



UNIVERSIDAD
EL BOSQUE

Maestría en Músicas Colombianas

Video podcast “The Will”

Música como narrativa resiliente, composición fusión entre sonoridades del indie rock y bailes cantados del Caribe colombiano.

Wilson Rodríguez Lince

Universidad El Bosque Bogotá, D. C.
Facultad de Creación y Comunicación

2022

Música como narrativa resiliente, composición fusión entre sonoridades del indie rock y bailes cantados del Caribe colombiano.

Wilson Rodríguez Lince

Trabajo de investigación Creación presentado como requisito para optar al título de:
Magíster en Músicas Colombianas

Directora:

María José Salgado

Magíster en Musicología de la Universidad Nacional de Colombia

Línea de Investigación:

Sistema Sonoro Caribe - Interpretación

Universidad El Bosque

Facultad de Creación y Comunicación

Bogotá, Colombia

2022

RESUMEN

¿Qué es el trauma? ¿Cómo se relaciona la resiliencia y la música? ¿Dónde está el trauma que nos ha dejado donde estamos? ¿Cómo nos han herido y cómo debilitamos la otredad? ¿Cómo entender y tratar uno de los problemas sociales más complicados? No solo desde una perspectiva individual egocéntrica como humanos, sino como comunidad del gran ecosistema al que pertenecemos en un sentido holístico.

¿Por qué creo lo que creo? Este trabajo busca desvertebrar narrativas dañinas y duales del pensamiento colonialista y antropocentrista que han golpeado nuestra existencia, causándonos y causándole a otros heridas, directa e indirectamente en nuestra vida, cultura y forma de ser como latinoamericanos. Este proyecto aporta una manera independiente, y anima a encontrar otras maneras de ser, pensar, crear, ver y ayudar con la herramienta que se ha usado para comunicar, recordar, luchar y sanar ancestralmente, la música independiente (indie), rock y los bailes cantados del Caribe colombiano.

PALABRAS CLAVE

Composición – Nuevas músicas colombianas – Caribe – músicas tradicionales - Bullerengue – Tambora - Cumbia – Guacherna – Trauma - Indie – Rock – Bailes cantados – Resiliencia

ABSTRACT

What is trauma? How is resilience and music related? Where is the trauma that has left us where we are? How have we been hurt and how do we weaken otherness? How to understand and treat one of the most complicated social problems? Not only from a self-centered individual perspective as humans, but as a community of the greater ecosystem to which we belong in a holistic sense.

Why do I believe what I believe? This work seeks to break up with harmful and dual narratives of colonialism and anthropocentrism that have affected our existence, causing us and to others wounds, directly and indirectly in our life, culture, and way of being as Latin Americans. This project provides an independent way, and encourages to find other ways, to be, think, create, see and help with the tool that has been used to communicate, remember, fight and heal ancestrally, independent (indie) music, rock music and the sung dances of the colombian Caribbean music.

AGRADECIMIENTOS

A todo lo que tuvo que pasar para que este proyecto existiera, mis padres, amigos cercanos, músicos que apoyaron el proceso, la Maestría en Músicas Colombianas (MMC) y sus maestros por mostrar lógicas, narrativas y perspectivas diferentes a la occidental.

1. FORMATO DE MEMORIA

La memoria del presente trabajo de grado fue desarrollada bajo el formato de video podcast:

https://www.youtube.com/watch?v=_sf1Q1ZYFts&t=725s&ab_channel=Lince

2. COMPONENTE CREATIVO

Si REALIZÓ ENTREGA DE VIDEOS DE GRABACIÓN DE LA (S) OBRA (S), INTERPRETACIONES, INCLUIRLAS DE LA SIGUIENTE FORMA:

El componente creativo de este proyecto se encuentra alojado en el siguiente enlace:

<https://youtube.com/playlist?list=PLH69E9Wc912sjiJDcmVclsDhh1cPNkWwR>

TIEMPOS DEL VIDEO-PODCAST

1.Contexto 0:00

1.1 Hola soy Lince 0:22

1.2 ¿Por qué creo lo que creo? 1:46

1.3 Propósito 9:00

2.Marco Conceptual 10:03

2.1 Sobre el Caribe 10:09

2.2 Sobre el Indie Rock 15:43

2.3 Trauma, Resiliencia y Música 18:35

2.3.1 Trauma del capitalismo e identidad en el Caribe colombiano 32:54

2.3.2 Trauma e Identidad en el Indie Rock 59:59

2.3.2.1 Rock 1:00:03

2.3.2.2 Indie 1:04:36

2.4 Hemiola Armónica 1:07:18

2.4.1 Hemiola 1:08:19

2.4.2 Armonía 1:09:03

2.4.3 Variables y Usos 1:10:01

2.5 ¿Qué carajos es una letra cuántica? 1:12:03

3. Composición 1:15:20

3.1 Metodología 1:15:23

3.2 Proceso de creación 1:18:53

3.2.1 Índice 1:19:04

3.2.2 TrauMal 1:20:28

3.2.3 MeDios 1:24:27

3.2.4 Sin Miedo 1:27:50

3.2.5 Ilustraciones 1:30:44

4. Conclusiones 1:32:22

4.1 Despedida 1:35:51

GUIÓN VIDEO-PODCAST “THE WILL”

Música como narrativa resiliente, composición fusión entre sonoridades del indie rock y bailes cantados del Caribe colombiano.

“La música es una forma de curación antes que una expresión artística”

Masaru Emoto

1. Contexto 0 - 10:27

1,1 **Hola Soy Lince** 0:18 - 1:39 = 1m 35s

+ ¿Que más parceros, todo bien? Bienvenidos a “The Will” su podcast favorito, yo soy su anfitrión Will y hoy tenemos a un invitado muy especial que hace mucho no veía, Lince ¿cómo estás?

Hola muchas gracias Will por la invitación, yo soy Lince, músico colombiano, principalmente bajista de sesión, trabajo como director musical en estudios y bandas de Bogotá. Como “Maestro en Música” de la Sergio Arboleda me he podido desenvolver en varias ramas de la música como intérprete, compositor, productor y arreglista en el indie, rock, funk, latin, música incidental y colombiana.

+ Si recuerdo que andabas estudiando en la Universidad la vez pasada, ¿en qué andas ahora?

Hoy en día ando terminando mi Maestría en interpretación de músicas colombianas del Caribe, aunque también hice parte de otros ensambles como el Llanero, Andino y Pacífico.

Con este magíster estoy creando un EP de la fusión entre el indie rock y algunas músicas del Caribe colombiano por medio de una investigación entre

la relación que hay entre el trauma y la música como herramienta para la resiliencia.

1,2 **¿Por qué creo lo que creo?** 1:39 - 9:19 = 7m 38s

+Oiga eso está una chimba, ¿cómo terminó en ese video?

Este camino empieza con el fin de mis estudios en el colegio y el comienzo de una búsqueda seria y consciente de una relación con Dios. Desde que tengo memoria he estado en una iglesia y me ha gustado filosofar, pero no había cuestionado mis creencias, me las dieron y yo las recibí como mías. Hasta que empezaron a nacer en mí preguntas sobre la moral y la teología cristiana.

Me uní a una banda cristiana que tocaba en espacios seculares, a grupos de la iglesia, puse más cuidado a las prédicas y tuve largas charlas con amigos y familiares. Con el tiempo empecé a comprender el porqué de la mayoría de las ideas básicas de un cristiano.

Viví con estas “ideas básicas cristianas” un buen tiempo pero muchas ideas de estas me parecían tóxicas, incoherentes y realmente no resonaban en mi, no sabía cómo desenredar las incoherencias en mi cabeza. Estas ideas tóxicas no me permitían tener una relación sana con otros: hay que ir a la iglesia para agradar a Dios, toca ser virgen hasta el matrimonio, la gente no se salva por acciones pero si se salva declarando (lo que es una acción) que Jesús es nuestro salvador, pero en mi recae la responsabilidad de que la gente se salve llevando su mensaje, hombres y mujeres no pueden ser buenos amigos, debes leer la biblia para poder tener una relación con Dios, no debes tener amigos no cristianos, no debes seguir el corazón porque es engañoso y todo lo que tiene que ver con la carne es algo que hay que reprimir porque no trae nada bueno, además las mujeres tienen que estar subordinadas al hombre. Para mi esas creencias no eran sanas, no resonaban, requerían [disonancia cognitiva](#) de mi parte.

+Mk si a mi también me decían cosas así... (cara pensativa)

Si es que es cultural y después de la inconformidad con estas ideas, entre muchas otras, al final fueron mi guía para encontrar una verdad que abarcó una mayor cantidad de consonancia. Y aunque ideas filosóficas del estoicismo como: todo extremo es malo, o no importa lo que pasa sino lo que haces con los eventos que pasen, me sirvieron de joven para dar un rumbo a mi vida y tomar decisiones más sabias. Estas ideas tóxicas cristianas seguían en mi y no me dejaban ser en paz. Abrí una cuenta falsa en Facebook, (+Jajajaja) aprendí a debatir mientras me metía a grupos con gente que comentaba estos temas. Empecé a escuchar y a leer desde puntos de vista diferentes al mío.

Compartí con una guía muy seria y fuerte, una mujer que tiene una Maestría en Teología y ministerio, mi hermana. Si, y ella por medio de la mayéutica me hizo preguntas tan bien formuladas que me hacían pensar diferente. Ella no quería convencerme de nada, quería hacerme pensar “¿por qué creo lo que creo?” Como el slogan de Diego Ruzzarin. Yo ya no comía entero entonces ella, mostrándome sus argumentos y herramientas me animó a estudiar lo que ella había estudiado y empecé a ver cosas por mi propia cuenta, encontré paz conmigo mismo y mis decisiones.

+Parce y ¿entonces qué hizo para su relación con Dios?

Pude ver que la biblia depende del contexto, por ejemplo Pablo diciendo “no permito a la mujer enseñar, ni ejercer dominio sobre el hombre, sino estar en silencio” 1 Timoteo 2:11-12, no significa que ninguna mujer pueda predicar, sino que estaba escribiendo a unas mujeres griegas que estaban causando daño en la comunidad a la que le estaban escribiendo. Las traducciones no siempre son acertadas, en Hebreo solamente hay muchas palabras que si las leemos hoy en día, el significado es inconcluso. Por ejemplo como hoy en día decimos “te amo” y “te quiero” pero en inglés ambos se traducen “I love you”, o traduzca al inglés “mamar gallo” jaja puede significar muchas cosas y la profundidad de una palabra en un lenguaje no siempre se puede simplificar en

otro idioma. Entonces la biblia no puede ser completamente clara como me habían dicho. Tal vez lo más importante al leerla no es llegar a la certeza, sino aprender a hacernos mejores preguntas a nosotros mismos.

Todos somos hijos de Dios, al igual que Jesús pues todos nosotros somos imagen y semejanza de Dios y Dios es amor, pero ¿qué es amar? en parte también es desafiar los sistemas de opresión, ser conscientes de nuestro privilegio para dar mayor seguridad a quien lo necesita, así como hizo Jesús contra los líderes religiosos. Es aprender que estar bien mientras otros están sufriendo no es estar bien.

Luego me pregunté ¿cómo yo podría desafiar los sistemas de opresión realmente? y que fuera desde la raíz, no superficial. Bueno después de mucho hablar, investigar y filosofar pude llegar a concluir que el trauma y no solo los prejuicios sino que el estigma, son la base de muchos o la mayoría de males. Al ser consciente de esto y verlo en la sociedad, vi que hay personas que se guían bajo filosofías sin cuestionarlas, tergiversándolas por solo ver la superficie de la idea. Muchos porque no tienen acceso a espacios en donde puedan hacer preguntas, ser educados con más herramientas para tener una mejor postura frente a los conflictos que todos tenemos que navegar. Muchos porque ni siquiera tienen el tiempo.

