

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Educación



VOCES ETERNAS

Guía para la composición de canciones con enfoque en el desarrollo de la identidad

Trabajo de graduación presentado por **Yulen Enrique Sánchez Martínez**
para optar al grado académico de Licenciado en Educación con Especialización en Música

Guatemala
2022

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Educación



VOCES ETERNAS

Guía para la composición de canciones con enfoque en el desarrollo de la identidad

Trabajo de graduación presentado por **Yulen Enrique Sánchez Martínez**
para optar al grado académico de Licenciado en Educación con Especialización en Música

Guatemala
2022

Vo. Bo.

Licenciada ~~Mirna~~ ~~Martinez~~ Tuna
Mirna Martinez

(Asesor/a: Título y nombre)

Tribunal examinador:

Licenciado ~~Mirna~~ ~~Martinez~~ Tuna
Mirna Martinez

(Asesor/a: Título y nombre)

MA Armando Marcariego
Armando Marcariego

(Título y nombre)

Docda. Verónica Caceres de Samayoa
Verónica Caceres de Samayoa

(Título y nombre)

Fecha de aprobación del examen de graduación:

Guatemala, 29 de junio de 2022

Índice general

Índice de figuras	vi
Índice de tablas	vii
Resumen	viii
I. Introducción	1
II. Objetivo	2
III. Antecedentes.....	3
IV. Justificación	4
V. Marco teórico	5
A.Composición onírica	5
1. La magia de los sueños.....	5
2. El arte y los sueños	6
3. ¿Qué es la composición onírica?	6
4. Los sueños y la memoria	7
5. Las fases del sueño	7
6. Un superpoder	9
a. Hipermnesia	10
7. El contenido de los sueños	11
a. Contenido manifiesto y contenido latente	11
8. ¿De qué están hechos los sueños?	12
a. Fábrica de pensamientos: condensación y desplazamiento	13
9. Lenguaje onírico	15
a. Sueños universales	16
b. El valor de entender nuestro lenguaje onírico personal	16
B.La magia de la música: Fundamentos musicales	18
1. ¿Qué es la música?	18
2. ¿De qué está hecha la música?	18
a. Sonido y arte	18
3. Ritmo	19
a. La tilde musical.....	20
b. Compases y sistemas	20
c. Figuras musicales.....	21
d. El silencio	22
e. Cifras de compás.....	23
f. El ritmo y las palabras	24
4. Melodía.....	26
a. ¿De qué está hecha la melodía?	26
b. Notas musicales	27
c. Pentagrama.....	27

d.	Intervalos	29
e.	Alteraciones: sostenidos y bemoles	30
f.	Melodías tonales y atonales	31
g.	Escalas musicales.....	32
h.	Escalas tonales	32
i.	Tonalidad	33
j.	Escala mayor.....	33
k.	¿Existen otras fórmulas para crear escalas diferentes a la escala mayor?	35
l.	Escala menor.....	36
m.	Melodía y ritmo.....	38
n.	La melodía y las palabras.....	38
5.	Armonía.....	38
a.	Acordes mayores y menores	39
b.	¿Cómo les damos nombre a los acordes?	41
c.	Los acordes y la escala mayor	42
d.	Los acordes y la escala menor natural	43
e.	Armonía y melodía (El camino a casa).....	43
f.	Tensión melódica.....	44
g.	Tensiones armónicas.....	45
h.	Las escalas menores.....	46
i.	Escala menor armónica.....	46
j.	Escala menor melódica	48
k.	Los acordes populares.....	48
l.	Progresiones de acordes.....	49
6.	Estructuras musicales	50
7.	El sentimiento en la música.....	53
C.	Componiendo emociones.....	55
1.	Soñar despierto	55
2.	Recuerdos ajenos	56
3.	Empatía.....	56
4.	Meditación.....	57
a.	¿Qué es la meditación?	57
b.	Ideas preconcebidas sobre la meditación	58
c.	Meditación y emociones	58
5.	¿Cómo motivar y alimentar nuestra creatividad en la composición musical?	59
6.	La importancia de las letras	60
D.	Los espejos nunca rotos: integración de conocimientos y reflexiones finales	62
1.	¿Qué se hace primero? ¿La letra o la música?.....	63
2.	¡Hasta pronto!	63
VI.	Conclusiones	64
VII.	Recomendaciones.....	65
VIII.	Bibliografía	66
XV.	Anexo	69
1.	Guía para la composición onírica	69
a.	Actividad 1: Las arenas del sueño	69
b.	Actividad 2: El diario de los sueños	70

c.	Actividad 3: No hay olvido, mientras haya sueños.....	70
d.	Actividad 4: Pon música a tus sueños.....	72
e.	Actividad 5: Conozcamos a un compositor onírico.....	73
f.	Actividad 6: Escritura automática, una fotografía de nuestros pensamientos .	73
g.	Actividad 7: Frases comunes de autor nada común.....	76
2.	Guía para explorar fundamentos musicales básicos en la composición.....	78
a.	Actividad 8: El latir de la música.....	78
b.	Actividad 9: El latir de nuestra voz y la percusión corporal.....	78
c.	Actividad 10: La melodía perfecta.....	80
d.	Actividad 11: Dos famosas muy parecidas.....	81
e.	Actividad 12: Construyendo una canción.....	82
3.	Guía para la composición basada en emociones y recuerdos.....	83
a.	Actividad 13: La brújula emocional.....	83
b.	Actividad 14: Construyamos una canción con un recuerdo prestado.....	84
c.	Actividad 15: Conectarse con un sentimiento, a través de la meditación.....	88
d.	Actividad 16: Una canción guatemalteca con corazón.....	89
e.	Actividad final: Pensamiento automático.....	91

Índice de figuras

Figura 1.....	20
<i>Compases y sistemas</i>	20
Figura 2.....	21
<i>Compases y sistemas en notación musical</i>	21
Figura 3.....	21
<i>Figuras musicales</i>	21
Figura 4.....	23
<i>Cifra de compás 3/4</i>	23
Figura 5.....	23
<i>Explicación de cifra de compás</i>	24
Figura 6.....	24
<i>Ejemplo de expresión verbal rápida (120 bpm)</i>	24
Figura 7.....	25
<i>Ejemplo de expresión verbal rápida con tresillos</i>	25
Figura 8.....	25
<i>Ejemplo de expresión verbal lenta (60 bpm)</i>	25
Figura 9.....	27
<i>Pentagrama</i>	27
Figura 10.....	28
<i>Claves de Sol y de Fa en un pentagrama 4/4</i>	28
Figura 12.....	29
<i>Clave de Fa y la nota que le da nombre</i>	29
Figura 13.....	29
<i>Escala de Do</i>	29
Figura 14.....	29
<i>Tonos y semitonos en un piano</i>	29
Figura 15.....	30
<i>Sostenidos (#)</i>	30
Figura 16.....	30
<i>Bemoles (b)</i>	30
Figura 17.....	32
<i>Grados en un pentagrama</i>	32
Figura 18.....	33
<i>Patrón de la escala mayor</i>	33
Figura 19.....	34
<i>Escala de Sol sin alteraciones (mixolidio)</i>	34
Figura 20.....	34
<i>Escala de Sol mayor en un piano</i>	34
Figura 21.....	36
<i>Escala La menor en un piano</i>	36
Figura 22.....	37
<i>Escala Mi menor en un piano</i>	37
Figura 23.....	39
<i>Acorde de Do mayor</i>	39
Figura 24.....	40
<i>Acorde de Do menor</i>	40
Figura 25.....	42

<i>Triadas de la escala mayor de Do</i>	42
Figura 26.....	43
Acordes de la escala menor natural	43
Figura 27.....	45
<i>Tensiones melódicas</i>	45
Figura 28.....	45
Tensiones Armónicas	45
Figura 29.....	46
Escala de La menor natural	46
Figura 30.....	47
Escala menor armónica de La.....	47
Figura 31.....	47
Acordes de la escala menor armónica	47
Figura 32.....	48
Escala menor melódica.....	48

Índice de tablas

Tabla 1	23
<i>Silencios musicales</i>	23
Tabla 2	35
Nombres de escalas modales	35
Tabla 3	41
<i>Cifrados</i>	41
Tabla 4.....	44
Termómetro de estabilidad	44
Tabla 5	49
<i>Nombres de grados</i>	49

Resumen

El documento es una herramienta pedagógica para la composición de canciones, que combina nociones teóricas con diferentes actividades prácticas (ubicadas en el *Anexo*). Está dividido en 4 capítulos:

- **Capítulo 1 /Composición onírica**

Este capítulo constituye la propuesta central del trabajo. Aborda el uso de los sueños como materia prima para la composición de canciones, que es un concepto con limitada documentación teórica. Los ejercicios a los que hace referencia (anexos) buscan abrir una puerta que conecte el mundo inconsciente de los jóvenes con su capacidad creativa consciente.

- **Capítulo 2 /La magia de la música**

Aborda fundamentos teóricos básicos de la música y se complementan con actividades (anexas) que buscan fortalecer la musicalidad, desarrollando la noción rítmica, melódica, armónica y expresiva, permitiendo en el lector un acercamiento práctico al mundo de la música. Pretende brindar herramientas para convertir en música el proceso de introspección desarrollado en el capítulo anterior.

- **Capítulo 3 / Componiendo emociones**

Teniendo las nociones para construir una estructura lírica y musical, en el capítulo 3, se vuelve al “Yo”, en busca de un desarrollo de la expresividad, en el que los jóvenes sean capaces de vincularse con su mundo exterior y, a su vez, conectarse consigo mismos. En las actividades complementarias se busca que los jóvenes reflexionen sobre los sentimientos propios y ajenos y, a través de la aceptación personal y la empatía hacia su contexto, sean capaces de traducir en palabras y sonidos las cosas que les importan.

- **Capítulo 4 /Los espejos nunca rotos: motivación y reflexiones finales**

Sus principales objetivos son integrar aprendizajes, motivar la experimentación y enfatizar en la importancia del desarrollo de la identidad personal.

I. Introducción

La adolescencia y la juventud son etapas fundamentales en el desarrollo de la identidad. Aquí comienzan a surgir importantes preguntas como: ¿quién soy?, ¿cuál es mi camino?, ¿pertenezco a algún lugar?, ¿estoy solo? Sin duda, cuestionamientos que pueden resultar sumamente agobiantes. Tomando en cuenta que se trata de un momento tan sensible e importante en la vida de una persona, como docentes estamos en la obligación de preguntarnos: ¿qué es lo que estamos haciendo para darles acompañamiento y apoyo para que se conozcan a sí mismos?, ¿estamos permitiendo que desarrollen sus potencialidades, fortalezcan sus competencias y desplieguen su capacidad crítica?, ¿cuentan con herramientas sólidas que les permiten transitar de manera saludable por esta etapa para que se conecten con su esencia?

Sin duda las artes y, más específicamente la música, poseen la capacidad de ofrecer un espacio de liberación interior y autodescubrimiento, que puede ser de mucha utilidad para que los jóvenes se coloquen frente a su “yo”, además de generar emociones catárticas.

Por otra parte, la música es un instrumento que fortalece procesos cognitivos, como la memoria y la consciencia emocional, pues favorece la comunicación entre los hemisferios del cerebro, lo cual contribuye en el aprendizaje de las matemáticas, el lenguaje y otras ciencias (Montalvo & Morerira-Vera, 2016).

Fundamentación

Este documento se sustenta en conceptos teóricos de las áreas de psicología, lengua y literatura, educación, semiología y, principalmente, música. La argumentación es producto de una basta investigación de gabinete en las disciplinas referidas. Asimismo, la construcción de las actividades anexas es el resultado de un proceso reflexivo y personal, de varios años, en los que, con base en un ejercicio constante de prueba y error, se validaron las estrategias planteadas.

El texto recoge, también, experiencias de aprendizaje desarrolladas a través de los talleres recibidos en la Universidad del Valle de Guatemala y fuera de ella, con reconocidos compositores del país.

Quizá, la mayor riqueza del análisis de las teorías de los expertos que sustentan el texto es el producto que surge en consecuencia: una guía práctica (colocada en el *Anexo*), con ejercicios concretos, para que los adolescentes y jóvenes tengan una base para empezar a componer y, poco a poco, vayan encontrando sus propias formas de hacerlo.

II. Objetivo

El documento pretende ser una herramienta para uso pedagógico (o personal), en el que la composición de canciones sea un instrumento que favorezca la introspección y el desarrollo de la identidad. Está complementado por un guía de composición (anexa) dirigida a adolescentes, adultos jóvenes y docentes, interesados en integrar la composición de canciones a su metodología de enseñanza, como medio para fortalecer el desarrollo emocional, intrapersonal e interpersonal de sus alumnos.

Tanto los textos como las actividades anexas buscan desarrollar los siguientes **objetivos específicos**:

- Análisis y capitalización de la información proporcionada en los sueños, emociones y recuerdos, para ser convertida en composiciones musicales.
- Apreciación musical, para el desarrollo de la sensibilidad artística y expresiva, que motive su interés por diferentes manifestaciones musicales.
- Fortalecimiento de la memoria, por medio de la mnemotecnia.
- Hábito de lectura y escritura.
- Noción rítmica, melódica y armónica.
- Capacidad de planificación sistemática.
- Creatividad.
- Empatía.
- Introspección y autoconocimiento.
- Capacidad reflexiva y autocrítica.
- Inteligencia emocional para la toma de decisiones.

III. Antecedentes

El capital teórico de este documento, como ya se mencionó en la introducción, está nutrido por antecedentes de las áreas de psicología, lengua y literatura, educación, semiología y, especialmente, música

Para la fundamentación conceptual del capítulo 1 se utilizó documentación proveniente, principalmente, de estudios y teorías del ámbito de la psicología. Aquí podemos destacar *El Análisis de los sueños*, de Sigmund Freud, pues, pese a que muchos de sus planteamientos han sido derogados por teorías científicamente mejor cimentadas, no podemos dejar de reconocer sus grandes aportes al estudio de los sueños. También, se utilizan estudios sobre los fundamentos neurobiológicos del sueño, la memoria y el aprendizaje, dentro de los que se mencionan autores como Carl Jung. Para fines reflexivos, se cita, con frecuencia, el trabajo del escritor Neill Gaiman.

En el capítulo 2 se abordan fundamentos teóricos básicos de la música. Se espera que estos ya sean conocidos por el lector, pero, su incorporación tiene la finalidad de “refrescar” conocimientos y procurar que sean integrados en su lenguaje creativo. Aunque se consultó varias fuentes, el principal texto usado para el abordaje de esta sección fue *Análisis musical: claves para entender e interpretar la música*, de María y Arantza Lorenzo de Reizábal.

La conceptualización del capítulo 3 tiene una fuerte influencia de las teorías de Antonio Damasio, quien estudió, entre otras cosas, la relación entre la inteligencia emocional y la toma de decisiones cotidianas. En este apartado, también, se aborda la meditación como método de introspección, tema que está fundamentado por el trabajo de Tara Bratch.

IV. Justificación

La adolescencia y la juventud son etapas que por su naturaleza “volátil” permiten un gran espacio de oportunidad para el crecimiento individual, el desarrollo de una voz crítica y segura y de un lenguaje personal que se alimente de su capacidad de soñar, sentir y crear.

Cuando una persona crea una pieza artística, está ofreciendo y, a la vez, explorando un pedazo de sí mismo. Al componer canciones se entabla una conversación introspectiva y es una forma de conocer lo que, muchas veces, nuestro mundo inconsciente quiere decirnos. Los símbolos, las imágenes (casi mágicas) de nuestro mundo interior, son las formas en las que nos comunicamos de adentro hacia afuera con nosotros mismos y con nuestro mundo. Hacer canciones es un ejercicio de amor propio. Por esto, es beneficioso promover la creación individual, por medio de la música, en los adolescentes y jóvenes.

De lo anterior, surge la importancia de desarrollar herramientas que permitan a los adolescentes y jóvenes conectarse con su “Yo”. Por tal motivo, el documento ofrece insumos prácticos en su guía anexa, para que los usuarios logren vincular la música, los sueños y las emociones con la composición.

V. Marco teórico

A. Composición onírica

“- ¿Sabes de qué están hechos los sueños?

- ¿Hechos? Solo son sueños.

-No, no lo son. La gente cree que no son reales porque no son materia, partículas. Son reales. Están hechos de puntos de vista, imágenes, recuerdos, juegos de palabras y esperanzas...”.

(Gaiman, 1989)

1. La magia de los sueños

Me atrevería a decir que estamos hechos de sueños... Todo lo está, quizás.

Poseemos un vínculo muy estrecho con los sueños. En la antigüedad, los sueños se entendían como un puente entre lo natural y lo sobrenatural, entre lo que podíamos ver y lo que permanecía oculto. Entonces, los humanos buscábamos respuestas en nuestros sueños, los usábamos como una herramienta espiritual para entender los porqués de nuestro mundo y existencia. Algunos afirmaban que, a través de estos, veían el futuro; otros, los empleaban para comunicarse con sus deidades. Lo cierto es que son parte de nosotros, de nuestra cultura y de nuestra identidad.

Soñar es un reflejo en las aguas del inconsciente. Cuando cerramos los ojos y nos dejamos llevar, poco a poco, nos adentramos en este mundo que es nuestro al dormir y, también, lo es al despertar; mientras miramos por una ventana o nos encontramos solos jugando, imaginando una vida “imposible”, una respuesta perfecta, un recuerdo precioso o una historia emotiva ¿Cómo no vamos a estar hechos de sueños, si nunca dejamos de soñar?

Nuestra consciencia es solo un destello en la inmensidad de nuestra mente. La mayor parte de esta belleza evolutiva la reina el inconsciente. Somos más nuestro misterio, que lo que es evidente a la simple vista.

Parfraseando una de las metáforas más maravillosas sobre la mente, planteada por Sigmund Freud (1915): *Nuestra consciencia es un brillo en la inmensa oscuridad de nuestro inconsciente, una pequeña luz solitaria, navegando en un gran palacio, amplio y laberíntico. Iluminamos, de vez en cuando, sus pasillos y algunas habitaciones buscando libros, buscando espejos, buscando historias. La luz de la vigilia no es más que un punto*

en la inmensidad, pero cuando soñamos, esta luz es una gran estrella que ilumina el inmenso castillo de nuestra mente.

2. El arte y los sueños

Los sueños son la llave maestra de las puertas ocultas en nuestro palacio inconsciente. Este mundo es distinto para todos. Las decoraciones, los acabados en los muros, los personajes fantásticos que ahí se alojan, son únicos para cada individuo. Son reflejos disfrazados de historias.

¿Quién no quisiera un poco de la belleza de este mundo sobrenatural? El arte entiende bien esta pregunta. La forma en la que rebalsamos y ordenamos nuestras ideas en el papel, los colores y figuras que immortalizamos en lienzos, los temas que tocamos al crear, las melodías que tarareamos en la ducha y todas las formas de arte que aceptamos como mágicas reflejan, sin duda, parte de nuestro espíritu, de nuestra identidad, de quienes somos más allá de la luz de lo consciente.

Es así como los sueños y el arte tienen mucho en común. Comparten ese carácter íntimo, expresivo y fantástico, que tanto nos emociona. Nos gusta expresar lo que sentimos, pero, a veces, no sabemos cómo hacerlo, por dónde empezar. Ocultamos, con frecuencia, nuestros anhelos y los guardamos en nuestra mente, dando paso, muchas veces, a la soledad. La música y todas las formas de arte nos facilitan una herramienta para poder expresar esto que sentimos, lo que somos. Si en los sueños se guardan reflejos tan profundos sobre quiénes somos ¿por qué no usarlos?, ¿por qué no aprovechar esta fantástica “base de datos”?

3. ¿Qué es la composición onírica?

Lo onírico es todo lo “*Perteneciente o relativo a los sueños*” (Real Academia Española, 2014). El mundo onírico es, pues, el mundo de nuestros sueños, un universo de anhelos y recuerdos, en donde las leyes físicas son delirios del mundo material. Aquí, los agobios del día a día, los temores, las alegrías, las verdades y los recuerdos se convierten en mágicas ilustraciones, narrativas y simbolismos que nos cuentan mucho sobre quiénes somos. No todos somos iguales y, tampoco, buscamos serlo. Soñar es un abismo mágico carente del peligro del “¿qué dirán?”.

**Para empezar a explorar el mundo de los sueños, te invito a realizar la
*Actividad 1: Las arenas del sueño, ubicada en la guía anexa.***

Describiremos la **composición onírica** como el uso de los sueños como inspiración y materia prima para la producción musical. Ser un compositor onírico es tener la habilidad de capitalizar la información que nos llega en sueños, para convertirla en composiciones musicales.

4. Los sueños y la memoria

¿Tú sueñas? Si haces esta pregunta a un numeroso grupo de personas, quizá, más de alguno te responderá con un decidido “no”. Lo cierto es que todos soñamos, aunque cada uno tiene una capacidad diferente de recordar los sueños. Esa capacidad depende de muchos factores: los estímulos que hay a nuestro alrededor mientras dormimos, nuestros horarios de sueño, las experiencias que tuvimos durante el día, nuestra personalidad, la calidad y la fase del sueño en la que despertamos, entre otros.

