotaciones sobre lo que el bajo eléctrico y los aspectos metodológicos anteriormente experimentados en las sesiones estaban marcando en términos de emocionalidad y autopercepción. Existe un trabajo de la inteligencia emocional para este momento, pues se trabajó en las relaciones interpersonales y en la gestión de las emociones como lo busca Samper cuando menciona ese objetivo de juntar a la música y “al otro” todo el tiempo, lo cual es índice concreto de un

desarrollo de la creatividad más enfocado al bienestar emocional. Es aquí donde la música, y en este caso, la expresada a través del bajo, la ayudó a identificar espacios que le generen una sensación de plenitud a nivel personal, y estén relacionados con su carrera musical, tal como participar en una orquesta, en un proceso de enseñanza musical, en un espacio de improvisación y relación instrumental, entre otros.

Por último, la participante explicó qué tan identificada se sintió con las piezas que escuchó y aquí encontramos una variante sobre lo que se esperaba obtener, pues su descripción sobre las emociones que evoca cada obra es distinta a las que se plasmaron al momento de componerlas. “Eh... que es, su cómo ese montón de emociones nuevas que te impactan de una forma muy positiva, pero sí, es así como mucho. Eh... y ya para el final lo sentí también como una autorreflexión. O sea, como el auto conocimiento también de que, también puedo descubrir nuevas cosas de mí que me impactan, así como descubro cosas nuevas de los demás. Y... como la paz que se puede finalmente alcanzar a través de ese proceso, de darme el tiempo de conocerme a mí misma y conocer a los demás. Eso fue lo que puse.” (Anexo #2, entrevista 5, p. 123). Esto vuelve a centrar los resultados en que por más que haya nociones concretas o colectivas sobre los elementos musicales, el factor subjetivo es una pieza culminante en ese encuentro con el bienestar emocional que se ha buscado a través de esta exploración, lo cual permite evidenciar nuevas posibilidades del uso de la creatividad en el quehacer musical. Durante los análisis se ha hecho énfasis en ese concepto y

Sesión #6 (Pintura y expresión musical)

Plan de clase y relato

TEMAS	OBJETIVO GENERAL	ACTIVIDADES	RECURSOS	METODOLOGÍA	OBSERVACIONES
Mi proceso musical desde la pintura	Relatar el proceso de aprendizaje musical creativamente, mediante un ejercicio de pintura	<p>Pintar un “camino musical” basado en las experiencias del proceso musical propio.</p> <p>Reflexionar a través de lo plasmado.</p>	Computador Papel, marcadores, temperas, acuarelas, Referencias musicales	<p>Inicialmente se desarrolla una explicación de la dinámica en la actividad, se permite escoger materiales, colores y el tiempo de realización libremente. Posteriormente se explica que el camino musical se puede pintar en forma de río, y dentro de este, dibujar o añadir formas sobre momentos del pasado, presente y futuro teniendo como eje el proceso completo y la relación con el instrumento.</p> <p>Con la actividad finalizada, se dispone el espacio para platicar todo lo que se expresó en la pintura y qué importancia tiene esta actividad en ese proceso musical.</p>	<p>La participante escogió realizar la actividad en distintas sesiones para darle espacio a sus pensamientos y a su disposición en beneficio de expresar con la pintura muchos recuerdos y puntos clave de su camino. Las decisiones en los materiales y los colores fueron escogidos a través de intenciones emocionales sobre estos momentos relatados. La participante comunicó satisfacción por el hecho de combinar otra disciplina artística con la música.</p>

Hallazgos principales

SESION	FECHA	ASPECTOS MUSICALES	ASPECTOS ACTITUDINALES
6	03 de junio	Representación de los elementos y símbolos musicales para reflejar su importancia en el ámbito emocional.	<p>Flexibilidad para relatar las experiencias personales dentro del proceso de elaboración de la pintura.</p> <p>Creatividad dentro del proceso de relación entre la música y la pintura.</p> <p>Entusiasmo por el significado de la expresión del ejercicio.</p>

Análisis

Para comenzar a cerrar toda la exploración, no podía faltar el acercamiento a todas esas emociones y el proceso musical a través de actividades que están relacionadas con otras artes, pues en este encuentro, a través de la pintura se realizó un viaje emocional hacia el pasado y el futuro, resaltando aspectos del camino musical que en esta investigación generaron un beneficio personal al momento de desarrollar las reflexiones personales que la participante hizo de forma individual. Esta actividad tomó más tiempo fuera de la sesión como tal, a comparación del resto de encuentros, con el fin de que la participante sintiera libertad al pensar en los momentos más importantes de su historia musical y pudiera concebir en la pintura una forma coherente de expresar los desganos y los triunfos de todo lo que ha aprendido hasta la fecha. En términos de creatividad, la motivación y la espontaneidad fueron aliados para que la participante entendiera la evolución de sus habilidades artísticas, y que por fin haya aceptado que, aunque hay momentos negativos muy fuertes dentro de su proceso, los ha superado y los ha hecho parte de sí misma, de su historia, encontrando en las relaciones y pilares emocionales, más formas de darle sentido a lo que ha experimentado a través de su vida.

Es en ese punto en donde encontré pertinente recalcar la preparación que tomó la participante para completar esta actividad, en términos de la distribución de tiempo para completar la obra, los colores escogidos, los dibujos, las ideas que rondan sobre la pintura y las reflexiones personales que fueron surgiendo en cada parte de la pintura. “Con el piano, así como tonos muy claritos (hablando sobre los colores usados de forma expresiva), como todo muy bonito y el cello muy bonito al principio, luego muy oscuro porque así fue el tema

de mi proceso musical, y ya después llega como al punto de la “iluminación”, de colores mucho más luminosos y demás, que es al final, o sea, el momento actual.” (Anexo#2, entrevista 6, p. 125). “La veo y literal si veo reflejado todo mi camino musical.” (Anexo#2, entrevista 6, p. 126). “Como que eso le da a uno ánimos, porque en la parte más horrible de mi proceso yo pude simplemente dejar el instrumento, dejar la carrera y ya... pero no, siguió y al final realmente todo es muy bonito.” (Anexo#2, entrevista 6, p. 126). “Ahora yo la veo (la pintura), y me siento segura y confiada. De pronto antes, eh... me daba mucho miedo aceptar o explorar mis capacidades musicales, a pesar de ser músico ¿no?” (Anexo#2, entrevista 6, p. 129). “Todo lo que nosotros hicimos igual me sirvió muchísimo para conectarme con esa expresividad musical” (Anexo#2, entrevista 6, p. 129). “Creo que en la primera entrevista te mencioné que tenía problemas de baja autoestima musical... ...eso disminuyó muchísimo después de las sesiones, porque fue como: no, o sea, ¡sí lo pude hacer! ¡Y soy capaz de hacerlo!” (Anexo#2, entrevista 6, p. 129).

Para este punto las conexiones entre los ejes de la exploración y el proceso de reflexión estaban maduradas, no solo desarrolló esa relación entre música y emocionalidad, sino además una relación entre el color, los símbolos, los recuerdos y la música, encontrando su propia forma de narrar artísticamente y con esto la participante tuvo un amplio desahogo emocional dentro de la última actividad.

Entrevista Final (Retroalimentación y autovalidación)

Mientras finalizaba el conjunto de talleres y habiendo platicado sobre todos los avances que se mostraron en el tiempo transcurrido, esta última charla dio a conocer el entendimiento del proceso completo por parte de la participante y el investigador, enfatizando en cómo esa relación transformó a las dos partes.

Unificando los elementos trabajados a nivel emocional, a lo largo de la entrevista la participante expresó satisfacción y firmeza en sus reflexiones con relación a lo que ocurrió entre los periodos de tiempo por fuera de la exploración, y dentro de estos. “Siento que lo que más afianzó fue el expresar las emociones con la música... ..como ya te había dicho, yo tengo muchos problemas para conectarme emocionalmente con mi instrumento, entonces siento que todo esto me ha ayudado bastante, o sea, yo siento un cambio no solamente emocional, sino que instrumentalmente también siento una mejoría.” (Anexo#2, entrevista 7, p. 130). Trataba de explicar la aceptación profunda de las emociones sin juzgarse, sin cambiar el enfoque que estaba realizando hacia el arte que creó y la evolución que tuvo en su instrumento: “Darle como esa rienda suelta a la conexión que uno puede tener con ese instrumento (el cello), eso fue lo que más cambió... ..entonces yo siento que fue más eso, subió, aumentó la confianza con el instrumento como tal.” (Anexo#2, entrevista 7, p. 131).

Con el paso del tiempo en los encuentros y hacia esta última entrevista, la participante identificaba su estado emocional inicial respecto a lo que quería hacer con su instrumento y cómo pudo transformar e interpretar de nuevo esa percepción de sí misma. “Yo tenía una relación complicada con mi instrumento, como de a veces decir: “ya ni siquiera lo quiero

tocar”, porque no, no me conecto, porque es muy difícil, entonces... sentirse más tranquilo en ese ejercicio de instrumentista pues para mí es una ganancia muy grande realmente, a nivel emocional.” (Anexo#2, entrevista 7, p. 131).

Comenzó a resignificar ese rol instrumental, dándole una oportunidad a su libertad dentro del hacer musical, enfocando la concentración en la información propioceptiva de sus experiencias en la exploración, proceso que también atravesé en el rol investigador, ya que descubrí que me encontraba gratificado por la oportunidad de brindar a otra persona la educación musical con la que me hubiese gustado comenzar al inicio de mis experiencias musicales. “Influye mucho más (pensar en emociones al tocar), y de hecho lo sentí... tuvimos alguna sesión un miércoles antes de mi clase de instrumento, y cuando llegué a la clase de instrumento me sentí mucho más tranquila, o sea, más libre de expresar, precisamente eso sí ha mejorado.” (Anexo#2, entrevista 7, p. 132).

Encuentro sanador el hecho de hacer de la creatividad un ejercicio consciente, pues la participante evalúa su autonomía, las decisiones que puede tomar y qué tanto puede abrirse hacia la confrontación de todas las situaciones que le generan dolor y/o malestar sobre su vida. Con ese ejercicio aterriza el respeto hacia sí misma, hacia lo valioso que es escoger este camino no solo como profesión, sino como elemento generador de relaciones, de aceptación social, de validación personal. Hago énfasis en las posibilidades que ofreció la creatividad para ayudarme a responder ¿Por qué es importante que los músicos tengan bienestar emocional? Y los frutos que cosecharon estas experiencias: “Yo me siento bien, yo en general me considero una persona creativa, de pronto esa misma limitación al expresar las emociones (tocando), no permitía que fuera tan creativa en mi instrumento, entonces siento que eso también mejoró bastante... ..pero si es una sensación linda, o sea como de decir: esta

creatividad que siento que siempre ha estado ahí la pude expresar con mi instrumento, que es lo que finalmente espero hacer el resto de mi vida.” (Anexo#2, entrevista 7, p. 133).

Además, identifiqué el avance exponencial del proceso de autovalidación, a partir de la serenidad y la disposición para realizar las actividades, cada una de ellas conectó diferentes impresiones fracturadas anteriormente y ayudaron a resignificar emocionalmente los pensamientos de la participante sobre su camino dentro de la música a través de su instrumento. “El hacer esto (enfocar emocionalmente la interpretación), ayuda a que la predisposición mental para acercarse al instrumento sea muy positiva... ..eso le quita a uno tensiones físicas, tensiones emocionales... y sí, ese aumento de la autoestima se ve reflejado en todos los aspectos del ser, para mi punto de vista.” (Anexo#2, entrevista 7, p. 134).

Esto culminó precisamente al encontrar ese bienestar emocional que la exploración anhelaba, la participante reunió todos los elementos tratados dentro de los meses de trabajo y ahora es capaz de ver el potencial que los años de esfuerzo y este enfoque le han brindado. Estimuló de distintas formas sus proyectos y los pasos a alcanzar próximos dentro de su proceso artístico musical: “(Hablando del bienestar en general) Si... no sé, siento que fue un todo... ..me siento super bien, porque de pronto a veces antes de vivir el proceso, si te dicen: “vas a improvisar”, entonces uno dice: ¡no! no voy a ser capaz, ¡que miedo!... pero después cuando tú ves que, si eres capaz, lo mismo, la autoestima sube bastante, uno se siente muy bien de poder como superar esos miedos y enfrentar esas situaciones.” (Anexo#2, entrevista 7, p. 136).

Justo aquí surge la reflexión de que todo este proceso no sólo le permitió encontrar bienestar a la participante, también le ayudó a mejorar sus habilidades interpretativas, su entendimiento sobre los elementos que componen el acto de interpretar música con diferentes

enfoques, esto la convierte en mejor música después de lo experimentado, y esto resulta valioso porque como ya se ha dicho en otras investigaciones, la pedagogía no solamente tiene como objetivo la enseñanza, pues además busca generar conocimiento a través de esa enseñanza, lo que precisamente nos habla del deber ser de la pedagogía musical. Dentro de esta entonces, encontramos que el pedagogo musical debería contar con unas dimensiones (física, emocional, social, comunicativa, cognitiva, espiritual, moral), que le brinden al estudiante un proceso integral tanto personal, como musical (Samper 2017); que conecta esas experiencias musicales con otras áreas de aprendizaje.