+Claro, poder filosofar es un privilegio muchas personas piensan solamente en cómo sobrevivir el día, no sobre las consecuencias del libre mercado en el medio ambiente o la dialéctica del amor y el esclavismo? de Hegel jajaja

Jajaja total y estas filosofías e indoctrinaciones sociales crean ambientes tóxicos y opresión individual y/o sistémica. Vi personas con traumas y prejuicios que no se cuestionan por qué creen lo que creen y decidí hacer este tipo de tesis para invitar a una mejor relación con nuestras creencias personales y las razones por las que creemos lo que creemos.

1,3 (Propósito) **¿Qué resultará de todo esto?** 9:19 - 10:27 = 1m 8s

+ me imagino pa' donde va este cuento, pero ¿que saldrá de todo esto?

No se que pueda terminar pasando de todo esto, son muchas realidades, pero mi propósito es crear y grabar un EP de 4 canciones, por medio de la inspiración e investigación de la música utilizada como herramienta para concientizar recursos físicos, psicológicos o emocionales del individuo para recrear narrativas negativas y darle mayor dimensión a las narrativas positivas para transitar el trauma. Por medio de técnicas de composición personales y la fusión de formas y ritmos de los bailes cantados, sonoridades de instrumentos del Caribe colombiano como la flauta cabeza de cera, la tambora, el alegre y el llamador, junto a ritmos y sonoridades del indie rock, como instrumentos eléctricos, sintetizadores y efectos de sonido.

2. Marco Conceptual 10:26 - 10:33 = 7s

+Mi familia es del Caribe y a mi me tramo resto la música de gaita y los [bailes cantados](#), ¿ud sabía que...

2,1 **Sobre el Caribe** 10:33 - 16:08 = 5m 23s

...“Estos bailes hacen parte de la cultura de transmisión oral y son saberes ancestrales? Además son una combinación de elementos de la composición africana, están estos negros que fueron traídos de manera ilegal y forzada a poblar estas tierras y trabajar en condiciones denigrantes. Pero a pesar de las injusticias a las que fueron sometidas estas comunidades, la música los fortalecía y los unía al recordar sus raíces. Gracias a eso nos regalaron este vasto panorama musical de ritmos considerando así los bailes cantados también como patrimonio intangible de la humanidad.”(Manuel J. Camargo, 2016).

Me encanta cómo este complejo artístico, social y cultural de danza y canto tiene un profundo sentido que además estoy usando retóricamente en mi proyecto. Por ejemplo está el garabato que representa la vida y la muerte,

la lucha entre el bien y el mal, también es interesante como el bullerengue, hace alusión a la alegría bulliciosa, se baila y canta por el concepto de la vida, su danza simboliza entre otros elementos la fecundidad y es usado en el primer tema del EP, donde “nace” la historia, (Manuel J. Camargo, 2016).

+Siempre te ha gustado la retórica ¿no? y es increíble toda la hibridación que tuvo la música africana de los esclavos con los indígenas y campesinos del país, pero no entiendo dónde se encuentran estos “bailes cantados”.

Manuel Antonio Rodríguez A. en su artículo “Los Bailes Cantados del Caribe Colombiano” explica que hay regiones y subregiones donde se manifiestan estas expresiones:

A) Las zonas costeras del Litoral Atlántico medio y sur de los departamentos de Bolívar, Sucre, Córdoba y Antioquia, (Arboletes, Necoclí, San Juan de Urabá, Apartadó, Turbo, Cristo Rey, Mulatos, Moñitos, Chigorodó, Puerto Escondido, Uré, (Córdoba), (Pasacaballos, Barú, La Boquilla, Bocachica, la bahía de Cartagena, etc.), donde predomina la población mayoritaria de afro descendientes, el patrón cultural es el “bullerengue” con personajes como Emilsen Pacheco, Juana Silgado, Benilda Calvo, Estefanía Caicedo, Eloisa Garcés, Irene Martínez, Emilia Herrera, Graciela Salgado, Eulalia González, Etelvira Maldonado, Dolores Salinas, Petrona Martínez que ganó Latin Grammy hace poco, entre otras..

B) La subregión del Canal del Dique al norte del departamento de Bolívar y sur del Atlántico (Calamar, Mahates, Malagana, Evitar, Soplaviento, Manatí, Arenal, Luruaco, Santa Lucía, Arroyohondo, Gambote, San Cristóbal, San Pablo, Gamero, etc.), “El son de negro” es el patrimonio cultural más importante de esta región.

C) En las estribaciones bajas de los Montes de María en los departamentos de Bolívar y Córdoba, (Malagana, Evitar, San Cristóbal, San Pablo, San Cayetano, San Antonio, Palo Alto, Mahates, María la Baja, San Onofre, el Palenque de San Basilio, etc.), cuya población en su mayoría pertenece a la

etnia negra, los estilos más representativos son los “fandangos de lengua”, el “bulerengue”, la “chalupa”, los “cantos de lumbalú”.

Y por último

D) La subregión de la Depresión Momposina, de donde viene Totó La Momposina y el Brazo de Loba en los departamentos de Bolívar, Cesar y Magdalena, (Santa Cruz de Mompox , Talaigua Viejo, Talaigua Nuevo, San Sebastián de Buenavista, Santa Bárbara de Pinto, Margarita, El Banco, Guamal, Quitasol, Altos del Rosario, Barranco de Loba, San Martín de Loba, Hatillo de Loba, Magangué, Morales, San Pablo, Simití, Cantagallo, El Peñón, Tamalameque, Chimichagua, El Paso, Chiriguaná, Gamarra, etc.), el chandé y las tamboras constituyen los complejos culturales más predominantes. Grilbin Saenz, Gumercindo Palencia y Martina Camargo, que a propósito es voz principal en el tema “Sin Miedo”, son algunos de los representantes de esta música.

+Vivir sin miedo es el mismo concepto de “vivir sabroso” de Francia Márquez ¿no?.

Si totalmente y hay personas que creen que tiene más que ver con tener dinero, clásica filosofía capitalista.

+¿cuales son las características del indie rock?

2,2 Sobre el Indie Rock 16:08 - 19:00 = 2m 52s

[El indie rock](#) es un género de música rock que se originó en los Estados Unidos y el Reino Unido en la década de los 80. Originalmente utilizado para describir a los sellos discográficos independientes. El término se asoció con la música que producían e inicialmente se usó indistintamente con rock alternativo o "rock pop de guitarra". El indie podría corresponder al sonido único de un individuo o agrupación musical, las nociones particulares de "¿qué

es indie?" están estrechamente ligadas a la experiencia personal, así como a la edad y la clase social (Ryan Hibbett, 2005).

Alejandro Mancilla, jefe de redacción de la revista *Circulo Mixup*, [comentó](#) en una entrevista, que la selección de bandas para esta sección lo hace a partir del elemento de independencia bajo el esquema de DIY (*Do-It-Yourself*), de autoproducción, autopromoción, etc. No piensa a esas bandas como Indie, si no como independientes. Esto nos deja ver que el término "indie" aplica más como un género musical con una estética determinada que tiene algunas de las características de la música independiente. (González Tolosa David, 2014)

+¿Quién fue el primero en hacer esta música?

Profundizando en las raíces del indie, encontramos algunos pioneros (Will Oldham, a.k.a. Palace, Bonny Prince Billie; the Silver Jews; Smog; Sebadoh) con sede principalmente en Louisville y afiliados al sello Drag City de Chicago, que han asociado el "indie" con una especie de movimiento folk, (Ryan Hibbett, 2005).

+Hace poco escuché "Mi Suerte" de esta banda de indie rock... ¿Cómo es que se llama? ahh Lika Nova, y me encantó la letra, trata de ser auténtico, no engañarse, escucharse.

Si he escuchado esa canción, es interesante como el tema del trauma está metido en esa canción, porque dice que se está engañando, que el rival es uno mismo y la suerte es determinada por cada uno. Aunque no son ideas absolutas, la suerte está determinada por otros factores, también es cierto que hay que tener cierta voluntad para crear una nueva realidad, por eso es que mi proyecto se llama "The Will" o "La Voluntad" en español.

+bueno y ¿Qué es esto del trauma?

2,3 Trauma, resiliencia y música 19:02 - 33:52 = 14m 50s

El trauma psicosocial es una de las problemáticas más complejas que los seres humanos han tenido que afrontar en su historia como especie. (Cruz Villalobos, 2012) Según la Asociación Americana de Psicología (APA, 2013) “El trauma es cualquier experiencia o evento que nos provoque un miedo, disociación, o cualquier otra emoción intensa que impacte nuestro comportamiento, pensamiento y funcionamiento.”. “El trauma social lo podríamos definir como el conjunto de acontecimientos que marcan una sociedad, una época tanto desde los espacios comunes y públicos y que incide y tendrá consecuencias traumáticas en las personas (Iglesias Saldaña, 2005). Un evento traumático según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5; APA, 2014), limita en gran medida el tipo de eventos considerados como potencialmente traumáticos a aquellos que supongan la exposición directa o indirecta, “a la muerte, lesión grave o violencia sexual, ya sea real o amenazada”. Simplificando sería “pérdida de seguridad”. Cuando se experimenta el trauma casi nada es un espacio seguro, lo que conlleva a un estado exacerbado de alerta, la sensación de vulnerabilidad, el sentimiento de impotencia o pérdida de control sobre la propia vida y una alteración del sentido de realidad, al volverse imposible validar objetivamente las propias experiencias y conocimientos. (Van Der Kolk, 2014)

Cuando un animal se siente en peligro y alerta, se estresa, se prepara para huir y sobrevivir, por lo que su cuerpo actúa para mejorar la respuesta frente al depredador, el corazón empieza a latir más rápido y el sistema de reproducción y digestivo se detienen. Actualmente los humanos no nos estresamos por un depredador, pero aun así, los expertos dicen que el estrés se considera la enfermedad del siglo XXI y la depresión como la que encabeza la lista de causas de enfermedad según la OMS. Esto es por la inseguridad que se siente dentro del capitalismo salvaje, donde filosóficamente lo más importante es el dinero y en un acto utilitarista el humano tiene que sobrevivir en un trabajo que odia, que en cualquier momento puede acabar y, en la

mayoría de los casos, al no haber garantías para la vida, el estrés y depresión predominan en todo el mundo. [Estas inseguridades también son traumas.](#) (Suarez, R,S, 2016)

+Lince pero entonces ¿todos estamos traumatados? ¿Cómo podemos sanar?

Todos tenemos traumas, el [trauma del nacimiento](#) también es un concepto que aborda la medicina, aunque lo hace desde el punto de vista anatómico y fisiológico. El psicoanalista [Otto Rank](#) va mucho más allá y propone una teoría donde ese trauma inicial es el principal factor que define nuestra vida psíquica. (Rank, 1924)

Por otro lado Peter A Levine, PhD, desarrollador de Somatic Experiencing™, que recomiendo revisar, [propone](#) un enfoque naturalista y neurobiológico que ha desarrollado durante los últimos 50 años para curar el trauma. Se ha [evidenciado](#) por medio de un experimento que la técnica mejor conocida como estimulación bilateral (Escales, C. ,2018) o [EMDR](#), que el movimiento de los ojos de lado a lado se puede usar como herramienta para superar el trauma al ayudar al cerebro a interconectar ambos hemisferios, ya que estos se desconectan frente al trauma, y a la persona para recordar las emociones que se vivieron e interpretar la realidad desde un ángulo diferente, fase importante para tratar el trauma, que luego se va a procesar y resignificar para crear nuevas experiencias positivas. (Levine Peter, 2022)

También se encontró con esta técnica (EMDR) 1. mayor actividad talámica, el tálamo, descrito como “la puerta de entrada a la corteza cerebral” y por ende a la conciencia, es la piedra angular de la integración tanto perceptiva como cognitiva, memorística o somatosensorial. 2. Aumento de la atención plena (Mindfulness). Los movimientos oculares provocan una respuesta condicionada de relajación al activarse el parasimpático (a través de la liberación de acetilcolina), inhibiendo la respuesta de lucha-huída y favoreciendo una respuesta exploratoria orientadora más adaptativa. (Aznárez Begoña, 2019)

Otra técnica para el tratamiento del trauma, [según estudios](#), es el yoga (Korn, D. L., 2016) y es que el [yoga ha demostrado](#) ser un tratamiento más efectivo que cualquier otra droga que se ha estudiado, dice Bessel Van Der Kolk, psiquiatra que lleva más de 50 años estudiando el trauma, al establecer una relación profunda con el sistema sensorial del cuerpo. (Van Der Kolk, 2014)

El individuo es un sistema en el que se involucra la conducta, emociones y pensamientos. Young (1995), en su estudio sobre la memoria traumática, describe como el término trauma hacía referencia originalmente a heridas registradas en el cuerpo individual. [Una investigación](#) sobre la epigenética supone que las experiencias vividas por una persona, especialmente traumáticas, tendrían un impacto en su árbol genealógico, entonces los recuerdos traumáticos se mantienen en un sistema de memoria implícito, mantiene las impresiones sensoriales y las respuestas emocionales y fisiológicas globales al estrés.