Reconocer la magia escondida dentro de los sueños nos impulsa a sumergirnos en su mundo; un mundo que, en esencia, es infinitamente nuestro. Si estamos hechos de sueños y nuestros sueños son reflejos de quiénes somos, hay que empezar por conocerlos y recordarlos.

5. Las fases del sueño

Existen dos tipos o fases de sueño¹. El primero es el *Sueño de Ondas Lentas* (SOL o NMOR), en el que no existe movimiento ocular rápido y los sueños son tan leves, que no son visibles por instrumentos de análisis cerebral, como el encefalograma. El segundo es el sueño de *Movimientos Oculares Rápidos* (MOR) mejor conocidos como REM, por sus siglas en inglés; se cree que, en esta fase, los sueños son más intensos, pues son perceptibles por instrumentos de análisis cerebral (Ramírez-Salado & Cruz-Aguilar, 2014)

Cada fase de sueño tiene una duración diferente para cada individuo, pero se calcula que, en promedio, la primera fase (NMOR) dura, aproximadamente, 90 minutos,

¹ Según varios científicos, existen entre 4 y 5 fases del sueño, sin embargo, para fines prácticos, se consideran únicamente 2, pues el sueño NMOR (NREM) abarca las 3 o 4 primeras fases del sueño no vinculadas a la fase MOR (REM).

luego, la segunda fase (MOR) dura entre 10 y 20 minutos. Este ciclo se repite y va variando su duración, una y otra vez, mientras dormimos (*Ibid.*).

¿Qué pasa si despertamos durante el sueño MOR? Conocer la respuesta a esta pregunta puede ayudarte para comenzar a navegar por los muelles de los sueños y traer estos a tus creaciones. Despertar durante la fase MOR, normalmente, ocasiona un disgusto moderado, pero, para muchos, es una verdadera molestia. Esto se debe a que el despertar en un estado de sueño tan profundo tiene como consecuencia una sensación de aturdimiento y somnolencia, síntomas de la “inercia del sueño”². Sin embargo, este pesado despertar, en su nublosa esencia, es un estado ideal para empezar a recordar los sueños.

Si bien podemos recordar grandes porciones de nuestros sueños, incluso sin despertar en la fase más profunda de estos, cuando despertamos en el sueño MOR, solemos recordar con más detalle los simbolismos, metáforas y narrativas del mundo onírico. Debemos tomar en cuenta que el tiempo en el que podemos recordar nuestros sueños con tal claridad es reducido. Se calcula que, tras despertar de un sueño tenemos, aproximadamente, 11 minutos para almacenarlos en nuestra memoria (*Ibid.*). Dato demasiado generalizado, pues acordarse de los sueños es una habilidad que se puede desarrollar y que varía mucho de persona a persona, pero tener en cuenta este lapso nos ayudará a recordarlos y utilizarlos como una herramienta de composición.

Recordar los sueños puede ser complicado (cuando no lo hemos ejercitado) y nadie está muy seguro de por qué los olvidamos con tal facilidad. Algunos lo atribuyen al hecho de lo inverosímiles que pueden resultar.

Freud y Strümpell, por ejemplo, coincidían en que los sueños se condenaban al olvido (parcialmente), debido a que, en apariencia, carecen de sentido y lógica, que los priva de ser fácilmente descifrables y codificables, pues “...retenemos mejor lo que nos es dado a percibir repetidamente.” (Freud, 1899). Basamos nuestra capacidad de recordar en patrones lógicos que podemos asociar con experiencias. Lo cierto es que nos es más fácil recordar en dónde dejamos el celular, si primero recordamos cuál fue la “historia” (el proceso) que nos llevó a perderlo.

Freud añadía a esta noción la posibilidad de que los sueños fueran deseos, que en su esencia podían ser difíciles de manejar para nuestro “pensamiento despierto”. Noción,

² Inercia del sueño, también llamado despertar confusional es un tipo de parasomnia (trastorno del sueño) que, según el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad de España (2011) presenta, entre otras cosas: “... desorientación temporoespacial, lentitud en la ideación y alteración de memoria.”

en cierta forma, reforzada por Carl Jung (1964) al proponer que el olvido de los sueños representa un mecanismo que busca equilibrar el inconsciente y lo consciente, es decir, los sueños y la realidad.

Si para los expertos el recuerdo de los sueños es todo un reto ¿qué podemos hacer para recordarlos?

Una de las principales actividades de la guía anexa es un diario que te acompañará para archivar tus recuerdos y, luego, convertirlos en canciones. Te invito a realizar la Actividad 2: El diario de los sueños.

Dato

Hay quienes afirman que “...cuando dormimos, el 20% de este tiempo pasamos soñando. Mientras dormimos experimentamos involuntariamente episodios de actividad mental acompañados de percepciones sensoriales, que nos evocan vivencias en tono personal” (Ramírez-Salado & Cruz-Aguilar, 2014).

Siendo objetivos, este 20% de tiempo que soñamos, solo se refiere al estado de sueño involuntario, ese que puede ser detectado por medio de encefalogramas. Soñar es mucho más que esto.

6. Un superpoder

Los sueños nos conectan con una realidad que, muchas veces, aparenta carecer de significado: volar sin alas sobre campos en tonos verdes imposibles, aterrizar en antiguos castillos atemporales y participar en escenas fantásticas no parecen situaciones en donde lo real tenga demasiada cabida. Pero, aunque en un principio no lo supongamos, existe un vínculo más fuerte y mucho más interesante entre los sueños y la realidad. Esta conexión se encuentra en la memoria y su misterio.

La memoria es un sistema complejo, que cada persona gestiona con particular gracia, dependiendo de sus capacidades individuales. Cientos de teorías desde lo puramente psicológico, hasta lo educativo, buscan entender la memoria. Algunos son mejores memorizando secuencias numéricas; para otros, es más fácil recordar rostros, colores, olores, pasos de baile, melodías, ritmos, etc.

La memoria es tan irreplicable como lo somos las personas. No siempre notamos las mismas cosas, nuestro cerebro es caprichoso y, sin duda, selectivo. Lo que admiramos nuestros ojos al despertar, lo que nos permitimos almacenar en cerebro, lo que evocamos en nuestra nostalgia, no es igual para todos, ni siquiera para personas que crecieron juntas o vivieron un recuerdo simultáneamente.

Podemos decir, entonces, que el puente entre el carácter individual de nuestra realidad con la de nuestros sueños tiene su origen en la memoria, que, a su vez, proviene de nuestra personalidad.

Se han dedicado muchos estudios científicos a entender la estrecha relación entre los sueños y la memoria. Estudios que han arrojado resultados fascinantes. Acosta (2019) menciona, por ejemplo, que: *“La falta de sueños ocasiona problemas en la consolidación de la memoria”*.

Se ha llegado a pensar, incluso, que los sueños son una suerte de administradores de la memoria, que la potencian momentáneamente, a través, de diferentes procesos, con la intención, tal vez, de ordenarla, usando criterios subjetivos y posibilitando, entre muchas otras cosas, el aprendizaje (Piaget, 1945)

“...Potenciar momentáneamente la memoria” ¿Qué quiere decir semejante cosa? ¿Superpoderes, quizá?

a. Hipermnesia

Existe un concepto dentro del mundo onírico, cuyos misterios son tan increíbles como difícil de pronunciar es su nombre: “sueños hipermnésicos”³.

La hipermnesia, para no complicarnos, es una rara cualidad que experimentamos todos al dormir, en la que se incrementa la capacidad de evocar memorias. Es decir, una memoria potenciada, con la que no todos pueden contar en el pensamiento despierto, pero con la que, se cree, todos contamos al soñar.

Imagina por un momento ¿cómo sería comenzar a recordar todo, absolutamente todo, cada detalle de un suceso, incluso, si este suceso nunca paso tal como lo recordamos? ¿Cómo es que puedo recordar “con lujo de detalles” algo que no sucedió? Pues bien, la memoria no es una herramienta del todo confiable, en ocasiones, puede alterarse por nuestra imaginación y por las valoraciones subjetivas que realizamos de los sucesos. Es así como, inclusive, si recordaras todo, solo contarías con una noción,

³ Término acuñado por Freud en 1898.

parcialmente alterada, de los momentos vividos. Pero no hay nada que temer, esto es, en cierta forma, parte de la magia de recordar.

Para entender mejor la hipermnesia, dirígete a la Actividad 3: No hay olvidado, mientras haya sueños, en la guía anexa.

Dato

Las personas que recuerdan todo estando despiertos, padecen **hipertimesia**. Solo se han registrado 60 casos en la historia (Zeibig, 2013).

7. El contenido de los sueños

a. Contenido manifiesto y contenido latente

Si tomaras tu *diario de los sueños* (Actividad 2 del *Anexo*) en este momento y describieras un sueño de principio a fin, ya sea en narrativa simple o con un tono más poético, probablemente tendrías a tu disposición la letra de una canción, un cuento fantástico o un apasionado poema cargado de metáforas sumamente profundas y llenas de misterio. Por ejemplo:

El árbol imposible

He soñado hoy con un árbol imposible, un árbol ahogado.

En su voz escuché historias que no tenían desperdicio,

historias de amor de árbol, historias de bien perdido.

¡Cómo se hundía en su soñar este gran árbol!

Era un árbol imposible.

Este pequeño poema surgió de un sueño personal, en el que había un árbol hundido en fondo del mar. El árbol producía un sonido apasionado que yo no podía entender, pero sabía que estaba contando una historia de amor. Eso es a lo que Freud llama **contenido manifiesto**. Se refiere a lo aparente, es el sueño en bruto, por así decirlo, pues carece de un análisis que permita conocer el significado de los símbolos en este presentados.

Este poema es el verso de una canción. Al examinarlo podemos comenzar a hacer suposiciones sobre su **contenido latente**, que es el posible significado del sueño, tras analizarlo. Por ejemplo, podemos hacernos preguntas como ¿qué representa este árbol?, ¿cómo ama un árbol?, ¿a qué se refiere esa metáfora?, ¿por qué está debajo del mar?

Conocer la verdad detrás de estas interrogantes es más fácil, si me pregunto ¿qué me inquieta?, ¿cuáles son mis deseos?, ¿qué me hace feliz?, ¿qué me entristece? Es decir, si hago una introspección sobre cómo se conecta el sueño con lo que soy. Las verdades que surgen como consecuencia del análisis del sueño son el *contenido latente*.

Para resumir, podemos decir que el **contenido manifiesto** es el sueño en sí mismo: sus imágenes, personajes e historia. El **contenido latente** es la interpretación que le damos al sueño.

Para experimentar con tus propios sueños el contenido latente y el contenido manifiesto de tus propios sueños, ve hacia la Actividad 4: Pon música a tus sueños (Anexo).

8. ¿De qué están hechos los sueños?

¡Qué interrogante tan maravillosa! Para algunos, los sueños están hechos de las arenas del tiempo; otros, afirman que son gracias divinas de planos existenciales no explorados por el mundo material; muchos los llaman historias; algunos, como nosotros, los llamamos canciones.

Al principio de este capítulo encontramos una cita del escritor Neil Gaiman, cuya literatura es sumamente recomendable, para quienes tienen interés en el mundo de los sueños y las historias. Este fragmento proviene de *The Sandman*, serie de cómics de 75 números, que sigue la historia de Morfeo (o Sandman), el rey de la ensoñación. Ser que, de existir, seguro conocería muchas de las respuestas a los misterios del mundo onírico. Para los personajes de Gaiman (1989), los sueños “*Están hechos de puntos de vista, imágenes, recuerdos, juegos de palabras y esperanzas perdidas*”.

Si bien, la parte final de esta frase propone una perspectiva un tanto melancólica, esto se debe a la estética sombría, propia de Morfeo, que amerita tales consideraciones filosóficas. Sin embargo, podemos coincidir en uno de los conceptos centrales tratados en esa obra: **los sueños como la materia prima de las grandes historias.**

Somos historias, así como somos sueños. Son historias nuestro pasado, nuestro presente, nuestro futuro y nuestro legado. Creencias, costumbres, fiestas, música y arte, son partes latentes de nuestra identidad, que provienen de un mundo vasto y fantástico: el mundo de los sueños.

En un solo día, mientras navegamos por nuestras vidas, vivimos cientos de historias, no solo propias sino ajenas. Formamos parte de la inmensa telaraña del mundo, participamos en el caótico relato de la vida. Vivimos en un mundo consciente, vívido y accesible y lo aceptamos, en ocasiones, como nuestra única realidad. Pocas veces nos detenemos a pensar en el espacio onírico, al que no solo vamos por las noches, sino que experimentamos al imaginar, recordar, sentir y expresarnos.

¿De qué está hecho, entonces, este increíble mundo inconsciente? Para responder esta interrogante te será de utilidad realizar la *Actividad 5: Conozcamos a un compositor onírico.*

a. Fábrica de pensamientos: condensación y desplazamiento

Nuestra mente es una inmensa telaraña que, con frecuencia entrelaza, de manera inexplicable, ideas maravillosas. Con un solo objeto nos cuenta historias increíbles, con cientos de significados. Es nuestra *fábrica de pensamientos*⁴.

Sin duda, habrás notado que, a lo largo de este capítulo, hemos citado constantemente a un famoso personaje de la psicología, Sigmund Freud. Su trabajo tiene muchos matices y, probablemente, muchas de sus ideas, para los estándares actuales, son bastante anticuadas. Sin embargo, estaría fuera de lugar no reconocer su aporte a la comprensión del mundo de los sueños. Él propuso dos conceptos que nos serán fundamentales para nuestro trabajo como compositores oníricos: la condensación y el desplazamiento.

1) Condensación

Es cuando un elemento del sueño simboliza muchas cosas.

Analícemos un ejemplo:

Una guitarra aparece en tu sueño. Esta puede hacer alusión al instrumento en sí, pero, al mismo tiempo, puede estar refiriéndose al individuo que la toca, a un sentimiento, a un recuerdo, etc. La variedad de significados dependerá de la relación del soñador con el instrumento. Ahora bien, en una navidad tu tío tocó la guitarra y tú y tu familia la pasaron muy alegres y recuerdan ese día con mucho cariño. La guitarra (un solo elemento)

⁴ Concepto propuesto por Freud, en 1899.

condensa varias ideas relacionadas: el instrumento, tu tío, tu familia, el recuerdo, la alegría, la nostalgia, la navidad.

2) Desplazamiento

Consiste trasladar (desplazar) cualidades de una persona, objeto o animal de la vida despierta a otra, pero dentro del mundo de los sueños.

¿Alguna vez dentro de tus aventuras en el mundo onírico te has encontrado en un lugar que conoces a la perfección en tu vida despierta, pero que, por alguna razón, tiene pequeños o grandes cambios en tu ensoñación? En ese lugar hay cosas que no están en donde que acostumbran, decoraciones y construcciones que no existen en el mundo despierto, puertas que no llevan a donde deberían. Si esto te ha pasado, has experimentado lo que Freud (1899) llamó desplazamiento.

Si analizas con detenimiento los cambios de estas locaciones oníricas, te darás cuenta de que poseen similitudes con otros lugares del mundo despierto.

Esto, también, puede pasar con personas. Al soñar, por ejemplo, con un primo que en el mundo onírico aparece con una barba idéntica a la de nuestro abuelo, atributo que el primo no posee en el mundo despierto, en el que no tiene ni tres vellos en la barbilla.

Los sueños están hechos, pues, de estos dos procesos inconscientes. Mágicos sistemas que posibilitan el funcionamiento de la gran telaraña que es nuestra mente, fundamental para nuestras canciones.

Debemos entender que la condensación y el desplazamiento ocurren de manera simultánea y no como dos momentos diferentes de la fabricación onírica. En nuestro sueño puede aparecer una imposible criatura con cuerpo de elefante, alas de dragón y ojos de serpiente, que pesa mucho para volar, pero, por alguna razón, corre muy rápido. En este ser inverosímil están contenidos ambos procesos. La condensación, porque dentro de este extraño animal están integradas varias características y conceptos propios de otros seres. Y el desplazamiento, porque para elaborar tal condensación de ideas, se debieron generar intercambios de cualidades de una criatura a otra, hasta crear a este ejemplar imposible.

Gracias a estos dos procesos de nuestra fábrica de pensamientos, somos capaces de cargar de significado a nuestros sueños. Esas extrañas conexiones que formamos en el mundo onírico dicen mucho de quiénes somos, de lo que nos molesta, lo que nos apasiona, lo que anhelamos y lo que nos es importante recordar. Más adelante profundizaremos en este lenguaje de los sueños.

La Actividad 6: Escritura automática, una fotografía de nuestros pensamientos te servirá para ejercitar tu escritura intuitiva. Encuéntrala en la guía anexa.

Dato

Gianni Rodari (1983), en su libro *Gramática de la fantasía: introducción al arte de inventar historias*, incorpora el concepto “binomio fantástico” que, básicamente, consiste en relacionar dos palabras que no tienen nada que ver entre sí, para impulsar la creatividad, en pro de la creación de una historia fantástica. Por ejemplo: sueños violeta.

9. Lenguaje onírico

Llegamos a uno de los puntos más importantes de nuestro camino como compositores oníricos. Pues es aquí en donde comenzaremos a analizar y comprender cómo nos reflejamos en nuestros sueños, por qué los sueños dicen tanto de nuestra identidad y por qué esto los convierte en una herramienta tan efectiva para la composición de canciones.

Creemos con un lenguaje que no solo se limita a nuestro idioma y sus elementos sino, también, a nuestro comportamiento biológico y genético: las formas en las que demostramos que tenemos sed o hambre; los gestos que hacemos, tanto faciales como corporales, cuando estamos felices, tristes o incómodos; etc. Es una gran sinfonía, que nos permite comunicarnos con el mundo que nos rodea.

Internamente, también tenemos un lenguaje y es diferente para cada persona ¿Recuerdas cuando hablamos de cómo la memoria puede variar por las consideraciones subjetivas de cada uno? Si mil personas ven un mismo árbol, desde la misma posición, a la misma distancia, no todos recordarán lo mismo; algunos recordarán sus colores, sus detalles, a un insecto trepando; otros, traerán a su memoria las hojas, las raíces que sobresalen o lo que había a su alrededor; algunos menos, recordarán su sonido, la magia

que se creó cuando el aire chocaba con la imponente figura de este ser y el espectacular concierto formado por pájaros que estaban cerca.

Nuestro cerebro recibe y almacena todos los estímulos para usarlos, posteriormente, en el día a día y en los sueños. Como todos somos distintos, a cada uno nos impresionan y conmueven estímulos diferentes y almacenamos de diferente manera la información. Una canción no es igual para todos, un poema o una pintura, tampoco. En sueños, toda esta magia personal florece.

El **lenguaje onírico** es el conjunto de símbolos y conceptos recurrentes que nuestros sueños utilizan para comunicar sus mensajes, es nuestro universo interno, nuestro estilo como compositores. Para todos, este lenguaje es único.

a. Sueños universales

¿Alguna vez has soñado que se te cae un diente? Este es un sueño bastante común, que la mayoría de las personas hemos experimentado. Existe mucha discusión sobre su significado (Tabuenca, 2022). Al ser los dientes tan valiosos en nuestra vida, pues nos facilitan la alimentación, el habla e, incluso, son un elemento estético vinculado con la belleza, se teoriza que estos sueños se refieren a las inseguridades o al temor por la pérdida de cosas importantes. Sin embargo, a pesar de que sabemos que denotan valor, no para todos la condensación atribuida a un diente onírico es la misma, pues lo que consideramos valioso difiere de persona a persona. Es aquí en donde se refleja nuestro propio lenguaje onírico, nuestra capacidad de imprimir un estilo único a la forma en la que un elemento se integra a nuestros sueños y, en posterior consecuencia, a nuestras canciones.

b. El valor de entender nuestro lenguaje onírico personal

En el arte se habla mucho del estilo. Picasso se diferencia de sus contemporáneos, como Braque, pues, a pesar de que ambos incursionaron en una misma corriente pictórica (el cubismo), su estilo individual es muy distinto. También, podemos notar diferencias en la forma de hacer música de Julieta Venegas y Mon Laferte, aunque ambas se han desenvuelto en géneros musicales similares.

El estilo y su autenticidad nos importan mucho como espectadores del arte y es eso lo que hace relevantes y genuinos a los artistas.

Si vamos a crear canciones usando sueños, identificar los símbolos recurrentes puede ayudarnos a establecer un estilo, un lenguaje, un universo.

Neil Gaiman, por ejemplo, considera necesario que los personajes y la lógica de las narrativas que aborda en sus diferentes historias puedan coexistir en un mismo universo o multiverso. Con esa premisa, los personajes de *The Sandman* podrían interactuar con los de sus otras obras. Para lograr esto, un artista debe reflejar un estilo coherente y un discurso que esté cimentado en el uso de los símbolos personales.

Analizar la forma en que otros autores utilizan su lenguaje interno para componer canciones te ayudará a cuestionarte sobre la importancia de encontrar tu propia manera de expresarte. Para poner esto en práctica, busca la *Actividad 7: Frases comunes de un autor nada común*.

Como pudiste ver en este capítulo, nuestra forma de soñar dice mucho sobre quiénes somos. Al poner la magia del mundo onírico en nuestras canciones, estamos compartiendo una parte de nuestro ser con las otras personas ¡eso hace auténtica nuestra música! Por eso, no temas en valorar tus diferencias y escuchar lo que te quiere decir tu interior, pues eso te hace genuino.