CONCLUSIONES

Con el objetivo de retornar a la idea inicial del texto, reinterpreto que es pertinente establecer una pedagogía musical centrada en el desarrollo integral de quienes aprenden sobre música, en beneficio de mantener ese bienestar presente a medida que quien se relaciona con la música, aprende sobre sí mismo/a, su contexto y sobre cómo adaptarse emocionalmente a las experiencias que acarrear su vida y su proceso de aprendizaje. No basta entablar discusiones aledañas, centrándose en cuál es la manera más adecuada de enseñar técnica, teoría musical, formas de composición, métodos rigurosos de estudio, etc. Es necesario hallar peso en el significado que existe en el acto de expresar para cada persona, de descubrir esa faceta artística y el por qué se estudia música. Esto condensa un camino estructurado y satisfactorio al paso de los avances, la competencia y la sensación de auto realización, que se ve reflejada cuando se busca validación personal.

En esta investigación se pudo evidenciar las grandes posibilidades de acción que ofreció el bajo eléctrico, a través del acercamiento hacia sus técnicas y su sonoridad. El tiempo empleado en plasmar la variedad de ideas y emociones con cada elemento musical llevó a descubrir la subjetividad en los procesos auditivos y lo interesante que fue encontrar acuerdos o puntos comunes dentro de las interpretaciones expuestas. Además, se considera de suma importancia desarrollar este tipo de exploraciones con el resto de los instrumentos, e incluso con más aspectos metodológicos que rondan en los procesos de aprendizaje actuales, en busca de hallar detalladamente diferentes caminos para las necesidades de cada estudiante.

Dados los avances en la espontaneidad, el lenguaje musical, la comodidad, el empoderamiento, la comunicación y la motivación demostrados por la participante a lo largo de la exploración, se reflexionó sobre las formas en las que se cultiva la relación con los estudiantes dentro del espacio musical propuesto. Se lograron plantear nuevos objetivos en el proceso como instrumentista y como docente del autor de este trabajo, gracias a la transformación personal dentro del proceso. Esto llevó a preguntar ¿Cuál puede ser el siguiente paso? ¿Daría resultados completamente distintos si se realizara este proceso de forma grupal? ¿O si hubiera estado centrado en solo bajistas eléctricos? ¿Se hubiera visto afectado el resultado de los talleres si el estrato socioeconómico o por ejemplo el nivel de educación de la persona hubiese sido más alto o bajo? Sin duda existe mucho camino por recorrer dentro de estas nuevas aproximaciones pedagógicas, es claro que contar con más herramientas a nivel intelectual, más información y experiencia, generaría alcances multidisciplinares, ya que es distinto si un campo más enfocado en la experiencia corporal se propone desarrollar este tipo de actividades pedagógicas.

Los mecanismos son completamente abiertos en la búsqueda del mantenimiento de la calidad de vida de los colombianos y es en este punto donde los docentes consolidan una preparación distinta para la enseñanza, ya que estas exploraciones no solo ofrecen crecimiento personal para docentes y estudiantes, sino además permiten crear una convivencia y un bienestar que nos acercará cada vez más a un desarrollo fructífero de los elementos que nos identifican como seres humanos funcionales: la inteligencia, el lenguaje y la empatía.

Esto direcciona el rumbo hacia encontrar más alternativas dentro de los procesos de enseñanza musical e implementar estrategias que enriquezcan la investigación artística. La orientación temática de ese deber ser de la pedagogía mencionado anteriormente, se puede en desarrollar un discurso estable que logre plantear nuevas propuestas pedagógicas y didácticas con ese enfoque emocional. Entonces, para las próximas investigaciones, se sugiere continuar en la búsqueda de ese tipo de rutas, como la mostrada durante este proceso de enseñanza musical, y así, fomentar diferentes proyectos que tengan como objetivo la acción social y el bien común.

REFERENCIAS

Debido a la asesoría desarrollada durante el transcurso de la investigación, por consejo de estas personas la citación bibliográfica del proyecto se realizó bajo las normas Chicago:

- Arañó, Juan Carlos. *ARTE, EDUCACIÓN Y CREATIVIDAD*. Sevilla, s.f.
- Armónica, Rueda. *Rueda Armónica*. 17 de 06 de 2019.
https://ruedaarmonica.com/docs/ejes_bartok.pdf (último acceso: 2 de 11 de 2021).
- Barrera, Susana María Rico. *Consultor Salud*. 08 de 04 de 2021.
<https://consultorsalud.com/en-colombia-735-servicios-salud-mental/> (último acceso: 15 de 07 de 2021).
- Bautista, Nubia. *MinSalud*. 10 de 09 de 2020.
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-avanza-en-acciones-para-la-prevencion-del-suicidio-.aspx> (último acceso: 16 de 07 de 2021).
- Benenzon, Rolando, Violeta Hemsy de Gainza, y Gabriela Wagner. *La nueva musicoterapia*. Buenos Aires: Lumen Argentina, 2008.
- Bruscia, Kenneth E. *Developing Theory*. Gilsum NH: Barcelona Publishers, 2005.
- . *Musicoterapia. Métodos y Prácticas*. New Hampshire: Pax México, 2007.
- Bruscia, Kenneth. «Modelos de Improvisación en Musicoterapia.» En *Modelos de Improvisación en Musicoterapia*, de Kenneth Bruscia, 10-15. Madrid: Agruparte, 1999.
- Carnicer, Josep Gustems. *Atlas Básico de Música*. Barcelona: Parramón, 2006.
- Centro virtual Cervantes. *Centro virtual Cervantes*. 28 de 08 de 2021.
https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/diccio_ele/diccionario/metodologi-actualitativa.htm (último acceso: 17 de 07 de 2022).
- Cobas, Laboratorio. *Innovaciones Terapeuticas L Cobas*. 17 de 01 de 2022.
<https://laboratoriocobas.com/salud-emocional/> (último acceso: 23 de 03 de 2022).
- Collazos, Marcelo Valencia. «Trastornos mentales y problemas de salud mental. Día mundial de la Salud mental 2007.» *Salud Mental*, 2007: 75-80.
- Díaz, MÁT. «Música en clave.» *Música en clave*. 14 de 07 de 2017.
<http://www.musicaenclave.com/articulospdf/parametrosquemodulan.pdf> (último acceso: 08 de 02 de 2022).
- Eisner, Elliot W. *El arte y la creación de la mente: El papel de las artes visuales en la transformación de la conciencia*. Barcelona: Paidós, 2004.

- El Atril. *EL ATRIL*. s.f. <https://www.el-atril.com/Fichas/Orff/metodo.html> (último acceso: 03 de 02 de 2022).
- Esquivias Serrano, María Teresa, y Irene Muriá Vila. «Una Evaluación de la Creatividad en la Educación Primaria.» *Revista Digital Universitaria*, 2001: 2-7.
- Fox, Arthur. *Arthur Fox Music*. 07 de 06 de 2018. <https://arthurfoxmusic.com/brightness-darkness/> (último acceso: 02 de 11 de 2021).
- Frega, Ana Lucía, y Margery Vaughan. *Música clásica argentina*. 12 de 02 de 2017. <http://www.musicaclasicaargentina.com/> (último acceso: 01 de 05 de 2022).
- Given, Lisa M. «SAGE Research Methods.» *SAGE Research Methods*. 27 de 12 de 2012. <https://methods.sagepub.com/reference/sage-encyc-qualitative-research-methods> (último acceso: 14 de 07 de 2022).
- Gordillo, Fernando, Lilia Mestas, Miguel Ángel Pérez, José Héctor Lozano, Rafael Manuel López, y José M. Arana. *Ciencia Cognitiva*. 26 de 04 de 2013. <https://www.cienciacognitiva.org/?p=664> (último acceso: 13 de 03 de 2022).
- Gross, James. *Handbook of Emotions*. New York: Guildford Press, 2007.
- Hoppenot, Dominique. *El violín Interior*. Madrid: Real Musical, 2002.
- INML. *Saludata*. 12 de 04 de 2021. <https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/salud-mental/suicidio/> (último acceso: 17 de 07 de 2022).
- Institute, Owl. *OWL INSTITUTE. INSTITUT PSICOLÓGIC*. 30 de 05 de 2018. <https://owlpsicologia.com/tipos-de-musicoterapia-i/> (último acceso: 20 de 10 de 2021).
- Instituto Europeo de Educación Musical. *Educomúsica*. 30 de 04 de 2009. <http://educomusica-info.blogspot.com/2009/04/metodo-martenot.html> (último acceso: 03 de 02 de 2022).
- Jaén, Universidad de. *UJA*. 08 de 02 de 2019. http://www.ujaen.es/investiga/tics_tfg/enfo_cuali.html (último acceso: 06 de 11 de 2021).
- Jazmín, Frida. *Fervor*. 08 de 10 de 2019. https://fervor.com.ar/la-creatividad-artistica-como-proceso-terapeutico/#_ftn2 (último acceso: 12 de 12 de 2021).
- Kramer, Edith. «Terapia a través del arte en una comunidad infantil.» En *Terapia a través del arte en una comunidad infantil*, de Edith Kramer, 24-36. Buenos Aires: KAPELUSZ, 1982.
- Limiñana Gras, Rosa María. «CUANDO CREAR ES ALGO MÁS QUE UN JUEGO: CREATIVIDAD, FANTASÍA E IMAGINACIÓN EN LOS JÓVENES.» *redalyc*.

2008. <https://www.redalyc.org/pdf/185/18512511004.pdf> (último acceso: 14 de 02 de 2022).
- López, Almudena. *Arte y Parte*. 16 de 07 de 2018. <https://www.ayp.org.ar/project/la-expresion-musical/> (último acceso: 09 de 05 de 2022).
- Méndez, Rosalina González. *SUTORI*. 18 de 02 de 2018. <https://www.sutori.com/en/story/la-importancia-del-vinculo-materno-en-el-desarrollo-emocional--B7CSL1Ue57PHkRTzz43hjkR> (último acceso: 12 de 06 de 2022).
- Musicoterapia, Federación Española de Asociaciones de. *Federación Española de Asociaciones de Musicoterapia*. 18 de 03 de 2011. <http://feamt.es/que-es-la-musicoterapia/> (último acceso: 20 de 10 de 2021).
- Noel Viera, Lucia, Marina San Martín, Uriel Fernandez, y Sergio Orellana. «Musicoterapia Seiren.» *MUSICOTERAPIA RECEPTIVA Y ABORDAJES VIBROACUSTICOS GRUPALES EN PROMOCIÓN DE LA SALUD*. 04 de 06 de 2019. [https://www.musicoterapiaseiren.com/uploads/files/Red%20Dispositivos%20Grupales%20\(texto%20completo\).pdf](https://www.musicoterapiaseiren.com/uploads/files/Red%20Dispositivos%20Grupales%20(texto%20completo).pdf) (último acceso: 13 de 08 de 2021).
- Núñez, Mario Garrido. *Red Social Educativa*. 13 de 05 de 2019. <https://redsocal.rededuca.net/la-rueda-de-las-emociones-de-robert-plutchik> (último acceso: 02 de 11 de 2021).
- Ocampo, Danelly Salas. *Investigalia*. 09 de 02 de 2021. <https://investigaliacr.com/investigacion/el-estudio-de-caso/> (último acceso: 11 de 07 de 2022).
- Organización Mundial de la Salud. *Who*. 17 de 06 de 2022. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (último acceso: 12 de 08 de 2022).
- Pearson. *Red música maestro*. 01 de 03 de 2017. <https://redmusicamaestro.com/metodo-dalcroze-y-la-ritmica/> (último acceso: 01 de 02 de 2022).
- Pérez Porto, Julian, y Ana Gardey. *Definición DE*. 27 de 05 de 2021. <https://definicion.de/expresion/> (último acceso: 16 de 03 de 2022).
- Plutchik, Robert. *The Nature of Emotions*. Raleigh: Research Triangle Park, 2001.
- Rogers, Kristen. *CNN en Español*. 13 de 01 de 2021. <https://cnnespanol.cnn.com/2021/01/13/la-salud-mental-es-uno-de-los-mayores-problemas-pandemicos-que-enfrentaremos-en-2021/> (último acceso: 28 de 07 de 2021).
- Rojas Bernal, LA, GA Castaño Pérez, y DP. Restrepo Bernal. «Salud Mental en Colombia. Un análisis Crítico.» *CES Medicina*, 2018: 129-140.

- Salud, Equipo de Expertos en Ciencias de la. *Universidad Internacional de Valencia*. 24 de 04 de 2018. <https://www.universidadviu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/inteligencia-emocional-definicion-y-caracteristicas> (último acceso: 15 de 03 de 2022).
- Samper, Andrés. «La pedagogía del musicar como ritual.» *El Artista*, 2017: 116-118.
- San Juan, José. *JOSE SANJUAN*. 09 de 02 de 2019. <https://josesanjuan.es/blog/el-circulo-de-quintas/> (último acceso: 15 de 05 de 2022).
- Silva, Jaime. «Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia.» *Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia*. 21 de 04 de 2005. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v43n3/art04.pdf> (último acceso: 16 de 08 de 2021).
- Soto, Francisco. *Cresciente*. 03 de 07 de 2021. <https://cresciente.net/teoria-musical-basica/el-circulo-de-quintas-explicacion-y-como-usarlo/> (último acceso: 12 de 08 de 2022).
- Spiageto. *Spiageto*. 16 de 03 de 2020. <https://spiegato.com/es/que-es-la-percusion-auxiliar> (último acceso: 02 de 11 de 2021).
- Viglicca, Frida Jazmín. *FERVOR Cultura de Buenos Aires*. 23 de Octubre de 2019. https://fervor.com.ar/la-creatividad-artistica-como-proceso-terapeutico/#_ftn2 (último acceso: 14 de 03 de 2022).
- WFMT. *Federación Española de Asociaciones de Musicoterapia*. 23 de 07 de 2011. <http://feamt.es/que-es-la-musicoterapia/> (último acceso: 16 de 08 de 2021).
- Zamora, Marcela Mendoza. *Validación de las escalas de manejo emocional tristeza, enojo y preocupación en niños de 9 a 11 años*. Santiago de Chile, 25 de 06 de 2010.