Bessel Van Der Kolk, describe en su libro “El Cuerpo Lleva la Cuenta” (2014), que es poco probable que las personas que sufren emocionalmente lo hagan solo en sus mentes y lo que es más importante, sus síntomas casi siempre se muestran en sus cuerpos, en la forma en que se sientan o respiran y cómo sostienen sus hombros, su patrón de sueño, sus procesos de digestión, la forma en que tratan sus límites y en la actitud para hacer ejercicio. (Van Der Kolk, 2014)

Bessel también comenta que la actuación puede ser útil a la hora de enfrentar el trauma. [Shakespeare. Trauma and Contemporary Performance](#) examina cómo las representaciones contemporáneas de los textos de Shakespeare en el escenario y la pantalla se relacionan con eventos e historias violentas. A través de una extensa investigación de archivo sobre el trauma y el performance, se examina cómo los performances funcionan de diversas formas para conmemorar, recordar y presenciar sus eventos e historias violentas. Le ayuda a las personas a sentir su cuerpo como si fueran

un rey o un guerrero y tener una experiencia profunda y personal en diferentes posibilidades. (Van Der Kolk, 2014)

Por otro lado, según la [investigación](#) de Raquel Cabrera Padilla, cantar también es una acción terapéutica frente al trauma mostrando bienestar psíquico, físico y emocional, dando tranquilidad, alegría y mejor relación interpersonal en la vida de las personas involucradas en esta experiencia musical y grupal, me parece interesante como acá al igual que con Bassel, se puede percibir trauma o inseguridades en la forma de pararse o moverse, la tensión de los músculos, cómo se relacionan con los demás y la manera en la que se canta pueden dar cierto diagnóstico. (Cabrera Raquel, 2001) Además se dice que las clases de canto estimulan la liberación de oxitocina en quienes las toman, que cantar en un coro aumenta la cantidad de inmunoglobulina A, que es la primera línea de defensa de nuestro sistema inmune ante bacterias y virus (Kreutz, Bongard, Rohmann, Hodapp y Grebe, 2004).

Otra herramienta es el [neurofeedback](#), que consiste en poner electrodos en el cráneo y que el cerebro pueda aprender cuando se envían ondas cerebrales que ayudan a sentirse concentrados, en calma o en ansiedad y poder regular. (Chandra Suruchi, 2021)

Pero bueno realmente la herramienta que más utilicé para mi proyecto fue la Terapia Cognitiva Conductual que se encuentra centrada en el trauma, procura modificar las emociones y las acciones por medio de una intervención sobre los desarrollos cognitivos, con la finalidad de que el paciente pueda darse cuenta de los cambios en su percepción, pueda reemplazar los pensamientos disfuncionales por apreciaciones más realistas y lógicas así como a que reconozca las relaciones existentes entre el pensamiento, la afección y la conducta. En [“Posibles deconstrucciones del trauma” de Luis Cruz Villalobos \(2012\)](#), explica que primero tenemos una narrativa sobre realidad, un centro, luego llega otra que le hace oposición a esta “verdad” desequilibrando la realidad normalizada y en un tercer momento está la convivencia de ambas. (Villalobos, 2012) Es parecido a la tesis, antítesis y síntesis de Hegel o las bienaventuranzas de Jesús en Mateo 5:3-10, por

ejemplo “dichosos los que lloran porque serán consolados” 1. La “realidad” es que dichoso es el afortunado, el que goza y ríe 2. Antítesis: son dichosos los que sufren, los que no pueden acomodarse a la realidad y 3. Los sufridos tienen las expectativas de la dicha suprema. Jesús también dijo “Dichosos los perseguidos por causa de la justicia, porque el reino de los cielos es de ellos.” esta narrativa deconstruye el trauma porque la tesis de todos es que “son dichosos los afamados, los prestigiosos, los aceptados socialmente” ¿no? pero entonces llega en oposición la idea de “son dichosos los resilientes, los que siguen la causa justa a pesar de todo lo adverso.” y la síntesis sería algo como que “los resilientes son los agentes del sistema de Dios”. (Villalobos, 2012)

+(Le explota la cabeza)

Jajaja si, esta intervención está orientada a disminuir y aliviar el trauma psicológico estableciendo un tiempo y se aborda el problema psicológico que se quiere resolver a través de los cambios en el proceso del pensamiento y en las conductas disfuncionales o creencias. En esta [investigación](#) se concluye que en 10 de los 10 artículos analizados se evidencia que la terapia cognitivo conductual es eficaz para disminuir los síntomas del trastorno de estrés postraumático en los pacientes niños y adolescentes. (Urbano Hinojoza, Dennis Oscar, Peña Tiburcio, Lizbels, 2019)

Por otro lado existe la terapia somática, osea, que relaciona mente y cuerpo, y se está experimentando, ya que el estrés queda atrapado en el cuerpo frente a un trauma, entonces [se piensa](#) que el uso de los brazos como sacudiéndose puede ser una buena herramienta para enfrentar el trauma. (Peter A. Levine, 2022)

Esto se piensa gracias al [video](#) de un oso polar que estaba siendo perseguido por un helicóptero, este fue dopado y entró en gran ansiedad y trauma, empezó a sacudirse y temblar, al final no se encontró rastro de trauma en su cuerpo. ([Morales Ana, 2021](#))

+interesante ¿Qué más sabemos de lo somático?

[Las emociones nos enferman](#), la mente es sumamente poderosa, es por eso que existe la rama de la ciencia que estudia las funciones mentales con el sistema nervioso, endocrino e inmune del cuerpo, la [psiconeuroendocrinoinmunología](#) la [somatización](#) es un mecanismo de defensa inconsciente que convierte un malestar emocional, como la ansiedad, depresión o un evento traumático en un síntoma físico, como dolor en diferentes partes del cuerpo, agotamiento, problemas gastrointestinales, falta de aire, mareo, alteración de la visión y comezón. Este tema se relaciona mucho con el efecto [placebo y nocebo](#).

[Peter Levine](#) PhD psicólogo contemporáneo especializado en trauma, nos cuenta en un [video](#) como poner una mano en la axila y la otra sobre el hombro contrario sirve para hacernos conscientes de que estamos en un recipiente, que el cuerpo es el contenedor de todos nuestros sentimientos y una vez sabemos esto lo que sentimos no es abrumador. La mayoría de las personas reportan asentamiento, mejor centrados. Otra recomendación del experto es poner una mano en la frente, otra en el pecho y esperar por 5 o 10 minutos hasta que sientan un cambio de temperatura, un flujo de energía o un sentimiento. Luego pasar la mano de la frente a la zona abdominal puede ayudar a la persona a sentirse mejor, dormir mejor y tener sueños más útiles. Entre otras técnicas, dar pequeñas palmadas/toques en el cuerpo o estrujar los músculos para tener un sentido de límites del cuerpo. “Para la gente traumatizada hay un hueco en los límites y a través de las palmadas/toques se ayuda al cuerpo a recordar que es un contenedor para después enfrentarse a los sentimientos y emociones” (Peter L, 2017).

2,3,1 *Trauma del capitalismo e identidad en el Caribe colombiano* 34:02 - 1:01:49 = 27m 47s

+En muchas ocasiones creemos lo que creemos como resultado de todos los conocimientos que nos ha dejado la cultura en el pasado, aceptando y confiando que se pensaron con detenimiento y sobrevivieron las mejores y

más fuertes ideas hasta este momento. En este contexto se [forma la identidad](#), por medio de un pilar como el de la pertenencia a una cultura, alimentada por [la interacción y las vivencias sociales](#), con razón decía San Agustín, “[Necesitamos de los demás para ser nosotros mismos](#)”, desde otra perspectiva también generamos identidad con todo lo que la otredad dice que somos y no somos, sentimos que somos divertidos cuando alguien nos valida y nos dice que somos divertidos, o en un sentido más estricto, necesitamos de alguien que nos ponga un título para ser titulados. (Mercado Asael y Hernández Oliva, 2010)

De acuerdo, y el problema es que cuando se presentan las subculturas, que rayan con lo normalizado y se crean [estigmas sociales](#) aumentan los prejuicios y con esto la discriminación en forma de acciones, palabras y pensamientos (Marino Pascuale, 2017), que resultan en [sentimientos de profundo trauma en cada persona](#) pero sobre todo [afecta a las personas con problemas mentales](#) y los niños (María Carmen García Fernández, 2006).

Es entonces cuando debemos juzgar el presente y el pasado con el lente del presente y cuestionar ¿por qué creo lo que creo?. Es en este ejercicio que se reconstruye la identidad y nos re-culturizamos, nos volvemos cultos en el sentido de saber qué nos gusta y qué queremos, qué nos representa y qué no para tener agencia sobre nuestra vida.

+¿Qué piensas del capitalismo?

El capitalismo nace en Europa en el siglo XIII en contraposición del feudalismo y es el sistema económico con más relevancia en el mundo actualmente, millones de personas hemos crecido en esta realidad heredada. En algún momento fue un buen sistema económico para que una nación desarrollara riqueza frente a un problema de escasez. Mira Will, si vemos la palabra economía etimológicamente es la “administración de los recursos”, y esta no sería tan necesaria en un mundo donde hay sobreabundancia (ya que no hay que racionar). Actualmente vivimos en una sociedad post-escasez,

donde se desperdician toneladas de [comida](#), se fabrica suficiente [ropa](#) y [zapatos](#) anualmente para todos y donde hay suficientes [techos](#) para todos, pero aún hay [cientos de millones](#) de humanos pobres, sin qué vestir, comer o dónde dormir. (Banco mundial, 2022)

+(cara de “uy si terrible”)

Es entonces cuando filósofo ¿será esta la mejor forma de administrar nuestros recursos?. La situación se problematiza más cuando las personas no se preguntan por qué creen lo que creen, cayendo así en [prejuicios y estigmas dejados por el capitalismo](#), el cual, [causa trauma](#) social. (Gabor Maté, 2014) ¿Qué pasa? Acaparar riquezas es una tendencia como consecuencia del capitalismo, porque siempre se puede tener más, y la regla principal es producir más, hacer más eficiente y tener más capital, pero esto conlleva a la explotación humana. Vemos la miseria ajena existiendo para el beneficio de unos pocos poderosos y muchas de estas opresiones reaccionan en [inconformidades violentas](#). (Informe General Grupo de Memoria Histórica, 2016)

El antropocentrismo es el excepcionalismo humano, que el humano está en el centro, Dios es humano, se parece al humano y dió todo para el uso humano. Voy a explicar como esta es una corriente de pensamiento sobre la que se fundamenta la manera de ser, estar, ver, creer, saber, sentir, conocer, comprender y actuar, en todo lo que implica lo cultural, legal, judicial, político, estético y económico occidental. En este pensamiento se supone arbitrariamente que solo el humano es racional, cultural, libre y artístico. Todas estas ideas son debatibles, por ejemplo ya sabemos filosóficamente que no somos libres pues estamos condicionados por situaciones materiales anteriores, sabemos por Freud que los padres tienen responsabilidad sobre la formación psíquica y estructura psicológica de la persona entonces ¿por qué se culpa totalmente al humano de sus actos si no somos libres?, así vemos cómo el sistema legal, que asume desde el antropocentrismo que el humano es totalmente libre, tiene un hueco, se cae, tiene un talón de aquiles.