B. La magia de la música: Fundamentos musicales

“La principal diferencia entre los 'mejores' y los 'promedio' es que los 'mejores' disfrutaban tanto de la práctica como del desempeño”.
Benjamín Zander (2009)

La música es un universo increíble, considerablemente complejo, pero muy interesante. Seguramente, a continuación, encontraras muchos conceptos que ya conoces, otros que no, pero la intención de este capítulo es conocer mejor el funcionamiento de la música. No entraremos en detalles demasiado complejos. Este apartado pretende ser una moderada introducción al mundo de la música, que te permita acercarte más a los procesos técnicos que suceden dentro de una creación musical.

1. ¿Qué es la música?

La música es un lenguaje mágico, un arte universal que nos permite comunicar nuestras emociones e ideas a través de sonidos, que se ordenan de una forma intencional, con fines expresivos y estéticos.

Los elementos de la música se encuentran en todas partes; en nuestra voz, nuestros latidos, nuestros pasos, nuestra risa, nuestro idioma y en todo lo que nos rodea. Hay musicalidad en todos nosotros y, sin duda, todos tenemos algo diferente que decir por medio de este mágico arte.

2. ¿De qué está hecha la música?

a. Sonido y arte

El sonido está compuesto por ondas, vibraciones que generan una presión en el aire que, posteriormente, son percibidas por nuestros oídos. La onda sonora pasa por el oído y, tras un complejo proceso físico y químico, se convierte en información neuronal que el cerebro procesa, culminando en una respuesta física y emocional (Zúñiga, *et al.*, 2004).

Si nos preguntan ¿de qué está hecha la música? podríamos responder: ¡De sonido! Sin embargo, la música es un arte y el arte necesita de criterios expresivos y estéticos, subjetivos, para ser entendida como tal.

Lo cierto es que existe mucha discusión sobre lo que es y lo que no es arte (Phillips, 2011), pero podemos estar de acuerdo en que, para que algo lo sea, debe tener una construcción “lógica”, quizás abstracta, pero que esté impregnada de sentido e intención.

Sí, la música está hecha de sonido, pero se requiere de algunos elementos para poder ordenarlo y traducirlo en manifestaciones artísticas que nos permitan expresar lo que sentimos. A continuación, vamos a empaparnos de la magia de la música y conoceremos algunos de los elementos que la construyen. De esta forma, refrescaremos e integraremos estos conceptos a nuestro lenguaje, para poder entender mejor la magia que se esconde detrás de nuestras composiciones.

3. Ritmo

Podríamos decir que el **ritmo** es el cuerpo de la música, le proporciona estabilidad y movimiento. La duración y la constancia del sonido es determinada por este elemento musical.

Para poder comprender mejor qué es el ritmo debemos conocer primero el concepto del pulso y, para esto, realizaremos la Actividad 8: *El latir de la música*, incluida en la guía anexa.

Lo que experimentaste en la Actividad 8 se conoce como pulso, que es “*La unidad básica que se usa para medir el tiempo*” (Altozano, 2018). El **pulso** es el latir de la música.

Al igual que los latidos cardiacos, la velocidad del pulso musical se mide en latidos por minuto (bpm, por sus ciclas en inglés). Esta velocidad del pulso es conocida como **Tempo** (*Ibid.*). Actualmente el **tempo** se mide de forma numérica, por ejemplo, al decir 60 latidos por minuto (bpm), basta con que un músico haga uso de un metrónomo⁵ o de su memoria para poder seguir la velocidad sugerida en una pieza musical. Si el tempo en una canción, hipotéticamente, se acelerara de 60 bpm a 120 bpm, el músico sabría que debe duplicar su velocidad para tocar, pues 120 es el doble de 60.

Como te estarás dando cuenta, el ritmo es un concepto muy amplio, pero conocerlo nos ayudará, también, a comprender el funcionamiento técnico de la música y a entender cómo podemos usar estos conceptos para mejorar como compositores.

⁵ Metrónomo: herramienta musical que ayuda al seguimiento del pulso.

Dato

En la antigüedad el **tempo** se interpretaba por medio de palabras, por ejemplo, lo que ahora son entre 45 y 60 bpm antes era llamado, únicamente, *Lento* y lo que ahora son entre 116 y 120 bpm, antes se conocía como *Allegro moderato*. Un gran antecedente del vínculo entre mundo de la música y el de las palabras. (Lorenzo & Lorenzo, 2004).

a. La tilde musical

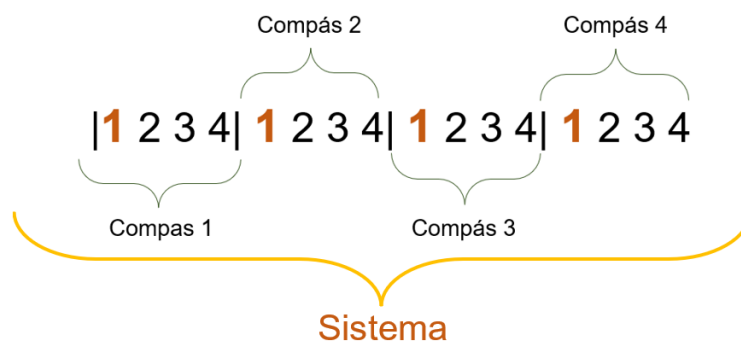
Cuando creamos música, podemos usar diferentes patrones en los pulsos (Altozano, 2018), es decir, podemos acentuar el primero de cada dos pulsos: **1**, 2; **1**, 2... el primero de cada cuarto: **1**, 2, 3, 4; **1**, 2, 3, 4... el primero de cada tres **1**, 2, 3; **1**, 2, 3 y así, sucesivamente. Se podría decir que estos patrones de acentuación son como las tildes de la música.

Te invito a que, cada vez que escuches una canción que te guste, intentes seguir los pulsos y los acentos. Esta es una habilidad instintiva, pero cultivarla puede ayudarte a mejorar tu noción rítmica.

b. Compases y sistemas

A las secuencias que se forman por el acento (la tilde musical que en la Figura 1 aparece resaltada y en otro color) y los pulsos que le siguen, se les conoce como **compases**. A una línea completa de compases la llamamos **sistema**.

Figura 1
Compases y sistemas



En la Figura 1 se nos está indicando que tenemos un sistema musical formado por 4 compases de 4 tiempos (pulsos) cada uno, que es exactamente lo mismo que se observa en la Figura 2.

Figura 2
Compases y sistemas en notación musical



A un sistema así, en música, lo llamamos cuatro cuartos (4/4). Para poder entender a qué se refiere este nombre, debemos, primero, repasar las figuras musicales, que probablemente ya conoces.

c. Figuras musicales

Se podría decir que las figuras musicales son como las letras de una palabra o frase, que combinadas nos permiten crear ideas rítmicas complejas, dentro de los parámetros del pulso.

Las figuras musicales se dividen de la forma que se muestra en la Figura 3.

Figura 3
Figuras musicales



- **Redonda**

Es la figura con la mayor duración y podríamos decir que equivale a una unidad musical completa. A partir de esta se ramifican todas las otras figuras musicales.

- **Blancas**

Si dividimos la redonda en dos partes, tenemos como resultado 2 blancas. Esta figura podemos identificarla con el número 2.

- **Negras**

Cuatro negras equivalen a dos blancas o a una redonda, por esto, musicalmente las representamos con el número 4 (4 negras = 1 redonda).

- **Corcheas**

Al dividir cada una de nuestras 4 negras en dos, tenemos como resultado 8 corcheas. Por esto, podemos identificarlas con el número 8.

- **Semicorcheas**











Al dividir en dos partes nuestras 8 corcheas, da como resultado 16 semicorcheas. Podemos referirnos a ellas con el número 16.

Existen unas cuantas figuras musicales más, pero, para fines prácticos solo mencionaremos las 5 figuras anteriores: redonda, blancas, negras, corcheas y semicorcheas. Pues son las más comunes.

d. El silencio

En la música, el silencio es fundamental, las pausas enriquecen el mensaje musical, lo dejan respirar y empapan nuestras creaciones de expresividad. Para representar el silencio en un pentagrama, usamos símbolos. Cada figura musical (redonda, blanca, negras, etc.) tiene su propio silencio (Ver Tabla 1).

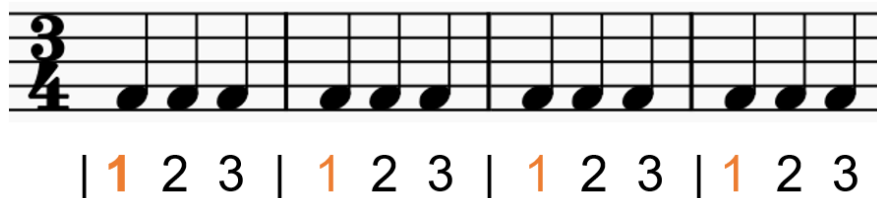
Tabla 1
Silencios musicales

e. Cifras de compás

¿Cómo sabemos cuántas figuras musicales podemos utilizar dentro de un compás musical para crear secuencias rítmicas? Las cifras de compás son como los nombres de los sistemas (grupos de compases) y nos ayudan a conocer la cantidad de veces que podemos utilizar una figura musical, dentro de los pulsos de un compás. Para identificar las cifras de compás utilizamos fracciones numéricas: 4/4, 2/4, 3/4, entre otras.

Figura 4
Cifra de compás 3/4



Como podrás notar en la figura anterior, hay 3 negras (pulsos) por compás, a esta cifra de compás la llamamos tres cuartos. Seguro sabes que las fracciones numéricas tienen dos partes; el numerador y el denominador. Musicalmente, el numerador corresponde a la cantidad de una figura de un tipo, que pueden usarse en un compás y, el denominador, a la figura en cuestión ¿Recuerdas que mencionamos que a las negras las denominábamos con el número 4?

Figura 5

Explicación de cifra de compás



➔ **Numerador:** Cantidad de un tipo de figura musical por compás.

➔ **Denominador:** Figura musical en cuestión.

Con esta lógica, si decimos 4/4, estamos refiriéndonos a cuatro negras por compás; 2/4 son dos negras por compás y, poniéndonos más creativos, 6/8 son 6 corcheas por compás, pues a las corcheas, como ya mencionamos, las representamos con un 8.

f. El ritmo y las palabras

Hemos hablado mucho de las palabras a lo largo de este documento, realizamos actividades (que aparecen en el *Anexo*) para poder ordenarlas y, así, construir frases y poemas. El mundo de la música y el de la poesía poseen un estrecho vínculo y el ritmo es uno de los principales pilares de esta complicidad (Santolamazza, 2018).

Cuando cantas, recitas un poema, cuentas un chiste o hablas sobre algún tema, estás creando secuencias rítmicas con tu voz. Esta rítmica latente en tu forma de expresarte varía dependiendo del idioma que hables, el acento que tengan en la región del mundo en la que vives y la forma en la que se expresan en tu familia.

Algunos hablamos rápido, con series de corcheas y negras sin pausas, como en la Figura 6.

Figura 6

Ejemplo de expresión verbal rápida (120 bpm)

♩ = 120

4/4

Pue-de que yo ha - ble de ma-ne-ra rá-pi da

Otros, se expresan igualmente rápido, pero atresillando (usando tresillos⁶) la voz.

Figura 7
Ejemplo de expresión verbal rápida con tresillos

Figure 7 shows a musical staff in 4/4 time with a tempo marking of 120 bpm. The melody consists of two triplet groups of eighth notes. The lyrics are: Yo no se qué Su - ce - dea qui.

Hay personas que hablan de manera pausada, muy lento, a pocos bpm y acentuado cada tres pulsos su voz.

Figura 8
Ejemplo de expresión verbal lenta (60 bpm)

Figure 8 shows a musical staff in 3/4 time with a tempo marking of 60 bpm. The melody consists of quarter notes and eighth notes. The lyrics are: Pues... Yo Sé, ha-blo Muy... len-to.

La Actividad 9: El latir de nuestra voz y la percusión corporal te ayudará a conocer las características rítmicas personales de tu forma de expresarte. Búscala en la guía anexa.

⁶ Un tresillo es una secuencia rítmica especial, en donde se realizan tres golpes del mismo tamaño en un solo pulso. Es decir que, en lugar de dividir el pulso de una figura en dos golpes más cortos equivalentes (como solemos hacerlos: 1 negra = 2 corcheas, 1 blanca = 2 negras), lo dividimos en tres.

Dato

Si te interesa la percusión corporal busca al grupo *Stomp*, quienes, además de hacer percusión con sus pies, utilizan objetos de la cotidianidad para crear secuencias rítmicas agradables, que podrían inspirarte.

Nuestra forma de expresarnos, caminar y movernos refleja secuencias rítmicas que dicen mucho de nosotros y, por eso, forman parte de nuestra identidad. Estar conscientes de eso nos ayuda a plantear un rumbo de acción más coherente y personal, a la hora de crear los ritmos de nuestras canciones.

El ritmo no es el único elemento que interviene dentro de nuestra forma de expresarnos, hay un elemento más, llamado melodía.

4. Melodía

¿Alguna vez has tarareado una canción en la ducha o te pusiste a silbar el coro de tu canción favorita mientras caminabas? A esta sucesión de sonidos le llamamos melodía. Cuando conoces a una persona, tal vez te sea más fácil recordar su rostro que la ropa que traía puesta ¿cierto? Pues podríamos decir que la melodía es como el rostro de la música (Lorenzo & Lorenzo, 2004), ya que es lo que recordamos más fácilmente, lo que nos deja marcados.

Hablando de manera más técnica “La melodía es una sucesión de sonidos ordenados, con una intencionalidad expresiva, es decir, debe tener sentido de unidad y se han de poder expresar a través de ellas ideas musicales. Es la principal protagonista del discurso musical” (*Ibid.*).

a. ¿De qué está hecha la melodía?

Sin complicarnos demasiado, podemos decir que la melodía está hecha de una secuencia de notas, que transmiten una idea musical concreta. Comprender como funciona la melodía nos ayudará a construir el “rostro” de nuestras creaciones, pues, normalmente, lo primero que notamos en una canción es la melodía.

b. Notas musicales

Las notas musicales son unidades sonoras que, en conjunto, conforman melodías y armonías (tema que trataremos más adelante en este capítulo). Desde un punto de vista científico, las notas son frecuencias (serie de vibraciones en el aire) que medimos por medio de hercios (Hz), que son la unidad de medida internacional utilizada para calcular la cantidad de vibraciones del sonido en una unidad de tiempo (Zúñiga, *et al.*, 2004). Entre más lento vibra una onda sonora, menor es la cantidad de Hz y entre más rápido vibra es mayor. Los sonidos bajos corresponden, entonces, a vibraciones de onda lentas y los sonidos agudos a vibraciones de onda rápidas. Por esto, podemos decir que 440 Hz es más bajo que 880 Hz.

c. Pentagrama

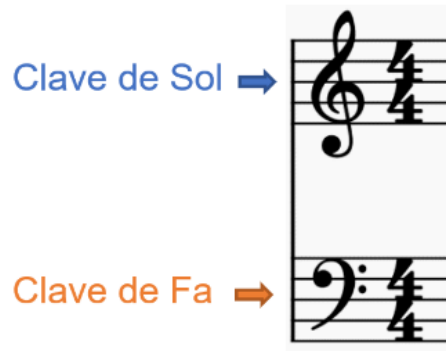
Para entender mejor las notas musicales vamos a analizarlas como alturas. Imagina un edificio: las notas más bajas vivirían en los pisos de abajo y las notas altas en los de arriba. A este hipotético edificio lo llamamos pentagrama. “Penta” quiere decir cinco y “Gramma” líneas, pentagrama, por ende, quiere decir: cinco líneas.

Figura 9
Pentagrama



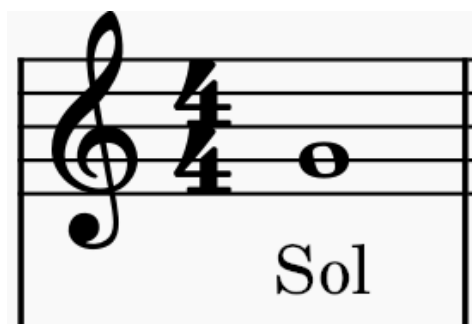
El pentagrama está formado por líneas y espacios en los que se alojan las notas. Además, al pentagrama podemos agregarle líneas y espacios adicionales, para facilitar la lectura musical. El nombre de la nota que se encuentra en cada línea o espacio lo determina la clave. Las dos **claves musicales** principales son la de Sol y la de Fa. Las claves se encuentran antes de la cifra de compás de un pentagrama

Figura 10
Claves de Sol y de Fa en un pentagrama 4/4



Observa la Figura 11. Si te fijas bien, en la segunda línea, de abajo hacia arriba se encuentra la nota Sol, que le da nombre a la clave. En la clave de Sol se escriben los sonidos agudos. En esta se escriben las melodías de instrumentos de registros de frecuencias altas (violín y flauta dulce, por ejemplo), por lo que se usa para crear melodías más “brillantes”. La mayoría de las notas producidas por el registro de voz femenina se encuentran dentro de los parámetros de esta clave.

Figura 11
Clave de Sol y la nota que le da nombre



Observa la Figura 12 ¿ves los dos puntos en el símbolo de la clave de Fa? Pues, justo entre esos dos puntos, se encuentra la nota Fa dentro del pentagrama, que le da nombre a esta clave. En la clave de Fa se encuentran los sonidos más graves. Se utiliza para elaborar melodías profundas. La mayoría de las notas producidas por el registro de

voz masculina se encuentran dentro de los parámetros de esta clave, al igual que otros instrumentos como el violonchelo (cello) o el bajo.

Figura 12
Clave de Fa y la nota que le da nombre



Las notas musicales tienen nombres, que van apareciendo de manera cíclica, es decir, después de: “Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si”, empezamos de nuevo con “Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si”, pero a una octava de distancia de la nota inicial. Aunque, probablemente, esto ya lo sabías. Veamos un ejemplo gráfico para refrescar la memoria.

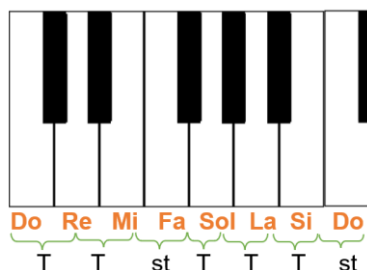
Figura 13
Escala de Do



d. Intervalos

Un intervalo es la distancia que hay entre una nota y otra. Los intervalos los entendemos por medio de tonos y semitonos (Barberá, 2012). Para entender los tonos (T) y los semitonos (st) usaremos una ayuda visual, el piano.

Figura 14
Tonos y semitonos en un piano



Como podrás notar, entre Do y Re (que son dos teclas blancas) hay una tecla negra, al igual que entre Mi y Re. En ambos casos podemos decir que existe un tono entre estas notas. Sin embargo, al llegar a Mi y Fa, encontramos un espacio vacío entre tecla y tecla (al igual que más adelante, entre Si y Do). En este caso decimos que existe un semitono entre una nota y otra.

Para que un tono exista debe haber una distancia de dos semitonos entre nota y nota. Entre Do y Re, existe una alteración (en el caso del piano una tecla negra), llamada Do# (sostenido) o Reb (bemol). Pero ¿qué son las alteraciones?

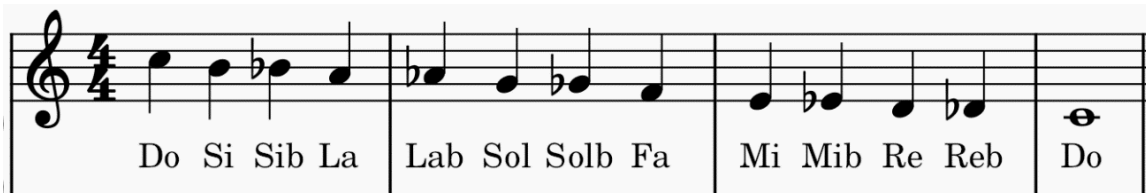
e. Alteraciones: sostenidos y bemoles

Las alteraciones son, como su nombre lo indica, alteraciones en las notas musicales que sirven para subir o bajar, medio tono, la altura de una nota. En el teclado son normalmente representadas por las teclas negras, aunque no es siempre el caso. Estas alteraciones son tanto **bemoles** (que identificamos con una letra b minúscula), que bajan la nota medio tono; como **sostenidos** (que identificamos con el símbolo de numeral, a lo que ahora, popularmente, le llamamos hashtag: #), que suben la nota medio tono.

Figura 15
Sostenidos (#)



Figura 16
Bemoles (b)



Cada una de las alteraciones pueden ser llamadas de dos maneras distintas, dependiendo de la situación, pues cada una representa tanto una nota en sostenido, como una nota bemol. A estas notas las llamamos **enarmónicos**, que son notas que suenan igual, pero se llaman diferente (Barberá, 2012) ¿Cómo es posible que un sonido tenga dos nombres?

Probablemente, alguna vez tuviste un compañero de clase o amigo con dos diferentes nombres y, dependiendo la situación, lo llamabas por uno u otro de sus nombres. Esta misma lógica se utiliza para llamar a las alteraciones Do# = Reb, Re# = Mib, etc.

f. Melodías tonales y atonales

Una melodía puede ser tonal o atonal, pero, en la música occidental, es más común encontrar **melodías tonales**. Por ende, si perteneces a un país cuya influencia sonora es principalmente la música occidental, probablemente, las melodías tonales son las que surgirán en ti de manera más natural. La tonalidad es algo que se aprende de forma cultural.