ANEXOS

Anexo #1: Composiciones transcritas

BAJO MELODICO C1 TESIS

Bajo $\text{♩} = 88$

The musical score is written in bass clef with a 3/4 time signature and a key signature of one sharp (F#). The tempo is marked as quarter note = 88. The score consists of nine staves of music, with measure numbers 3, 5, 7, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 43, 45, 47, 49, 51, 53, and 55 indicated above the notes. The music features a variety of rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, and rests.

56

58

60

61

63

65

66

68

70

71

73

75

77

79

81

4

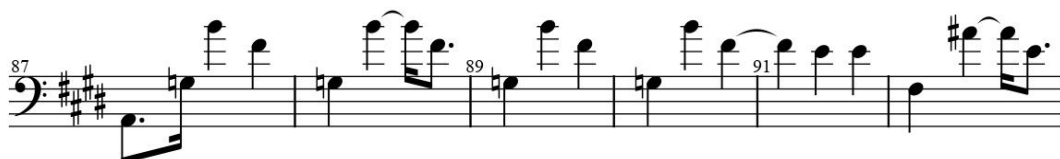
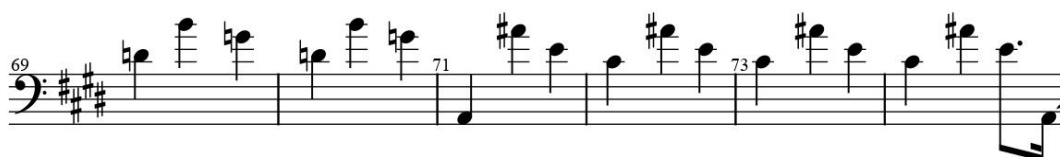
Detailed description: This image shows a musical score for a bass clef instrument, likely a double bass, in the key of D major (two sharps). The score consists of five staves of music, each containing measures 56 through 81. The notation includes various rhythmic values such as quarter, eighth, and sixteenth notes, as well as rests and accidentals. Measure numbers are placed above the first note of each measure. A double bar line with a repeat sign is present at the end of measure 81. A '4' is written above the final measure, possibly indicating a measure rest or a specific performance instruction.

BAJO ARMONICO C1 TESIS

Bajo

♩ = 182

3 7 8 10 12 14 15 17 19 21 22 24 26 28 29 31 33 35 36 38 40 42 43 45 47 49



100

102

104

106

107

109

111

113

115

117

119

120

122

124

126

127

129

131

133

135

137

139

141

142

144

146

148

150

152

154

156

158

162

164

165

167

4

BAJO MELÓDICO C2

Bajo

♩ = 97

3 5 7 9 11 12 14 15 17 18 20 22 24 25 27



58

61

64

69

BAJO ARMONICO C2

Bajo

The musical score for 'BAJO ARMONICO C2' is written in bass clef with a 4/4 time signature. It consists of ten staves of music. The first staff is labeled 'Bajo'. The music begins with a quarter rest, followed by a series of quarter notes: C2, G1, F1, E1, D1, C1, B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0. The second staff continues with quarter notes: B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0, B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0. The third staff features quarter notes: B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0, B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0. The fourth staff has quarter notes: B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0, B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0. The fifth staff contains quarter notes: B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0, B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0. The sixth staff shows quarter notes: B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0, B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0. The seventh staff has quarter notes: B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0, B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0. The eighth staff features quarter notes: B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0, B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0. The ninth staff contains quarter notes: B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0, B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0. The tenth staff concludes with a double bar line and a quarter note C0.

COMPOSICIÓN #3 BAJO ELÉCTRICO

Bajo

♩ = 57

2

3

5

6

7

9

11

Musical score for bass clef, measures 13-38. The score is written in a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The music consists of ten staves of notation, each starting with a measure number. The notation includes various rhythmic values (quarter, eighth, and sixteenth notes), rests, and dynamic markings. The key signature changes to two sharps (F# and C#) at measure 34. The score concludes with a final measure at measure 38.

13

15

16

18

19

21

22

24

25

27

28

30

31

33

34

36

38

Anexo #2 Entrevistas:

Entrevista inicial: Entrevista 1 (previo a las sesiones)

Entrevistador: Entonces, siendo hoy 13 de mayo de 2022, vamos a hacer esta entrevista inicial de esta exploración musical para el desarrollo de la salud emocional y pues va así, ¿no? Entonces cuéntame, ¿a qué te dedicas actualmente?

Participante: Yo ahorita solo soy estudiante.

Entrevistador: ¿De música?

Participante: De música, ¡Si!

Entrevistador: Eh... ¿naciste en Bogotá?

Participante: ¡Si!

Entrevistador: Devolviéndonos un momento, ¿es lo único a lo que te dedicas? O sea, laboralmente... *gesto de interrogación*, no.

Participante: En este momento nada, solo esto.

Entrevistador: Ok, naciste acá en Bogotá, ¿vives en una casa familiar o vives sola?

Participante: Si, familiar.

Entrevistador: ¿Con cuantas personas vives? ¿Quiénes son estas personas?

Participante: Vivo con mi mamá y mi abuela. Eh...¹ tenemos a veces como visitas de otros familiares que vienen, entonces digamos en este momento tengo a mi tío y la esposa.

Entrevistador: Ok, a veces como que llegan...

Participante: Y se quedan un tiempo y eso.

Entrevistador: Y luego si se van.

Participante: Si, *risas*.

Entrevistador: ¿Qué edad tienes?

Participante: 26.

Entrevistador: ¿Naciste en qué día?

Participante: El 22 de enero de 1996.

Entrevistador: Ok, bueno, ¿Por qué te interesaste en este proyecto? ¿Qué fue lo que te llamó la atención cuando escuchaste sobre este proyecto?

Participante: Mmm... Primero, el tema del bajo, o sea, me parece muy interesante porque no es un instrumento que uno normalmente asocie como con la musicoterapia. Segundo, porque estoy en un proceso personal como de encontrar todo el manejo de mis emociones, eh... reconocer mis emociones principalmente, porque en la vida cotidiana las dejo pasar mucho. Entonces siento que de pronto, pues en estas exploraciones uno se puede conectar más con esa parte emocional para entender mejor sus emociones.

¹ Las entrevistas están transcritas tal cual se escuchan en cada audio, sin alterar interrupciones, expresiones, o algún tipo de jerga por parte del entrevistador o la participante.

Entrevistador: Ok entiendo, ¿en este momento tienes una pareja sentimental? ¿O sea, actualmente? No.

Participante: No.

Entrevistador: Ok, ¿a quienes consideras tus seres queridos?

Participante: A mi mamá.

Entrevistador: Ok, solo a tu mamá, si piensas en este momento sobre tus seres queridos, solo tu mamá...

Participante: En este momento solo ella.

Entrevistador: Ok, volviendo un poquito hacia lo del interés sobre este proyecto ¿consideras que vas, ósea, ¿qué expectativa tienes sobre lo que vas a lograr en el proyecto? ¿Puedes hablarme un poco de eso?

Participante: Pues yo creo que en términos de expectativa lo que te dije ahorita, como... que la música sea una herramienta, o un medio...

Entrevistador: Para manejar...

Participante: Para reconocer y manejar las emociones.

Entrevistador: Ok, ¿En este punto te sientes cómoda teniendo un solo círculo de amigos o varios, eh...pues dentro de los espacios familiares, laborales, académicos?

Participante: Pues es que en este momento prácticamente no tengo círculo de amigos, o sea, hoy, ¿estamos hablando de hoy?

Entrevistador: Hoy, actualmente, sí.

Participante: Si, en este momento no, no tengo...

Entrevistador: O sea, no consideras que tengas un círculo social así que digas: "Estos son mis amigos." No compañeros, o sea compañeros uno tiene en todo lado.

Participante: Si, no, compañeros si muchos, pero amigos no.

Entrevistador: Ok, amigos no. Otra pregunta: ¿Consideras que se te dificulta entender y controlar tus estados de ánimo?

Participante: Más que controlarlos, entenderlos.

Entrevistador: Entenderlos, ok, y ¿puedes describirlos un poco, o sea, si te preguntaran ¿en qué estados de ánimo te mantienes, podrías describirlo?

Participante: Mmm... digamos que... intento todo el tiempo de una manera inconsciente, hasta ahora lo estoy haciendo consciente, no prestarle mucha atención a los sentimientos negativos, a las emociones negativas, o sea, como que llega la emoción y yo simplemente la alejo. Entonces en términos generales yo aparento o intento estar en un estado anímico...

Entrevistador: ¿Tranquilo?

Participante: Si... Sí.

Entrevistador: Y... ¿cómo es tu relación con esas emociones negativas? O sea, cuando llegan ¿Cómo que decaes mucho? ¿Te sientes muy muy cuando llegan ese tipo de emociones?

Participante: Pues la verdad lo que siempre hacía era ignorarlas, no, nunca reconocerlas, no existen y ya.

Entrevistador: O sea simplemente, hacer como si no existieran...

Participante: Hasta hace poco que estoy haciendo precisamente terapia psicológica por todo ese tema es que las he empezado a reconocer y pues ya, el cambio es muy duro. ¿Sí? O sea, ya aceptarlas es como que...

Entrevistador: Es otro golpe...

Participante: ¡Sí!

Entrevistador: Claro, y ¿hace cuánto haces la terapia? ¿Cuándo comenzaste?

Participante: Como desde el diciembre pasado.

Entrevistador: O sea del 2021... ¿Sí? ¿O del 2020?

Participante: No, 2020...

Entrevistador: O sea, en la pandemia cuando...

Participante: Más o menos en la pandemia.

Entrevistador: Ok, entonces podrías prácticamente decir que en la pandemia como que te entró el interés por tratarte psicológicamente, ¿sí?

Participante: Si claro, porque cuando estás en un espacio en donde solo estás tú, pues porque yo vivo con mi abuela y con mi mamá, pero...

Entrevistador: Pero pues estás tú, claro...

Participante: Estoy yo sola, como que no tienes otras personas o... otros ambientes en los que precisamente extraer esas emociones negativas que era lo que yo hacía, pues... te pegan muy duro, o sea es imposible no verlas, no tenerlas.

Entrevistador: Si... y pues igual en ese punto estás sola con esos pensamientos, o sea te toca afrontarlos...

Participante: Lidiar con eso sí o sí, ajá.

Entrevistador: Ok, entonces, cambiando un poquito de tema ¿Qué tipo de música te gusta actualmente?

Participante: Yo escucho...

Entrevistador: Perdón por interrumpir, pero necesito que hables como arto, de mucha música que te guste.

Participante: ¿De mucha música? Bueno, pues como te decía ahorita antes de que empezáramos, yo... no escucho mucha música como alegre o feliz o algo así, entonces a mí me gusta bueno el Indie que, si tiene algunas cosas que son como alegres, pero la música es alegre, más la letra no lo es, *risas*.

Entrevistador: Pero la letra nada, nada de nada, sí.

Participante: Eh... muchos tipos de Indie, es lo que más escucho. También escucho mucho Rock, clásico también y... también me gustan algunas cosas de Metal, y como Punk, pero el Punk que escucho es más bien feminista, como esa línea de solo mujeres en ese tema.

Entrevistador: Mmm ok, y hablando de ese tema ¿te gusta como a través de la música puedes expresar ese tipo de cosas? Como las que tienen que ver con feminismo, con lo que se trata... pues de qué se trata ser mujer, etc.

Participante: Si, claro, si claramente. Si porque de por sí, al tener dificultades para reconocer las emociones también tengo dificultades para expresarlas, entonces pues la música es precisamente esa herramienta que me ayuda a expresarlas de una u otra manera sin que sean como mis propias palabras, por decirlo así.

Entrevistador: Si entiendo, y por ejemplo ¿sientes que con tu instrumento principal logras expresar mucho de lo que sientes? O sientes como...

Participante: *Risas* Pues de eso se trata mi trabajo...

Entrevistador: Tu trabajo...

Participante: Mi investigación es sobre como todo esto también nace desde lo corporal, ¿no? y ¿cómo llegar hasta ese punto? De liberación suficiente para expresar, porque es el punto más digamos complicado, o con mayor dificultad que tengo yo ahorita en el instrumento.

Entrevistador: Ok como la parte expresiva, ¿y cómo te sientes este año trabajando en eso?

Participante: Pues ha mejorado bastante, sin embargo, pues es un camino muy grande, o sea yo creo que la expresividad en el instrumento no se acaba nunca, pues porque es también un tema de autoconocimiento, y pues eso... uno se conoce toda la vida.

Entrevistador: Si claro y pues, vas cambiando, vas desarrollando nuevas experiencias, ok. Esta pregunta pues es solo informativa, es solo para la entrevista, entonces: ¿tienes conocimientos sobre música a nivel educativo? ¿Sí?

Participante: Si.

Entrevistador: Ok, en este punto, yo sé que es un poco redundante, pero ¿te consideras una persona a la que se le facilita socializar? ¿En cualquier ambiente?

Participante: No.

Entrevistador: ¿No? O sea, sientes que eres más bien como...

Participante: Es que es complicado... bueno no... tal vez socializar si, si es fácil para mí socializar, más no entablar relaciones personales como profundas o a largo plazo, o ¿si me hago entender?