El sistema del capitalismo y la democracia, la política y economía de hoy, dependen de la [teoría de la decisión racional](#), osea que decidimos racionalmente por lo que más nos conviene. (Rubio, P. & García, E., 2022) Esta teoría también se relaciona en el humanismo con el *homo economicus*, osea que “una persona es egoísta y orientada a un objetivo concreto que es siempre maximizar su propio beneficio y que, cuando expresa una preferencia nunca cambia” pero esto no es cierto, según el catedrático de Lógica y Filosofía de la UNED Francisco Alvarez, no debemos tomarnos al pie de la letra la racionalidad de la que habla el modelo, ya que este tipo de teorías “no pretenden tanto describir la realidad sino ver si hacen alguna predicción”. (Alvarez Francisco, 2017).

Frente a la teoría de la decisión racional, hoy en día hay teorías que describen mejor lo que ocurre y además predicen mejor”. “El haberse centrado en una dimensión única no responde ni siquiera para las actividades económicas básicas”, explicaba el catedrático. Nos dejamos llevar por sesgos y sentimientos, no somos totalmente racionales frente a nuestras decisiones, ¿por qué tomamos decisiones y aceptamos tratos en contra de nuestros mejores intereses? (tuerce los ojos).

Ahora sobre que el humano es el único que tiene cultura, encontré al profesor de la Universidad Autónoma de Puebla, Angelo Altieri Megale que en un [artículo](#) de Revistas Científicas dice que “cultura es el mundo propio del hombre”, pero hay que decir que la cultura no es exclusiva de los humanos, en la [primatología](#) “todas aquellas conductas que no sean típicas de especie, es decir, aquellas que se dan de modo natural y que no varían en todos los sujetos serían conductas culturales ya que serán conductas aprendidas y transmitidas socialmente” (Durham William H., Coevolution. Gees, Culture and Human Diversity; Stanford University Press, Stanford California; en Mosterín 1994; pp.31 y 32).

Entonces todas estas mentiras que nos han dicho traen traumas sociales, sabías que la Declaración Universal de los Derechos del Hombre (DUDH), esta donde está la idea de un hombre universal y todos los humanos

tienen derecho a X condiciones ¿no?, un día alguien se dio cuenta que quienes eran considerados humanos eran hombres, heterosexuales, blancos, terratenientes y ojalá europeos o estadounidenses. Se tenía a una gran parte excluida por lo que Olympe de Gouges presentó los derechos de la mujer y fue decapitada al poco tiempo de presentarla, básicamente porque las mujeres no tenían los mismos derechos que los hombres, y es que tampoco lo tenían los pobres, afrodescendientes, indígenas, niños o presos.

En el [libro](#) proyecto doctoral de Catherine Walsh, Ricardo Lambuley y Pedro Pablo Gómez (2018) *“Aprender, crear, sanar: estudios artísticos en perspectiva decolonial”*, dice “Hoy es pertinente hablar de la interculturalidad no como ejercicio teórico, sino como perspectiva vital más allá de las epistemologías, que permite el diálogo, pero sobre todo, la imbricación de saberes y estéticas, que oriente el quehacer contemporáneo del hombre, volviendo a mirar la vida en su complejidad, donde el arte deje de ser un artificio y pueda tener la fuerza del espíritu que reconstruya el universo. “Salir del modelo de cultura “uni-versal” –unívoco– para pensar en plural, nos permite poner en cuestión las ideas, los imaginarios, los lenguajes, las organizaciones sociales, las producciones culturales como principio para entender la naturaleza de las relaciones estructurantes entre lo social, lo cultural y lo económico.” (Gutierrez y Lambuley, 2014).

“Este modelo particular de producción de cultura “universal”, conceptualizó sobre lo que era “verdaderamente” bello y merecedor de la contemplación y lo que no. Esto en términos de nuestra reflexión significa que desde el renacimiento y con la instauración de la modernidad se forjaron relaciones coloniales de dominación ya no solo en el campo militar, económico y social sino también en el cultural y en este caso en el ámbito de lo artístico y lo estético. Una pregunta casi obligada en relación consecuente es: ¿Cuáles expresiones humanas del ámbito de lo sensible y lo subjetivo, quedaron por fuera de las categorizaciones sobre la belleza y lo sublime?” (Lambuley, 2018).

Personalmente pienso que estamos pasando por la superación del antropocentrismo, por todo lo que he dicho, y del dualismo o sea que ya no

caemos en la ingenuidad catalogar la totalidad como los relatos hegemónicos occidentales articulados en opuestos tales como blanco-negro, bonito-feo, bueno-malo, femenino-masculino, animal-humano, maquina humano, naturaleza cultura, organico inorganico, biologico artificial, fisico virtual, existencia no existencia, arte no arte, hay uno que me interesa mucho y es el individuo vs colectivo, estamos pasando por la postura que reconoce la interconectividad que hay entre la existencia de los seres, como un gran ecosistema que siempre depende de su entorno y el progreso no depende del solo del individuo sino del colectivo, y de manera integral no se puede progresar si se perjudica a otros humanos y no humanos, una justicia y coexistencia multiespecie dejando de lado ideas del individualismo y del legado jerárquico. (Ferrando Francesca, 2019)

Por ejemplo si pregunto ¿dónde comienzan tus pulmones?

+No se, ¿en mi tráquea? ¿la boca?

Se podría responder que en los bosques, o el sol porque un sistema respiratorio no funciona sin el oxígeno que producen las plantas que crecen con el sol.

Es así como el colectivismo está por encima del individualismo y el capitalismo es la ideología del individualismo sobre el colectivismo, puesto que cada ser humano, “tiene las mismas capacidades para salir adelante”, ergo, por su mérito y sus características individuales, obtiene lo que merece por el esfuerzo que aporta a la tribu.

Pero esta creencia de la meritocracia ya está refutada en [esta](#) tesis doctoral premiada como la mejor del año por el Consorcio Europeo de Investigaciones Sociológicas, también por otro lado está el profesor de filosofía política en Harvard Michael Sandel (2020), que en su libro “[La Tiranía del Mérito](#)”, explica que el primer problema de la meritocracia es que las oportunidades en realidad no son iguales para todos, el segundo es la arrogancia entre los “ganadores” y la humillación o el estigma que se deja

hacia los que se han quedado atrás, provocando inseguridades y trauma social. El mérito se pierde al entender que no hay dualismo, “merece o no merece” y entendiendo que el individuo necesita del colectivo para llegar a donde está, porque se tiene en cuenta, la otredad, la cultura, los profesores y hasta el bus que les transporta, pues nada de eso es mérito propio. (Lince Wilson, 2022)

+¿Qué traumas ha causado el capitalismo en Colombia?

En Colombia hay muchas ideas que causan traumas implícitos por el capitalismo, que se han calcificado con el pasar del tiempo y [la violencia](#).(Informe General Grupo de Memoria Histórica, 2016). Discursos de las hegemonías políticas y repetidas por el pueblo que crean afectaciones en la salud física y mental. Ideas como “lo que más vende es mejor”, “no se puede parar porque hay que producir”, “hay oportunidades para todos”, “se es pobre porque se quiere”, el “echaleganismo”, (economía naranja) entre otras ideas que si se toman al pie de la letra son tóxicas. Hasta los más privilegiados sufren por el estrés de la competencia, la permanente incertidumbre y agresividad con la que se vive la voracidad de la acumulación de dinero como fin por medio del consumismo.

Se nos hace pensar que un individuo debe tener algún tipo de aporte o participación en la sociedad, para así tener valor en la tribu. Pero, ¿qué pasa con los que nacen con enfermedades mentales y no pueden trabajar? Muchas veces el capitalismo incapacita a culturas completas y se nos dice que el problema son ellos, en el peor de los casos ni siquiera son determinados y el pueblo va e infunde narrativas prejuiciosas de odio y desprecio que resultan en profundos traumas. (Subhabrata B. Banerjee, 2008)

Las culturas que se presentan en la Costa Caribe colombiana han tenido una larga historia de violencia, peleas por la tierra y el poder. Por lo que se han visto obligados a desplazarse y con ellos toda su cultura. La música de una manera certera ayuda a establecer resiliencia frente al desplazamiento. Cuando los desplazados tocan su música hay una memoria de su identidad y

esto les ayuda a resistir, a ser a pesar del trauma. Algunas de las conclusiones de la investigación “*Resiliencia en la enseñanza musical en población infantil y juvenil en situación de desplazamiento forzado*” son que “el espacio de la enseñanza musical posibilita el desarrollo de aspectos de la resiliencia tales como: adaptación positiva, interacción social, creatividad, sentido del humor, autonomía, autoestima y moralidad. El sujeto resiliente surge independiente de los niveles de aprendizaje” (Escandón, 2014).

+Mk y es que el capitalismo es inmoral porque es una persecución del dinero como un fin en sí mismo, no como un medio. Desde esta perspectiva todo se vale con tal de generar dinero, dejando al humano como capital y la moral sin ética. Este fenómeno se puede ver en diferentes tópicos de la sociedad, por ejemplo el hecho de que Wall Street gastara \$60 billones de dólares en la compra de casas en medio de la pandemia. (New York Times, 2020) E l contexto es que estas personas desesperadas mal vendieron sus casas porque no tenían dinero, efecto de la pandemia, para pagar los costosos servicios médicos de U.S.A. que eran necesarios para contrarrestar los malestares del Covid-19. Fue beneficioso para Wall Street quien se aprovechó de personas desesperadas para invertir tanto dinero en estas casas de precios tan bajos y que seguramente las revende a un gran precio en el futuro, perjudicando aún más a los que están mal.

De acuerdo y en la música no es diferente. Se ve el arte meramente como una mercancía, buscando el precio de la obra pero no el valor de la misma. Según Walter Benjamin (1935), la obra cobra valor cuando el aura está más presente y esta se pierde dependiendo de la reproductibilidad técnica que tenga, pero en el capitalismo es todo lo contrario, entre más fácil sea de reproducir, de hacer popular, más valor tendrá, porque tanto el artista como su arte son mercancía que debe llegar lo más pronto posible, a la mayor cantidad de personas y al mayor precio del mercado, aún si en el camino se pasa por encima del artista. (Lince Wilson, 2022)

+Como en la Economía Naranja y la opresión en los creadores de valor cultural, está este man, Jaron Rowan que es coordinador de la Unidad de investigación y doctorado de BAU en Barcelona, en una [entrevista](#) explica cómo la economía naranja funciona en el discurso, pero si se estudia a profundidad es una fábrica de precariedad y autoexplotación. Los artistas crean cultura y se les exige producir un valor económico, pero no se tiene en cuenta el valor social, estético, histórico o de la comunidad. Además de que el dinero que gana la cultura suele irse al sector inmobiliario, servicios o turismo pero no vuelve a la cultura. Viven re paila y lo que hacen después es decirles que “todo lo que está viviendo es por su culpa” y terminan capitalizando su malestar. (Rowan Jaron, 2020)

¿Cómo se explica que haya artistas triunfando en el capitalismo, pero que aun así estén deprimidos y/o ansiosos? Tienen todo lo que nos dicen que necesitamos para ser felices, consumen todo lo que quieren y pueden tener casi cualquier cosa, pero aun así sufren. Realmente el fin no es el que nos han pintado, pero aun así hay artistas que por medio de controversia moral siguen buscando atención y dinero. Tal es el caso del reggaeton con sus letras. Uno de los casos más recientes es el de J. Balvin por su video en la canción “Perra” paseando dos mujeres arrodilladas y amarradas a un collar. Este video despertó indignación hasta en la mamá, protestando que era una falta de respeto hacia la mujer y misoginia. Tuvieron que borrar el video de las redes sociales, pero el artista se lucró muchísimo con este evento y de la disputa con Residente, que resultó en una empresa de carritos de hotdogs y quien sabe si todo estuvo planeado, pero José Álvaro Osorio (J. Balvin) igual confiesa [depresión](#). (El País, 2020)