En las **melodías tonales** “...todos los sonidos están organizadas en torno a una nota básica o centro tonal” (Lorenzo *et al*, 2012). La mayoría de música popular actual se base en un lenguaje musical tonal.

El **centro tonal** (también llamado nota de reposo) es como nuestro hogar cuando damos un paseo. Debemos salir de la tranquilidad de este, para poder recorrer con emoción las calles de nuestro mundo, llenas de tensiones y aventuras, pero, siempre, de una u otra forma, volvemos a casa.

El **centro tonal** es en donde una melodía empieza, descansa y, con frecuencia, termina.

Las **melodías atonales** “...no poseen un centro tonal definido. Los sonidos de la melodía no se organizan alrededor de un centro básico; no presentan atracción por una nota particular. Todos los sonidos tienen mismo peso.” (*Ibid.*).

No es frecuente encontrar melodías atonales en la música popular, ya que es algo a lo que no estamos acostumbrados. Aun así, es útil conocer el concepto de melodía atonal si deseas experimentar con formas distintas de crear música.

De momento, nos enfocaremos en las melodías tonales y conoceremos un poco más sobre el centro tonal.

g. Escalas musicales

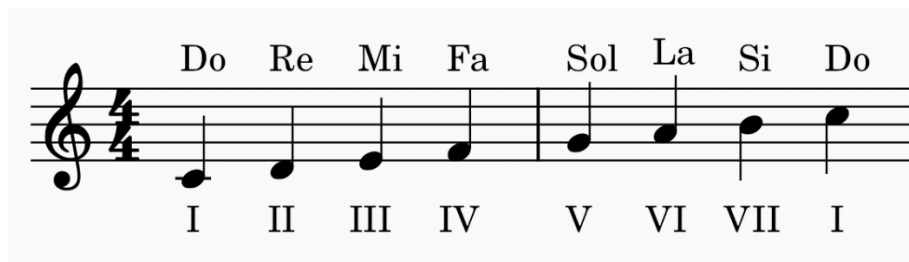
Una **escala** es, una secuencia de notas ordenadas. Hay distintos tipos de escalas, como la de 5 notas (pentatónica) o la de 6 notas (como la de tonos enteros), pero a continuación, nos enfocaremos en lo que conocemos como escalas tonales (escala mayor y escala menor).

h. Escalas tonales

Una **escala tonal** es un conjunto de notas que se relacionan entre sí, gracias a una que las atrae (el centro tonal). A esta nota la llamamos **tónica** y usualmente nos da una sensación de reposo. A cada una de las notas que la conforman las llamamos **grados**. La tónica corresponde, pues, al primer grado de una escala en concreto.

Para clasificar los grados, usamos números romanos, empezando del primer grado (la tónica) hasta llegar al séptimo grado, luego volvemos a empezar en la siguiente octava (**I, II, III, IV, V, VI, VII, I**). Veamos un ejemplo en la Figura 17.

Figura 17
Grados en un pentagrama



En la Figura 17 encontramos la escala mayor de Do. Debajo de cada figura negra aparece el grado que representa a cada nota. Si tocamos las notas de esta escala, usando siempre el Do como nuestra nota de reposo, diríamos que nos encontramos en la tonalidad de Do mayor. Pero ¿qué es la tonalidad?

i. Tonalidad

La **tonalidad** es un sistema que organiza los sonidos de manera jerárquica según su altura y consonancia (que es la noción de que hay sonidos más tensos en relación a otros). También, podríamos decir que la **tonalidad** es la “altura” en la que empezamos a tocar una secuencia musical ¿Recuerdas el edificio que usamos para explicar el pentagrama? Si cambiamos la nota de reposo con la que empezamos a tocar una escala, pero respetamos los intervalos correspondientes a esta, el sonido que escucharíamos sería prácticamente el mismo, pero habría cambiado la altura del sonido, es decir, la tonalidad.

La nota de reposo da nombre a la tonalidad, si esta es Do, diríamos que nuestra melodía está en una tonalidad de Do.

j. Escala mayor

Como sin duda habrás notado, las notas de la escala mayor de Do no poseen alteraciones (sostenidos y bemoles). Recordemos que en un piano las teclas negras son alteraciones, esto quiere decir que, si tocamos las teclas blancas del teclado, una por una, de Do a Do, tendríamos como resultado una escala mayor.

La **escala mayor** tiene un modelo interválico (una patrón o fórmula) organizado por tonos y semitonos, esto quiere decir que posee una distancia fija entre cada una de sus notas.

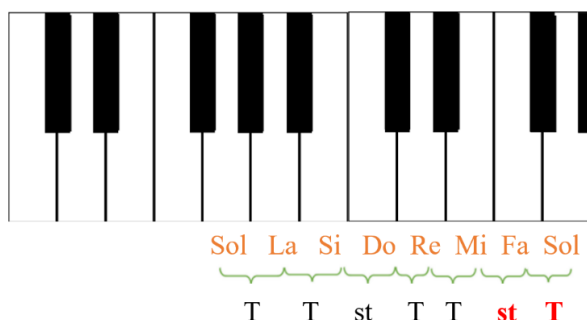
Figura 18
Patrón de la escala mayor



La escala mayor suele tener un sonido principalmente “feliz” o “alegre”, claro que esto depende mucho de la persona que la escuche y, también, de la secuencia rítmica e interválica que se utilice sobre esta escala al hacer una melodía. Aun así, normalmente, la escala mayor es utilizada para presentar ideas melódicas enérgicas, emocionantes, esperanzadoras y, a veces, románticas.

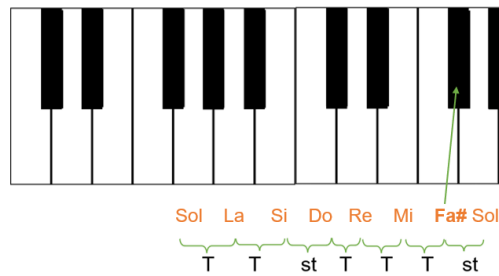
Pero ¿qué pasa si queremos hacer una escala mayor a partir de una nota diferente a Do? por ejemplo, Sol. En este caso basta con que utilicemos el patrón (modelo interválico) de la escala mayor: Tono + Tono + semitono + Tono + Tono + Tono + semitono. Observa la Figura 19.

Figura 19
Escala de Sol sin alteraciones (mixolidio)



Como podrás notar en la Figura 19, si se tocan las teclas blancas de un piano de Sol a Sol, al analizar los intervalos entre las notas, el patrón de la escala mayor (T + T + st + T + T + T + st) no se respeta, en lugar de eso tenemos como resultado la siguiente secuencia interválica: T + T + st + T + T + st + T. Esta no es la escala mayor de Sol, más bien esta es una escala modal, conocida como modo mixolidio. Para poder conseguir una escala mayor debemos utilizar alteraciones que nos ayuden a replicar el patrón propio de la escala mayor. Observa la Figura 20.

Figura 20
Escala de Sol mayor en un piano



Para crear la escala de Sol mayor, hemos tenido que respetar el patrón interválico anterior. Esto nos llevó a incluir una alteración, concretamente, alteramos la nota Fa, subiéndole un semitono, convirtiéndola en Fa#, para que nuestros intervalos cuadraran con la fórmula de tonos y semitonos de la escala mayor. Esto nos lleva a otra pregunta...

k. ¿Existen otras fórmulas para crear escalas diferentes a la escala mayor?

Sí, existen varias. Imagina por un momento que cambiamos nuestra nota de reposo o inicio de la escala, es decir, en lugar de empezar en Do, por ejemplo, empezamos en Re, o empezamos en Mi, en Fa, en Sol, etc. y no hacemos ninguna alteración a las notas de la escala mayor de Do. En este caso, naturalmente, los intervalos ya no serían los mismos de la escala mayor, nuestro patrón (T, T, st, T, T, T, st), se alteraría. **A esto le llamamos escalas modales, que surgen al cambiar el centro tonal de una escala, sin hacer las alteraciones correspondientes.** Por ejemplo, en la Figura 19 encontramos lo que conocemos como el modo mixolidio, más concretamente en este caso, una escala de Sol Mixolidio.

Si te interesan las escalas modales, puedes conocer sus nombres y estructura en la Tabla 2.

Tabla 2
Nombres de escalas modales

Grado	Nombre de modo	Formula
I	Jónico (escala mayor)	T + T + st + T + T + T + st
II	Dórico	T + st + T + T + T + st + T
III	Frigio	st + T + T + T + st + T + T
IV	Lidio	T + T + T + st + T + T + st
V	Mixolidio	T + T + st + T + T + st + T

VI	Eólico (escala menor)	T + st + T + T + st + T + T
VII	Locrio	st + T + T + st + T + T + T

En la Tabla 2 dos se encuentran los nombres y estructuras de las escalas modales. Se podría decir que cada una surge de un grado de una escala mayor (que es a la que corresponde el primer grado) y poseen su propia fórmula de intervalos.

A continuación, ahondaremos en la segunda escala más común, después de la escala mayor, conocida como la escala menor o eólica, que nos permitirá incluir nuevos colores y sensaciones a nuestras canciones.

1. Escala menor

La escala menor es, muchas veces, asociada con las canciones tristes o melancólicas. Otra vez, es importante aclarar que esta afirmación es subjetiva y puede cambiar, dependiendo de la forma en la que empleemos la escala menor dentro de una canción. Aun así, sabiendo que, generalmente estas melodías evocan sentimientos de desamor y melancolía, podemos utilizarlas en nuestras canciones cuando queramos transmitir estas sensaciones.

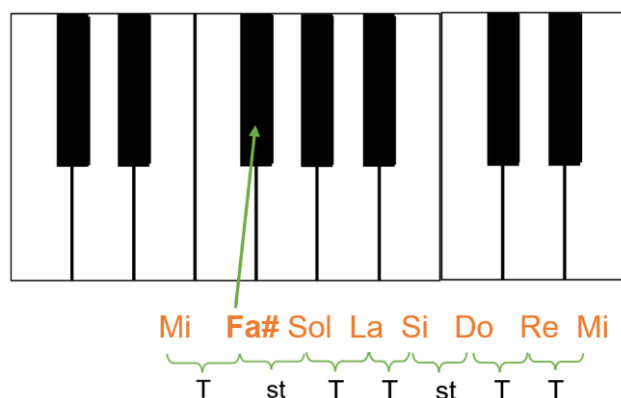
La escala menor comparte las mismas notas que la escala mayor, pero empezando en una nota distinta, concretamente el sexto grado. Esto quiere decir que, si queremos hacer la escala menor “**relativa**” a la escala de Do mayor, debemos contar seis notas adelante: Do, Re, Mi, Fa, Sol y **La**. Si tocamos las notas blancas del piano de La a La, tenemos como resultado la escala de La menor. (Ver Figura 21).

Figura 21
Escala La menor en un piano



Como podrás notar, ahora se ha formado un patrón de intervalos diferente, la distancia entre notas cambió, dando como resultado la fórmula de la escala menor: Tono + semitono + Tono + Tono + semitono + Tono + Tono. Si quisiéramos hacer otra escala menor, pero en una tonalidad diferente a La menor, solo tendríamos que usar el patrón anterior para conocer las alteraciones (sostenidos o bemoles) necesarias para que la escala funcione. Por ejemplo: Mi menor.

Figura 22
Escala Mi menor en un piano



Probablemente te diste cuenta de que la escala de Mi menor es idéntica a la escala de Sol mayor (Figura 20), pero, empezando en una altura sonora distinta, ambas comparten la misma alteración: Fa#. Lo mismo pasó con la escala de Do mayor y La menor, son idénticas en cuanto a notas musicales se refiere, pero se empiezan en diferente altura (el sexto grado).

A las escalas menores que comparten las mismas notas que una escala mayor, se les llama **relativas menores** (Barberá, 2012).

Es sorprendente cómo puede cambiar tanto la sensación que una escala transmite, simplemente empezando en un lugar distinto. Es, quizá, el aspecto más mágico de la melodía, pues, con las mismas notas, podemos crear cientos de ambientes sonoros diferentes, simplemente ordenándolas de maneras ingeniosas. El abanico de posibilidades expresivas de la melodía es gigante.

m. Melodía y ritmo

La personalidad de una melodía depende de la constitución interválica y de la configuración rítmica de esta (Lorenzo *et al.*, 2012). Esto quiere decir que, para crear una melodía, debemos tomar en cuenta la forma en la que ordenaremos las notas musicales (constitución interválica) y las figuras rítmicas que utilizaremos para darle personalidad a nuestra creación (configuración rítmica).

Dependiendo de los intervalos que usemos entre ciertas notas, nuestra melodía puede sonar más o menos triste, esperanzadora o misteriosa. Pero lo que le da personalidad a una melodía es el ritmo.

n. La melodía y las palabras

Al igual que el ritmo, la melodía tiene una fuerte relación con nuestra forma de expresarnos. Al hablar reproducimos frecuencias sonoras (notas musicales), que varían dependiendo de nuestros acento, idioma o experiencias de vida. Hay quienes hablan con melodías descendentes (que van de notas agudas a graves) o ascendentes (que van de notas graves a agudas). Otros, tienen una forma de hablar sorprendentemente melódica, aparentan cantar todo el tiempo. Independientemente de esto, todos tenemos melodía en nuestras voces; todos, de cierta forma, cantamos.

La Actividad 10: La melodía perfecta, colocada en la guía anexa, te ayudará a conocer las características melódicas propias de tu voz.

5. Armonía

La armonía es, seguramente, el elemento musical más complejo de todos, por lo menos a nivel teórico, pues existen un sinnúmero de formas de interpretarla y sus reglas llegan a variar, dependiendo del género musical al que responden. Pero, para fines prácticos, en este documento solo nos enfocaremos en las bases de la armonía y no nos extenderemos más de lo que nos será útil en nuestros primeros pasos como compositores. Para empezar, definamos armonía.

La **armonía** es muchas cosas, pero, principalmente, es un elemento de la música que toma lugar cuando dos o más notas musicales suenan al mismo tiempo. De una manera técnica, la armonía, es el estudio de la forma en la que las notas musicales interactúan entre sí, cuando suenan de manera simultánea dentro una obra musical.

Las combinaciones sonoras de tres o más notas tocadas simultáneamente (ordenadas y con intencionalidad) son llamadas **acordes**.

Para simplificar, en este texto nos referiremos a la armonía en su forma más fundamental, es decir, los acordes dentro de una pieza música.

a. Acordes mayores y menores

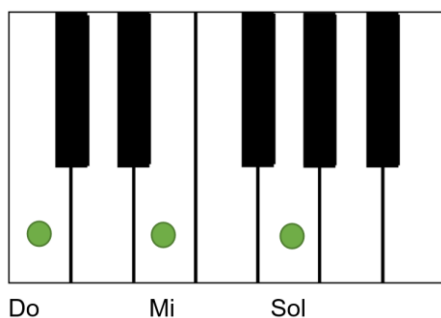
Existen muchos tipos y formas de construir acordes, pero solo vamos a enfocarnos en la forma más fundamental de estos: las triadas mayores y menores. Estas nos ayudarán a entender cómo se forman los acordes mayores y menores.

Una **triada** es un conjunto de tres notas musicales que se separan por intervalos específicos.

b. Triada mayor

La **triada mayor** tiene una sonoridad, subjetivamente, alegre, feliz e, incluso, gloriosa. Se forma al juntar el **primer grado (tónica)**, la **tercera mayor**, que es un intervalo de cuatro semitonos o dos tonos completos (empezando de la tónica) y la **quinta justa**, que está formada por un intervalo de tres tonos y medio, o lo que es lo mismo: siete semitonos (empezando desde la tónica). Para entender estos intervalos vamos a visualizarlos en un piano, que podemos observar en la Figura 23.

Figura 23
Acorde de Do mayor



Como podrás notar, la primera nota es un Do. Este sería el primer grado, la tónica del acorde. Entre Do y Mi existen dos tonos o cuatro semitonos. Contemos: de Do a Do# hay un semitono, de Do# a Re hay otro semitono (llevamos un tono). Luego, de Re a Re#

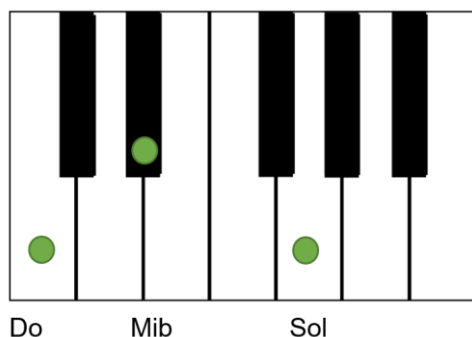
hay un semitono, de Re# a Mi hay otro semitono (llevamos otro tono). En total, tenemos dos tonos o cuatros semitonos, este es el intervalo que existe entre Do y Mi y lo llamamos **tercera mayor**.

Si hacemos la misma suma, de Do a Sol, descubriremos que entre ambas notas existe un intervalo de tres tonos y medio o de siete semitonos. A este intervalo le llamamos **quinta justa**. Al tocar estas tres notas (Do, Mi, Sol) al mismo tiempo, tenemos como resultado el acorde de Do mayor.

c. Triada menor

La **triada menor** posee una sonoridad que podemos decir, de forma subjetiva, que es melancólica, triste o misteriosa. Esta triada está formada por el primer grado (la tónica), una **tercera menor**, que es un intervalo de tres semitonos o un tono y medio y, al igual que en la triada mayor, una **quinta justa** (empezando desde la tónica) que, como ya mencionamos, es un intervalo de tres tonos y medio o siete semitonos. En la Figura 24 vemos un ejemplo.

Figura 24
Acorde de Do menor



En este caso, tenemos como tónica la nota Do y como quinta justa un Sol. Pero, a diferencia de una triada mayor, en la triada menor, la tercera correspondiente es una tercera menor. Contemos: de Do a Do# hay un semitono, de Do# a Re hay otro semitono (llevamos un tono) y de Re a Mib (enarmónico de Re#) un semitono. En total, tenemos un tono y medio o, lo que es lo mismo, tres semitonos. Entonces, hay un intervalo de tercera menor entre Do y Mib. Al tocar estas tres notas (Do, Mib, Sol) al mismo tiempo, tenemos como resultado el acorde de Do menor.

Como habrás notado, el intervalo que define si un acorde es mayor o menor es su **tercer grado**.

b. ¿Cómo les damos nombre a los acordes?

Cuando se escribe música, para diferenciar las notas musicales “sueltas” de los acordes, en el mundo hispanohablante se llama a las notas musicales por su nombre en español (Do, Re, Mi, Fa, Sol, etc.) y, a los acordes, los nombramos a través del llamado **cifrado anglosajón o americano**, que se refiere a los equivalentes de los nombres de nuestras notas musicales, pero en los países en donde su idioma principal es el inglés. En estos países, en lugar de llamar a las notas: Do, Re, Mi, Fa, Sol, La y Si, las llaman: C, D, E, F, G, A y B (en mayúsculas). Por eso, si buscas en internet los acordes de una canción que te guste, te encontraras, probablemente, con estas letras y no con los nombres que conoces en español (Do mayor, La menor, etc.)

Tengo un consejo que puede ayudarte a memorizar el cifrado americano. Si empezamos a contar las siete notas musicales, a partir de La, en el cifrado americano estaríamos diciendo las letras del alfabeto en orden, de la A a la G (Ver Tabla 3).

Tabla 3
Cifrados

Nombre de nota en español	Cifrado anglosajón (americano)
La	A
Si	B
Do	C
Re	D
Mi	E
Fa	F
Sol	G

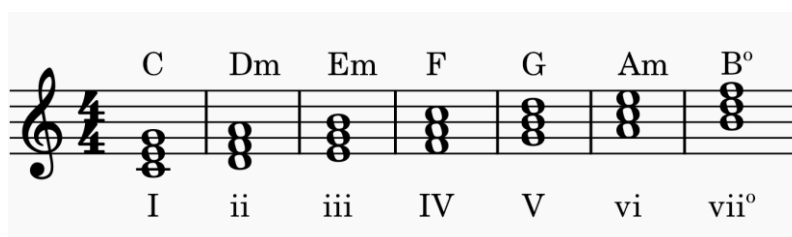
Recapitulando, para referirnos a las notas musicales usamos los nombres que ya conocemos en español (Do, Re, Mi, Fa... etc.) y para referirnos a los acordes usamos el cifrado anglosajón (C, D, E, F... etc.).

A los acordes mayores solemos llamarlos solo por la letra a la que corresponden en el cifrado anglosajón, si el acorde es Do mayor, solo escribimos la letra C. Para los acordes menores se utiliza, con frecuencia, una m minúscula justo después de la letra, es decir, si tenemos un acorde de Do menor, lo escribimos así: Cm.

c. Los acordes y la escala mayor

Podemos construir triadas sobre cada nota de la escala mayor. La mayoría de estas triadas resultantes serán mayores y menores. Veamos un ejemplo de las triadas que podemos formar con la escala mayor de Do, en la Figura 25.