Entrevistador: Mmm ok, sientes que la dificultad es en mantener una relación personal más que hablar...

Participante: Si yo puedo compartir con mis compañeros así tranquilamente y no...

Entrevistador: No pasa nada...

Participante: No me siento incómoda o rara o algo así no, pero sí...

Entrevistador: Ok es el hecho de tener relaciones importantes... ¿Podrías contarme un poco de cómo es tu relación familiar? O sea, con tu mamá, tu abuela... ¿Consideras que es una buena relación o....?

Participante: Con mi abuela no mucho, porque pues ella viene como de este... esta generación...

Entrevistador: ¿Muy antigua? *risas* Claro.

Participante: Si.

Entrevistador: Muy conservadora.

Participante: Si, entonces yo rompo todos esos esquemas para ella *risas* y es un poco chocante... o sea, nuestras personalidades no encajan, entonces a veces hay un poco de barrera de parte y parte por eso, pero pues tampoco es como que tengamos conflictos o eso...

Entrevistador: Como rayes...

Participante: Si, no, y con mi mamá si tengo una muy excelente... muy muy excelente relación *risas*.

Entrevistador: O sea, con ella se cuentan las cosas, comparten tiempo juntas...

Participante: Si.

Entrevistador: ¿Consideras que haces actividades con tu mamá que son importantes para ti... o sea, emocionalmente?

Participante: Si... ¡Si!

Entrevistador: Ok, ok, otro tema, entonces ¿consideras que te gusta alimentarte bien?

Participante: Si.

Entrevistador: Si, cuidas mucho esa parte ¿consideras que además te gusta hacer ejercicio regularmente?

Participante: Me gusta, pero no tengo tiempo *risas*.

Entrevistador: Ok, sientes que el tiempo es un limitante.

Participante: Si bastante.

Entrevistador: Ok, pero el ejercicio no te genera como... desagrado ni...

Participante: No, antes de las terapias sí, me pasaba que era muy sedentaria, pero durante la pandemia empecé a ir a las terapias psicológicas y esto, y pues está muy relacionado, entonces sí, sí me gusta.

Entrevistador: Mmm ok, aquí va una grande... también necesito hablar bastante de esto, ¿tienes buenas expectativas sobre las metas que quieres lograr a futuro?

Participante: Si.

Entrevistador: O sea, ¿sientes que tienes sueños grandes que quieres cumplir? ¿Los tienes como muy presentes? ¿me puedes contar un poco de eso?

Participante: Si *risas* uff bueno, yo creo que... eh... no, no suena tan grande ¿no?, pero pues uno, una de mis metas a corto plazo en este momento es poder graduarme en 10 semestres, porque me interesa mucho poder hacer una maestría, y digamos que ahorita empezando todo esto de la investigación, me ha gustado mucho el tema de la investigación artística, creo que quiero hacer mi maestría sobre eso, y...en las asesorías con mi maestro él me ha dicho... me ha mostrado como lo valiosa que es mi investigación y cómo es me puede abrir muchas puertas en muchos sentidos, entonces... se ha vuelto como una meta, empezar a... ir a simposios de...

Entrevistador: ¿Cómo a semilleros y ese tipo de cosas?

Participante: Cosas así, sí.

Entrevistador: Ok.

Participante: No lo tenía... no lo contemplaba antes pero ahora me parece como...

Entrevistador: Es un nuevo sueño.

Participante: Si...

Entrevistador: Está muy grande, está muy grande, claro.

Participante: *risas* Y pues el otro es ser docente, obviamente, para mí, yo quisiera ser docente en una universidad porque creo que cuando las personas entran en esta etapa de la música profesional vienen con muchos traumas...

Entrevistador: Si.

Participante: O problemas en su proceso, y yo quisiera poder ayudar a otras personas, así como pues mi maestro me ayudó a mí.

Entrevistador: Como ayudar a otras personas... y... y esto también... ¿descubriste esto hace poco o desde que tu entraste a estudiar ya sabías como...

Participante: No, no *expresión irónica*.

Entrevistador: Como que querías profesora...

Participante: No, eso fue durante la carrera, o sea yo aquí no venía pensando que iba a ser profesora.

Entrevistador: Ok se ha formado la vocación...

Participante: Pues chévere ser profesora, pero... no así como ahorita que quiero ayudar.

Entrevistador: Ahorita que quieres comprometerte.

Participante: Ajá.

Entrevistador: Claro, claro, entiendo, muy importante, entonces... otra pregunta, ¿te agrada... cuando tu piensas en ti... te agrada la imagen que tienes sobre ti actualmente? Y esta es una pregunta como en varios sentidos, o sea, cuando piensas en ti de forma física, de forma emocional, personal, mental, ¿te agrada la imagen que tienes de ti?

Participante: ... No siempre, o sea, estoy, estoy trabajando en eso, precisamente...

Entrevistador: ¿y sientes que... ¿en qué tienes que trabajar cuando piensas en eso? O sea, ¿podrías describir un poquito cómo te ves a ti misma?

Participante: Pues... esa pregunta es extensa, ¿me puedo extender?

Entrevistador: Sí, por supuesto.

Participante: Ah bueno, digamos que en términos físicos tengo como una serie de... traumas, por decirlo así, productos de mucho bullying, incluso aquí en la misma universidad, entonces...

Entrevistador: O sea, referentes al cuerpo como tal...

Participante: Referentes al cuerpo, entonces... mi relación con eso es como bloquear, precisamente, o sea de no pensar en eso, no p... no ponerle tanta atención a mi aspecto físico... y ya, simplemente ahí está ese punto físico.

Entrevistador: Ok, lo estás trabajando, claro.

Participante: Sí, en la parte emocional, eh... es un poco difícil para mí el no poder mantener las relaciones, durante mucho tiempo fui muy complaciente y hacía simplemente lo que las otras personas querían, para... como para no quedarme sola, o estar ahí y esto, y cuando me di cuenta que eso en realidad no estaba siendo bueno para mí, pues todas mis relaciones se...

Entrevistador: Se fueron, se... se acabaron, claro...

Participante: Sí, entonces digamos que en términos emocionales yo me siento un poco inestable, porque pues no... no siento que tenga una buena red de apoyo, como que hay muchos vacíos en esa parte emocional, ¿sí?

Entrevistador: ¿y sientes que hay entonces un antes y un después cuando hiciste este corte? cuando dijiste: “ya no quiero más estas relaciones”.

Participante: Sí claro, sí claro, claro porque es... lo mismo, como... empezar a aceptar lo que uno siente y lo que uno piensa, porque cuando tú eres complaciente no... no lo aceptas, tú estás pensando es en lo que la otra persona quiere, más no lo que tú quieres... entonces el cambio ha sido...

Entrevistador: O sea, no te arrepientes de haber hecho ese *gesto de cortar* como ese pare, o sea...

Participante: No, no...

Entrevistador: Te gustó.

Participante: Sí, pues llegué al punto en el que pensé: “entre estar relacionándome con personas que me lastiman, y estar sola, prefiero estar sola y como construir una mejor relación conmigo misma y eventualmente poder encontrar personas con las que si puedo tener mejores relaciones”.

Entrevistador: Ok, entiendo... ok, entonces ahora ¿actualmente te dedicas a las actividades con las que siempre soñaste cuando eras más joven?

Participante: No *risas*.

Entrevistador: ¿No? *risas* O sea, ninguna...

Participante: No, yo... yo creo que siempre he tenido claro que no soy como una persona muy cuadrada, de digamos una disciplina muy metódica entre comillas, porque la música en realidad lo es, pero me refiero como...

Entrevistador: Pero no eres rígida, no...

Participante: Si, o sea, aquí hay “la libertad de la expresión”, y hay mucha investigación exploración todo el tiempo, digamos que hay otras carreras en donde no, es, son cosas ya muy específicas...

Entrevistador: Y teóricas, claro...

Participante: Entonces eso si lo tenía presente, pero pues esas... como sueños de carrera han variado mucho a medida que yo he crecido, yo toco... bueno tocaba el piano desde que era muy pequeña, pero nunca pensaba como: “ay quiero ser pianista”, o sea, simplemente me parecía...

Entrevistador: Interesante.

Participante: Chévere, si, ya. Eh... y las... fue muy poco tiempo después de salir del colegio que decidí estudiar música profesionalmente, o sea yo antes de eso no lo tenía contemplado en mis procesos.

Entrevistador: Antes nunca lo habías pensado, y ¿de pronto quisiste ser alguna otra cosa? ¿Antes de decidir estudiar música?

Participante: Eh... pues pensé en artes escénicas...

Entrevistador: Mmm claro.

Participante: También por todo el tema de la libertad expresiva y demás... eh... y la otra cosa que me gusta mucho es todo el tema de la, de la tecnología en términos de animación, edición de audio, todas estas cosas, pero sobre todo la animación... eso, eso me parece chévere.

Entrevistador: Claro, súper interesante, no y es un mundo grandísimo...

Participante: Si.

Entrevistador: Ok, ok, ahora: ¿te agrada sentir que las personas escuchan tu opinión en general? O sea, ¿te gusta ser escuchada?

Participante: Pues depende... depende, depende del contexto, o sea hay contextos en los que prefiero no... decir gran cosa... porque de pronto es muy contra... contradictorio a lo que... como al entorno...

Entrevistador: O sea, ¿te sientes... sientes que a veces tu opinión va muy en contra de cómo piensan los demás?

Participante: Si.

Entrevistador: ¿Puedes darme un ejemplo de eso?

Participante: Pues, así básico que ya lo tocamos: mi abuela...

Entrevistador: Mmm ok, ah, ósea con ella por ejemplo pues, tú tienes tu opinión, pero a veces dices: “no pues no...”

Participante: A veces no la digo para no...

Entrevistador: No vale la pena.

Participante: Exactamente, para no entrar en conflicto, o con cosas como... eh... la orientación sexual, pues uno sabe que hay espacios en los que las personas prefieren como que uno no... como que no se toque ese tema, o... lo de ser vegetariana, también hay personas que como que eso no les gusta, les molesta, como que lo rechazan, entonces yo simplemente no...

Entrevistador: O tienen prejuicios contra ello...

Participante: Si, entonces yo simplemente no comento nada.

Entrevistador: Ok, ok, entonces bueno, en esta, en esta pregunta... necesito que no... pues pienses en algo tan técnico, sino... que puedas expresar simplemente lo que se te venga a la mente.

Participante: Ok, ok

Entrevistador: ¿Qué consideras que es musicalidad en las personas?

Participante: Mmm.... la capacidad de sentir la música.

Entrevistador: Ok.

Participante: Y ya, la relación que tiene una persona con la música y de sentirla y ya.

Entrevistador: Muy bien, ¿qué te gusta hacer en tus tiempos libres aparte de obviamente, música? Si o sea, ¿qué otros pasatiempos tienes? O ¿qué actividades te gusta hacer?

Participante: Mmm que difícil porque ahorita todo gira entorno a la música *risas*, pero normalmente yo veo muchas... mucho contenido audiovisual, sobre todo cosas animadas, precisamente por lo mismo que te decía, y pues soy muy nerd con eso, entonces digamos yo veo una serie animada y entonces busco: y ¿cómo la animaron? ¿qué hicieron? Y toda esa...

Entrevistador: Ah claro, y ¿la paleta de colores qué significa?

Participante: Todo eso, todas esas cosas me gustan mucho, también leer, leo bastante, y.... pues en su momento hacer ejercicio...

Entrevistador: Ok.

Participante: pero lo que te digo, ahorita el tiempo está...

Entrevistador: lo estás trabajando, si... por la tesis y etcétera estás muy ocupada.

Participante: Mhm.

Entrevistador: Hablando un poquito sobre la lectura ¿puedes contarme qué te gusta leer recurrentemente? O sea, ¿tienes libros como...

Participante: Como los géneros, ¿sí?

Entrevistador: Si, los géneros que te gusten mucho, o de pronto el tipo de libro, de pronto algo más académico, o algo más novelístico.

Participante: Yo leo los dos. Eh... bueno en este momento todo lo académico tiene que ver con mi investigación...

Entrevistador: Si claro.

Participante: Claramente, pero en su momento me ha gustado mucho leer sobre la psicología y sobre el funcionamiento del cerebro, pues esos textos son así... densos *risas* pero muy interesantes, y.... ya en el tema como de novelas me gusta mucho la literatura fantástica.

Entrevistador: Ok.

Participante: O sea, todo lo que sea de imaginar, ahí es.

Entrevistador: Ok, te gusta mucho, ok, ahora ¿alguna vez has participado en actividades artísticas diferentes a la música? Como la pintura, la danza, escritura, escultura, etcétera.

Participante: Si.

Entrevistador: ¿Sí? ¿Puedes contarme un poco sobre esas experiencias? O sea, ¿Cuándo fueron? ¿Qué significaron para ti?

Participante: Si, si, si... pues es que normalmente yo... hago esas cosas sola, no sé, ah, casi no participo en cursos o...

Entrevistador: Colectivamente...

Participante: Si, cosas colectivas no mucho, eh... entonces, digamos me gusta mucho hacer origami, como entender todos los pasos todo esto, pero también estuve en unos cursos virtuales durante la pandemia sobre pintura, porque me gustan mucho las acuarelas...

Entrevistador: Mmm.

Participante: Entonces, como las técnicas de acuarela, pasé mucho tiempo en eso y en dibujo también, para el proceso...

Entrevistador: Ok, claro entonces tienes experiencia en varias... zonas artísticas...

Participante: Si, si, si, si.

