

Érase una voz en susurro:

*Reconocimiento de la voz para reconocerse
a mi misma*

VANESA DEL PILAR BERNAL CARNAVAL

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

**ÉRASE UNA VOZ EN SUSURRO : RECONOCIMIENTO DE LA VOZ
PARA RECONOCERME A MÍ MISMA**

VANESA DEL PILAR BERNAL CARNAVAL

INVESTIGACIÓN CREACIÓN

LICENCIATURA EN ARTES ESCÉNICAS

Facultad de bellas artes

Universidad Pedagógica Nacional

TUTOR : DR. Carlos Daniel Ortiz Caraballo

DISEÑO : Emi Soto

Bogotá, Colombia

2025

Resumen

Este trabajo de investigación-creación aborda la voz como un elemento de autoexploración para reconocer la identidad vocal. El proyecto se propuso explorar la voz como un lugar de identidad y creación escénica, a través de la autoexploración corpo-vocal que permita reconocer la relación entre voz, cuerpo y movimiento en la construcción de un retrato vocal. La metodología empleada fue cualitativa, bajo el enfoque de la Investigación Basada en Artes (IBA) con un enfoque autoetnográfico como forma de creación. Los resultados principales evidencian que la voz, cuando se reconoce como parte del cuerpo y de la historia de vida, permite una expresión más auténtica, integral y significativa, tanto en la escena como en la formación artística. Este proyecto se desarrolló entre el 2023-2 y 2025-1, incluyendo fases de exploración, laboratorios escénicos y montaje final. Sus implicaciones para la LAE radican en la necesidad de promover procesos pedagógicos que integren la voz y el cuerpo desde una perspectiva autobiográfica, sensible e íntima, fortaleciendo así la formación interdisciplinar de artistas y docentes.

Palabras clave: Voz - Identidad - Autoetnografía - Investigación creación - Retrato vocal -Memorias vocales - Reconocimiento de la voz.

Abstract

This research-creation work approaches the voice as an element of self-exploration to recognize vocal identity. The project set out to explore the voice as a place of identity and scenic creation, through the corpo-vocal self-exploration that allows to recognize the relationship between voice, body and movement in the construction of a vocal portrait. The methodology used was qualitative, under the approach of Arts Based Research (ABR) with an autoethnographic approach as a form of creation. The main results show that the voice, when recognized as part of the body and life history, allows a more authentic, integral and meaningful expression both on stage and in artistic training. This project was developed between 2023-2 and 2025-1, including exploration phases, scenic laboratories and final assembly. Its implications for LAE lie in the need to promote pedagogical processes that integrate voice and body from an autobiographical, sensitive and intimate perspective, thus strengthening the interdisciplinary training of artists and teachers.

Keywords: Voice - Identity - Autoethnography - Creative research - Vocal portrait - Vocal memories - Voice recognition.

Translated with DeepL.com (free version)

Dedicatoria

Le dedico este proyecto a mi papá, por su dedicación, crianza y valentía. Gracias por llevarme al camino de la voz y regalarme las memorias vocales más preciadas. ¡Lo admiro mucho!

A Nana, por brindarme su amor, permanencia y apoyo para continuar cuando me quería rendir. Gracias por tus palabras amorosas y charlas extensas que han aportado a darle fuerza y seguridad a mi voz ¡Te amo!

A mis amigas por siempre estar presentes para escucharme, aconsejarme con su sabiduría e inspirarme con su ejemplo.

Agradecimientos

No puedo sentirme más dichosa de haber podido culminar este proceso que implicó muchas, pero muchas lágrimas. Esto no hubiera sido posible sin el apoyo incansable de mi tutor Carlos Daniel Ortiz, gracias por lanzarme el salvavidas, por la paciencia sorprendente y por acompañarme hasta el final.

Gracias a Sirley Martínez por ser inspiración y guía en el camino de la exploración vocal.

A Lorena Hormaza y a Karina García, les agradezco por ser una luz en el camino, por escucharme y compartir conmigo su sabiduría.

A Emi Soto le debo toda mi admiración por darle el toque de magia a mi documento, tu talento reflejó en el diseño lo importante y especial que es este proyecto para mí.

A mis amigxs y compañero del coro Lina, Diego y Héctor por acompañar con sus voces este documento. Al igual que a Nana, Ali y Felipe por sus voces.

A lxs que me leyeron amorosa y pacientemente durante todo este proceso y aportaron con sus apreciaciones.