Figura 25
Triadas de la escala mayor de Do



En esta figura puedes encontrar los acordes formados en la escala mayor, los grados (en números romanos) están escritos con letra mayúscula (si el acorde es mayor) o minúscula (si el acorde es menor). Para nombrar los acordes, estamos usando el cifrado anglosajón (americano).

¡Ojo! Que la escala se llame “escala mayor” no quiere decir que los únicos acordes que surgen de esta son mayores. Los acordes se forman de la combinación de notas y, dependiendo de las distancias que hay entre ellas (intervalos), darán como resultado acordes distintos.

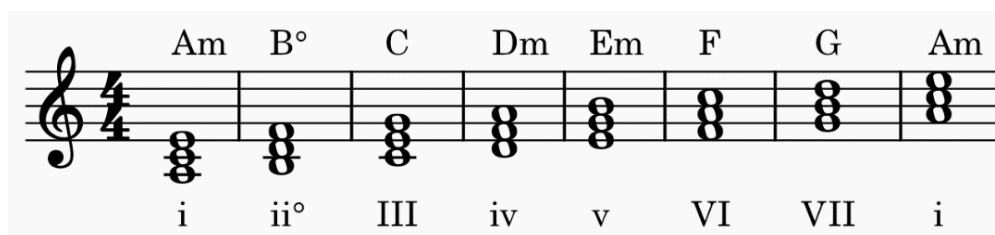
Como te darás cuenta, al crear triadas, usando las notas de la escala mayor, tenemos como resultado 7 acordes. En este caso, tres mayores: C, F y G (Do mayor, Fa mayor y Sol mayor, respectivamente) y tres menores: Dm, Em, Am (Re menor, Mi menor y La menor, respectivamente).

Espera, solo mencionamos 6 de los 7 acordes que formamos con la escala mayor ¿cierto? Existe un acorde más, que no es una triada mayor, ni una menor y que corresponde al séptimo grado (vii°, que conocemos como **sensible**). Este acorde es llamado séptimo disminuido. En el caso de la Figura 24, este grado corresponde a un acorde de Si disminuido (B°). Lo que sucede es que, en lugar de tener un intervalo de quinta justa (siete semitonos), tiene uno de quinta disminuida (seis semitonos). Este acorde se caracteriza por ser bastante disonante y, por eso, produce una sensación de tensión. Por suerte este acorde no es muy utilizado en la música popular.

d. Los acordes y la escala menor natural

Así como con la escala mayor, con la escala menor también podemos crear triadas sobre sus notas. Los acordes que se forman de la escala menor natural se encuentran en la Figura 26.

Figura 26
Acordes de la escala menor natural



Como podrás notar en la Figura 26, los acordes de la escala menor natural poseen diferentes cualidades a los de la escala mayor, esto se debe a que la escala menor tiene una estructura distinta. Sin embargo, las escalas menores tienen la particularidad de que, por los intervalos entre sus notas, en ocasiones se debe usar alteraciones para mantener el sentido de tensión y resolución fundamental en la música tonal.

Para conocer cómo funcionan los acordes en una escala menor, primero nos adentraremos en el tema de la tensión y el reposo.

e. Armonía y melodía (El camino a casa)

¿Recuerdas cuando utilizamos la metáfora del centro tonal o nota de reposo? Mencionábamos lo siguiente: “El centro tonal es como nuestro hogar cuando damos un paseo. Debemos salir de la tranquilidad de este, para poder recorrer, con emoción, las calles de nuestro mundo, llenas de tensiones y aventuras...” La melodía y la armonía están estrechamente conectadas, pues es a través de estos elementos musicales que podemos jugar con una dinámica fundamental en la música: la **tensión y el reposo o resolución**.

Cuando hacemos una melodía tonal, buscamos generar sensaciones que nos lleven a crear historias. Para esto utilizamos un efecto sonoro conocido como “reposo y tensión”. Comprender estos conceptos musicales no ayudará ampliar nuestro abanico de recursos “narrativos” a la hora de crear canciones.

f. Tensión melódica

Dentro del sistema tonal, melódicamente hablando existen notas que sirven como reposo y notas que generan tensión. Esto es el resultado de aspectos físicos del sonido que, de cierta forma, dan una “jerarquía” de tensión a las notas. Hay notas dentro de una escala tonal que, por su vibración (al ser relacionadas con la vibración de otras notas de la escala), generan tensión. A estas las llamamos notas inestables. Por otro lado, existen las notas estables, que nos sirven de reposo; aquí la idea musical descansa.

Como mencionamos, las notas de una escala del primer al séptimo grado pueden ser categorizadas según su tensión. En la siguiente tabla podemos ver las notas de la escala ordenadas por el grado de estabilidad y tensión que tiene cada una.

Tabla 4
Termómetro de estabilidad

Grado	Nivel de estabilidad	Grupo
I	Completamente estable	Estables
V	Muy estable	
III	Estable	
VI	Semi inestable	Inestables
II	Inestable	
IV	Muy inestable	
VII	Completamente inestable	

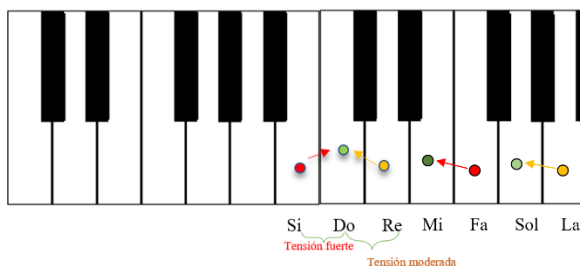
Cuando escribimos una melodía, la primera y la última nota de la son muy importantes, pues transmiten una sensación en el oyente. Si la última nota de la melodía es una nota estable, la sensación resultante es de calma o reposo; es conclusivo, en cierta forma. Si la última nota de la melodía es inestable, la sensación resultante sería de expectación, como si algo hubiera quedado inconcluso.

Una cualidad de las notas inestables de una tonalidad es que tienen una tendencia a resolver a las notas estables, usualmente a las se encuentran más cercanas.

Es importante aclarar que entre más corta es la distancia que hay entre una nota estable y una inestable, mayor es la sensación de tensión. Por ejemplo, sabemos que entre las notas Si y Do hay un semitono, entonces, si estamos tocando una melodía usando como centro tonal el Do, al llegar al Si, nuestra mente nos pedirá que esta tensión fuerte

se resuelva y regrese a casa. Esto, también, puede pasar con la nota Re en una escala de Do. Entre Re y Do hay un intervalo **descendente** de un tono, no es una distancia tan corta como entre Si y Do, por lo que la sensación de tensión es más moderada, pero bajar del Re al Do (si Do es el centro tonal) se percibirá como algo satisfactorio y agradable para el oído. Esta tendencia de resolución de notas estables a inestables la puedes encontrar en la Figura 27.

Figura 27
Tensiones melódicas

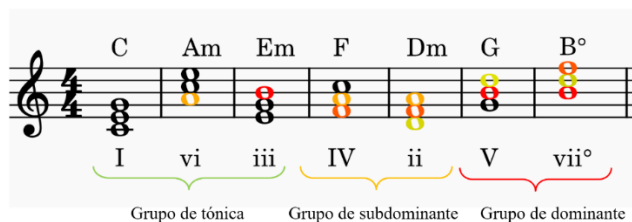


Como podrás notar en la Figura 27, la mayoría de notas de inestables, a excepción de la sensible, tienen la tendencia de resolver de manera descendente a una de las notas estables. En el caso del séptimo grado (la sensible), la tensión tiene la cualidad de resolverse de manera ascendente, por esto la tónica (en este caso Do), posee dos tensiones cercanas.

g. Tensiones armónicas

Las tensiones y reposos también se presentan de manera armónica. Los acordes de una escala están formados por las notas de esta, por ende, lo que hace que una acorde sea estable o inestable es la estabilidad o inestabilidad de las notas que lo conforman. En este caso dividimos a los acordes en tres grupos según su nivel de tensión o de estabilidad (ver Figura 28).

Figura 28
Tensiones armónicas



Como podrás notar en la Figura 28, encontramos los acordes de la escala de Do mayor ordenados según su tensión. El primer grupo (de tónica) representa los acordes más estables, el segundo grupo (de subdominante), los acordes semi inestables y, por

último, el tercer grupo (de dominante), los acordes más inestables. Las notas inestables están resaltadas con colores, con rojo, el séptimo grado (la nota Si en este caso), con naranja, el sexto grado (la nota La) y , con amarillo, el cuarto grado (la nota Fa). Todas las anteriores son notas del grupo de inestables .

Es importante resaltar que los acordes de grupo de dominante (V y vii^o) tienen una tendencia muy fuerte para resolver al acorde de tónica, esto se debe a que ambos acordes contienen la nota **sensible** de la tonalidad.

Como al construir una canción buscamos un juego de tensiones y resoluciones que cuenten una historia, comprender las tensiones armónicas y melódicas nos ayuda a crear la narrativa sonora de nuestras canciones, que nos permitan expresar un sinnúmero de ideas y sensaciones, usando nuestro ingenio.

Conociendo esta lógica, ya podemos comenzar a hablar sobre las diferentes escalas menores y su razón de ser.

h. Las escalas menores

Seguro notaste que de pronto comenzamos a llamar a la escala menor “escala menor natural”, esto supone la existencia de otras escalas menores, escalas que surgen de la necesidad de mantener el sentido de tensión y resolución en la música, que mencionamos anteriormente. Concretamente, existen otras dos escalas menores además de la natural: la menor armónica y la menor melódica.

i. Escala menor armónica

Al séptimo grado de una escala lo conocemos como **sensible**. En el caso de una **escala mayor**, la sensible se encuentra a un semitono de distancia de la tónica, esto es ideal porque la tensión que se genera entre estas notas le da un sentido conclusivo a una pieza musical. Sin embargo, como podrás notar en la Figura 29, en una escala menor natural (en este caso la escala menor natural de La), entre el séptimo grado (sensible) y la tónica, existe una distancia de un tono completo.

Figura 29
Escala de La menor natural



“La falta de una 'verdadera' sensible en esta escala (que se encuentre a medio tono de la tónica y no a un tono completo), hacía que los finales de las frases fueran poco conclusivos. A causa de esto, los compositores ascendían el séptimo grado de la escala medio tono...” (Mazariegos, 2002). Este movimiento interválico dio como resultado la **escala menor armónica** que, en esencia es una escala menor alterada con fines armónicos. En la Figura 30 vemos un ejemplo con la escala de La menor.

Figura 30
Escala menor armónica de La

La Si Do Re Mi Fa Sol# La

T st T T st (T+st) st

Como podrás notar, al subirle un semitono al sexto grado de la escala hemos conseguido darle a la sensible su cualidad de tensión fuerte, a pesar de que hemos alejado el cuarto y el quinto grado un tono y medio. Veamos los acordes que se forman de esta escala (ver Figura 31).

Figura 31
Acordes de la escala menor armónica

Am B° C+ Dm E F G#° Am

i ii° III+ iv V VI vii° i

Como puedes apreciar en la Figura 31, gracias a la alteración que realizamos a la nota sensible de la escala, ahora contamos con un quinto grado mayor (V) y un séptimo grado disminuido (vii°), acordes que son, como ya mencionamos, fundamentales para mantener el juego de tensiones y reposos, necesario para ampliar las posibilidades “narrativas” de nuestra música. Ahora, ambos acordes poseen la nota sensible de la tonalidad, generando una tensión fuerte que nos lleva resolver a la tónica satisfactoriamente. Es por esta razón que, normalmente, a la hora de utilizar la escala menor para componer canciones es recomendable hacer uso de los acordes de la escala menor armónica, para tener un abanico de posibilidades más amplio, para contar nuestras historias.

Pero, espera... Seguramente notaste que la escala menor armónica tiene la particularidad de poseer dos acordes disminuidos, el segundo y séptimo grado, acordes que, como ya mencionamos, dentro de la música popular no son muy utilizados. Pero sucede algo nuevo, existe un acorde más, que no es una triada mayor, ni una menor, ni una disminuida y que corresponde al tercer grado (III+). Este acorde es llamado tercero aumentado. En el caso de la Figura 31, este grado corresponde a un acorde de Do aumentado (C+). Lo que sucede es que, en lugar de tener un intervalo de **quinta justa** (siete semitonos) entre el primer y quinto grado, tiene uno de **quinta aumentada** (ocho semitonos). Esta particular triada se representa con un signo +. Por suerte, este tipo de acordes, al igual que los disminuidos, no son muy utilizados dentro de la música popular, pero siempre es útil conocerlos.

j. Escala menor melódica

La escala menor melódica surge debido a que, al alterar la séptima nota de la escala natural para crear la menor armónica, se crea un intervalo disonante de un tono y medio, entre la sexta y la séptima nota de la escala. Para eliminar ese intervalo disonante, se subió la sexta nota de la escala medio tono, creando la escala menor melódica (ver Figura 32). Esta escala tiene finalidades melódicas, no armónicas, por ende, no ahondaremos más en ella.

Figura 32
Escala menor melódica



k. Los acordes populares

Cada una de las notas de una escala mayor, da lugar a una serie de acordes que se identifican por los ya mencionados grados, en números romanos. Cada uno de estos grados tiene un nombre (ver Tabla 5).

Tabla 5
Nombres de grados

Grado	Nombre de acorde
I	Tónica
ii	Supertónica
iii	Mediante
IV	Subdominante
V	Dominante
vi	Submediante
vii ^o	Sensible

En la Tabla 5 están los nombres que reciben los grados de una escala mayor. En la música popular los dos acordes más comunes son los que surgen de la tónica y la dominante. En una tonalidad de Do mayor, por ejemplo, C (acorde de Do mayor) sería el acorde de tónica y G (acorde de Sol mayor) el acorde de dominante. Se pueden hacer canciones completas solo con estos dos acordes. Esto, como ya mencionamos, se debe a la tensión que hay entre las notas que conforman ambos acordes.

Aunque la tónica y la dominante sean los grados más comunes para hacer acordes con tensiones y resoluciones placenteras, lo cierto es que podemos usar cualquiera de los otros acordes que se forman de los grados restantes, para construir nuestras canciones.

Los grados más comunes para hacer acordes en la música popular, después de la tónica y la dominante, son el subdominante (IV) y la submediante (vi). En la tonalidad de Do estos acordes serían F (Fa mayor, cuarto grado) y Am (La menor, sexto grado y **relativa menor** de Do mayor).

1. Progresiones de acordes

Para acompañar nuestra música y enriquecerla usamos progresiones de acordes.

Una **progresión de acordes** (o círculo de acordes) es una secuencia que se va repitiendo a lo largo de una canción (o en un segmento de esta).

Para crear estas progresiones, combinamos diferentes grados de una tonalidad, jugando con las tensiones y las resoluciones. Estas pueden ser series de dos acordes en adelante, pero es más común encontrar progresiones de entre tres y cuatro acordes. Por ejemplo: I – IV – V (tres acordes), I – V- vi – IV (cuatro acordes).

Para entender mejor cómo funcionan los círculos de acordes y cómo se manifiestan en la música popular te invito a realizar la *Actividad 11: Dos famosas muy parecidas*, que encontrarás en el *Anexo*.

Seguramente esta sección te será más útil si tocas un instrumento armónico. Si no es así, no te preocupes, siempre viene bien conocer un poco más de los procesos que se ocultan detrás de nuestro arte, para poder integrarlos en nuestro lenguaje musical.

El amigo inseparable: nuestro instrumento musical

Existen muchas maneras de componer. Es frecuente que los compositores busquen aliados para complementar sus creaciones. A veces tenemos una melodía en la cabeza, con la letra incluida, pero no somos capaces acompañar nuestra composición con un arreglo musical que la enriquezca. Por eso, quiero invitarte a que escojas un instrumento con el que te identifiques y te animes a tocarlo. Esto te ayudará a hacer creaciones artísticas más completas y, al mismo tiempo, te ayudará desarrollar tu habilidad musical.

Aprender un instrumento musical beneficia tu memoria, tu motricidad fina y gruesa, tus reflejos e, incluso, tus habilidades matemáticas y de lenguaje, porque pone a trabajar ambos hemisferios de nuestro cerebro de manera simultánea, lo cual fortalece las sinapsis (conexiones neuronales) y permite que el intercambio de información cerebral sea más efectivo.

Además, tocar un instrumento libera hormonas que favorecen los estados de ánimo positivos, dándote una vida más plena, sana y feliz (Montalvo *et al.*, 2017).

6. Estructuras musicales

En los ejercicios anexos hemos aprendido a crear letras y a musicalizarlas, pero ¿te has preguntado cómo se construye una canción? Las piezas musicales poseen diferentes secciones. Conocerlas puede ayudarte a trazar un rumbo de acción, antes de empezar a componer una canción, de esta forma sabrás cuántos coros quieres que esta tenga, cuántas frases te gustaría incluir en tu letra y música, etc. Conozcamos cuáles pueden ser estas secciones.

- Introducción (Intro):

Suele ser una preparación para el contenido de la canción. Es lo primero que el público escucha, lo que llama su atención. Esta puede ser una sección

instrumental, que utilice los acordes del verso o el coro; una melodía sin letra, que prepare al oyente para lo que está punto de ocurrir; solo unas palabras, una voz recitando un poema... Lo que sea que presente la canción. Líricamente, es un “Érase una vez...”.

- **Estrofa o verso (Parte A)**

Es el cuerpo de la canción. Suele ser la parte que tiene mayor contenido, tanto musical como lírico (Lorenzo *et al*, 2004). Es aquí en donde encontramos las ideas principales que conforman la obra, esos momentos de la letra en los que contamos la historia de nuestra canción y expresamos la mayor cantidad de ideas. También, en la música popular, es la parte en donde se preparan los motivos melódicos más importantes, que aparecen normalmente en el coro.

- **Coro o estribillo (Parte B)**

El coro es el rostro de la canción, lo que las personas recordarán. En la música popular constituye el motivo melódico principal de la composición. No suele ser una sección con demasiado contenido lírico y su letra suele repetirse.

- **Puente**

Como su nombre lo indica, el puente es una conexión entre dos secciones de una canción; un verso con un coro y viceversa o el verso con el cierre, etc. Sirve para conectar diferentes secciones de una pieza musical, el verso y el coro, el coro y el autro, etc. Suele ser un momento que da a conocer un motivo musical nuevo. Los acordes y la melodía, normalmente, cambian en esta sección. Asimismo, puede que el puente presente una letra adicional.

El puente, también, puede ser una sección instrumental: un solo de guitarra (o de cualquier instrumento), una parte únicamente vocal o una improvisación. No todas las canciones poseen un puente, no todas lo necesitan. Pero es una buena adición, cuando quieres complementar una idea y enriquecer tu composición. Muchos compositores suelen incluir el **punto culminante** en esta sección.

- **Sección de salida (Parte C)**

En inglés es conocida como “departure section”, es una sección adicional que, dependiendo del oyente que analiza la canción, puede ser lo mismo que el ya mencionado “Puente”

¿A qué se debe esta ambigüedad? En la música, las sensaciones del oyente son muy importantes y no para todos serán las mismas. Las estructuras musicales cada vez son más amplias y cuentan con muchas secciones

diferentes. La mayoría de canciones populares de mediados del siglo XX solo poseían dos secciones (verso y coro). Hoy en día, con la finalidad de mantener la atención del oyente, las estructuras musicales cada vez cuentan con más cambios y secciones, es por esto que analizarlas se ha vuelto un trabajo cada vez más subjetivo. Lo que para algunos puede ser un *Puente*, para otros puede ser una Parte C.

¿En qué se diferencian una Parte C y un Puente? La principal diferencia es que un Puente conecta dos secciones de una pieza musical y la Parte C es solo una sección adicional. Ambos son momentos en los que se cambia la melodía y los acordes para, en cierta forma, dar un soplo de aire fresco a las composiciones. Sin embargo, mientras algunos oyentes pueden considerar que esta parte es una clara conexión entre dos secciones (un *Puente*), otros, podrían afirmar que este nuevo momento dentro de la canción representa un cambio radical, que destaca con luz propia. Esta posibilidad interpretativa es una de las grandes maravillas de la música.

- **Cierre (Autro)**

Dependiendo de la canción, el cierre puede ser muchas cosas. A veces, puede ser, simplemente, un momento instrumental con el que la obra concluye, en el que se agrega un motivo corto o en el que se resuelven las tensiones y volvemos a casa. Líricamente, es en donde finaliza la idea, es un “felices por siempre” o un “colorín colorado”.

Dato

En la música clásica existe algo llamado **coda**. Es una sección adicional en la pieza, en la que suele presentarse una idea nueva, que no fue escuchada anteriormente (Lorenzo *et al.*, 2004). En la música popular actual es el equivalente al cierre (Autro).

Estas secciones las podemos organizar, dentro de nuestras canciones, de la forma que más nos guste. Por ejemplo, podemos construir una estructura con dos versos y dos coros que se intercalen (A, B, A, B); una canción con un único verso y con dos coros conectados por un verso (A, B, C, B); incluso, una extraña canción experimental, con una única sección, acompañada por una introducción y un cierre (Intro, A, Autro).

Para vincular los aprendizajes de todo el capítulo y para que compongas una canción, dirígete al Anexo, específicamente a la Actividad 12: Construyendo una canción.