Entrevistador: Ok, muy bien, entonces, eh... también teniendo en cuenta eso ¿te visualizas... o sea, te visualizas en cada una de estas artes como alguien distinta? O sea, me refiero: cuando estás pensando en ti tocando tu instrumento a cuando estás pensando en ti dibujando ¿ves personas distintas?

Participante: Si claro porque...

Entrevistador: ¿Con facetas distintas de...?

Participante: Si claro, porque una cosa es un hobby y otra cosa es tu profesión, ¿no?

Entrevistador: Ok si...

Participante: O sea, si bien tocar el cello empezó como un hobby, pues en este momento es un tema mucho más serio, entonces a veces... hay mucho ruido precisamente cuando uno está estudiando el instrumento, por ejemplo, entonces estás pensando en muchas cosas a la vez que de pronto cuando estoy dibujando no lo pienso, ¿sí? Porque estoy es más concentrada es en disfrutar ese momento y ya.

Entrevistador: Mmm ok, relajarte.

Participante: Entonces yo creo que es más eso, como... la persona muy metódica, porque yo soy muy metódica en la música.

Entrevistador: En la música...

Participante: Y la persona más relajada.

Entrevistador: Y, y ¿consideras que en la música se te dificulta ser así como tranquila? Como ¿no estar pensando tanto en lo que estás estudiando?

Participante: Si.

Entrevistador: Ok, ok, ok muy bien ¿con qué tipo de música te criaste?

Participante: ... Boleros.

Entrevistador: Cuando eras niña: "Boleros" ... eh...

Participante: Boleros, vallenatos, si, era, básicamente era eso, si *risas*.

Entrevistador: Ok, ¿y consideras que tu hogar era musical?

Participante: Si.

Entrevistador: O sea que siempre había alguien de pronto cantando o escuchando música...

Participante: Si, mi mamá ama cantar, de hecho, ella me compuso muchas canciones de... cuando era bebé...

Entrevistador: ¿Sí? ¡Que lindo!

Participante: Si, como de cuna y eso, si, todo el tiempo, *expresión de alegría*

Entrevistador: Ok, ¿o sea que tu estudias música también desde muy pequeña?

Participante: Si desde los 5 años estudiaba piano, o sea, estaba en un jardín con énfasis en música, donde nos dieron como algunas... como iniciación musical y técnica vocal y estas cosas, pero el piano era el instrumento principal, lo fue pues... toda la vida desde los 5 años hasta que...

Entrevistador: ¿y el cello lo tomaste como a qué edad?

Participante: A los diecisiete años.

Entrevistador: Ok, mucho más grande.

Participante: Si.

Entrevistador: Ok, ahora iba por acá... entonces ¿con qué tipo... ah perdón, ¿crees que es fundamental la creatividad para la vida?

Participante: Si.

Entrevistador: O sea, ¿sin importar la profesión que tenga la persona?

Participante: Si claro.

Entrevistador: ¿por qué?

Participante: Porque es que... para mí, la verdadera como inteligencia, por decirlo así, es la capacidad de resolver los problemas que se te presentan en la vida, de cualquier tipo de problema, y... la creatividad aporta a esa inteligencia, porque tienes, o sea, las herramientas aparecen ¿sí? Al ser creativo tienes muchas más herramientas que si eres una persona como muy cerrada o que no, que no tiene esta capacidad de imaginar cómo podrías llegar a resolver ese problema, entonces...

Entrevistador: Ok, ok, tu como música, o sea, de forma profesional ¿crees que es esencial la creatividad en ese rol que cumples?

Participante: Si claro, si porque, pues mi... lo que es expresar con el instrumento es lo que yo tengo adentro, exteriorizarlo, o sea, llevarlo hacia afuera, y precisamente la creatividad también ayuda a que tengas muchas herramientas para conseguir esa... esa meta ¿no? que es la de poder... pues compartir con otro ser humano, porque ese es el fin de la música desde mi perspectiva ¿no?

Entrevistador: Desde tu punto de vista... Ok, ¿consideras que todas las personas pueden ser creativas?

Participante: Si.

Entrevistador: Si, ok, ahora ¿Cuándo fue la última vez que consideras haber sido creativa? En cualquier ejercicio, no musicalmente... o sea, puedes incluir la música, pero, en cualquier ejercicio ¿Cuándo recuerdas que fue la última vez que tu dijiste: "fui creativa"?

Participante: Mmm.... *risas*.

Entrevistador: Piénsalo, no te preocupes.

Participante: La última vez que fui creativa... *risas* pues, pues es que se me viene algo a la mente, pero no sé si valga.

Entrevistador: No te preocupes, todo vale, todo vale.

Participante: Mmm.... en medio de mi investigación, pues el asesor de metodología que es el maestro Henry me corrigió algunas cosas de mi trabajo que yo no quería cambiar...

Entrevistador: Mmm...

Participante: Entonces, la última vez que fui creativa fue como: decir eso en otras palabras...

Entrevistador: Reorganizándolo.

Participante: O sea redactándolo de un modo que siga siendo lo que yo quiero, pero no con esas palabras para que él no diga: “eso no era lo que yo quería”.

Entrevistador: Ah, ok...

Participante: Y funcionó, entonces me sentí como: ¡ay!...

Entrevistador: Y él después te dijo como: ¡uy! El cambio estuvo bien...

Participante: “Súper bien, eso es” y mi asesor también me dijo: “súper bien”, entonces me sentí creativa como en ese término de redacción de enmascarar *risas*.

Entrevistador: Oh ok, *risas* claro, claro escribirlo de otro forma.

Participante: Si.

Entrevistador: Unas últimas preguntas, volviendo al tema que mencionaste del feminismo, ¿crees que, en tu vida como música, eh... ha habido una gran relación expresando ese tipo de... de pensamientos?

Participante: Pues yo creo que, en sí, ser una mujer en este medio ya es...

Entrevistador: Difícil... bastante...

Participante: Si, y ya es una declaración feminista por decirlo así, mantenerse ahí, sobre todo, porque conozco muchas mujeres que se han retirado de la música por el mismo machismo

Entrevistador: Claro, pues porque hay machismo académico y... pues en toda la escena musical...

Participante: Si como: “tú no puedes”, “no eres capaz”, en el cello pasa mucho que... digamos, por el busto tú no te puedes poner bien el instrumento, entonces: “tú no sirves para eso” eh, cosas por el estilo...

Entrevistador: Has escuchado eso de muchos maestros...

Participante: Si, he escuchado eso en muchos casos. No aquí en la universidad, pero sí, afuera si.

Entrevistador: Si, pero...

Participante: Y... pues yo creo que eso ya es como.... pues no solamente en el cello, sino también digamos el término de “dirigir”, o sea, las mujeres directoras son muy pocas...

Entrevistador: Claro...

Participante: Entonces, tener como esa capacidad de pararte y dirigir un grupo de personas que incluso de pronto muchos están pensando: “ay, es una mujer, obviamente no va a poder”, eso para mí ya es una declaración....

Entrevistador: Claro, que va en contra de lo que se piensa normalmente....

Participante: Exactamente.

Entrevistador: Ok, ok, ok, ya por último quería preguntare: ¿Qué fue lo que te inspiró a estudiar música? O sea, la primera vez que lo pensaste, cuando dijiste: “voy a estudiar esto”, ¿por qué... por qué lo decidiste? ¿Qué fue lo que te inspiró a hacerlo?

Participante: Ah, yo... *risas* ¿por qué tan difícil?

Entrevistador: Tómame unos segundos, recuerda...

Participante: Creo que fue que empecé a tener un acercamiento indirecto, pues den... mi pareja en ese momento estaba estudiando música, entonces empecé a tener ese acercamiento indirecto de ya lo que significa ser un músico profesional, y empecé a ver como todos los contenidos, todas estas cosas que... me llamaron mucho la atención. Yo tenía las bases, pero pues vi como: voy a aprender a componer y sé analizar partitura. Como que todos estos contenidos que yo: “Ay que chévere, o sea, yo quiero hacer eso”, y luego me pasó que, empecé a tocar piano, me di cuenta que el piano clásico no era lo mío, o sea la música clásica no es lo mío, en general. Me pasé a piano Jazz, y pues claro, descubrí todo este mundo sonoro totalmente diferente y ajeno a mí, porque yo no tenía gran contacto con el género del Jazz, y pues eso me enganchó todavía más, y ya después en algún momento estuve en un concierto donde vi a una cellista tocar un solo de cello y dije como: “Yo quiero hacer eso, yo quiero eso para mí”, o sea, ella, la expresividad de esa, de esa cellista en ese momento me hizo decir como: “hay tantas cosas que yo no puedo decir con palabras”, y en el piano obvio uno puede ser expresivo, pero no es tan expresivo como un instrumento de cuerda frotada como lo es el cello.

Entrevistador: Claro, que... eh... en pocas palabras ese también es otro de los roles de la música ¿no? Expresar esas cosas que el lenguaje no... no puede como encasillar.

Participante: Si.

Entrevistador: Ok, entonces, una última pregunta sobre eso, ¿todavía recuerdas a la cellista? O sea, ¿sabes quién es?

Participante: Si, ella fue mi maestra después *risas*.

Entrevistador: Ah ok.

Participante: De hecho...

Entrevistador: O sea después tú le dijiste....

Participante: Si, o sea es que ella es maestra, entonces yo después entré al... pues al lugar donde ella enseña y... y empecé a tomar clases con ella.

Entrevistador: Ok, ok, muchas gracias por compartirme toda esa información, voy a.... voy a terminar esto acá.
Corte de la grabación.

Sesión 1: Entrevista 2

Investigador: Entonces antes de... eh... hacerte las preguntas sobre la actividad en general, quiero que me cuentes sobre esta última actividad, sobre ¿Qué pensaste con la canción? O sea, cuando la escuchaste ¿en qué concepto pensaste que querías transmitir?

Participante: Como en.... lo caótica que es la vida emocional de cualquier persona, hm, algo así...

Entrevistador: Ok, lo caótica que es la vida emocional de cada persona, y ¿podrías explicar eso a través de ti? O sea, ¿por qué pensaste en eso?

Participante: Primero porque tiene... precisamente las texturas acá son muy muy variadas o sea muy cómo... *inhala* ¡una cosa! ¡la otra! Si, en principio sólo es el piano luego empiezan a entrar más. *Interrupción exterior*.

Investigador: ¡Va!

Participante: Un momento...

Investigador: Pero bueno, ahora sí, entonces... me decías... ah bueno, tú consideras que la vida emocional de todas las personas es muy caótica.

Participante: Yo... yo creo que sí, lo que pasa es que no todo el mundo está exteriorizando todo el tiempo, pero en realidad pues uno en la vida tiene... pues muchos estados de ánimo, en un solo día uno puede pasar por muchos estados de ánimo. Entonces yo siento que la canción es como eso, o sea... pues en la letra también ¿no?

Ya está expresando como... en realidad está intentando decirnos: "Es difícil". Es difícil, me siento en un estado como de tristeza más o menos, eh... pero siento que lo, lo mismo, esa... ese cambio así brusco de textura también puede ser... o sea lo relacione como con el cambio de estado de ánimo que uno puede tener en un día, que pasaba una cosa, y ya... estás en otro, en otra emoción.

Entrevistador: Tú consideras que eso... o sea ¿también lo dices a través de tu experiencia? O sea, ¿sientes que eso también te pasa mucho a ti?

Participante: ¡Si, si, si!

Entrevistador: Ok, ok... eh... me gusta mucho esa forma de expresar el pensamiento, porque siento que, aunque consideres que a veces es difícil... ¡bueno! como me contabas ahorita es como... eh, difícil no mostrar lo contrario... eh... siento que tienes muy claro lo que pasa.

Participante: ¡Ahora sí! *risas*.

Entrevistador: Si... tienes como mucha experiencia en eso... eh... Bueno, entonces ahora sí, hablando de la actividad en general, ¿en qué concepto estabas pensando ahorita al final? O sea, escuchando la última canción.

Participante: En eso, como en el caos emocional.

Entrevistador: Si, o sea, ¿y eso estabas intentando hacerlo con el instrumento?

Participante: ¡Si! De hecho, en la maraca hice muchas veces como el *imitación vocal de la maraca* como de que precisamente esa lluvia, pero... ¿mental? Si, si, si, si, sí.

Entrevistador: Entiendo... y, en relación al ritmo ¿cómo consideras que esta actividad funciona para... como para sacar esas... esas cosas que me estás diciendo, pues verbalmente? ¿no? Porque hay una gran diferencia entre musical el uso y lo verbal. O sea, ¿Sientes que si pudieras aplicar esto en otros espacios de tu vida, sientes que puedes avanzar a nivel emocional con ello?

Participante: Si claro, yo creo que... mmm... como personas, o sea en este momento no lo veo, así como músicos, sino como seres humanos, eh... el ritmo está ahí, pero nosotros no le prestamos tanta atención, realmente, como a los instrumentos que están haciendo los patrones rítmicos ¿sí? Pero pues el ritmo es la base, para mí, es la base de la música en realidad... o sea... eh... dependiendo del tempo, de esos patrones rítmicos y demás, se generan ciertos ambientes, o... si o sea... más o menos algo así.

Entrevistador: ¿Y sientes que... a través de tu cuerpo puedes expresar eso con facilidad o sientes que te gustaría trabajarlo mucho más?