Tabla de contenido

-RESUMEN	4
-Dedicatoria	6
-Agradecimientos	7
-Un mensaje para ti	10
 -CAPÍTULO I: MI HISTORIA VOCAL	12
-Autoetnografía vocal	17
-Producción física de la voz	19
-Autobiografía vocal	25
-Mi viaje vocal como profesora en artes	34
-Ojalá escucharas lo que yo escucho en ti	36
 -CAPÍTULO II: LA CREACIÓN DE MI RETRATO VOCAL	40
Tengo un problema creativo	41
-¿Y si me hago voz?	48

-Primero los materiales	45
-Segundo los antecedentes	48
-Tercero el proceso de creación	50
-Cuarto los toques finales	61
 -CAPÍTULO III: MI DRAMATURGIA	 62
-Sinopsis de la obra : Érase una voz en susurro	63
 -RETRATO VOCAL : ÉRASE UNA VOZ EN SUSURRO	 65
 -REFERENCIAS	 72

Nota importante

Antes de empezar, voy a crear una dinámica a lo largo de esta lectura, en ciertos lugares encontrarás un código QR como este :

Lo que quiere decir que, allí te acompañaré en la lectura por medio de un audio, con el fin de que vayas reconociendo el proceso de construcción de la identidad vocal en sus distintas etapas, y, también, para hacer inmersivo el recorrido. Para que el documento sea interactivo tienes dos opciones, escanearlo o clickearlo si eliges la segunda opción es importante que cuentes con el lector PDF "Adobe Acrobat Pro" o "Adobe Reader"

Un mensaje para ti



¡¡Hola querida persona lectora!!

Te doy la bienvenida a mi recorrido sonoro, espero te encuentres en un lugar cómodo, donde te sientas a gusto. Ahora, te invito a revisar tu postura como si tuvieras una luz interna que te lleva a cada parte del cuerpo y te permite escanear su estado. *Respira profundamente y exhala.* ¿Cómo están ubicados tus pies? Si están en una posición que consideras no es tan cómoda, ¡cámbiala!, ¿y tus piernas?, ¿están tensas o relajadas? Ahora sube hacia tu tronco, ¿tienes tu espalda recta o más bien está curvada?, ¿y qué tal están tus hombros? *Relájalos un poco.* Échale una revisada a tus brazos y muñecas, ¿cómo están tus dedos?, ¿tienes las manos apoyadas?, ¿están bien así? Sube a tu cuello y *dale un pequeño masaje... ahora ese masaje sube al cráneo... a la cara... para el masaje y empieza hacer muecas muy, muy exageradas... cara de felicidad... cara de bravx... cara de tristeza... cara de asco... ahora la cara de un monstruo bien terrorífico ¡inclúyete un rugido! ¡WOOOR!* Y para finalizar, realiza tres respiraciones profundas, en la tercera exhala dejando salir un gran suspiro ¡HAAAAA!-Ahora si estamos listxs para empezar.

Es importante que sepas que, las siguientes páginas constituyen mi trabajo de grado para la Licenciatura en Artes Escénicas (en adelante, LAE) en la modalidad de investigación creación. El tema de la investigación es la voz como un elemento de autoexploración para reconocer la identidad vocal. Por ello hice una dramaturgia, cuyo método creativo estuvo basado en el uso de la *autoetnografía*, enfoque de la Investigación Basada en Artes (IBA). Consiste en hacer uso de las experiencias propias con el que se busca generar un conocimiento basado en la participación con lxs otrxs, donde se pone en juego la autopercepción con relación a situaciones socioculturales con la que Piccini (2012 : 16) menciona lo siguiente : "La autoetnografía, más que un estudio sobre uno mismo es un estudio desde uno mismo, desde esa identidad desde la que se adquieren y definen conocimientos de carácter ontológico y epistemológicos en el proceso de la investigación". Es decir, que toda experiencia que pasa por el investigador se pone en relación o diálogo con una población específica.

Por esto, yo como investigadora al ser objeto y sujeto de investigación tengo la capacidad de asumir mi experiencia artística como un tejido que sucede en colectivo en el que la experiencia y la vivencia es vista desde varias personas con algo en común. En pocas palabras, "El investigador es un participante activo capaz de narrar la escena en la que trabaja, conoce y posee un distinguido acceso al campo de observación que comparte con otros sujetos" (Scribano, De Sena, 2009).