7. El sentimiento en la música

Al principio de este capítulo encontramos una cita de Benjamin Zander. Él es un director orquestal, conferencista y maestro de interpretación musical, que actualmente tiene 83 años. Para Zander, el éxito no se trata del dinero, la fama o el poder, sino de “*cuántos ojos brillantes hay a su alrededor*” (2009). Benjamín busca apasionar y maravillar, tanto a los músicos que dirige, como a su público.

La música es un instrumento que tiene la facultad de fortalecer nuestros espíritus, de sorprendernos y sorprender a los demás. Para que esto suceda, tenemos que conectarnos con nuestro interior, siendo honestos con nuestro sentir al componer y al interpretar. Todos tenemos algo que decir y expresar. Conocer cómo funciona la música no sirve de nada, si está vacía de emociones.

A continuación, mencionaremos algunos elementos de la música que pueden favorecer la expresividad en tu creación:

- **No olvides el silencio**

El silencio es fundamental para construir canciones expresivas. Al hablar hacemos pausas para enfatizar ideas, completar puntos, reflejar emociones. En la música es igual, cuando compongas una canción, no olvides tomar en cuenta esos respiros. No es necesario saturar de sonidos una creación, muchas veces un pequeño silencio expresa más que mil notas.

- **El punto culminante**

Es el momento más importante de una obra musical. Puede ser el momento en el que se canta o toca la nota más alta o más baja de la pieza, o cuando se menciona el mensaje más importante dentro de la letra. (Lorenzo, *et al.*, 2004)

Este suceso mágico se encuentra, normalmente, al final de una canción, aunque puede estar durante uno de los coros, al final de una estrofa o antes de pasar a la última sección de la pieza. Cuando compongas una canción, piensa en cuál es la idea más importante de tu letra, lo que mejor la define y lo que mejor resume su mensaje. Enfócate en preparar este momento musicalmente, haz que la melodía suba, baje o se detenga, aumenta el ambiente sonoro, déjate llevar, para que cuando llegue el momento sea significativo.

- **No olvides los matices**

Cuando hablamos de matices en música, nos referimos al juego de volúmenes. Podemos cantar fuerte o casi susurrando; podemos tocar nuestro instrumento con gran energía o de una forma medida y serena. Al hablar, siempre estamos jugando con los volúmenes de nuestra voz, dependiendo de lo que queremos expresar. En la música sucede lo mismo, un mensaje se transmite de mejor manera, cuando cuidamos los matices. Es bueno aprovechar el abanico dinámico (de intensidad) de nuestra voz o instrumento, cuando interpretamos una de nuestras canciones, pues así podemos jugar con los significados de las palabras y sonidos que las conforman.

En este capítulo hablamos de los puntos más fundamentales de la teoría musical, con la finalidad de conocer un poco mejor este maravilloso lenguaje. Según Zander (2009) *“La principal diferencia entre los 'mejores' y los 'promedio' es que los 'mejores' disfrutan tanto de la práctica como del desempeño”*. Es importante conocer cómo funciona la música para mejorar como compositores y, también, mantenernos siempre abiertos a aprender y disfrutar el proceso por sí mismo.

C. Componiendo emociones

¿Podrías vivir sin emociones? Muchos sueñan con huir de la tristeza, el temor, la culpa y toda emoción negativa, mientras buscan con obsesión el amor, la alegría o la euforia. Por otro lado, algunos, incluso, consideran las emociones positivas y negativas como una pérdida de tiempo. Para ellos, la lógica es la norma de los más aptos y afirman que nunca contaminan sus decisiones con la carga innecesaria de las emociones ¡Qué equivocados están ambos grupos!

Las emociones son indispensables y se vinculan, fuertemente, con nuestra identidad. Lo que nos interesa y consideramos importante es un reflejo de quiénes somos. Sin nuestras emociones (negativas o positivas), seríamos incapaces de elegir, de interesarnos, de avanzar e, incluso, de ser nosotros mismos. Sin emociones no seríamos capaces de disfrutar de lo que nos gusta, de conovernos por el arte y, mucho menos, de crearlo.

La Actividad 13: La brújula emocional (Anexo) nos cuenta sobre un caso real que refleja la importancia de las emociones en la toma de decisiones.

1. Soñar despierto

Recuerda... recuerda un momento precioso, algo que valga la pena recordar...

Ahora conocemos algunas formas de integrar nuestros sueños a nuestras canciones. Pero hemos limitado los sueños a ese momento en el que nos acostamos a dormir, dejando que nuestro inconsciente se apodere de nosotros. Esa no es la única forma de soñar: recordar es soñar, soñar despierto.

En el primer capítulo hablamos sobre la memoria y como esta, si bien no es perfecta, dice mucho de quiénes somos y de nuestros sueños, pero ¿conoces la diferencia entre una emoción y un sentimiento y cómo ambos se relacionan con nuestros recuerdos?

Los recuerdos son un puente que conecta directamente con nuestras emociones. Evocar un recuerdo no solo es producir una imagen mental de algo que sucedió, o que creemos que sucedió. Evocar un recuerdo es, también, evocar emociones y sensaciones que están impregnadas en nuestra esencia. Muchas memorias, que salen a relucir en respuesta a nuestro entorno, son inconscientes; las emociones, por ende, también lo son. Una emoción por sí sola es, por así decirlo, como el contenido manifiesto de un sueño ¿recuerdas este término? Cuando una emoción entra en nuestro mundo consciente, la

convertimos en un sentimiento. Se podría decir, entonces, que un sentimiento es como el contenido latente de un sueño, el análisis consciente de una emoción (Maturana, 1990).

2. Recuerdos ajenos

Es importante tomar en cuenta que no necesariamente debemos haber vivido un suceso para poder recordarlo. Por ejemplo, puede que de pequeño te hayan contado la historia de cómo uno de tus familiares tuvo un encuentro paranormal con un fantasma, en la sala de la casa en donde vivía, un lugar que tú nunca conociste. Seguramente, involuntariamente, mientras te contaban esta historia de terror familiar, tu mente usó tu imaginación y tus emociones para diseñar un recuerdo. Ahora, siempre que recuerdas esa anécdota, quizá no recuerdas quién te la contó, pero puedes imaginar este lugar desconocido, a tu familiar cuando era joven e, incluso, al fantasma.

Nuestro cerebro tiene la facultad de evocar, tanto cosas que conocemos, como otras que jamás hemos visto (González, 2005). Nuestra imaginación nos permite construir retratos inconscientes. Lo mismo pasa con las canciones, cuando intentamos buscar en internet esa melodía perdida, que escuchamos solo una vez, pero nos encantó. No recordamos a la perfección las notas musicales, la tonalidad, el ritmo, pero podemos recordar lo que sentimos al escucharla y la imagen mental que fabricamos al hacerlo.

Para crear una canción utilizando una historia ajena, te propongo que visites la *Actividad 14: Construyamos una canción con un recuerdo prestado (Anexo)*.

Recomendación

Escucha la canción *Era mi Abuelo* de *El David Aguilar*, que pertenece a su disco *Siguiente*, del 2017. Esta canción es un ejemplo de alguien que usó los recuerdos ajenos para crear. En esta, el compositor plasma diferentes anécdotas que su abuelo le narraba, historias imposibles y memorables que lo marcaron.

3. Empatía

La empatía es un concepto complejo, que lleva a un sinnúmero de preguntas filosóficas y científicas. Según López *et al.* (2014): “... se podría decir que la empatía es la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar”. Esto se suma a que los procesos que producen la

empatía aún no son comprendidos del todo por la ciencia (*Ibid.*). Sin embargo, **en el mundo de la música, la empatía es fundamental.**

Crear una pieza musical no solo se limita a factores intrapersonales. Una vez escuché a de *Magda Angélica* (compositora guatemalteca) decir que la música es un puente que conecta realidades y personas. Entender nuestras emociones nos ayuda a comprender las de los demás. Contrario a lo que muchos puedan pensar, hacer ejercicios de introspección no nos aleja del mundo, sino que puede acercarnos más a él, si los utilizamos para construir formas de expresión que nos conecten con los demás (hacer música, por ejemplo).

Como músicos, es necesario ser sensibles a lo que sienten los demás y, también, a cómo los hacemos sentir con nuestro arte. Conocer lo que evocamos en las otras personas nos ayuda a trazar un rumbo en nuestro discurso, lo cual refuerza nuestra identidad y nos conecta con otras formas de pensar y sentir.

4. Meditación

a. ¿Qué es la meditación?

La meditación es una práctica tan antigua como el ser humano. Se cree que su forma más primitiva proviene de los primeros humanos, cuando estos se concentraban, simultáneamente, alrededor de una fogata; actividad que sabemos que evolucionó en danzas y cantos espirituales y recreativos (Lynn, 2014). Esta práctica se ramificó en muchas formas de meditación, que varían dependiendo de la cultura en la que se practican.

Meditar puede tener más de un objetivo. Normalmente, busca mejorar la capacidad de enfocarse en el momento presente, cultivar una mente abierta y receptiva (Brach, 2009) y desarrollar la atención plena, que consiste, básicamente, en “...*observar las percepciones y pensamientos propios, sin juzgarlos como buenos o malos*” (Moreno, 2020).

Es importante aclarar que no vamos a ahondar en la meditación de manera rigurosa, ni exploraremos sus aplicaciones más espirituales. Lo que haremos será utilizarla para conectarnos con nuestras emociones, percepciones y pensamientos. Por esto, podemos poner a un lado las siguientes nociones sobre la meditación.

b. Ideas preconcebidas sobre la meditación

- **La mente en blanco**

Contrario a las impresiones más comunes sobre la meditación, esta no consiste en “poner la mente en blanco”, por lo menos no de una manera literal, aunque se utiliza como una noción importante para algunos practicantes de ciertas formas de meditación. Como compositores no buscamos despojar a nuestra mente de todo pensamiento para sumirnos en el vacío absoluto. Por esto, nos limitaremos a la meditación como un ejercicio de introspección en donde, por medio de un estado de relajación, liberamos la mente de las ataduras del día a día (el estrés, la ansiedad, las preocupaciones), dejando fluir nuestra música interna, nuestros latidos, nuestra respiración, nuestras emociones y nuestros pensamientos.

- **La postura perfecta**

Cuando piensas en meditar, probablemente, la primera imagen que viene a tu mente es la de una persona sentada en el suelo, con las piernas cruzadas, con la espalda y el cuello erguidos, los codos sobre los muslos, con ambas manos en una posición de serenidad, con el dedo índice y pulgar haciendo una especie de círculo. Esta postura tiene sus ventajas y es la más recomendable, pues mantiene el cuerpo en una posición saludable y promueve la concentración (Brach, 2009), pero no es la única posición en la que podemos meditar. Para muchos, empezar con esta “postura popular” puede resultar incómodo y generar tensiones que imposibilitan la relajación necesaria para una concentración efectiva. Puedes meditar acostado, en la ducha, sentado en tu cuarto, caminando...

c. Meditación y emociones

“La meditación es comúnmente descrita como el entrenamiento de la atención mental que nos despierta más allá de los pensamientos condicionados y habituales y nos revela la naturaleza de la realidad” (Brach, 2009). Lo que consideramos realidad es, de muchas formas, una interpretación personal de lo que nos rodea. Lo que nos interesa nos refleja. Por eso, nuestra memoria es tan selectiva e inexacta, así como nuestra imaginación tan particular. Entonces, si al meditar se nos revela la naturaleza de la realidad, también podríamos decir que nos revela nuestra propia naturaleza.

Aunque la meditación es una práctica muy inclinada a la espiritualidad y, a veces, es defendida con fundamentos difícilmente comprobables científicamente, se conoce que esta posee efectos positivos en el desarrollo de la inteligencia emocional, pues reduce los niveles de ansiedad y estrés, mejorando, al mismo tiempo, la capacidad de atención (Moreno, 2020).

¿Para qué nos sirve reducir nuestros niveles de ansiedad y estrés? Nos ayuda a ordenar las ideas. A veces, es muy difícil usar nuestra creatividad de manera efectiva cuando nos sentimos cargados emocionalmente. El estrés y la ansiedad son los principales causantes de los bloqueos creativos⁷, pues como ya mencionamos, la inteligencia emocional está muy relacionada con nuestra capacidad de elegir: qué comer, cómo vestir, qué nota sigue en nuestra melodía, qué ritmo utilizar, qué acorde nos gustaría para empezar el coro, qué palabras pondremos en el verso.

Para usar nuestra creatividad, debemos estar conectados con nuestras emociones, debemos tener la seguridad de que las elecciones creativas que tomaremos nos representan. Ese es el valor que encontraremos en la meditación.

Para poner en práctica la meditación de la que hemos hablado, realiza la Actividad 15: Conectarse con un sentimiento, a través de la meditación, que se encuentra en el Anexo.

5. ¿Cómo motivar y alimentar nuestra creatividad en la composición musical?

La creatividad es el instrumento fundamental de un compositor y es algo que debe tomarse en cuenta siempre. Es prudente que siempre la mantengamos en marcha y la alimentemos con ideas que nos ayuden a descubrir nuevos mundos y posibilidades expresivas. A continuación, enlistaré algunos consejos que pueden ayudarte a fortalecer y enriquecer tu creatividad:

1. Escucha diferentes tipos de música de manera frecuente.
2. Lee poesía, teatro, novelas, prosa.
3. Observa tu entorno en busca de historias.
4. Mantén a tu lado una libreta, en la que puedas escribir las ideas que surgen espontáneamente (frases, inquietudes, historias que te cuentan).
5. Investiga sobre los artistas que te gustan, para conocer su realidad y cuestionarte sobre lo que tienen en común contigo.
6. Alimenta el hábito de componer diariamente (por lo menos, 10 minutos al día).
7. Busca aliados con los que puedas compartir ideas e, incluso, coescribir canciones.
8. Cada día, dedica unos minutos a contemplar tu ambiente sonoro.

⁷ Fenómeno en el que un artista tiene una momentánea incapacidad de crear.

9. Conversa (respetuosamente) con personas que piensen diferente a ti, eso te ayudará a conocer distintas perspectivas.
10. Date permiso para equivocarte, pues el error es un recurso fundamental del aprendizaje.

Dato

El famoso músico Enrique Bunbury, escribió la canción *Sirena Varada*, del disco *El espíritu del vino* (Héroes del Silencio), basándose en la obra teatral del dramaturgo español Alejandro Casona ¿Te das cuenta de cómo una obra puede inspirar otra?

6. La importancia de las letras

Seguramente notaste que hemos hecho mucho énfasis en las letras de las canciones, con ayuda de los ejercicios anexos aprendimos a construirlas usando sueños, recuerdos y emociones. La música no necesariamente necesita una letra para expresar un sentimiento o una idea, así como una letra no necesita de música para estar completa. Lo cierto es que las palabras y la música poseen una complicidad fantástica, que sería una pena no aprovechar.

Existió un poeta magnífico en la España de los años 30. Se trataba de un hombre capaz de describir con una belleza inimaginable la lucha y el dolor, de una época de conflicto y represión. Su nombre era Miguel Hernández. España, atravesaba una guerra civil y Hernández con su sutil y hermosa destreza para usar las palabras, supo expresar los horrores y desgracias de esta realidad. Lamentablemente, fue aprisionado bajo el régimen franquista y murió a sus 31 años, de tuberculosis, en 1942, aun privado de su libertad.

Te cuento esta historia, porque en 1972, 30 años después de la muerte de este poeta, Francesc Burrull, un genial arreglista, y Joan Manuel Serrat, un fantástico músico e interprete, convirtieron en canciones muchos de los poemas de Miguel Hernández y los publicaron en el álbum homónimo. Muchos conocieron las poesías de Miguel Hernández en la voz y música de Serrat y Burrull. El trabajo de estos músicos llevó la poesía de Hernández a un mayor número de personas, lo cual refleja cómo la musicalización amplía la difusión y divulgación de la obra, motivando a quienes escuchan a interesarse por otras artes (Santolamazza, 2018).

"Que mi voz suba a los montes
y baje a la tierra y truene,
eso pide mi garganta
desde ahora y desde siempre".

Miguel Hernández

La Actividad 16: *Una canción guatemalteca con corazón* te servirá para analizar el uso de los sentimientos en la creación musical, desde la composición hasta la interpretación (*Anexo*).

D. Los espejos nunca rotos: integración de conocimientos y reflexiones finales

“No me gustan las canciones porque mientan, porque todo se resuelve en 3 minutos, son soldados de un ejército invisible, partes rotas de un espejo nunca roto”.

Andrés Calamaro (1993)

Las canciones son reflejos de quienes las componen. Son fantásticas muestras de su esencia. En sus sonidos y letras, la música y las palabras saben inmortalizar un momento en la vida de una persona, una idea, un pesar, un amor. Si alguna vez te has preguntado ¿para qué escribir canciones? piensa en todas esas veces que, también, te has preguntado ¿quién soy? Es común encontrarnos en el arte, en las canciones.

Muchas veces tememos decir lo que nos preocupa o molesta, lo que anhelamos y buscamos, pero la música nos da un poder precioso: nos acompaña y nos fortalece, nos muestra nuevas perspectivas y permite que nos expresemos y sintamos de maneras maravillosas.

¿Quién no se ha sentido mejor después de bailar, cantar o componer una canción?

A lo largo de este documento y la guía anexa que lo acompaña has conocido diferentes herramientas que podrían ayudarte a componer canciones que reflejen, fielmente, la persona que eres, lo que sientes, lo que anhelas y lo que sueñas. Has creado canciones usando recuerdos, emociones y sueños. De una manera, principalmente intuitiva, plasmaste tus ideas por medio de la música y las palabras, con el objetivo de crear un vínculo efectivo entre tu inconsciente y tu consciencia. Para este punto, probablemente ya hayas desarrollado la habilidad de conectar tu mundo externo con tu mundo interno. Es el momento de que evaluemos nuestros avances. Para esto, realizaremos una actividad. Pero antes de empezar vamos a reflexionar sobre una importante pregunta...

1. ¿Qué se hace primero? ¿La letra o la música?

Quizás te has planteado como compositor esta pregunta y la respuesta es bastante sencilla: puede ser cualquiera. No hay reglas para hacer una canción y no siempre el proceso que sigamos será el mismo.

Dato

Paul McCartney, cuando todavía pertenecía a la banda The Beatles, escribió una de las canciones más famosas de toda la historia, basándose en un sueño: Yesterday.

En una entrevista que dio a la revista GQ dijo *“La diferencia entre otras personas y yo es que, quizá, sueñan con música, pero no lo recuerdan, pero, por alguna razón esta melodía se quedó grabada en mi cerebro y, como estaba cerca de un piano, yo, de cierta forma la recordé y empecé a agregarle acordes...Meses después vino la letra”*.

Te invito a que, nuevamente, vayas al Anexo y realices la Actividad final: Pensamiento automático. Es un ejercicio que te ayudará a vincular los aprendizajes desarrollados en este documento.

2. ¡Hasta pronto!

Para mí, ser feliz es la capacidad de aceptar todas esas pequeñas cosas que conforman la totalidad de lo que somos: los momentos buenos, los recuerdos propios y ajenos, las historias que nos impactan, música en nuestros corazones y sueños que nos acompañan. Nunca soy tan feliz como cuando canto, como cuando escribo. Creo que en cada paso que damos en este mundo hay una aventura, hay una canción. Es cierto que a veces nos sentimos rotos, pero recuerda que la música siempre nos acompaña... Yo siempre la siento a mi lado y, por eso, para finalizar, te comparto unos versos que le dediqué:

*“No hay bosque en que mi voz no sea eterna,
ni espacio en que la luz no me sorprenda,
pues no me gustaría que te saquen de mi vida...
Pronto será mía tu risa, pequeña ola”*.

VI. Conclusiones

1. La adolescencia y juventud son etapas fundamentales para el desarrollo de la identidad y de la inteligencia emocional e interpersonal. Como docentes, debemos contar con herramientas didácticas que nos permitan brindar a nuestros alumnos un adecuado acompañamiento en estas fases del crecimiento.
2. La música posee cientos de beneficios para el cerebro, pues favorece las sinapsis (conexiones neuronales), posibilitando una comunicación más efectiva entre los hemisferios del cerebro y sus áreas de procesamiento, lo que fortalece las capacidades de memorización, lingüísticas, matemáticas y motrices. Además, la música, empleada con metodologías adecuadas, puede, sin lugar dudas, ser una herramienta para el desarrollo de la identidad y la inteligencia emocional, pues propicia procesos de reflexión y empatía.
3. Los sueños y las emociones son incomparables fuentes de información artística, así como importantes instrumentos para la introspección y el desarrollo de la creatividad, pues reflejan de una manera maravillosa las características más distintivas de la personalidad y, por ende, la identidad de un individuo. Por esto, nuestra calidad de docentes nos obliga a visibilizar y fomentar el desarrollo de estas áreas dentro de nuestras metodologías.
4. Conocer los fundamentos básicos del lenguaje musical (ritmo, melodía y armonía), permiten una noción más amplia de las posibilidades expresivas de la música que, combinadas con el desarrollo de destrezas lingüísticas como la escritura y la lectura reflexiva, propician un trabajo de composición mejor cimentado y, por consiguiente, más efectivo.
5. Favorecer la apreciación y la producción musical y artística en los jóvenes, puede impactar en la aparición de una sociedad más empática, con personas emocionalmente más saludables, conectadas con sus sensibilidades personales e interpersonales y con la habilidad de formar opiniones a través de un juicio crítico más amplio.