Participante: No... Si, de hecho, lo llevo... digamos que he intentado trabajarlo mucho también en el instrumento, porque... lo que yo te decía por ejemplo ahorita, la emoción de la música que estoy tocando, eh... tiene que sentirse con el ritmo, la melodía no importa si está subiendo o bajando, no importa si hay silencio o si no... que el público sienta ese movimiento y eso es a partir como de varios gestos musicales-corporales, que yo tengo que hacer en el instrumento. Entonces llevo mucho tiempo, prácticamente toda la carrera llevo con ese tema, interiorizando el ritmo.

Entrevistador: Trabajando eso, ¿sientes que ahorita, o sea, validas más tu expresión en el instrumento? ¿te gusta más?

Participante: ¿Más? ¡Más! No está en el punto en el que yo quisiera porque aún no, no precisamente siento que lo transmito del todo, pero ya... ya lo estoy sintiendo mucho más.

Entrevistador: ¿Pero para ti es suficiente?

Participante: El cambio es suficiente, ¡sí claro!

Entrevistador: Ok, una última pregunta, eh... hablando de libertad, ¿Qué... qué sientes... o sea, cuando yo te digo libertad y pensamos en eso que hicimos hoy, sobre las reacciones, ¿qué consideras que es importante en relación con ello? O sea, si yo te digo, ¿te sentiste libre realmente haciendo el ejercicio de hoy? O sea,

¿consideras que no tienes como prejuicios que te... que te inhiban de poder expresar rítmicamente esas cosas que sientes que me estás contando?

Participante: Pues yo creo que... o sea no es como que me haya cohibido como tal, pero si está esa barrera de que a mí me cuesta mucho conectar mi cuerpo con mi mente ¿sí? Para, para expresarme quiero decir. Entonces, eso fue como difícil... más no limitante del todo, o sea, intenté concentrarme... ¡Que pasara lo que tenía que pasar mejor dicho! ¡Así estuviera bien o estuviera mal! Muchas veces también me pasa que... en un ejercicio musical de cualquier tipo, pues... como es mi profesión pues estoy ahí pensando: Ay, ¿qué tal lo haga mal? Y entonces si lo hago mal...

Entrevistador: O sea todo el tiempo estás dando como ese juicio de si está bien o está mal.

Participante: Exacto, entonces en este intenté, de hecho, intenté pensarlo más como no músico posible, concentrarme en mí y ya.

Entrevistador: Ok, salíste como de ese esquema.

Participante: ¡Y funcionó más! Yo creo que si lo hubiese pensado más musical (en términos técnicos), habría sido no, no, no sé qué hacer, o sea como que me quedo bloqueada., pero sí, sí. *Valida la experiencia*

Entrevistador: Ok, ok, muy interesante, entonces vamos a parar ahí.

Sesión 2: Entrevista 3

Participante: ¡Listo Kanny!, entonces ya que dormí *risa*, ya te puedo mandar el audio del... del porqué de la letra. *suspira* Eh, habíamos hablado en nuestras sesiones de por qué había escogido la canción, yo te había dicho que era mm también porque cuando... pues, la canción me parece muy chévere y cuando leí su significado pues me pareció, me, me sentí identificada. Por lo que eh, el cantante también tiene depresión estacional *suspira* entonces lo que hice fue... modificar la letra más hacia... el tema de cómo me empecé a sentir *pausa* socialmente cuando em... empecé a como... decidir salir de esas de pronto amistades tóxicas, de personas que en realidad me querían lastimar y actuaban como si todo el tiempo estuviera todo bien eh, entonces como quería ser como como la catarsis pues *risa*, de, de que uno a veces cuando está muy deprimido no se da cuenta de cómo son las personas que están en su entorno, como que uno se siente tan mal que realmente pierde la capacidad de analizar lo que está sucediendo a su alrededor y ya después de que sales de ese momento de.. de depresión, es cuando te das cuenta de que em, realmente esas personas solo te querían usar o solo te querían lastimar, o ni siquiera les importabas en ningún sentido. Solo estaban ahí como por... sacar algún beneficio y ya. Entonces... ¡Por eso hice la canción! Por eso hice esa letra.

Sesión 3:

Después de finalizar este encuentro, no se planeó realizar una entrevista, debido a la forma en la que se desarrolló la actividad y con el objetivo de obtener información en conjunto de este y el próximo encuentro.

Sesión 4: Entrevista 4

Entrevistador: Okey, ahora sí, grabando esto*suspiro* cuéntame un poco, en ¿qué pensaste al inicio para comenzar a hacer la composición? Cuando comenzamos a hablar de la tonalidad...

Participante: Pues, ahí lo hablamos un poquito, ¿No? Como... que en general hemos estado trabajando en exteriorizar los sentimientos negativos entonces lo pensé más como hacia ese lado... más bien melancólico.

Entrevistador: Mhm, okey.

Participante: Algo así lo empecé a pensar, eh... y por eso pues elegimos esa tonalidad y que la progresión fuera muy sencilla, teniendo en cuenta el tipo de, de música que hemos estado...

Entrevistador: Sí, que hemos estado trabajando.

Participante: Trabajando nosotros, que igual es la que normalmente yo escucho.

Entrevistador: Sí, okey, si te preguntara si ¿Siempre has pensado este tipo de, de sonoridad melancólico o triste o negativa me dirías que sí? O sea, podrías describir que...

Participante: Sí.

Entrevistador: así podrías musicalizar ese tipo de sentimientos... ¿Desde siempre?

Participante: Sí, sí...

Entrevistador: Okey, okey... Y *tose* hablando del chelo como tal, qué, cómo te sentiste, componiendo... Pues yo sé que esto es composición espontánea, pero ¿Cómo te sentiste componiendo a través de tu instrumento?

Participante: Fue chévere, fue chévere... Me me parece que el haberlo hecho después de la improvisación o sea que hayas organizado así la sesión, *suspira*, es muy provechoso porque hace que uno le coja como más confianza también a su instrumento y a su capacidad... musical ¡En el instrumento!... Entonces, pues a mí me gustó... A veces pues que uno, que uno se pierde como en la armonía y esto como que se concentra demasiado en el chelo y se le olvida que, que hay una armonía...

Entrevistador: Sí...

Participante: A la que no te podías salir *risa* entonces a veces metía como un par de notas falsas, pero igual la sensación fue, ¡Fue bonita!, O sea, no me sentí cohibida, ni... ni estresada...

Entrevistador: O sea, te sentiste libre.

Participante: Sí...

Entrevistador: Por tocas, okey, y en, en términos de expresión, ¿Sientes que lograste plasmar lo que estabas pensando, antes de tocar?

Participante: Sí, sí... Yo, yo siento que en esas notas como que se salen, igual también uno se sale del del sentimiento, es como que de ¿Qué está pasando? pero volvía otra vez a meter.

Entrevistador: Sí, pero son matices, okey okey.

Participante: Sí, sí...

Entrevistador: Y, por último, ¿Qué tan creativa te sentiste haciendo esto? O sea, si hablamos de creatividad...

Participante: No, pues no tanta *risas* Porque la melodía estaba como muy sencilla, es, o sea, siento que, si ya me sentara a trabajarla y a... hacer muchas más cosas con ella, podría adornarla más, hacer como más ritmos, que fuera más dinámica la...

Entrevistador: Mhm, okey.

Participante: La melodía, pero... digamos que, en términos, no sé cómo decirlo, creativos pero expresivos.

Entrevistador: Mhm...

Participante: Me siento mejor porque es algo que yo normalmente no puedo hacer con el instrumento.

Entrevistador: Okey.

Participante: O sea, ya siento que estoy expresando algo, puede que no sea todavía del tamaño gigante que me gustaría que fuera, o sea, ¡Que se sienta muchísimo! Pero siento que ya está, como que ya di un paso *risas* hacia eso.

Entrevistador: Okey, y ¿Sientes que te genera tranquilidad? Eso que pensaste para expresar esto, ¿Sientes que al expresarlo te sientes mejor?

Participante: Sí, sí sí...

Entrevistador: Okey okey, o sea que... si tuvieras la oportunidad de seguir trabajando la composición, igual...

Participante: Sí.

Entrevistador: ¿Lo harías? O sea, ¿Seguirías buscando esa forma de componer? Okey...

Participante: Eso te iba decir, de hecho, eso te iba decir, como que... Pues no sé si le vaya a pasar a todos, pero como que uno queda con ganas de...

Entrevistador: De más *risas*.

Participante: Ven la escuchamos y la arreglamos y le metemos tal cosa.

Entrevistador: Okey, okey okey, gracias.

Participante: De nada.

Entrevistador: A ver... *Se corta la grabación*.

Sesión 5: Entrevista 5

Entrevistador: ¡Listo, ahora sí! Bueno, entonces cuéntame... Al inicio de la experiencia, más o menos ¿Qué pudiste percibir? ¿Qué escribiste? Ahorita hablamos...

Participante: ¿De la primera composición?

Entrevistador: Sí, primero hablemos de las dos primeras y luego sí hablemos de, de la última.

Participante: Bueno, en la primera puse que... Si bien el instrumento principal que lleva como la melodía principal es la guitarra, el bajo... llena mucho.

Entrevistador: Mhm.

Participante: De hecho, hay momentos en donde cuando se corta el bajo, se siente como el, el, el vacío ahí en... instrumentalmente.

Entrevistador: Mhm.

Participante: O sea, sí es una base super importante en esa canc... pues en muchas, pero en esa canción se sintió hartito. Eh, la sensación que me dio a mí fue como de tranquilidad, pero como de un tipo de especie de plenitud... Como de alcanzar las metas a pesar de las dificultades. Como esa...

Entrevistador: Okey.

Participante: Sensación que uno tiene cuando llega a ese punto de victoria, por decirlo así.

Entrevistador: Okey.

Participante: Eh, y después hubo un solito.

Entrevistador: Mhm.

Participante: Y en el solo sentí aún más como esa sensación como de no rendirse, sí, o sea como... pero tranquilamente...

Entrevistador: Okey.

Participante: O sea... No así luchando sino tranquilo.

Entrevistador: Si no, algo muy calmado...

Participante: ¡Yo puedo hacerlo! Como esa sensación me dio... Mm y puse que, que me gustaba mucho que igual a pesar de que es muy larga y se repiten esos patrones ritmo-melódicos, a mí me gusta eso, pues a nivel personal también lo sentí en la canción porque como que reafirma eso a constancia.

Entrevistador: Mhm.

Participante: Que yo estaba sintiendo.

Entrevistador: Okey que esa sensación que estabas sintiendo.

Participante: Ajá... de... de no rendirse, es...

Entrevistador: La canción lo, lo reafirma.

Participante: Pues, como que reafirma el discurso que... que estaba teniendo yo en mi cabeza.

Entrevistador: Okey okey okey y a... a nivel corporal, ¿Anotaste algo? Como de ¿Cómo te sintieras a nivel corporal? ¿No?

Participante: No, de esa no...

Entrevistador: Okey, pero entonces por lo general con ese tema entonces tranquilidad, eh... esta sensación de plenitud, de alcanzar tus metas.

Participante: Mhm

Entrevistador: Y... eso se mantuvo hasta el final de de la canción ¿Sí?

Participante: Sí.

Entrevistador: Okey.

Participante: Sí, sí, es como... como que se siente el proceso de... llegar hasta ese punto ¿No?

Entrevistador: Okey okey

Participante: Pero... sí.

Entrevistador: Okey, ¿Qué tal la segunda?

Participante: Bueno, en la segunda es un poco más difícil concentrarse solo en el bajo, por ejemplo, pues porque tiene la voz, la letra y a parte que es con coro y todo... Entonces es un poquito más difícil. Pero... me gustó pues, precisamente me decías piensa la relación entre el bajo y la voz. Me gustó que muchas partes, la guitarra simplemente hacía como una, uno o dos acordes y la relación realmente melódica era entre los dos, entre el bajo y las voces. Eh... Me gustó porque también por el tema de los registros hace que cada uno resalte a su propia forma, o sea como que se, se complementan muy chévere, pues la voz principal estaba mucho más aguda, pero me gustó, eso me gustó. Eh... *suspira* La letra trata sobre la unidad, prácticamente ¿No? Como el... la comunidad, más o menos y yo siento que la relación entre el bajo, guitarra y voz es muy así... Como que todo el tiempo están entre los tres siendo un todo, obviamente la percusión también...

Entrevistador: Sí...

Participante: Pero... se siente más la relación, pues entre, entre esos tres. Que van cambiando de roles y siguen siendo parte del todo ¿No? Como de la comunidad. Eh... *respira* Se siente, lo que yo sentí fue como... relajación, por el beat, la textura instrumental, la progresión y algunos de los adornos, pero en realidad, está... no solo de relajación así pasiva, sino cargada de emoción.

Entrevistador: Okey...

Participante: O sea, es como todo tranquilo, pero muy emocional.

Entrevistador: Okey.

Participante: O sea, sí, todo... No solamente la voz y la letra sino.

Entrevistador: Todo, todo.

Participante: Todos los instrumentos.

Entrevistador: Todo está muy cargado de esa emoción.

Participante: Mhm.

Entrevistador: Okey.

Participante: Eh... y puse que el bajo de por sí se siente expresivo, o sea, se siente ahí también esa esa emoción, que a veces uno no alcanza a percibir cuando hay muchos instrumentos y...

Entrevistador: Sí...

Participante: Y el bajo solamente está haciendo el piso y ya, eh... En esta lo sentí, como es, como hay esos espacios de que salga un poco a relucir esa expresividad que puede tener el bajo.

Entrevistador: Y, y... Qué tal, por ejemplo, si, si comparas las dos sensaciones ¿Cuál te gusta más? O sea, la de la primera canción con la segunda. Hay una, o sea, ¿Sientes que hay una que te haga sentir mejor? O ¿sientes que son diferentes entonces no pasa...?