Las disqueras actualmente son de las compañías de audio más adineradas del mundo y ganan millones de dólares en un día por el streaming de los artistas. Estos artistas se vuelven propiedad de la disquera, dejan de ser los artistas y pasan a ser sus artistas. En una [entrevista](#) de Roberto Mtz con Nanpa Básico, Nanpa cuenta que uno de los beneficios más grandes de la industria de la música es poder generar ingresos de las canciones por varias generaciones, que son como semillas. El problema es que cuando se firma

con una disquera, esta se quedan con todo, dice Nanpa “entonces el artista escribe la canción, la interpreta, le das el flow que quieras, vas a ser la cara y salir a cantarla a todo el mundo, ¡pero no es tuya!”. No tiene sentido, “pero las disqueras dicen que así funciona” y yo pienso que las disqueras tienen razón, así es como funciona el capitalismo, el que no tiene capital trabaja y el capitalista lo deja hasta sin nombre, como dice Nanpa al final:

“Yo he visto gente tratando de salirse de la disquera 15 años y al final los dejan hasta sin nombre, ¡no puedes usar tu nombre!, ese es el colmo de todos, no puedes usar tu música y además ya no te llamas así”. (Roberto Mtz, 2021)

En el mundo de hoy, lo que funciona es el bienestar y paz de unos a costa de la desgracia de otros y es de esta forma en la que el trauma social cae sobre las personas, la inseguridad de no tener suficiente dinero para subsistir, el miedo a ser engañado y el estado de constante alerta frente a la adversidad, aunque no esté pasando nada, son uno de los síntomas del trauma. (Lince Wilson, 2022)

+Hablemos de la música tradicional y el trauma

La música tradicional de una cultura es sumamente importante, junto a los rituales y el aura que se presentan en la obra. Está representa toda la identidad de la comunidad porque es donde ha nacido el rasgo diferenciador de las otras culturas. El problema es cuando se crece olvidando estas raíces y menospreciando su pasado tradicional, repitiendo estigmas y prejuicios coloniales que se convierten en trauma para la gente que pierde su seguridad frente a una sociedad que les rechaza por pensar o ser diferente. Aunque la fortaleza personal del individuo para afrontar burlas, críticas, palabras de odio y trauma es importante, hay cientos de prejuicios hacia las personas, que realmente nada tienen que ver con su esencia.

Quienes se verían afectados podrían ser los indígenas y campesinos al convencerse, ellos y los demás, de que su música campesina o indígena no es “buena”, de la misma forma en que se le ha tratado a su cultura, y así, con un

mito sencillo, creerse superior o peor. Que se sientan rechazados o rechazar porque “no tienen nada que aportar” es una situación desagradable para el que la recibe y una idea cuestionable para el que la dice. Estas ideas de menosprecio hacia lo nuestro están desde hace bastante tiempo, contra muchas comunidades indígenas de todo el mundo, que luchan contra la marginación económica, social y cultural en diferentes niveles contra sus propios gobiernos, corporaciones multinacionales y nacionales, agencias internacionales y organizaciones supranacionales (Subhabrata B. Banerjee, 2008)

+Es un empobrecimiento mental, económico y cultural

Las principales víctimas de la violencia estructural de las prácticas [necrocapitalistas](#) son los pobres del mundo. Como señala Farmer (2005), los pobres no solo "tienen más probabilidades de sufrir, sino que también es menos probable que noten sus sufrimientos". (Subhabrata B. Banerjee, 2008)

[Está presente](#) el vínculo entre grupos subversivos y el capitalismo, la violencia organizada de las clases subalternas de la sociedad e indígenas contra la falta de oportunidades laborales, la corrupción, desigualdad económica, entre otras cosas. (Victor Manuel Moncayo, 2015)

Los problemas presentes en la violencia colombiana son muy complicados y yo no puedo abarcar todo lo que pasa, pero intentaré hacer un acercamiento.

Si el capitalismo bien ha sabido encontrar la manera de enriquecer países en vía de desarrollo, la corrupción por parte de la ideología capitalista de tener más dinero como fin, desemboca en problemas sociales y después de que esta corrupción y profunda diferencia social se presenta, levantarse en violencia es algo inevitable y ¿Quién debe pedir perdón? y ¿Quién lo puede conceder? Seguramente ellos pensarán, ¿Por qué tenemos que ser perdonados? ¿Por qué vamos a ser perdonados? ¿De no morir de hambre? ¿De no callar en nuestra miseria? ¿De no aceptar humildemente nuestro papel

histórico de despreciados y marginados? ¿De haber demostrado al resto del país y al mundo entero que la dignidad humana aún vive, incluso entre algunos de los pueblos más pobres?. Después de que se ha hablado mal de ellos, que el capitalismo se ha robado todos sus bienes y se les ha desvalorizado no se puede pedir permiso para buscar una vida digna. (Subhabrata B. Banerjee, 2008)

Como individuos buscamos que el día de mañana estemos mejor que ayer, muchos familiares lo único que buscan es que sus hijos tengan una mejor vida que ellos y aunque es conformista y no piden mucho, ¿Cómo está esta situación?. Hoy por hoy se necesitan dos generaciones para que una familia pobre de Dinamarca alcance el ingreso medio del país. En Francia son seis, y en Brasil nueve. Cabe resaltar que Colombia está por debajo de Brasil en este índice de movilidad social. "Hay poca movilidad social en Latinoamérica", dice Thierry Geiger, jefe de Análisis Comparativo del Foro Económico Mundial, en [conversación con BBC Mundo](#) desde Davos. "Esa falta de movilidad está relacionada con los altos niveles de desigualdad que hay en la región". "En muchos países, las circunstancias en las que se nace y no tus talentos, determinan tu futuro". (Thierry Geiger, 2020)

+¿y hay algún tipo de trauma en el rock?

2,3,2 Trauma e identidad en el indie rock 1:01:49 - 1:06:26 = 4m 37s

2,3,2,1 Rock. 1:01:49 - 1:06:26 = 4m 37s

Recordemos que en una sociedad se nace bajo un contexto, con la aceptación incontestada de la cultura y con unos símbolos que han llegado antes. Esto hace parte de lo normalizado dentro del grupo y cuando lo establecido como "bueno" va en contra, o no resuena, es tachado de "malo" y así nace una [subcultura](#). Esta nueva cultura es una minoría, que al rayar con lo que la hegemonía acostumbra, se vuelve como ruido para el oído, por lo que en principio, esta diferencia es vista como un problema social por los poderosos, un enemigo que hay que acabar; pero este es el hecho que

fortalece a la subcultura, pues es todo el punto detrás de su existencia. (Hedbidge Dick, 1979)

Dick Hebdige, (1979) en el texto "*Subculture*", se enfoca en el rock y el punk, pues son géneros que en la búsqueda de autenticidad se enfrentan contra todo lo estandarizado en un contexto; si se debe tener pelo corto y elegante, el rock lo tiene largo; si se debe bailar con delicadeza y elegancia, el punk se empuja en un pogo; si se debe usar ropa distinguida, o cantar de manera melodiosa, el punk y el rock viste deshilachado, grita y constantemente pone en duda la estandarización cultural, mostrando la diversidad y búsqueda de códigos propios.

"Desde la década de 1960, el rock se ha constituido como un espacio discursivo y performativo, encontramos una filosofía subversiva, naciendo del blues, música de negros oprimidos por los poderosos. Lo joven, lo underground y lo negro representan el cambio y podemos ver cómo estas expresiones se acoplan muy bien a la lucha por la igualdad en medio de lo diferente y utilizando la música como identidad e íntima herramienta de resiliencia." ([David García, 2018](#))

"El rock crece underground con un discurso de autenticidad [...] Los grandes del rock eran extremadamente sinceros y desinhibidos, exentos de cualquier artificiosidad [...] y produjeron una auténtica y fundamental expresión musical (Maffi, 1975: 289). No sorprende, entonces, que uno de los preceptos más importantes del rock sea "subvertir la lógica comercial por medio de la creación de un producto con un valor estético fundamental: la autenticidad" (Zapata, et al., 2002: 85).

La subcultura es una obra de arte porque recrea un sentimiento valiéndose de materia, imagen y/o sonido. En "[La Obra de Arte en la Época de la Reproductibilidad Técnica](#)", Walter Benjamin expone lo que entiende por aura de una obra como la manifestación irreplicable de la experiencia que se expresa en el primer momento, esta se funda al servicio de un ritual y su valor se pierde con la masificación, por lo que la manera de menospreciar una

subcultura es masificando, normalizando y, como Marx expone en su ensayo “*Trabajo asalariado y capital*”, explotando a una escala cada vez mayor la imagen, materia y/o sonido creado y difuminando el aura de la obra. Lo peor de todo es cuando se les apropia sin reconocerles algún tipo de salario, integración o aceptación real, sino que como una egoísta y voraz apropiación cultural en búsqueda de beneficios a costa del trabajo subcultural.

Esta música aunque nace del trauma es utilizada como catarsis para canalizar la rabia, estrés, dolor... de una realidad llena de trauma del capitalismo. Se enfoca en ayudar al débil como vemos en la ideología del rock de los sesenta que influye en el [rock colombiano de los setenta](#) (Cepeda Sánchez, 2014). Con la motivación de explorar los debilitados ritmos regionales y folclóricos nacionales, se crea el rock nacional, caracterizado por la utilización de instrumentos autóctonos y por un cambio hacia un discurso más atento a las desigualdades sociales, las injusticias del sistema y las problemáticas de la sociedad.

+¿y hay algún tipo de trauma en el indie?

Ya vimos que el rock es parte de las subculturas y cómo tienen muchas inseguridades o traumas, el indie también [hace parte](#) de estas . (Tolosa David, 2019)

2,3,2,2 Indie. 1:06:26 - 1:09:07 = 2m 41s

El compositor indie que nace de la constante separación de lo mainstream por el rechazo e ir en contra de un ente poderoso (las disqueras famosas), la incapacidad de entrar a una disquera poderosa y la inseguridad resultante de producir música propia que no sea rentable dentro del capitalismo que si no produces mueres y debes empezar a hacerlo por ti mismo, de ahí su filosofía cimiento “DIY” (*Do-It-Yourself*).

En el indie también encontramos una filosofía subversiva de música parándose contra disqueras opresoras y el discurso de autenticidad en su expresión musical. Lo joven underground representa el cambio y una lucha por

dejar de lado lo mainstream y crear su propio camino fuera de las fórmulas estandarizadas por la industria para alcanzar el éxito.

En algunos fans [elitistas](#) del indie que llegan a practicar el [esnobismo](#) (comportamiento excesivo de imitan el comportamiento e ideas nuevas que están de moda o son distinguidos) (Zepeda Espinosa, 2017) encontramos trauma ya que por medio de despreciar la otra música o personas que no son como ellos denota egocentrismo, inseguridad y validación para hacer parte de, encajar en y ser igual qué el distinguido, quien se supone que es mejor que otros. De la misma manera que el colonialismo y antropocentrismo han enseñado que hay que pensar. Zepeda también explica que el hipster está en un dilema entre buscar la autenticidad y estar entre la tendencia de buscar la autenticidad, pues es ambigua la búsqueda de “ser uno mismo” al interior de una subcultura. Esto me parece interesante pues en mi proyecto también busca autenticidad e independencia.

La filosofía indie también ha ayudado a la descentralización de la música popular hallando, de la misma manera que Walter Benjamin (1935) en su [libro](#), el valor de lo que no se reproduce tan fácilmente y del aura único que tiene lo independiente. El indie rock es un aliciente para existir, pensar y ser del arte desde la independencia y autenticidad antes que “del montón”. (Lince Wilson, 2022)

+Estamos rodeados de gente que ha aportado desde diferentes perspectivas a la música, ¿tú has creado o te gustaría crear algo que aporte a la música?