VII. Recomendaciones

1. A lo largo del trabajo se remite al lector hacia el *Anexo* del documento, que es una guía de ejercicios prácticos que dan sentido a la fundamentación conceptual. Se recomienda al facilitador o docente que solo trabaje con un segmento por sesión, de manera que la vivencia pueda interiorizarse efectivamente y el aprendizaje sea significativo.
2. La guía tiene actividades que pueden ser realizadas de manera individual, pero, preferiblemente, deben ser acompañadas por un docente o facilitador.
3. Aunque se propone la búsqueda de composiciones de varios autores, sería valioso que el docente haga sus propias contribuciones y adapte las sugerencias musicales (que funcionen como ejemplos) a las características del grupo con el que está trabajando.
4. Respecto de los fundamentos musicales se sugiere que se adapte al nivel de conocimientos del grupo.

VIII. Bibliografía

- Acosta, M. (2019). *Sueño, memoria y aprendizajes* . Buenos Aires: m/s.
- Altozano, J. (16 de marzo de 2018). *¿Por qué medimos el RITMO así? Compás de 4/4, 2/4, 6/8, 3/4... | Jaime Altozano*. Obtenido de <https://www.youtube.com/>
- Antroporama. (22 de marzo de 2020). *La curiosa historia del hombre que NO podía usar sus emociones*. Obtenido de <https://www.youtube.com/>
- Barberá, J. (2012). *Sistema de Afinación Musical de Proporciones Áurea*. Gandia: Universidad Politecnica de Valencia .
- Brach, T. (2009). *¿Cómo Meditar?* Nueva Jersey: m/s.
- Bravo, V. (2019). *La escritura automática en el surrealismo*. Barcelona: Universitat Pompeu Fabra.
- Damasio, A. (1994). *El error de Descartes*. Lisboa: Temas e Debates.
- Freud, S. (1899). *La interpretación de los sueños*. Vienna: Elejandria .
- Freud, S. (1915). *Lo inconsciente* . Vienna: Elejandria.
- Gaiman, N. (1989). *The Sandman*. Hampshire: Vertigo.
- González, L. (2005). *Imaginación, memoria y tiempo*. Navarra: m/s.
- Jung, C. (1964). *Recuerdos, sueños, pensamientos*. Barcelona: Seix Barral.
- López, M. B., Aran, V., & María, R. C. (2014). *Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados*. Bogotá: Avances en Psicología Latinoamericana .
- Lorenzo, M., & Lorenzo, A. (2004). *Análisis Musical*. Barcelona: Editorial de Música Boileau.

- Maturana, H. (1990). *Emocione y lenguaje en educación política*. Santiago: Centro de Estudios del Desarrollo.
- Mazariegos, A. (2002). *Manual Introductorio a la Armonía*. Guatemala.
- McCartney, P. (22 de junio de 2017). Carpool Karaoke. (J. Corden, Entrevistador)
- Ministerio de Sanidad, P. S. (2011). *Guía e Práctica Clínica Sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria*. Madrid: Salud Madrid.
- Montalvo, J., & Morerira-Vera, D. (2016). *El Cerebro y la Música*. Portoviejo: Universidad Técnica de Manabí.
- Moreno, T. (17 de mayo de 2020). *Curiosamente*. Obtenido de ¿Funciona la meditación? - CuriosaMente 225: www.youtube.com
- Phillips, L. (2011). *Sobre la definición del arte y otras disquisiciones*. Cartago: Revista Comunicación.
- Piaget, J. (1945). *La formación del símbolo en el niño: imitación, juego y sueño*. Ginebra: Fondo de Cultura Económica.
- Ramírez-Salado, I., & Cruz-Aguilar, M. A. (2014). *El origen y las funciones de los sueños a partir de los potenciales PGO*. Ciudad de México: salud mental.
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española*,. <https://dle.rae.es>. Obtenido de <https://dle.rae.es>
- Rodari, G. (1983). *Gramática de la fantasía: introducción al arte de inventar historias*. Barcelona: Editorial Argos Vergara.
- Santolamazza, M. T. (2018). *Poema y Canción: Un estudio de las implicaciones de interpretación y recepción de poemas musicalizados*. Bogota: m/s.
- Tabuenca, E. (19 de abril de 2022). *¿Qué significa soñar que se te cae un diente?* Obtenido de Psicología-Online: <https://www.psicologia-online.com/>

Zeibig, D. (2013). *Una memoria superior*. m/s.

Zúñiga, D., Blanco, J., & García, J. (2004). *Meno ruido, más vida*. Sevilla: Dirección General de Educación Ambiental y Sostenibilidad.

XV. Anexo

1. Guía para la composición onírica

a. Actividad 1: Las arenas del sueño

Cierra los ojos un momento, respira despacio, inhala por la nariz y exhala por la boca, déjate llevar por tu intuición. Sumérgete en los extraños muelles de tu mente y presta atención a las luces y colores que comienzan a surgir... Esas finas arenas, *las arenas del sueño*. Permite que, poco a poco, sean iluminadas por la luz de tu consciencia, que tomen forma y se conviertan en ideas, imágenes y conceptos.

Si pones atención, te darás cuenta de cómo las imágenes que empiezas a percibir se relacionan, quizá, con recuerdos de tu día, inquietudes, ilusiones o personas. No te frustres si las imágenes toman tiempo en aparecer, solo detente y pon atención a tu respiración y a tus latidos. Vuelve a sumergirte en las *arenas del sueño*. En este momento estás penetrando los muelles del mundo onírico, estás a las puertas de donde toda la magia ocurre... Solo déjate llevar.

A continuación, reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Cómo te sentiste durante la actividad?
- ¿El ejercicio te ayudó a conocerte mejor?, ¿por qué?

Ahora estás más cerca del mundo onírico y, tal vez, ya estarás imaginando qué relación pueden tener los sueños con la composición de canciones. La música es la forma de arte más popular, porque está al alcance de todos. Todos tenemos una o varias canciones que nos gustan, poseemos memorias vinculadas a manifestaciones musicales, cantamos en la ducha, vimos a nuestra familia o amigos bailar en una fiesta, nos unimos a estas celebraciones y las recordamos con nostalgia. La música está en todas partes, los sueños también lo están.

El mundo onírico ofrece herramientas para escribir letras, crear melodías y transmitir ideas. Todo en los sueños es metafórico, figurativo e, incluso, en ocasiones, abstracto. Los estímulos “visuales”, estéticos y narrativos de este mundo pueden, de una manera maravillosa, inspirar cientos de poemas, dibujos, esculturas, pinturas, cuentos, historias... **¡Canciones!**

b. Actividad 2: El diario de los sueños

Para que puedas empezar a “archivar” los recuerdos de tus sueños, que te servirán como recurso para componer canciones, quiero proponerte lo siguiente: consigue un cuaderno de cualquier tipo (con cuadrícula, en tamaño carta, con hojas en blanco **¡como sea!**) y, si gustas, decóralo. Puedes mantener este cuaderno en el anonimato, camuflado entre tus pertenencias, si te sientes más cómodo manteniendo en secreto tus sueños. Este será tu *diario de los sueños*.

Ahora, vamos a darle uso a nuestro *diario de los sueños*. Esta dinámica puede tomar algunos días en surtir efecto, pero, comencemos mentalizándonos. Todos soñamos, sin embargo, muchas veces, carecemos del hábito de recordar. Nos levantamos apresurados y abrazamos nuestra rutina, corriendo hacia el día, sin cuestionarnos sobre lo que ocurrió con nosotros durante la noche. Puede que seas una persona ocupada, pero bastará con que, cada mañana, le dediques unos minutos a este ejercicio (11 o 12 minutos).

Antes de irte a dormir, piensa en recordar tus sueños. Puedes, también, dormir con una pulsera de lana para que, al levantarte, sea una señal de que debes recordar, o bien, cambiar el nombre de tu alarma y colocarle “*Recuerda tu sueño*”. Asegúrate de dejar tu *diario de los sueños* cerca, con un lápiz o bolígrafo, para escribir. Eso debería bastar.

Amaneció y estas despierto, ves la pulsera en tu mano o lees la descripción de tu alarma. Apresúrate a tomar tu *diario de los sueños* y el lápiz o bolígrafo. A continuación, escribe o dibuja todo lo que puedas recordar de tu sueño, palabras que asocies con ese mundo: imágenes, colores, personajes, lugares, etc. Este diario es tuyo, así que no sientas temor de expresarte, deja que tus pensamientos fluyan y queden grabados en el papel.

c. Actividad 3: No hay olvido, mientras haya sueños

En su libro *La interpretación de los sueños* (1899) Freud comenta un ejemplo de los sueños hipermnésicos, vivido por alguien con quien estaba trabajando. Léelo con atención:

“...Delboeuf vio el patio de su casa cubierto de nieve y bajo esta halló, enterradas y medio heladas, dos lagartijas. Quiriendo salvarles la vida, las recogió, las calentó y las cobijó. Después, en una rendija de la pared, en donde tenían su madriguera, las

introdujo y colocó algunas hojas de cierto helecho. En su sueño conocía, incluso, el nombre de dicha planta: *asplenium ruta muralis*. El pensamiento despierto de Delboeuf no conocía, sino muy pocos nombres latinos de plantas y, entre ellos, no se hallaba el de *asplenium* [...] Posteriormente, comprobó que existía un helecho así llamado, el *asplenium ruta moraria*; nombre que él, en su sueño, había deformado [...] Sucedió esto en 1862.

Dieciséis años después, Delboeuf halló, en la casa de un amigo suyo, un pequeño álbum con flores secas. Al verlo, sintió surgir en su memoria un lejano recuerdo; abrió el herbario y halló el *asplenium* que aparecía en su sueño. Además, reconoció su propia letra manuscrita en el nombre latino escrito al pie de la página [...] Resulta que, dos años antes del sueño de las lagartijas, en 1860, la hermana del amigo le había mostrado ese álbum, pues ella pensaba regalarlo. En ese entonces, Delboeuf se ofreció a colocar por escrito el nombre de cada planta que en el álbum aparecía, bajo la dirección de un botánico que le dictó los nombres”.

Habiendo leído este relato, responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué nos dice la historia?
- ¿Cómo puede una persona, dentro de un sueño, recordar con tal precisión un detalle vivido años atrás?

Como creadores de canciones, nos corresponde hacernos los cuestionamientos anteriores, pues queremos utilizar nuestros sueños como herramientas de creación que nos ayuden a expresarnos y, más que eso, a conocernos mejor. Queremos descifrar el bello misterio de quiénes somos.

Freud menciona, incluso, casos en los que personas incluyeron detalles de sucesos vividos en su niñez, para los cuales necesitaron consultar a sus padres en busca de veracidad. Nuestros sueños nos dan un precioso superpoder, el de ver más allá del recuerdo superficial. Siendo niños vivimos cientos de cosas que, quizá, ahora solo son vagos destellos de nostalgia, pero que representan gran parte de lo que somos y queremos ser. Nuestros sueños, de vez en cuando, nos regalan un recuerdo disfrazado de metáfora y al usarlo en una canción, deteniéndonos un poco, seguramente, descubriremos algo más sobre nosotros mismos. No hay olvido, mientras haya sueños.

Ahora, con una nueva mirada, te invito a que recurras a tu diario de los sueños y, conociendo la capacidad hipermnésica de los sueños, trata de no perder ningún detalle, cuando le cuentes a tu diario sobre las aventuras que viviste durante la noche.

d. Actividad 4: Pon música a tus sueños

Toma tu **diario de los sueños** y dedica un momento para deslizar tu pensamiento por sus páginas. Detente y reflexiona sobre uno de tus sueños; el que más llame tu atención. Si hiciste un dibujo, sumérgete en sus formas o colores; si se trata de un escrito, déjate llevar por tus frases o palabras. Lo importante es que permitas que este sueño evoque en ti un sentimiento, un anhelo o un recuerdo. Deja que, poco a poco, tu sueño se imprima en tu pensamiento despierto. Ahora, sin dejar que la sensación escape, cierra los ojos y respira profunda y lentamente.

Parte 1: Contenido manifiesto

A continuación, sin pensarlo demasiado, imagina que estás solo, en una habitación vacía y, al centro de esta hay una pequeña caja cerrada, fabricada por tu inconsciente ¿Cómo es esta caja?, ¿qué colores, diseños y formas tiene? Obsérvala. Este objeto contiene tu sueño, así que prepárate para abrirlo.

Dentro de esta caja, encontraras una cantidad indeterminada de objetos (elementos de tu sueño), que por sí solos, posiblemente, carecen de un orden ¿Cuáles son estos objetos? Este es el contenido manifiesto.

Parte 2: Contenido latente

Ahora, vamos a sacar cinco de estos objetos del mundo onírico. Abre los ojos y en tu **diario de los sueños** escribe o dibuja estos cinco elementos, dejando un espacio entre cada objeto. Tómate tu tiempo para hacerlo, pues salir tan abruptamente del mundo inconsciente, a lo mejor, te haya mareado un poco. Cuando hayas terminado pregúntate:

- ¿Cómo se relacionan estos objetos con tu vida?
- ¿A qué persona o suceso te recuerdan?
- ¿Cuál es el significado de cada objeto para ti?
- ¿Cómo están relacionados entre sí?

Dedica unos minutos para hacer un análisis tan riguroso, detallado o espontáneo como consideres necesario. Usa el espacio que dejaste en blanco para escribir tus impresiones. Coloca flechas, si lo deseas, para conectar ideas. Escribe sus significados y redacta una conclusión. No te preocupes por ocultar o pasar por alto detalles al hacerlo, no es necesario que nadie más que tú lo lea.

Lo que acabas de elaborar es un análisis de tu sueño, es el *contenido latente*; lo que esconden los elementos de tu sueño, su significado oculto. Con esta información, escribe el verso de una canción, intenta ponerle música en tu mente. Más adelante, exploraremos algunos fundamentos musicales básicos que te servirán.

e. Actividad 5: Conozcamos a un compositor onírico

El increíble compositor Paul McCartney, en más de una ocasión, utilizó sus sueños como fuente de inspiración. En una entrevista para *The late night show* (2017), contó la siguiente historia, respecto de su canción *Let It Be*:

“Yo tuve un sueño en los 60’, en el que mi madre, que murió, vino a mí y me estaba dando fuerzas, diciendo: Todo va a estar bien, solo déjalo ser (Let It Be). En cierta forma me sentí genial, porque todo iba a estar genial. Ella me dio las palabras positivas. Así que me levanté y dije: ¿qué fue lo que ella dijo?, ¿Let It Be? Nunca había escuchado eso y era bastante bueno, así que escribí la canción, pero fue por la positividad de mi madre”.

En ese momento de su vida, Paul tenía muchos problemas, el encuentro onírico con su madre refrescó su alma y él aprovechó los elementos que aparecían en su sueño para componer una canción y trasladar a otros el regalo de esperanza que él recibió, mientras dormía.

Ahora, te invito a que busques *Let It Be* en Internet. Escucha la canción y, si lo necesitas, investiga su traducción. Después, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué sensaciones te generó la canción?
- ¿Qué elementos crees que extrajo del sueño para su composición?

f. Actividad 6: Escritura automática, una fotografía de nuestros pensamientos

La escritura automática consiste en escribir de manera intuitiva. Desbordar nuestras ideas, sin importar el orden, la estética o las consideraciones lógicas. Esta técnica conecta nuestro mundo interior, en donde suceden los sueños, con el mundo exterior, en donde nuestras canciones serán escuchadas.

Dato

El primer registro que existe sobre escritura automática data de 1924 y fue propuesto por el escritor surrealista André Bretón, aunque no es una práctica nueva y ha acompañado a la humanidad, seguramente, desde los inicios de la palabra escrita. Bretón veía la escritura automática como “una transcripción de los sueños al papel, una fotografía de nuestros pensamientos” (Bravo, 2019).

Vamos a realizar un ejercicio que consiste en crear una réplica semiconsciente de la condensación y el desplazamiento, en nuestro **diario de los sueños**, por medio de la escritura automática, con la finalidad de empezar a esbozar las letras que servirán como parte del contenido de nuestras canciones.

Parte 1: Condensación escrita

Lo que haremos a continuación, es emular en papel el proceso de condensación, pues vamos a concentrar, en nuestro **diario de los sueños**, todas las ideas que podamos, que se relacionen con uno de nuestros sueños (escoge un único sueño).

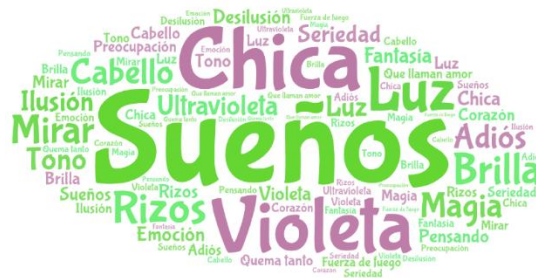
- Toma tu **diario de los sueños**, que hoy comenzará a convertirse en tu cancionero.
- Empieza evocando un sueño reciente o antiguo en tu diario: uno fuerte, que tenga la belleza y el misterio que más te emocione en este momento.
- Deja que te cubran las arenas del sueño, cerrando los ojos, respirando lentamente, poniendo mucha atención a tus pensamientos, sin dejar de evocar tu sueño.
- Ahora, abre los ojos.
- Olvida las reglas, las palabras buenas y las malas. Los sentimientos serán tu guía y tu inspiración.
- Empieza a escribir palabras que tu mente, intuitivamente, relacione con tu sueño, usa toda una página de *tu diario de los sueños*.
- Escribe todo lo que venga a tu mente, pueden ser elementos de tu sueño puestos en palabras o frases cortas.
- Olvida, si lo consideras necesario, las líneas y renglones. Deja que surja un collage de palabras.
- No pienses en lo estético, desbórdate en el papel.
- No sigas una lógica, solo condensa ideas.

Parte 2: Desplazamiento escrito

Ahora, vamos a emular el desplazamiento, no de una forma estrictamente literal.

Después de realizar la primera parte de esta actividad, en nuestra página tendremos una especie de lluvia de ideas, un collage de palabras y frases sueltas, sin orden aparente: una condensación de conceptos oníricos. Ahora, desplazaremos las ideas, jugando con sus significados. Para explicarme mejor, te contaré sobre cómo compuse una de mis primeras canciones.

Observa la imagen que aparece abajo. Esta es mi resultado de la primera parte del ejercicio, el cual usé para componer una canción que llamé *Sueños violeta*.



Después, hice un listado de desplazamientos, jugando con distintas combinaciones y utilizando otras palabras, sin pensarlo demasiado. Escribí muchísimas frases, pero solo te comparto algunas:

1. Chica soñando violeta.
2. Violetas de ensueño.
3. Sueños color violeta.
4. Para no olvidar sus rizos.
5. Para no quedar en desilusión
6. ¿Qué es lo que llaman amor?
7. Me mira, perdida y adiós.
8. Me mira, la miro... Adiós.

Te invito a que hagas el mismo ejercicio con el sueño que escogiste.

Parte 3: Construyendo una historia

Hemos extraído un sueño de la quietud del inconsciente. De momento, este sueño no es la letra de una canción, no es un poema, es solo un grupo de oraciones que no siguen una estructura. Para transformarla en una letra, un poema o una historia, debemos usar nuestra creatividad.

Otra vez, por medio de tu intuición, combina las frases de tu listado y dales un sentido personal, es decir, crea algo que te guste, que te refleje. La estética dependerá solo de ti. Abajo, te comparto el coro de la canción *Sueños violeta*, para que conozcas un fragmento del resultado de mi ejercicio de escritura automática:

“La chica de sueños violeta,
me mira, la miro y adiós,
para no quedar en desilusión,
por eso que llamas amor”.

g. Actividad 7: Frases comunes de autor nada común

Analicemos qué tienen en común las siguientes estrofas:

*“Tanto tiempo te esperé,
sentado aquí,
que ya el invierno me alcanzó,
sin gamulán” (Calamaro, 1982).*

*“La otra noche te esperé bajo la lluvia dos horas,
mil horas,
como un perro” (Calamaro, 1983).*

*“Estoy cansado de esperar,
igual no tengo a dónde ir,
ayer la tormenta,
casi me rompe el corazón,
pero igual, igual,
te espero” (Calamaro, 1995).*

*“Quiere vivir, una vida diferente cada día.
La Verónica mitad está en la flor de la edad,
pero está cansada de esperar” (Calamaro, 1997).*

*“Vivir así no es vivir,
esperando y esperando,
porque vivir es jugar*

y yo quiero seguir jugando” (Calamaro, 2008).

¡Acertaste! Además de que todas las estrofas pertenecen al mismo autor, Andrés Calamaro, todas comparten una idea en común: la espera. Si te fijas bien, Calamaro no teme repetir conceptos, porque tiene la seguridad de que su discurso es coherente y su lenguaje lo representa.

Te invito a que busques coincidencias en las canciones de un artista que te guste y analices cómo los símbolos que utiliza representan rasgos de su identidad.