Participante: *Respira* Sí, es que son muy diferentes.

Entrevistador: Okey.

Participante: O sea, las dos, con las dos me sentí bien... pero... yo creo que dependería también de qué estoy buscando en términos de estado de ánimo, ¿No? O sea, la primera es más como de... tranquila, yo puedo, pero la segunda... Es demasiada emocional, entonces, si yo estoy en un estado así muy... *Suspira* demasiado emocional, yo creo que es la segunda, me me... subiría más eso.

Entrevistador: Okey okey

Participante: ¿sí me explico?

Entrevistador: Sí

Participante: Entonces como que...

Entrevistador: sí, es mucho más fuerte esa emoción

Participante: Sí, exacto... Pero... pero las dos me gustaron, o sea las dos me... me...

Entrevistador: *risas*

Participante: Con las dos me sentí bien.

Entrevistador: *Risitas* Me alegra, okey. Ahora, hablando de la tercera de qué tal, o sea... Todo todo lo que anotaste, como a nivel de sensaciones, a nivel como de... de análisis, como de ¡Ay! Esta composición tiene esto, esto, este ritmo... Dale

Participante: Pues, creo que desde que empieza, lo que uno primero nota es, el el... titi titi

Entrevistador: El beat, ¿El corazón?

Participante: El corazón. Sí, o sea, y eso de una vez a nivel de sensación, pues te remite a tu propio pulso ¿No? Como que uno uno, casi que siente que es el corazón de uno. Pues, obviamente no lo es, pero eh... Hacia allá te lleva eso

Entrevistador: De una vez

Participante: Sí, de una uno ya piensa eso, en su propio corazón... Entonces, pues precisamente, es muy emocional también, a pesar de que no hay palabras y no hay... nada más que solo el pues, el sonido de la melodía, ¡Se siente la emoción! O sea, es muy expresivo todo el tiempo lo que hacen los instrumentos. Eh... Puse que sí, son como una serie de emociones, o sea, no solo no es, digamos felicidad y ya, sino que puse que es como una progresión

Entrevistador: Okey, es una combinación de de cosas

Participante: De varias

Entrevistador: Mientras va pasando la la...

Participante: Ajá

Entrevistador: La composición, okey

Participante: Entonces, puse que lo que yo imaginaba era como... Mmm al principio lo vi como cuando uno está descubriendo algo o a alguien, no sé

Entrevistador: Mhm

Participante: Eh... que es, su cómo ese montón de emociones nuevas que te impactan de una forma muy positiva, pero sí, es así como mucho. Eh... y ya para el final lo sentí también como una autorreflexión. O sea, como el auto conocimiento también de que, también puedo descubrir nuevas cosas de mí que me impactan, así como descubro cosas nuevas de los demás. Y... como la paz que se puede finalmente alcanzar a través de ese proceso, de darme el tiempo de conocerme a mí misma y conocer a los demás. Eso fue lo que puse.

Entrevistador: Okey, voy a pausar esto. Estuvo.

Sesión 6: Entrevista 6

Entrevistador: Okey, vale... mm, bueno lo primero, eh, que quiero pues aclarar de nuevo es que vamos a hablar del antes de que realizaras la actividad

Participante: Mhm

Entrevistador: Como en lo que pensaste para poder hacerlo, o sea, en los materiales, en los colores, ¿por qué pensaste en los colores? Etc.... Qué, ¿qué estabas experimentando tanto a nivel emocional como cognitivo mientras hacías la pintura relacionando esto también como con la música y las experiencias, si quieres hablar un poco sobre qué significan las cosas que pintaste, también está muy bien y la tercera parte es... pues, qué retroalimentación pudiste hacer hacia ti misma cuando terminaste ¿Sí? Como... ¿Qué reflexiones tuviste? ¿Qué tanto te gustó? ¿Por qué te gustó? ¿vale? Entonces bueno, primero vamos a comenzar con, con el inicio. Entonces, cuando yo te comenté sobre la actividad te expliqué más o menos cómo la íbamos a hacer. ¿Qué pensaste al inicio? ¿Al comenzar a dibujar como el río y todo esto?

Participante: Mmm... Pensé en hacerlo así, como muy curvoso porque todo el tema de mi carrera musical ha sido así, como con muchos altibajos, o sea, no, no lo pensé recto o algo así como algo que fluye naturalmente y ya sino que le hice así como curvas anormales *risas* por eso mismo, porque el proceso ha sido así, como con altibajos.

Entrevistador: Okey, pero entonces te refieres a que, a las curvas las ves, así como los momentos más...

Participante: Sí, mhm

Entrevistador: Como el clímax de tu carrera y los momentos donde él fue más difícil

Participante: Sí

Entrevistador: Okey, y entonces antes de comenzar a pintar ¿Ya tenías como una, como una pequeña impresión de qué colores ibas a usar, o qué formas ibas a hacer o dibujar?

Participante: Pues... obviamente los instrumentos están ahí presentes ¿No?, entonces lo, lo que primero tenía así en mi mente, era pues el piano y el chelo, así de una vez, eh... y pues con el piano, así como tono... como tonos muy claritos, como todo muy bonito y el chelo... muy bonito al principio, luego muy oscuro porque así fue como el tema de mi proceso musical...

Entrevistador: Okey, como caótico ¿sí?

Participante: Y ya... sí, y ya después otra vez, llega como al punto de la iluminación *risas* de colores mucho más luminosos y demás que es al final, o sea, el momento actual, mejor dicho.

Entrevistador: Okey, eso quiere decir que el final de la pintura es... actualmente, ¿sí? O sea, no es como que hayas pensado más hacia futuro sino justo ahorita donde vas, okey

Participante: Sí, mhm...

Entrevistador: Listo, entonces ¿Cuánto te demoraste más o menos? En completar la, la pintura, o sea, ya hablando como la mitad del proceso, ¿cuánto te demoraste más o menos?

Participante: Uy no sé porque lo hice en varias sesiones

Entrevistador: O sea, tomaste como varias sesiones de una o dos horas...

Participante: sí, más o menos

Entrevistador: Por día

Participante: Más o menos unas tres sesiones

Entrevistador: Okey y más o menos, o sea, pero entonces lo tomaste como hoy voy a terminar de dibujar esto, y luego terminar como de aplicarle color a esto y ya... okey. Entonces ¿Cuándo sentiste que la pintura estaba lista?

Participante: *piensa* Hace como un mes *risas* sí, en vacaciones, en la última sesión ya cuando dije como... Cuando me sentí satisfecha pues

Entrevistador: Okey y después, específicamente sobre eso, ¿Qué te hizo sentir satisfecha sobre la pintura?

Participante: Pues es que creo que, la veo y literal sí veo reflejado todo, todo el el camino musical. Me siento hasta eh... cómo decirlo, como que eso le da a uno ánimos porque realmente en la parte oscura y horrible de todo el proceso, yo pude simplemente dejar el instrumento, dejar la carrera y ya

Entrevistador: Pero no lo hiciste

Participante: No, y al final realmente es, es muy bonito entonces como que tu ver la imagen le da a uno esa sensación, ese sentimiento, esa satisfacción

Entrevistador: Okey, okey y, por ejemplo, cuando, cuando desarrollaste como... como la pintura y ya la ibas terminando en el proceso ¿tuviste como diferentes como encuentros con esas emociones o con esos recuerdos en la pintura? O sea, sientes que en algún momento fue difícil o fue muy alentador eh... ¿recordar lo que estabas pintando o por qué lo estabas pintando?

Participante: Yo creo que la parte alentadora es, como lo que te dije, que sentí al final, o sea, como de ush, o sea lo superé pude como... seguir adelante en el proceso y no me rendí y ya, porque pues muchas veces estuve a punto de rendirme y entonces creo que pensaba mucho en eso.

Entrevistador: O sea muchas veces pensaste en decir ya no doy más, como voy a dejar esto... ¿Sí?

Participante: Mhm,

Entrevistador: Okey y entonces al final, eh... relacionado como con estas emociones que estabas experimentando, sientes que, ¿sientes que fue eh... también como un, como una especie de crescendo eh... desde el inicio de la pintura hasta el final?

Participante: Sí, y literal se ve, porque al principio el el río es, o sea es chiquito y ya al final es como un lago ahí grande *risas*

Entrevistador: Ah okey

Participante: Sí, una mancha grandota *risas*

Entrevistador: Okey, okey y entonces y ¿Me puedes contar como sobre los colores entonces ya al final? Como que específicamente ¿cuáles usaste?

Participante: Pues usé... A ¿para el final? Para el final usé eh, azules, tienen por ahí un... unos puntitos moraditos y usé unas acuarelas metálicas que entonces le dan como ese brillo, se ve brillante y así *risas* Entonces eso fue, eso fue lo que, lo que utilicé precisamente para eso, para decir como mmm... o sea fue muy duro, pero pues ya.

Entrevistador: Okey, okey y continuaste en las sesiones para terminar la pintura, eh... aplicando esto de ¿escuchar cómo la música que te gusta mientras lo... lo hacías?

Participante: Sí

Entrevistador: Okey y ¿sientes que eso afectó como no solo en la comodidad de pintar sino en la, la pintura como tal?

Participante: Yo creo que sí, porque uno igual, porque la música de una u otra forma le hace a uno conectarse con sus emociones ¿No? Así uno no esté plenamente consciente de ¡Oh! Estoy sintiendo esto, pues está... la sensibilidad como que se se alborota más *risas* o sea, se despierta la... la sensibilidad mientras uno la está escuchando así no sea la finalidad, ahí está

Entrevistador: Ahí está brotando todo claro, eh... y ya cerrando entonces, cuando ya tenías la pintura y la estabas, pues admirando, mmm como que ¿qué fue lo que se te vino a la mente? O sea, pudiste como retroalimentar, reflexionar al final cuando, o sea, ya que mencionaste un poco sobre lo alentador que es ver todo lo que pasó, pero eh, hablando ya como de lo que te deja la pintura a ti, pues, yo sé que obviamente es esto también es la idea es que quede como en el proyecto, pero, para ti, eh, qué sientes que deja esta pintura como para lo que viene en tu camino musical

Participante: *Risas* Uy si, que... que pregunta tan difícil, la verdad es que, en este momento como estoy tan metida como en lo de la tesis, ver al futuro en este momento no...

Entrevistador: No es posible *risas*

Participante: No *risas* el día que entre al trabajo, ahí voy a poder ver hacia el futuro, pero digamos que igual viéndolo reflejado así hacia el futuro cercano que es la entrega de la tesis, me ha, o sea yo la veo y me siento segura y confiada. De pronto antes, eh... me daba mucho miedo aceptar o eh... explorar mis capacidades musicales a pesar de ser músico ¿No? O sea, de llevar haciendo esto muchísimo tiempo como que a uno le da miedo, y no mejor no. Entonces siento que eh... en la misma pintura se ve reflejada como, como esa, ese impulso de decir hagámoslo a ver qué pasa, en la misma pintura se ve, o sea yo la veo y pienso como lo que ya te dije, pues no me rendí y... esto me da como un impulso para, para seguir, o sea, todo, todo lo que nosotros hicimos igual me sirvió muchísimo para conectarme con esa expresividad musical

Entrevistador: Con esa parte de ti... O sea, tu sientes, es, por ejemplo, ya al final que desde el inicio como de... de las sesiones en general, hasta ahorita, eh... ¿Si sientes que hubo como un proceso de autovalidación? Como ¿De mejora de la autoestima?

Participante: Totalmente. Yo creo que en la primera entrevista que hicimos, te mencioné que yo tenía como de baja autoestima musical, por decirlo así...

Entrevistador: Sí, como que era complejo para ti que... que eras profesional, o que eras buena en lo que desarrollas como música

Participante Mhm, exacto, eso bajó, disminuyó muchísimo. Después de las sesiones, porque fue como no, pues, o sea, si lo pude hacer, ¡Sí soy capaz de hacerlo! Y, y, bueno, como te mencionaba fuera del registro, *risas* eh... eso tuvo un impacto precisamente en mi investigación, o sea la... la, el tema de la composición espontánea, pues yo nunca había pensado en componer algo así, jamás, hasta que dije como bueno y si intento lo que hacía con las sesiones con Kanny, pues hagámoslo a ver qué pasa y pues funcionó bastante.

Entrevistador: Okey okey, *risas* me alegra.

Participante: Pasó de todo *risas*

Entrevistador: Entonces ya para terminar, muchas gracias, se siento que que todo se desarrolló muy bien y pues esperemos que esto igual te sirva, o sea que puedas seguir desarrollando estas actividades mucho más adelante.

Participante: ¡Gracias!

Entrevista final: Entrevista 7 (posterior a las sesiones)

Entrevistador: Bueno, en términos generales quiero preguntarte mm... principalmente ¿Cómo te sentiste a través de todo el proceso? O sea, cuando piensas en todas las sesiones, ¿Cómo te sentiste e... pensando desde que todo inició hasta ahorita? Hasta el día de hoy

Participante: Bien mhm *risas* o sea, la sensación en general es bastante positiva porque... siento que lo que más afianzó fue... el expresar las emociones con la música, o sea, lo que de pronto hablamos en algunas de las sesiones es que nosotros los músicos pensamos todo muy... eh... sistematizado ¿no? Porque pues también es necesario, pero a veces se nos olvida toda esa parte emocional y como ya te había dicho yo tengo muchos problemas pues para... conectarme emocionalmente con mi instrumento entonces siento que todo esto me ha ayudado bastante, o sea, yo siento un cambio no solamente emocional sino también instrumentalmente sí siento una mejoría, en mi desempeño

Entrevistador: Un gran avance, o sea que puedo preguntarte... Eh, bueno, es que iba a preguntarte Que, si ¿sientes que tu relación con, con tu instrumento se transformó? Pero quiero preguntarte es ¿Cómo crees que se transformó? O sea, ¿Qué me puedes decir de... del chelo y tú? *Risitas*

Participante: Yo creo que cuando uno precisamente no está pesando en las notas, la partitura, la entrada y estas cosas, eh... darles como esa rienda suelta a la conexión que uno puede tener con ese instrumento, eso fue lo que más cambió en, en este, en estas sesiones porque si bien yo estoy intentando hacer pues más improvisación y metiéndome más en otro tipo de música, pues no es lo que normalmente nosotros hacemos en mi instrumento, ¿sí?