2,4 Hemiola Armónica (hemiola Lince) 1:09:07 - 1:10:09 = 1m 42s

Es una herramienta armónica de la música que me he ingeniado para crear una atmósfera sonora que es rítmicamente compleja. El ejemplo más básico sería escogiendo de la tonalidad de Do 3 acordes (1.C, 2.F y 3.G), en dos compases de 4/4, con un ritmo armónico de blanca. El acorde 1 va en la primera blanca el, 2 en la segunda y el 3 en la tercera blanca, en la cuarta blanca va de nuevo el acorde 1, creando así una sonoridad diferente para el

oyente. Voy a examinar de forma minuciosa este concepto para entenderlo mejor.

2,4,1 **Hemiola** 1:10:09 - 1:10:53 = 44s

De acuerdo con Willi Appel (1979: 382, 521) hemiola es un término que aparece en los tratados de notación mensural europea de los siglos XV y XVI, y se aplica a la alternancia rítmica binaria y ternaria. En la música tardía de [Ligeti](#), explica que se superponen dos o más corrientes de pulso diferentes. (Taylor Andrew, 2003) Entonces es la unión de dos universos rítmicos sonando a la vez, puede ser binario con el ternario. La hemiola clásica, tres pulsos regulares en el tiempo de dos (3:2), pero hoy en día se puede generalizar a cualquier proporción, como 4:3, 5:6, 11:13, etc. (Lince Wilson, 2022)

2,4,2 **Armonía** 1:10:53 - 1:11:51 = 58s

La suma de dos sonidos que suenan simultáneamente (vertical visto desde una partitura) es lo que se entiende por acorde y el estudio de la técnica para enlazar acordes es la armonía. Un sistema armónico es un conjunto ordenado de normas y procedimientos que regulan el funcionamiento de la armonía. Actualmente hay muchos sistemas armónicos que se utilizan normalmente, el más usado es el [tonal](#), seguido por el [modal](#), pero realmente uno puede inventar sistemas armónicos a su gusto. La hemiola armónica es un sistema armónico que funciona como ambiente dentro de los sistemas armónicos tonal y modal, consiste en seleccionar un número de acordes, sobre un número de compases, con una direccionalidad y respetando un [ritmo armónico](#).

+¿Qué uso se le puede dar a este concepto de la Hemiola Armónica?

2,4,3 **Variables y usos** 1:11:51 - 1:13:52 = 2m 1s

En este concepto encuentro 5 variables para jugar con este sistema

- Lo más importante es un número (A) que representa el número de acordes y un número (B) que representa el número de compases, por eso es que decidí que se escribiría A/B al igual que en las partituras, donde por ejemplo, 4/4 significa 4 negras, en este caso de la hemiola armónica significa 4 acordes en 4 compases.
- La 3ra variable sería el ritmo armónico o la velocidad con la que cada acorde cambia dentro de la métrica.
- La 4ta variable es desde el sistema armónico, puede ser modal o tonal. Si quisiera que fuese modal buscará que en la atmósfera esté presente el sonido característico del modo y para que sea tonal debe tener un círculo armónico que juegue con la tónica, subdominante y/o dominante.
- La 5ta variable es la dirección que van a tomar los acordes, el que utilice esta herramienta debe recordar que esta es para crear una atmósfera sonora y que es lo mismo hacer una hemiola armónica de la progresión "I-III-V", "V-I-III" o "III-V-I" ya que traen la misma dirección, a la derecha de "I" siempre está el "III". Pero la sonoridad cambia si en cambio la dirección es "V-III-I", "I-V-III" o "III-I-V" y ahora a la derecha del "I" siempre está "V".

+Parce y ¿hay algún otro concepto que haya pensado en la música?

Hay algo que le puse un nombre pero ya existe y es la letra cuántica

2,5 ¿Qué carajos es una letra cuántica y cómo se hace? 1:13:52 - 1:17:16

= 3m 24s

Este concepto nace jugando con palabras y preguntas, ¿cómo podría ser la música cuántica?, podrían ser muchas las respuestas. Pero a lo que yo me refiero es a una letra que cobra sentido cuando un observador le pone cuidado. Es por esto que en este proyecto algunas letras no tienen un sentido explícito sino que cobran sentido desde el contexto que cada persona ha vivido, por ejemplo en el verso “y no bajo la cabeza”, no es claro, bajar la cabeza ¿a quién?, ¿qué? o ¿en qué contexto? o “todo esto sucedió” ¿qué es todo? ¿qué fue lo que pasó? La respuesta solo la puede dar el oyente u observador con lo que interprete. Es entonces cuando la narrativa de la persona empieza a florecer.

+Ok... y ¿por qué hacer esto?

La razón por la que hago la letra de esta manera es porque quiero hacer consciente al observador de su narrativa, y de intentar reconstruirla desde otra perspectiva, pues esto genera resiliencia (ver 2,3 Trauma, resiliencia y música). Si el pensar y sentir adquieren mayor dimensión, la toma de decisiones y acciones serán más conscientes y sabias, pues se fundamentan en experiencias reinterpretadas y maduras del trauma, herramienta para saber porqué hago lo que hago.

Además la investigación sobre el agua “[Los Secretos Ocultos del Agua](#)”, Masaru Emoto (2005) en parte, describe cómo el agua reacciona físicamente a los tratos que se le da, la vibración, que es energía y está en [todo](#), genera cambios y le dan memoria al agua, de la misma manera las palabras reaccionan en nuestra energía, que es vibración e incluso en el agua como se demostró en la investigación de Emoto, donde al repetirle palabras amables o “bellas”, generaban cristales simétricos, mientras que palabras de odio generaban cristales amorfos y visualmente poco agradables. También se evidencia como el agua cambia de forma y se transforma dependiendo de la música. Nosotros somos 70-80% agua por lo que con base en esta investigación, se buscará crear una letra que tenga un alto contenido resiliente, que “reajuste las vibraciones distorsionadas por la historia”, Masaru Emoto, por medio de afirmaciones que al cantar y afirmar, aparte de generar

una memoria en el agua de la que estamos hechos, puedan dar una narrativa de bienestar y así ser herramienta para sanar y ser a pesar del trauma.

+Humm ya veo. Este proyecto es muy interesante, pero aún tengo una duda, cómo se realizó la metodología y su producción?

3. **Composición** 1:17:16 - 1:20:52 = 3m 36s

3,1 **Metodología** 1:17:16 - 1:20:52 = 3m 36s

Este proyecto estuvo desarrollado bajo los lineamientos de la investigación – creación. Las partes de la metodología se definieron en cuatro fases que permitieron el cumplimiento del propósito.

La primera fase fue el proceso investigativo y recolección de información por medio de entrevistas, clases, transcripciones, el desarrollo y apropiación de las herramientas que se usarán para componer. Durante esta primera etapa fue importante organizar la información. Paralelamente se realizó un estudio del contexto histórico en el que surge la composición analizada para ser consciente de la estética, el proceso y contexto creativo que hubo, para así aproximarse a la metodología de composición e interpretación utilizada.

Por otro lado, para entender al compositor, se deben explorar diferentes narrativas para los modelos de creación que se utilizaron a través de las herramientas, ya sea digitales como plug-in, acústicas como un tambor, físicas como la musificación (hacer musa a) de la mujer, intangibles como la instrumentalización del desplazamiento como catarsis, o herramientas lúdicas como el juego, el baile, el canto y contextos de beber y comer.

En la segunda fase del proyecto se busca traducir la información de la primera en diferentes lenguajes, explorando y haciendo un tipo de laboratorio experimental con el uso de diversos medios para la composición digital y análoga a partir de las narrativas sobre la fusión de géneros y conceptos

retóricos. Durante esta etapa se desarrollará una maqueta con el diseño de cada elemento, su partitura, letra y música. Al finalizar la composición base, se dará la letra a dos cantantes para realizar, lo que yo llamo, la composición melódica, contrapuntística y/o coral independiente y dual. Esta consiste en que dos cantantes interpretan la letra de manera independiente encima de la maqueta; con estas melodías se juega para crear diferentes sonoridades de tipo melódico, coral, contra melodías y contrapuntos.

La tercera fase de producción y materialización del proyecto, se comenzó con tareas como la ilustración digital para expresar con una imagen el mensaje. La búsqueda de los músicos, del estudio de grabación y un productor que esté al tanto de las capturas de todos los sonidos de las maquetas.

Finalmente en la cuarta fase, hubo un espacio de producción donde yo jugué con las capturas de las voces para seleccionar melodías principales, crear sonoridades corales, contrapuntísticas y/o contra melodías, con las melodías de los cantantes, esto con el fin creativo de hacer una composición más interesante antes de lanzar el producto final a las aplicaciones de streaming de audio, convocatorias, radios, redes sociales y posteriormente hacer la 2da etapa del proyecto (el concierto interactivo).

+y con respecto a las canciones ¿cómo fue el proceso de creación de cada tema?

3,2 Proceso de Creación 1:20:52 - 1:21:04 = 12s

En el proceso de creación busqué contar una historia pero no en un sentido muy estricto, cualquier tema puede ser una historia si así lo percibe el oyente.

3,2,1 **Índice** 1:21:04 - 1:22:28 = 1m 24s

El primer tema está en D mayor y tiene la retórica del bullerengue, recordemos que se baila y canta por el concepto de la vida, su danza simboliza entre otros elementos la fecundidad. Para mí simboliza el camello de Nitzche, que carga con todo lo que la cultura nos ha dado.

Con respecto a la forma tiene concepto retórico de los 9 meses de gestación, Índice tiene un total de 81 compases y cada sección es de 9 o 18 compases. Comienza con el palpar del corazón y un sonido “redondo” que representa al óvulo en un espacio enorme que es el útero y una nota de gaita en movimiento que representa al espermatozoide acercándose al óvulo. Se intenta expresar el trauma del nacimiento (ver ref 2.3) con una sonoridad estridente y desordenada de la gaita, tambores y la guitarra. El tema concluye con un y final en D mayor gigante que representa el parir.

Los versos y el coro expresan el ánimo de una madre por ver a su hijo crecer, nacer y vivir ligado al cruel contexto de la vida. Al final la guitarra hace Hemiola Armónica.

3,2,2 **Traumal** 1:22:28 - 1:26:27 = 3m 59s

Traumal comienza en la tonalidad de Em para que pueda ser tocado por una gaita, luego estuve explorando el ritmo de la tambora en la guitarra y el ukelele con una armonía sencilla Em - B7. Después de la apropiación rítmica toqué una armonía más compleja, Bm7 - Ab7 - G7- F#7 a la que le hice una base de hemiola armónica tonal de 4/8 (ver referencia en 2,4,2), con un ritmo armónico de blanca con punto, blanca y negra, que salió de los acentos de la tambora. Utilicé esta armonía en el solo, el momento armónico más complejo. Luego hice una reducción armónica para comenzar de menos a más hasta el clímax armónico.

Para la forma y cortes se copió el Grammy a mejor arreglo del 2019 “Sirena” por Rodner Padilla. Luego se hizo una maqueta y partitura en mi estudio para llevar al ensamble del Caribe de la Universidad del Bosque, acá

sacamos el tema con mis compañeros de maestría y allí hubo algunos cambios en los cortes.

Para la letra cuántica se buscó que el oyente se enfrente a las narrativas que tiene, conscientes o inconscientes, lo comparo con los inicios de ser un león de Nietzsche que se cuestiona todas las creencias que le ha impuesto su cultura y se da cuenta que carga con narrativas inconclusas. TrauMal expresa la guerra que hay dentro de la persona que está luchando entre narrativas que le permitan encontrar resiliencia, por eso el tema es tan complicado, con tantos detalles.

El primer verso es inspirado en el documental "The Wisdom of Trauma" donde Gabor Maté, una autoridad en el tema del trauma, dice que a las personas se les pregunta erróneamente ¿qué está mal contigo? y no ¿qué te pasó?. En el post-verso se busca que el oyente pueda conectar consigo mismo y la raíz de sus narrativas, "me encuentro", "recuerdo" y "me pierdo", (mira a la cámara) cada uno sabrá lo que significan esas palabras en su vida.