2. Guía para explorar fundamentos musicales básicos en la composición

a. Actividad 8: El latir de la música

- Siéntate o acuéstate en un lugar cómodo y silencioso.
- Cierra los ojos.
- Respira profundamente.
- Pon la mano en tu pecho con firmeza e intenta sentir los latidos de tu corazón.
- Como alternativa, puedes poner tus dedos índice y medio (de tu mano derecha), en el lado derecho de tu cuello, debajo de tu mandíbula, justo a un lado de tu tráquea y presionar suavemente, hasta percibir tus latidos.
- Deja que, poco a poco, tus latidos te comiencen a atrapar, sumérgete en tu **pulso**.
- Ahora, interioriza el ritmo que tu cuerpo propone y, con tus pies o tus manos, empieza a reproducir esa percusión.
- Comienza a contar siguiendo el pulso que estás llevando con tus manos o pies, puedes hacerlo en bloques de dos (1, 2, 1, 2...) o de cuatro (1, 2, 3, 4; 1, 2, 3, 4...) incluso, si gustas, puedes hacerlo de tres (1, 2, 3; 1, 2, 3...).
- Abre los ojos.

b. Actividad 9: El latir de nuestra voz y la percusión corporal

Parte 1: Recitando

- Toma el poema que escribiste en la actividad 6 y léelo detenidamente.
- Busca un dispositivo que te ayude a grabar tu voz.
- Comienza a grabar.
- Lee este poema tres o cuatro veces en voz alta (si es muy largo puedes leer solo un fragmento). Hazlo con la misma naturalidad con la que hablas normalmente, imagina que estás teniendo una conversación.

- Detén la grabación y guárdala.
- Toma tu *diario de los sueños*.
- Reproduce tu grabación y escúchala unas cuantas veces. Mientras lo haces, toma nota de las cosas que llamen tu atención de las secuencias rítmicas que realizas con tu voz, lo que te guste y lo que no te guste.
- Ahora que has reconocido las cosas que te gustaron de tus características rítmicas al hablar, vuelve a recitar el poema que escribiste en el ejercicio 6. Toma en cuenta estas observaciones y practícalo unas cuantas veces.
- Grábate, una vez más. Escúchate, escribe tus observaciones y practica todas las veces que sean necesarias hasta que estés conforme.

Parte 2: Ponle corazón

- Cierra los ojos y respira lenta y profundamente.
- Pon tu mano en el pecho o tus dedo índice y medio en el lado derecho de tu cuello, debajo de tu mandíbula, justo a un lado de tu tráquea y presiona suavemente.
- Comienza a percibir tus latidos y sumérgete en tu pulso.
- Interioriza el ritmo que tu cuerpo propone y, con tus pies o tus manos, empieza a reproducir ese pulso.
- Abre los ojos, sin detener el pulso que estás llevando.
- Comienza a grabarte nuevamente y, siguiendo este pulso, recita una vez más tu poesía.

Ahora, reflexiona:

- Compara el primer audio que grabaste y el último. ¿Hubo diferencias?, ¿cuáles fueron?
- ¿Qué aprendiste de ti mismo y de tu forma de expresarte con esta actividad?
- ¿Cómo crees que esta noción de tu rítmico personal puede ayudarte a escribir canciones?

Parte 3: Percusión corporal

Para finalizar, vamos a ponernos un reto, haremos un poco de percusión corporal (ritmos con partes del cuerpo) y la combinaremos con lo que estamos recitando.

- Explora sonidos rítmicos en tu cuerpo. Puedes dar golpes en el suelo con tus pies, golpear tus manos en tu pecho o muslos, explorar sonidos con tu boca, etc. Busca los que te agraden y selecciona, por lo menos, 5 de estos.

- Cuando los tengas, apunta una descripción o un nombre para cada sonido en tu *diario de los sueños*.
- Ahora, escucha la última grabación en la que recitaste tu poema y piensa en una secuencia rítmica con la que quisieras combinarla.
- Usando tu intuición, comienza a crear una secuencia rítmica, con los 5 sonidos percusivos que escogiste. Crea algo que disfrutes: un ritmo rap, un rock and roll o algo más pop.
- Reproduce tu audio y, sobre este, comienza a practicar la secuencia rítmica que creaste.
- Cuando hayas interiorizado el ritmo intenta recitar tu poema y, al mismo tiempo, hacer tu secuencia de percusión corporal.

c. Actividad 10: La melodía perfecta

En el ejercicio 9 impregnaste de ritmo una de tus letras, es momento de que construyas una melodía para ella ¿Usarás melodías descendentes o ascendentes?, ¿será una melodía melancólica o una alegre?, ¿será alta o baja? Eso depende de ti.

- Toma tu **diario de los sueños**.
- Reproduce la última grabación que realizaste en el ejercicio 9.
- Escucha con atención tu voz y pregúntate ¿puedes percibir características melódicas particulares?, ¿tienes una voz alta, baja o media?, ¿sueles hacer melodías ascendentes o descendentes al hablar?, ¿repites con frecuencia las mismas notas musicales en ciertas palabras?
- Escribe tus respuestas a las preguntas anteriores y enlista las características que te resulten más interesantes y atractivas de tu melodía natural.
- Piensa cómo puedes resaltar estas ideas melódicas naturales dentro de una melodía más concreta, sin dejar de tomar en cuenta la construcción rítmica que creaste en el ejercicio 9.
- Comienza a grabar.
- Relájate y canta de manera intuitiva la letra que escribiste, no te concentres demasiado en si estás sonando afinado o desafinado, solo canta tres o cuatro veces tu poema de maneras diferentes.
- Detén la grabación y escúchala ¿Qué te gusto de tu melodía?, ¿qué te gustaría mejorar?
- Escribe más observaciones, grábate y practica las veces que necesites, hasta que hayas creado algo que te guste.

Genial, has creado una melodía para tu canción. Toma en cuenta que esta puede ir cambiando con el tiempo. No tengas miedo de seguir experimentando, una melodía puede cambiar, porque nosotros también cambiamos ¡Felicidades por tu melodía perfecta!

d. Actividad 11: Dos famosas muy parecidas

En este ejercicio te invito a que busques las siguientes dos canciones: *La Bamba*, de Ritchie Valens y *Twist and Shout*, de The Beatles. Cuando las hayas encontrado:

- Escúchalas con atención.
- ¿Notaste algo interesante?
- Toma una hoja de papel y escribe en ella las similitudes y diferencias que encuentres.
- Ahora responde:
 - ¿Por qué crees que estas canciones se parecen?
 - ¿Hay algo que se repita en ambas?, ¿qué es?

La Bamba y Twist and Shout, son dos canciones muy similares. Esto se debe a que utilizan la misma progresión de acordes: I (tónica), IV (Subdominante) y V (Dominante). Están en dos tonalidades distintas, pero construyen su círculo de acordes de la misma manera, en La Bamba la progresión es: C – F – G y en Twist and Shout: D – G – A.

Otras canciones que comparten el mismo círculo de acordes y puedes buscar en internet, son las siguientes:

- **I – V- vi – IV:** *No woman no cry* (Bob Marley), *Let it be* (The Beatles).
- **vi – IV – I – V:** *De música ligera* (Soda Stereo), *Despacito* (Luis Fonsi).

Lo que cambia en estos ejemplos es, principalmente, el género musical y, por ende, el ritmo que siguen los acordes, pero las progresiones son idénticas.

e. Actividad 12: Construyendo una canción

Parte 1: Inspiración

- Escucha con atención una canción te guste mucho.
- Pregúntate ¿qué secciones tiene esta canción?
- Busca su letra en internet y cópiala a mano, o de forma digital, de modo que puedas escribir sobre ella.
- Clasifica las partes que tiene esta canción: la cantidad de versos y coros, las partes adicionales que posee. Divídelos por colores, usando las letras y nombres que conoces (A, B, C, etc.).
- Si la canción tiene partes instrumentales que no aparecen en la letra que copiaste, aclararlo.
- Repite el procedimiento con una o dos canciones más y busca sus diferencias.

Parte 2: Construcción

- Toma tu *diario de los sueños*.
- Lee algunos de los poemas que escribiste o crea uno nuevo, desde cero, siguiendo los pasos que ya conoces.
- Haz un plan de acción y escoge una estructura musical, según lo aprendido. Puede ser simple.
- Selecciona los versos con mayor contenido de tu poema, para hacer la estrofa.
- Busca una parte que tenga una letra corta y fácil de recordar, para usarla como coro.
- Construye tu canción.

3. Guía para la composición basada en emociones y recuerdos

a. Actividad 13: La brújula emocional

Lee con atención la siguiente historia:

Existió un hombre en los años ochenta que, **al final de sus días**, vivió sin emociones. Este improbable individuo, cuyo nombre real no conocemos, era paciente de Antonio Damasio, un famoso neurólogo. Damasio, para mantener la confidencialidad de su paciente, lo llamó Elliot. (Damasio, 1994).

Elliot, nació en los años 40, en Estados Unidos. Tuvo una vida normal, con emociones normales, se casó y a sus 25 años ya era padre de dos hijos. Además, era un trabajador ejemplar. A sus 35 años sufrió de un meningioma, que es un tumor que crece en las meninges (las capas protectoras del cerebro). Por suerte, tras una operación, lograron salvar su vida.

Elliot se encontraba fantásticamente, los doctores no podían explicarse cómo, tras tal pérdida de masa cerebral, él podía seguir como si nada. Lo sometieron a exámenes cognitivos, los cuales superó con puntuaciones, incluso, por encima de la media. No hubo nada más que hacer, fue enviado a casa, tras dos semanas de observación y descanso. Todo parecía estar bien.

Elliot era un misterio. Se desenvolvía, aparentemente, con total normalidad. Pero no tardó mucho tiempo en percibirse algo extraño en su comportamiento. De pronto, Elliot tardaba horas en escoger la ropa que usaría en el trabajo o para decidir cómo peinarse ese día. Su toma de decisiones era lenta; las labores que antes no representaban mayor dificultad, ahora eran un eterno ir y venir.

Para elegir un restaurante, por ejemplo, Elliot, viajaba horas en el tránsito, analizando sus opciones. Entraba, pedía el menú y se retiraba para repetir el mismo proceso en otro establecimiento. Comenzó a tomar malas decisiones, se hizo socio de un compañero de trabajo con mala reputación, que lo llevó a la bancarrota. Lo despidieron y pronto se divorció ¿Qué pasaba con Elliot?

Las funciones cognitivas y sociales de Elliot estaban perfectamente, según los exámenes. Pero le era imposible elegir. Todas sus consideraciones para escoger algo se basaban en detalles minúsculos, entrando en círculos interminables. Este hombre había perdido la capacidad de saber qué era bueno y qué era malo, qué era importante y qué no.

Antonio Damasio (1994), estudió el caso a profundidad y lo incluyó en su libro *El error de Descartes*. Resulta que, a pesar de que la inteligencia estándar de Elliot era totalmente funcional y podía planificar y conocer las consecuencias producidas por una acción en concreto, su problema se concentraba en la elección en sí, “...en su capacidad de escoger algo frente a otra cosa.” (Antroporama, 2020).

Damasio tenía una teoría, que tras varios estudios comprobó. **Elliot carecía de emociones**, más específicamente, de la capacidad de evocarlas en respuesta a estímulos complejos... La operación para extraer el meningioma, había dañado una parte muy importante en el procesamiento de estímulos: la corteza orbitofrontal, vinculada entre otras cosas, a la respuesta emocional.

Resolvamos el misterio:

Ahora que conoces la historia de Elliot, responde las siguientes preguntas:

- ¿En qué piensas cuando eliges una lista de canciones para escuchar?
- ¿Cómo se relacionan nuestras emociones con nuestra capacidad de elegir?
- ¿Podrías vivir sin emociones?
- ¿Para qué te sirven las emociones?
- ¿Qué situaciones te producen alegría, tristeza, enojo, sorpresa o miedo?, ¿por qué?

Damasio nos cuenta la historia de una persona cuya brújula emocional dejó de funcionar. Cuando elegimos qué música escuchar nuestro cerebro comienza a despertar “...un torrente de información almacenado en el pasado a partir de nuestras experiencias con la música y cosas relacionadas.” (Antroporama, 2020). Es aquí en donde aparecen los recuerdos (tema que abordaremos más adelante). Es decir, nuestras memorias y nuestra relación con las canciones que estamos a punto de escoger, si nos gusta o no nos gusta, si nos conmueve, si nos recuerda a alguien, etc. Carecer de esta capacidad, como le pasó a Elliot, sería terrible.

b. Actividad 14: Construyamos una canción con un recuerdo prestado

Vamos a soñar despiertos. Recurriremos, nuevamente, a nuestro mundo inconsciente. Sin embargo, esta vez no buscaremos sumergirnos en las arenas del sueño,

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Muchas cosas nos pasan. | 6. El más manso de los seres. |
| 2. Historias eternas. | 7. El más manso de los monstruos. |
| 3. Sonidos extraños y eternos. | 8. El más manso de los demonios. |
| 4. Cantos eternos. | 9. Aquella vez que encontré. |
| 5. Historias extrañas. | 10. Ahí estaré para cantarlos, |
| | 11. Sonando por las rocas. |
| | 12. Arrojando rocas. |

Déjame contarte un poco del recuerdo ajeno que yo evoqué la primera vez que usé este método. Cuando era niño, me contaron una historia fantástica sobre mi abuelo. Él era un hombre valiente, aventurero y sincero, disfrutaba mucho de tomar extravíos en la carretera. Una noche, regresando de un viaje fuera de la capital de Guatemala, vio una sombra extraña en el camino, por lo que decidió detenerse y bajar del auto. Al hacerlo, escuchó un sonido extraño, parecía el de un animal. Mi abuelo, como siempre, sin temor, decidió acercarse a examinar este extraño canto. Lo que encontró era una criatura que parecía un monstruo de fantasía. Este ser no era un perro, ni una cabra, ni un caballo diminuto, pero se parecía a todos estos y a ninguno, al mismo tiempo. La criatura no tenía una malformación física aparente, ni ninguna mutación, todo estaba en su lugar, parecía estar sano.

La historia me la contó mi abuela una noche, en una etapa de mi vida en la que me la pasaba pidiéndole a mis familiares que me contaran historias de terror. Este recuerdo ajeno me marcó mucho, pues me recordaba la valentía de mi abuelo y me llenaba de valor cuando temía a la oscuridad. Además, me hacía pensar en la maravilla de la vida, la noche y sus aventuras, en la magia de las historias y los sonidos desconocidos. Por esto, un día, mientras hacía una lluvia de ideas para componer una canción, evoqué este y otros recuerdos que no eran propios. Todos los relatos me parecieron cantos... Cantos eternos, que mi familia me regaló.

Te comparto el primer verso y la partitura de esta canción, que se inspiró en la historia que te conté:

*“Muchas cosas que te pasan en la carretera,
son de aquellas cosas, que no te dejan olvidar.
Como aquella vez...
que encontraste al más manso de los de los demonios...
cuando el lodo llegaba hasta las llantas”.*

Cantos Eternos

Yulen

Mu - chas co - sas que te pa - san en la ca - rre - te - ra

Son dea - que - llas co - sas que no te de - jan ol - vi - dar

Co - mo aque - lla vez queen - con - tras - te al más man - so de los de - mo -

- nios Cuan - do el Lo - bo lle - ga - bahas - ta las llan - tas

Ahora es tu turno. Usando tu intuición, combina las frases de tu listado y dales un sentido personal. Crea algo que despierte tus emociones y que consiga reflejar tu recuerdo ajeno.

Parte 3

Nuevamente, cierra los ojos y realiza los ejercicios de respiración. Vuelve a evocar esa historia y la letra de tu canción, pero, esta vez, intenta pensar lo que ese relato representó para quien te la contó, o para el individuo que la vivió de primera mano. Deja

que esta emoción te llene y canta o baila mientras recitas lo que escribiste, una y otra vez, de diferentes formas.

Asegúrate de grabarte y recuerda que estamos hechos de sueños y de historias. Conocer nuestro pasado nos ayuda a conocernos un poco mejor a nosotros mismos.

Parte 4

Ponle música.

c. Actividad 15: Conectarse con un sentimiento, a través de la meditación

A continuación, realizaremos una sesión de meditación, con la finalidad de conectarnos con nuestras emociones más inmediatas. El ejercicio pretende que evoquemos una emoción que posea relevancia en nuestras vidas, actualmente. La idea es no juzgar esta emoción como buena o mala; buscamos aceptar y evaluar nuestro sentir, para poder usarlo en nuestras creaciones artísticas y, también, sanar las dificultades que podrían perjudicar nuestro proceso creativo. Comencemos....

- Encuentra un momento libre de tu día, en el que te sientas bien. Puede ser de noche o de día. No necesariamente debes estar relajado o feliz, solo tiene que ser un momento en el que sepas que puedes concentrarte en ti mismo (Brach, 2009).
- Busca un espacio lo suficientemente silencioso y libre de distracciones, para que puedas comenzar este ejercicio introspectivo (*Ibid.*).
- Siéntate en una posición cómoda. Es importante que evitemos generar tensiones en el cuerpo, por lo que mantener una buena postura de espalda y cuello será sumamente importante.
- Si como a mí, en un principio te resulta muy incómodo estar sentado, te recomiendo recostarte boca arriba. Evita poner almohadas bajo tu cabeza o piernas, pues esto puede generar un poco de tensión. Esta es, hasta la fecha, la posición que más me ha ayudado a meditar.
- Cierra los ojos y enfócate en tu sentir.
- Comienza a respirar lenta y profundamente, imagina el aire llenando tus pulmones, no subas lo hombros, solo deja que tu abdomen y costillas se ensanchen. Luego, comienza a sacar el aire despacio, de manera constante, mientras, poco a poco, tu abdomen vuelve a su posición.
- Sigue respirando con la misma idea y hazte consciente de tus latidos. Sumérgete en su ritmo y, de ser posible, imagina la sangre corriendo por tu cuerpo.
- Ahora, deja que fluyan tus pensamientos, permite que tu mente los evoque. No pienses si son buenos, malos, tristes, alegres; solo concéntrate en lo que estás

sintiendo, en la emoción que comienza a surgir como respuesta a estos pensamientos.

Ahora reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué emociones predominaron en esta sesión de meditación?
- ¿Aprendiste algo nuevo sobre ti por medio de este ejercicio?
- ¿Esta actividad te recuerda a alguna otra que hayamos realizado a lo largo de esta guía?

d. Actividad 16: Una canción guatemalteca con corazón

Quiero compartirte una de mis canciones guatemaltecas favoritas. Fue compuesta por Paulo Alvarado e interpretada, magníficamente, por Magda Angélica. La composición se llama *Cielo sin estrellas*. Búscala en YouTube como “Paulo Alvarado-Cielo sin estrellas”. Cuando la escuches, pon atención a cómo la letra, la música y la interpretación se apoyan mutuamente, para crear generar sensaciones profundas.

Abajo copio la letra, para que la analices:

*¿Cómo decirte que ya no hay estrellas en el cielo...
que en mi corazón ya entró de lleno el invierno?
Y que, a pesar de aquellos momentos vividos,
que el dolor le ha arrebatado a nuestro olvido.*

*¿Cómo te doy a comprender que en mí ya no hay deseo...
que el juego simple de ayer se ha vuelto hoy tormento?*

*¿Cómo hacerte entender que se agotó el tiempo?
Pues no vamos tú y yo buscando el mismo sueño.
Pues no vamos tú y yo encendiendo el mismo fuego.*

*¿Cómo te hago ver que aquí solo queda el pretexto...
de una vida en común con voz, pero sin verso?*

*No hay brisa, no hay nubes, no hay luna llena,
ni alumbra más el sol, ni el viento me refresca,*

*para decirte que el final llegó tan sin remedio,
que hasta para decir adiós,
ya están de más los besos.*

Que ya no existe una razón para vernos de nuevo.

Paulo Alvarado (s/f).

Después de haberla escuchado, responde lo siguiente:

- ¿Qué fue lo que más te gustó de la canción?
- El instrumento que escuchaste en esta canción es un cello ¿qué emoción evocó en ti?
- ¿Qué te provocó la voz de Magda Angélica?
- ¿Qué parte de la letra te impactó más?, ¿por qué?
- ¿Qué crees que estaba sintiendo el compositor cuando escribió la canción?

e. Actividad final: Pensamiento automático

Vamos a dejar a un lado, por un momento, los procedimientos que utilizamos en nuestras composiciones anteriores y experimentaremos, de primera mano, los frutos del trabajo introspectivo y emocional que hemos ejercitado a lo largo de esta guía. El plan es que hagamos una canción desde cero, sin recurrir de forma directa a condensaciones, desplazamientos o cualquiera de los métodos que hemos utilizado hasta el momento. Esta será tu *Composición onírica*.

- Vamos a dejarnos llevar, como tantas veces lo hicimos, pero esta vez intentaremos crear una canción de principio a fin, de manera casi espontánea, sin recurrir demasiado a las metodologías utilizadas en las otras actividades.
- Busca un lugar cómodo y privado, para que te sientas despejado.
- Cierra los ojos un momento y comienza a pensar en lo primero que cruce por tu mente.
- Si tienes un instrumento que te ayuda a componer, puedes tomarlo, si lo consideras oportuno.
- Déjate llevar por la forma más inmediata de expresión: la letra, la música o ambas de forma simultánea y compón una nueva canción.

Si lo tuyo es solo la música, o solo la letra, siempre puedes buscar a un cómplice que te acompañe en el proceso de construcción de una canción, para que complemente tus habilidades. La música es, también, trabajar en equipo y permitir que tu arte se enriquezca por la intervención de las cualidades y sentires de otros.