Entrevistador: En los formatos que tocas, claro...

Participante: Claro, y todo lo que está escrito y así como muy puntual en cambio aquí fue más una exploración, pues propia ¿sí? Mía sobre las, los temas que estamos viendo y demás. Entonces yo siento que fue más eso, como que subió aumentó la confianza con el instrumento como tal

Entrevistador: Me alegra mucho. Okey, ahora, ¿Qué puedes rescatar a nivel emocional de tu evolución durante la exploración?

Participante: Yo creo que eso mismo, también, o sea, la, la sensación de tranquilidad que ahora se tiene con el instrumento. Que obviamente es un proceso no es como que ya ¡Wow! Estoy 100% tranquila, pero sí ha mejorado bastante, entonces creo que esa es la emoción que más rescato porque yo tenía una relación complicada con mi instrumento como de a veces decir, ah ya ni siquiera quiero tocar porque no, no me conecto

porque es muy difícil, entonces sentirse más tranquilo en ese ejercicio de instrumentista pues, pues para mí es una ganancia muy grande, realmente a nivel emocional

Entrevistador: Sí, okey... y ¿sentiste que tuviste como libertad total de expresar todo lo que sentiste durante la exploración?

Participante: sí, claro, o sea, obviamente uno se pone sus mismas barreras de todas formas ¿no? Yo te decía a ti que yo soy muy, o sea a mí se me dificulta en sí expresarme mis emociones y reconocerlas entonces creo que, si hubo barreras, las puse yo pero no porque me sintiera limitada por ti o por el espacio, lo que sea, sino que aun todavía me cuesta

Entrevistador: Okey y ¿sientes que igual esa relación con esa expresión de, de las emociones cambió?

Participante: Sí...

Entrevistador: O sea, sientes que, aunque todavía sabes que te pones tus límites, ¿hay momentos donde igual sacas muchas cosas de las que has hablado? Okey...

Participante: Sí, fluye mucho más y de hecho lo sentí, tuvimos alguna sesión el miércoles antes de mi clase de instrumento y cuando llegué a la clase de instrumento me sentí mucho más tranquila, o sea, más libre de expresar precisamente eso

Entrevistador: Sí, okey...

Participante: Sí ha mejorado

Entrevistador: ¡Super! Ahora, cómo te sientes al pensar en la creatividad o, sea en tú creatividad dentro de las actividades de exploración en general, o sea de cuando hicimos la composición, cuando hicimos la improvisación, ¿qué piensas de ti a nivel creativo, después de haber hecho todo eso?

Participante: Pues... Yo me siento bien, o sea yo en general, me considero una persona creativa *silencio* de pronto... La, esa misma limitación del expresar las emociones no permitía que fuera tan creativa en mi instrumento, entonces siento que eso también mejoró bastante, o sea si bien no son resultados... extraordinarios, o algo así, que uno diga pues... ¡Compuse una sinfonía! *risas* y sí, si si sí... Pero sí es una sensación linda, o sea como de decir bueno, pude, esta creatividad que siento que siempre ha estado ahí, la pude expresar con mi instrumento que es lo que finalmente espero hacer el resto de mi vida *risas*

Entrevistador: Sí, okey... Ahora, ¿sientes que aprendiste algo nuevo sobre ti durante el proceso y si es así, ¿qué sientes que aprendiste sobre ti?

Participante: *Respira* Pues... yo creo que eso precisamente, hay momentos en los que... de pronto las cosas no salen tan bien a nivel artístico y uno, o sea, se puede dar como mucho palo. ¿sí? O sea, decir ay no, de pronto no soy tan buena, de pronto no, en realidad nunca he sido creativa, o sea, como que esos momentos de dificultades yo me, me bajo mucho en términos digamos de autoestima, ¿sí? Entonces siento que estas experiencias ayudaron como a reafirmar eso

Entrevistador: O sea, ahora validas más tus capacidades tanto como música, artista...

Participante: Sí, como la transversalidad también de las artes porque no solamente fue músicos...

Entrevistador: Y hablando de, de la pintura como sientes que... O sea, que tan, ¿tan bien sientes una relación distinta con, con lo que hiciste en el camino musical o con lo que estás haciendo?

Participante: Pues... bueno, no, no lo he terminado sí, entonces estamos en el proceso, pero sí, claro, porque yo he pintado en muchas ocasiones diferentes cosas, pero nunca nada referente como a mi vida musical, o sea nunca lo había hecho. De hecho, nunca había pintado un chelo, o un piano, o algo por el estilo, sino que eran cosas de otro tipo, como que estaban separados e igual esos dos mundos, a pesar de que tengo las habilidades para hacer los dos. Entonces como que ahí, ver que los dos pueden estar juntos y que el resultado, o sea voy como en el 10% y aun así ya me siento feliz con lo que estoy pintando, entonces me gusta, o sea, me parece muy, muy chévere.

Entrevistador: Okey, ahora, tanto a nivel físico como mental, emocional, sí, o sea, si miras todas tus dimensiones, ¿sientes que tienes ahora una mejor percepción de ti en general?

Participante: sí, claro, sí porque precisamente... *pausa* el hacer esto, ayuda a que la predisposición mental para acercarse al instrumento sea muy positiva, o sea que yo no llegue como... ah, que pereza el chelo, o me va a sonar mal, me va a sonar plano... sino que digo ay, pero pues sí en la sesión me sonó bonito, ¿por qué de pronto en mi sesión de estudio no? ¿sí? Eso le quita a uno tensiones físicas, le quita a uno como presiones emocionales, por decirlo así también ... y sí, ese aumento del autoestima, se ve reflejado en todos los aspectos del ser para mí punto de vista, o sea, es, cuando yo me siento así, es porque mi autoestima no no está, ¿sí? Es diferente, en general la postura que uno tiene frente al eso...

Entrevistador: O sea que en general me estás diciendo que esas últimas semanas, pues que fue como lo más pesado de todo el semestre, ¿sentiste que eso también te ayudó a estar como... dispuesta?

Participante: Mhm,

Entrevistador: Emocionalmente para tocar, okey...

Participante: Sí

Entrevistador: Okey, ahora, ¿sientes que encontraste bienestar en general después de todo el proceso?

Participante: Sí

Entrevistador: Y ¿sientes que ese bienestar se siente, o sea, lo, lo percibiste de formas distintas dependiendo de la actividad? O sientes que fue todo como un uno...

Participante: No sé, siento que fue como un todo

Entrevistador: Okey, ahora... mm... ¿Podrías afirmar que la música es parte fundamental de tu desarrollo emocional ahora, o siempre?

Participante: Pues yo siento que siempre, ahora es con el chelo, que es como el plus, ¿no? *risas* porque antes igual pues, eh... digamos, yo estoy triste y me pongo a cantar, yo estoy enojada y me pongo a cantar, o sea, como que...

Entrevistador: siempre ha sido muy así

Participante: Siempre, siempre, mi relación con la música siempre ha sido desde las emociones, pero pues nunca había sido ¡TAN! Fuerte con el instrumento

Entrevistador: Okey, y una pregunta adicional ahí sobre eso, ¿tú crees que la música que has descubierto a través de tu vida, o sea, la que ya ahorita escuchas porque pues la escuchaste al pasar de los años, ¿te ha ayudado en todos esos momentos? O sea, saber de esa música y poder reproducirla... ¿crees que ha ayudado en los momentos más difíciles de tu vida?

Participante: Sí...

Entrevistador: Okey... y, la última, mm... ¿Cómo te sientes al pensar que fuiste capaz de desarrollar todas las actividades que, pues que fueron propuestas en este espacio?

Participante: No, pues super bien porque de pronto a veces cuando uno lo, antes de vivir el proceso si te dicen no, vas a improvisar, entonces uno dice no, no voy a ser capaz, que miedo, ¿sí? Pero después que tú ves que si eres capaz, pues lo mismo, o sea, la autoestima sube bastante, sí, uno se siente muy bien de... de poder como superar esos miedos y de enfrentar en situaciones.

Entrevistador: Okey, okey, me alegra, vamos a detener la grabación.

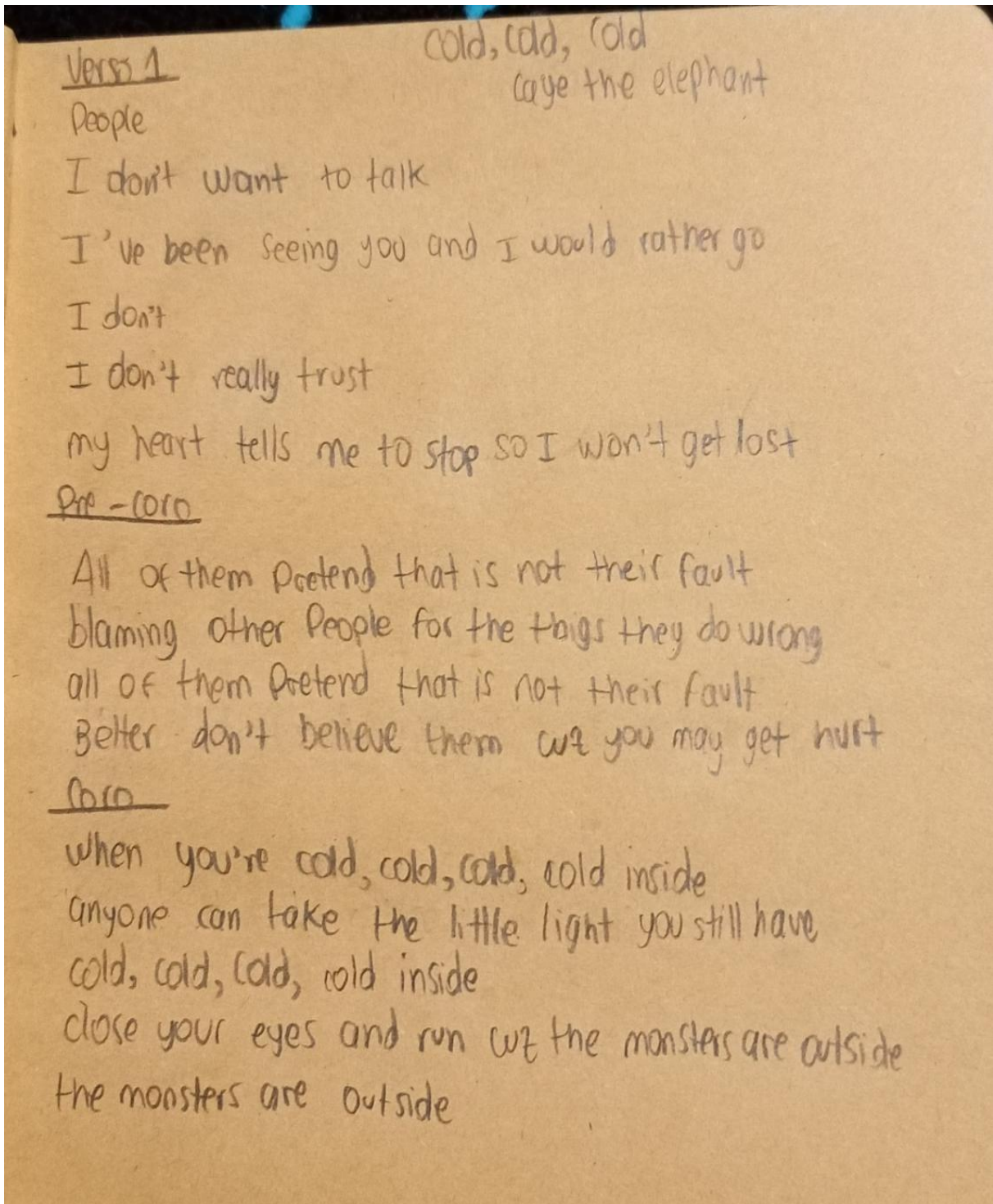
Anexo#3:**Foto sobre la sesión #2 (Reescribiendo una canción)**

Foto sobre la sesión #6 (Camino musical)



Anexo#4: Audios de las sesiones

En el enlace se encuentran adjuntos todos los audios del proceso (composiciones) y las entrevistas realizadas a través de la exploración musical de la participante ordenados de la siguiente forma:

- Composición 1 para bajo eléctrico
- Composición 2 para bajo eléctrico
- Composición 3 para bajo eléctrico
- Entrevista de iniciación del proyecto
- Entrevista sesión 1
- Entrevista sesión 2
- Improvisación en el cello (sesión 3)
- Composición en el cello versión 1 (sesión 4)
- Composición en el cello versión 2 (sesión 4)
- Entrevista sesión 4
- Entrevista sesión 5
- Entrevista pintura (sesión 6)
- Entrevista final

<https://drive.google.com/drive/folders/1kg0J6J0lIEBT5keycc3H930dKHag6YSI?usp=sharing>