En el verso 2 empieza la lucha entre narrativas, se busca que el oyente recuerde algún trauma y hacerle entender que, como decía Peter A. Levine, somos un recipiente donde está pasando todo y que "pronto todo va a acabar" como dice en la segunda parte del pre-coro, que lo escribí pensando en Jesús cuando dice que para nacer de nuevo hay que morir a nosotros mismos, nuestras ideas, narrativas a las que nos apegamos y a la vez debe nacer algo más profundo de ahí, osea, de la ceniza de nuestra vida anterior renacer una nueva perspectiva con mayor dimensión. La narrativa del coro es de tener confianza en uno mismo, de no tener miedo y arriesgarse a vivir.

Al final para la melodía se pidió a los académicos y profesionales cantantes Richard Santamaria y Paóla Rojas que interpretaron independientemente una melodía con la letra que escribí, la maqueta y la partitura.

3,2,3 **MeDios** 1:26:27 - 1:29:50 = 4m 23s

MeDios está en la tonalidad de A mayor, comenzó en el 2020 con un groove en el compás de 5/2 inspirado en [Bad Kids to the Back de Snarky Puppy](#). Luego con el guitarrista y compositor Nicolás Lozano, compañero de la U. Sergio Arboleda, nos reunimos a componer e hicimos una forma sencilla a compás partido (2/2) con 4 acordes que luego sería complejizado a 5 acordes y al estilo de la hemiola armónica 5/5 o sea 5 acordes en 5 compases.

El ritmo busca una sensación latina al comienzo, seguida de una sonoridad. El coro de 4 compases, que se repite dos veces para que la gente cante (ver referencia de trauma y corIndie, con una guitarra profunda, con mucho voicing y reverb; el bajo fue pensado con una sensación de funk, latin e indie y la batería fue compuesta por Nicolas Gonzalez.

En los dos últimos versos se intenta hacer entender al oyente que solo por existir, ya pertenece a un ecosistema del1que necesitamos todos para sanar, y que toda la vida le guiará y ayudará. También es una invitación a cambiar de narrativas tóxicas, reexistir todo lo que nos han dicho, para poder ver con más dimensión.

Este tema lo comparo con una parte avanzada de lo que es el león de Nietzsche, pues ya está totalmente enfrentándose y/o rechazando las narrativas inconclusas con las que cargó.

El coro de 4 compases que se repite dos veces para que la gente cante (ver referencia de trauma y coros), busca hacer entender que sintiendo vamos a florecer, en este mundo donde se nos ha dicho que hay es que pensar y que esto es más importante. Luego hace una alusión de que hay que vivir y todo lo que hacemos deja una huella al ecosistema.

También tiene la voz de 3 generaciones, del joven, adulto y viejo, para mi esto significa que hay que escuchar a las generaciones porque todas tienen

algo que decir, mira como la voz de vieja y adulta son muy parecidas, pero la voz joven tiene una melodía parecida pero bastante diferente.

3,2,4 **Sin Miedo** 1:29:50 - 1:32:43 = 2m 53s

“Sin Miedo”, esta canción en Em tuvo un proceso interesante, comenzó con el número de la cédula de mi madre, usé esos números para sacar la armonía, como si fueran los grados de una tonalidad, 5166... sería 5to grado, tónica, dos compases de 6to grado y así empecé a jugar para que sonara más indie y luego adapté estos números para que sonara un círculo coherente y entendible y así me salió un círculo armónico de 9 compases.

Luego supe que Martina Camargo estaría en la primera experiencia de "maestro residente", la invitación a un intérprete de la tradición oral del territorio campesino a Bogotá para hacer actividades como talleres, laboratorio creativo y grabación de los resultados. Sin Miedo debía estar dentro del repertorio, entonces me puse “las pilas” a terminar. Para la forma y cortes copié la canción [Colors de la banda Black Pumas](#), para la base rítmica, estaba entre tocarlo binario y ternario, mis opciones eran el ritmo de tambora y la guacherna; al final, me gustaron ambos y quedó tambora para todo el tema y guacherna para el solo de guitarra. Con la letra, compuse versos y coros octosílabos para que la maestra Martina se sintiera más cómoda para improvisar una melodía, luego creé la maqueta y partitura para que cada instrumento supiera qué hacer. En el laboratorio de creación, nos dimos cuenta que la forma era muy larga y todo se simplificó, cortamos coros, quedó uno solo y dejamos los mejores versos. Cuando llegó Martina, terminamos de pulir la forma, posteriormente, ella creativamente compuso una melodía que a todos nos encantó, se sintió muy bien cuando cantábamos el coro junto a las cantantes invitadas del pregrado que estaban en el ensamble de tambora.

Comparo este momento como “El Niño de Nietzsche”, que es ver sin prejuicios, que se deconstruye y ahora tiene una visión inocente de la vida.

+Muy interesante todo el concepto que tienes detrás y lo de Nietzsche. Puedo ver que hay un concepto detrás de las ilustraciones del EP, ¿que nos puedes decir de estas?

3,2,5 **Ilustraciones** 1:32:43 - 1:34:21 = 1m 38s

Con respecto a las ilustraciones, de la portada del EP y cada canción fueron creadas en compañía de la inteligencia artificial Dall-e 2 con la frase “two realistic faces mixing with pink background” y “quantum bird”. Para mi, la portada del EP refleja la introspección de una persona entre indígena y negra que está trabajando en su trauma, puedo ver una cara que representa un “yo” auténtico y otra un “yo” en trauma. Veo la naturaleza delineando los rostros en verde y un cuello oscuro que sostiene firme nuestra cultura. Atrás el que considero como color característico del indie rock, rosado.

En los temas individuales hay aves cuánticas que representan todo este proceso de nacimiento, trauma, conciencia y resiliencia, también esa libertad, o por lo menos la búsqueda de esta junto a la perspectiva cuántica de las palabras y cómo estas nos atan o liberan, cambian y significan cuando las observamos.

+¿Qué conclusiones sacas de toda esta experiencia?

4. Conclusiones 1:34:21 - 1:37:52 = 3m 31s

La conclusión que puedo sacar después de mi paso por la Maestría en Músicas Colombianas (MMC), la investigación sobre el trauma y creación musical entre indie rock y bailes cantados del Caribe colombiano, es que hay que seguir avanzando en el conocimiento del hacer, sonar, pensar y sentir independiente, que cada uno pueda llegar a desarrollar desde un sentido holístico en lo sensible y estético para disruptir la filosofía antropocentrista y así, al ver que todos podemos crear desde diferentes perspectivas, reparar a las minorías y generar una real inclusión a las lógicas de la otredad en general.

El trauma se encuentra en todos, lo importante no es lo que pasa sino la narrativa que le damos, y la música, es una gran herramienta para ayudar a enfrentar todas estas ideas tóxicas, creando sentido de pertenencia en una comunidad.

La resiliencia es un trabajo individual y colectivo en el que debemos seguir trabajando en comunión con la música, ya que, hay más integración a la perspectiva académica y poca desde la empírica. Pienso que se deben tocar más estos temas en los círculos sociales, plantar “semillas” que puedan resultar en acciones hacia un desarrollo social y colectivo.

La música es una lucha para combatir el trauma de personas que han sido transgredidas, al generar memoria de su cultura, recordar quienes son y continuar el camino a pesar del trauma.

El trabajo de campo permitió entender mejor la realidad donde nace esta música del caribe, desde una perspectiva local y no solo teórica. Ampliar el contexto de los conflictos dentro de realidades sociales y culturales. Entablar una relación más personal y ponerle rostro o imagen a todo el significado de esta música.

La creatividad de esta metodología donde hay un concepto y base permite a los cantantes de letras cuánticas sentir libertad de expresión y facilidad de interpretación. En algunos casos la letra logra conmover, inspirar, alegrar y sanar a quien la escucha.

La producción desde esta metodología requiere paciencia para escoger donde poner las melodías y en algunos casos editarlas para que una o más palabras se digan al mismo tiempo.

La hemiola armónica resulta ser una herramienta muy interesante en cuanto sonoridad y una sensación muy natural para dar movimiento y contraste.

La sonoridad que se encuentra en el EP es definitivamente de bailes cantados del caribe colombiano, pero puede ser interpretado como muchos géneros diferentes al indie rock. No obstante, el concepto de independiente está por todas partes, pues personalmente creé las técnicas de composición, metodología y producción. Además de los timbres usados, en lo que a mi respecta suena a indie rock desde diferentes perspectivas como timbres, texturas, instrumentación, concepto y sonoridad.

A donde quiera que vaya el humano lleva su cultura y pasión consigo. La música es una herramienta para generar comunidad por medio de un ritual, que además funciona como supervivencia pues el humano tiene la necesidad de hacer parte de un grupo, crear tejido social.

Hay una relación entre lo sensible, el individuo y el contexto, pues uno cambia al otro y se constituyen conjuntamente.

4,1 **Despedida** 1:37:52 - 1:38:23 = 31s

+Bueno así terminamos el episodio del día de hoy, a toda la gente que vio o escuchó este video podcast les agradecemos, les mandamos un fuerte abrazo. (señala) ¿te podemos seguir en instagram?

Si, aparezco como Bajo Lince en instagram

+Muchas gracias por venir Lince de verdad muy interesante, nos vemos en un próximo capítulo.

No Will muchas gracias a ti por la invitación.

5. Bibliografía

- Academia Musical TUTEMPO. (2019, 18 septiembre). *armonía tonal*. TUTEMPO Academia Musical.
<https://tutempo.com.co/glosario/armonia-tonal/>
- Alvarez Francisco (2022, 17 enero). *¿El ser humano es racional?* cadena SER.
https://cadenaser.com/programa/2017/01/16/la_ventana/1484589945_387566.html
- Alvarez, J. A. P. (s. f.). *Ritmo armónico - Armonía Moderna .com*.
<http://www.armoniamederna.com/index.php?content=index:content:MySQL1/armoniaindex:28>
- Andrés Suarez, Fernán González (S. J.), Rodrigo Uprimny, Pilar Riaño, Patricia Linares, María Emma Wills, Jesús Abad Colorado, Martha Nubia Bello, César Caballero, Iván Orozco, León Valencia, María Victoria Uribe, Paula Andrea Ila, Luis Carlos Sánchez, Teófilo Vásquez, Nubia Herrera, Absalón Machado, Pilar Gaitán, Jorge Restrepo, Tatiana Rincón, Álvaro Camacho. (2016). *¡Basta Ya! Colombia: memorias de guerra y dignidad*.
<https://www.centrodememoriahistorica.gov.co/descargas/informes2013/bastaYa/basta-ya-colombia-memorias-de-guerra-y-dignidad-2016.pdf>
- American Psychiatric Association - APA. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* (5a. ed. --.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.

<https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-iv-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>

- Antroporama. (2018, 5 agosto). *LOS MISTERIOSOS EFECTOS NOCEBO Y PLACEBO* | Cómo funciona el poder de la «mente». YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=_bG-ItXQnpg
- Aparicio, N. M. (2020, 27 diciembre). *El trance más difícil de J Balvin: Ansiedad, depresión y coronavirus*. El País. <https://elpais.com/gente/2020-12-26/el-ano-mas-dificil-de-j-balvin-exito-depresion-y-coronavirus.html>
- Camargo J. Manuel P. (2016) *Bailes Cantaos*. (s. f.). educaribedigital. <https://educaribedigital.wixsite.com/educaribedigital/bailese-cantaos>
- Banco Mundial (2022, September 14). *Pobreza Panorama General*. Bancomundial.Org <https://www.bancomundial.org/es/topic/poverty/overview#1>
- BBC News Mundo. (2019, 4 mayo). *Qué es la epigenética y cómo explica que los hijos hereden los traumas de los padres*. <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-48073817>
- BBC News Mundo. (2020, 24 enero). *Los países de América Latina en los que la gente tiene más posibilidades de prosperar (y cuáles son los del mundo)*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51214609>
- Benjamin, W. (1935). *La Obra de Arte en la Época de la Reproductibilidad Técnica*. Flash. https://books.google.com.co/books/about/La obra de arte en la %C3%A9poca de su repro.html?id=i05EEAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&hl=es&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Begoña Aznárez, *Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*. (2019). ¿QUÉ ES EMDR? https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Que_es_EMDR_COP.pdf
- Beltran, M., Brown-Elhillali, A. N., Held, A. R., Ryce, P. C., Ofonedu, M. E., Hoover, D. W., Ensor, K. M., & Belcher, H. M. (2016). *Yoga-based Psychotherapy Groups for Boys Exposed to Trauma in Urban Settings*. *Alternative therapies in health and medicine*, 22(1), 39–46. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26773320/>

- Bobby Banerjee, S. (2008). Necrocapitalism. *Organization Studies*, 29(12), 1541-1563. <https://doi.org/10.1177/0170840607096386>
- Cepeda Sánchez, H. (2014). *El eslabón perdido de la juventud colombiana. Rock, cultura y política en los años setenta. Memoria Y Sociedad*, 12(25), 95–106. Recuperado a partir de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/memoysociedad/article/view/8186>
- Chandra, S. (2022, 3 octubre). *Neurofeedback for Trauma and PTSD*. SURUCHI CHANDRA M.D. <https://chandramd.com/neurofeedback-trauma-ptsd/>
- Colaboradores de Wikipedia. (2022, 2 septiembre). *Armonía modal*. Wikipedia, la enciclopedia libre. https://es.wikipedia.org/wiki/Armon%C3%ADa_modal
- Criterio, D. (2021, 29 septiembre). *Colombia desperdicia 9,7 millones de toneladas de comida al año*. Diario Criterio. <https://diariocriterio.com/colombia-desperdicia-97-millones-de-toneladas-de-alimentos-al-ano/>
- Cruz Villalobos, L. (2012). *Posibles deconstrucciones del trauma. Una aproximación posmoderna*. Revista Sociedad Y Equidad, (3). <https://doi.org/10.5354/rse.v0i3.18216>
- Curiosa Mente (2019, 9 junio) *¿Tus emociones te pueden enfermar?* YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=_xqimkF3Aio
- Dimsdale, J. E. (2022, 18 noviembre). *Introducción a los trastornos somáticos y trastornos relacionados*. Manual MSD versión para público general. <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-som%C3%A1ticos-y-trastornos-relacionados/introducci%C3%B3n-a-los-trastornos-som%C3%A1ticos-y-trastornos-relacionados>
- Durham H., W. (2017, 8 marzo). *¿Sólo el animal humano es cultural?* Máster en Primatología. <https://primatologia.net/2017/01/04/solo-el-animal-humano-es-cultural/>
- Emoto, M. (2021). *Los mensajes ocultos del agua*. PRH. https://books.google.com.co/books/about/Los_mensajes_ocultos_del_a

[gua_The_Hidden.html?id=SFerEAAAQBAJ&source=kp_book_descripti
on&redir_esc=y](http://www.elperiodico.com/es/sanidad/20180702/movimiento-ocular-inducido-como-borrador-de-traumas-6919581)

- Escales, C. (2018, 3 julio). *Mover los ojos para descargar tensión y traumas*. elperiodico.
<https://www.elperiodico.com/es/sanidad/20180702/movimiento-ocular-inducido-como-borrador-de-traumas-6919581>
- Estavillo Morante, M. D., (2001). *LA VOZ: RECURSO PARA LA EDUCACIÓN, REHABILITACIÓN Y TERAPIA EN EL SER HUMANO*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, (42), 67-75.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=158835>
- Europa Press. (2020, 10 febrero). *Los expertos consideran el estrés como la enfermedad del siglo XXI por el estilo de vida frenético actual*. infosalus.com.
<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-expertos-consideran-estres-enfermedad-siglo-xxi-estilo-vida-frenetico-actual-20200210105823.html>
- Fernández, M. C. G. (2006). *El prejuicio y su relación con el proceso de aculturación de los inmigrantes*. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=158835>
- García, D. (2018). *El lugar de la autenticidad y de lo underground en el rock*. Nómadas. <http://www.scielo.org.co/pdf/noma/n29/n29a14.pdf>
- Gil-Hernández, C. J. (2020, 2 noviembre). *Cracking meritocracy from the starting gate : social inequality in skill formation and school choice*.
<https://cadmus.eui.eu/handle/1814/68778>
- Hebdige, D. (1979). *Subculture: The Meaning of Style*. Paidós.
<http://www.erikclabaugh.com/wp-content/uploads/2014/08/181899847-Subculture.pdf>
- Hibbett, R. (2005). *What is Indie Rock*. Research Gate.
<https://doi.org/10.1080/0300776042000300972>
- Hinojoza, U. D. O. (2019). Descripción: *EFICACIA DE LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LOS SÍNTOMAS DEL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO EN LOS PACIENTES NIÑOS Y ADOLESCENTES*.

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UWIE_5c92cd66cbe2d7d885ab0a1368c109d8

- Homelessness & Empty Homes: Trends Since 2010* | Self. (2020, 20 abril). <https://www.self.inc/info/empty-homes/>
- Korn, D. L. (30 de diciembre de 2016). *Intervenciones de Mente-Cuerpo-Emociones para Personas con Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)*. Psychiatric Times. <https://drlesliekorn.com/wp-content/uploads/2019/06/1-Mind-Body-Spirit-Interventions-for-Patients-with-PTSD.pdf>
- Leonard, J. (2021, 24 agosto). *¿Qué es un trauma? Tipos, síntomas y tratamientos*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/que-es-trauma>
- Ligeti, Africa and Polyrythm on JSTOR*. (s. f.). <https://www.jstor.org/stable/41700061?read-now=1>
- Marea Larga-The Long Tide-Biodinámica Craneosacral. (2022, 2 abril). Peter Levine - *2 Maneras para ayudar al paciente a sentirse seguro (Subtitulado en Español)*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=hRcFKm4qdcI>
- Marino Pascuale. (2017, 30 agosto). *Estigma Social* | Pasquale Marino. Arte Social. <https://www.artsocial.cat/articulo/estigma-social/>
- Megale, A. A. (2001). *¿QUÉ ES LA CULTURA? La Lámpara de Diógenes*. Revista Semestral de Filosofía. <https://www.redalyc.org/pdf/844/84420403.pdf>
- Meili, R. (2014, November 13). *Gabor Maté: How Capitalism Makes Us Sick*. Briarpatch. <https://briarpatchmagazine.com/articles/view/gabor-mate-how-capitalism-makes-us-sick>
- Meili, R. (2014, November 18). *Gabor Maté On Storytelling, Health, and the Ruling Class*. Briarpatch. <https://briarpatchmagazine.com/articles/view/gabor-mate-storytelling>
- Mercado Maldonado, Asael, & Hernández Oliva, Alejandrina V. (2010). *El proceso de construcción de la identidad colectiva*. *Convergencia*, 17(53), 229-251. Recuperado en 24 de noviembre de 2022, de

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352010000200010&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352010000200010&lng=es&tlng=es)

- Moguilevsky, J. (2005, April 18). *Psicoimmunoneuroendocrinología (PINE)*. *Intramed.net*.
<https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=34087>
- Moncayo, V. M. (2015). *HACIA LA VERDAD DEL CONFLICTO: INSURGENCIA GUERRILLERA Y ORDEN SOCIAL VIGENTE*. Espacio Critico. <https://corteidh.or.cr/tablas/r33464.pdf>
- Morales Ana (2021, 10 junio). *¿Qué es un trauma psicológico? ¿Cómo se trata? Cómo superar un trauma*. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=l0GINhKkihM>
- NICABM. (2017, 2 junio). *Treating Trauma: 2 Ways to Help Clients Feel Safe*, with Peter Levine. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=G7zAsealyFA>
- OMS. (2017). *Se estima que cerca de 50 millones de personas en la Región de las Américas viven con depresión, casi un 17% más que en 2005*.
https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13102:depression-lets-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
- Revista del Calzado (2019, 14 agosto). *Anuario del sector mundial del calzado: año 2018*.
<http://revistadelcalzado.com/anuario-sector-mundial-calzado-2018/>
- Lambuley, R. (2018, 1 enero). *Aprender, crear, sanar: estudios artísticos en perspectiva decolonial*.
https://www.academia.edu/36612245/Aprender_crear_sanar_estudios_art%C3%ADsticos_en_perspectiva_decolonial
- Roberto Mtz. (2021, 23 abril). *POR QUÉ NO FIRME CON UNA DISQUERA*. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=IEnFK7w9s10>
- Rodríguez, A. A. R. (2018, 10 febrero). *NADA ESTÁ INMÓVIL; TODO SE MUEVE; TODO VIBRA – Academia de Ciencias de la Región de*

Murcia.

<https://www.um.es/acc/nada-esta-inmovil-todo-se-mueve-todo-vibra/>

- Rubio, P. & García, E. (2022, 17 enero). *¿El ser humano es racional?* cadena SER.
https://cadenaser.com/programa/2017/01/16/la_ventana/1484589945_387566.html
- Saldaña, M. I. (2005). *Trauma social y memoria colectiva*. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1111539>
- Sandel, M. J. (10 de septiembre de 2020). *La Tiranía del Mérito*. Penguin Random House.
<http://www.relats.org/documentos/Lecturas.Sandel.pdf>
- Sánchez, E. (2020, 1 mayo). *El trauma del nacimiento y sus efectos*. La Mente es Maravillosa.
<https://lamenteesmaravillosa.com/el-trauma-del-nacimiento-y-sus-efectos/>
- Silverstone, C. (2012, February). *Shakespeare, Trauma and Contemporary Performance*. <https://doi.org/10.4324/9780203862940>
- Suárez, R. S. (2016, 30 abril). TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES Y ADULTOS EXPUESTOS AL CONFLICTO ARMADO EN COLOMBIA 2005-2008 | Medicina.
<https://www.revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/113-4>
- Tolosa, D. G. (2014, 25 mayo). *LA MÚSICA COMO TEXTO, EL INDIE COMO SUBCULTURA Un acercamiento, desde la Teoría subcultural, a la Escena Indie en México a partir del análisis de dos revistas: Marvin e Indie Rocks!*
https://www.academia.edu/5624006/LA_MUSICA_COMO_TEXTO_EL_INDIE_COMO_SUBCULTURA_Un_acercamiento_desde_la_Teoria_subcultural_a_la_Escena_Indie_en_Mexico_a_partir_del_analisis_de_dos_revistas_Marvin_e_Indie_Rocks
- TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES Y ADULTOS EXPUESTOS AL*

CONFLICTO ARMADO EN COLOMBIA 2005-2008 | *Medicina*. (2016, 30 abril).

<https://www.revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/113-4>

- Trula, E. M. (2019, 5 marzo). *150.000 millones de prendas de ropa al año (y otras cifras en las que las tiendas no quieren que pienses)*.

Magnet.

<https://magnet.xataka.com/preguntas-no-tan-frecuentes/150-000-millones-prendas-ropa-al-ano-otras-cifras-que-tiendas-no-quieren-que-pienses>

- Un estudio revela que el estigma social provoca aislamiento y soledad en las personas con enfermedad mental* | Asasam. (s. f.).

<https://www.asasam.org/es/noticias/un-estudio-revela-que-el-estigma-social-provoca-aislamiento-y-soledad-en-las-personas-con>

- Universidad Andina Simón Bolívar - Sede Ecuador. (2020, 17 septiembre). *Jaron Rowan: «La economía naranja es una fábrica de precariedad y autoexplotación»*. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=1E2cgRozrxk>

- Urban Dictionary: define.php*. (s. f.). Urban Dictionary.

<https://www.urbandictionary.com/define.php?term=define.php>

- Van Der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score*. Eleftheria S L.

- Villalobos, L. C. (2012). *Posibles deconstrucciones del trauma. Una aproximación posmoderna*. Revista Sociedad y Equidad.

<https://boletincorteidh.uchile.cl/index.php/RSE/article/view/18216>

- Zepeda, H. E. (2017). *Hipster o la lógica de la Cultura urbana bajo el Capitalismo*. Redalyc.org.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31653529007>