A lo largo de esta lectura te encontrarás con tres capítulos, el primero se titula *Mi historia vocal*. Ahí está consignada el origen de mi tema, en la que básicamente cuento en cuatro apartes o subcapítulos de dónde viene mi interés por este tema de investigación, los autores que me acompañaron a lo largo de esa indagación y su desarrollo. El primer aparte es *mi autoetnografía*, en la que te cuento ¿por qué mi voz es cómo es?, desde un lugar sociocultural, comprendiendo cómo nuestras raíces tienen todo que ver en cómo se amolda la voz. El segundo aparte es *mi autobiografía vocal*, en el que abordo mis primeros acercamientos a lo artístico y cómo desde allí me veo envuelta en el arte. En el tercero te cuento *mi aventura vocal siendo profe de artes escénicas* y cómo me fue transformando desde el interior. En el cuarto, Llamado: *Ojalá escucharas lo que yo escucho en ti*, diserto acerca del proceso del reconocimiento de la voz.

El segundo capítulo se titula *La creación de mi retrato vocal*, allí se consolida cómo se desarrolla todo el proceso creativo en seis momentos. Sustentado en referentes teóricos, metodológicos y pedagógicos que acompañaron la búsqueda de una voz propia desde el cuerpo y el movimiento. Y un último capítulo destinado a la dramaturgia, resultado del proceso vivido.

Con este proyecto de investigación – creación busco aportar no solo a mi proceso personal, sino también a la reflexión sobre cómo la formación en artes escénicas puede abrir caminos más sensibles e integrales que reconozcan la voz como un espacio de creación, identidad y transformación, tanto para los artistas escénicos como para los docentes – investigadores.



I

Mi historia vocal

Mi historia vocal



¿Si tengo una voz, por qué la he silenciado? Desde que inicié mi proceso de pensarme sobre que quería investigar para mi proyecto de grado estaba muy claro que quería hablar sobre la voz. Si bien, el tema es demasiado amplio y abarca muchas nociones, después de pensarlo mucho. Pensé en mí y en mi voz, en cómo es, cuál es su materialidad y, sobre todo, cuáles son sus características y cómo llegó a ser lo que es hoy en día. O para ser más precisa, ¿Cómo llega la voz a hacer parte de la identidad como pedagoga escénica? A partir de esta pregunta, empecé reflexionar en cómo ha sido el proceso pedagógico y artístico de consolidación que ha tenido mi voz, de su maduración ante las inseguridades que se manifestaron, mediante miedos, pena, no por cómo se escucha mi voz, sino por hablar o participar en espacios donde tenía que dar mi opinión o compartir un pensamiento, y esto iba muy relacionado a que pudieran pensar las otras personas de mí, tenía miedo a equivocarme. Y peor aún, si lo hacía que mi voz agravara más la situación, por no tener un dominio completo sobre la forma en la que quería que sonara. Además, mis estados de ánimo se notan en la voz. Ejemplo, cuando estoy contenta hablo con un volumen alto y rápido, cuando tengo nervios, la voz me empieza a temblar un poquito, cuando estoy enojada hablo en un tono más grave y cuando estoy en momentos de tensión la voz se me entrecorta, como si se quebrara.

Asimismo, tenía miedo a parecer poco inteligente frente a mis compañeros de clase, sentía que lo que yo tenía por decir no era lo suficiente valioso o, incluso, que no era muy intelectual, prefería quedarme callada y no opinar; me frustraba el hecho de no decir las cosas que pensaba en el momento y ahí aparecía la vocecita de mi cabeza esa *alter ego* maligna de mi voz material, esa impostora que me llevaba a comparar con todo el mundo. Esa voz interior me exigía dar más de mí, pero los resultados no terminaban de ser suficientes. Hoy soy consciente de que todo esto no es verdad, que todos estos miedos provenían de mis creencias negativas que son a lo que yo les llamo "la vocecita en la cabeza". A través del proceso entendí que esas inseguridades no solo afectan mi voz artística, sino también mi rol de profe. Por eso, reconectarme con mi voz es también reconstruirme como docente en formación.

La LAE, ha sido el lugar indicado para poderme cuestionar mi rol docente, mi rol artista, mi rol de investigadora y, con ello, construir un ser integral e interdisciplinar. Fue en este espacio académico donde descubrí la importancia de la voz no solo como herramienta comunicativa, sino como un elemento esencial en la construcción de la escena y la caracterización de personajes.

La voz se convierte en una herramienta poderosa que permite al actor habitar diferentes cuerpos, edades, emociones e, incluso, realidades. A través de cambios en el tono, el ritmo, la intensidad o el timbre, un mismo intérprete puede dar vida a múltiples personajes, diferenciándolos únicamente mediante su expresión vocal. Un ejemplo claro de esta habilidad se encuentra en la práctica de la lectura dramática, donde una actriz o actor, en voz alta interpreta varios personajes, alternando matices, acentos o calidades sonoras sin necesidad de cambios físicos evidentes. La voz no solo comunica palabras, sino que también es capaz de construir mundos, atmósferas y subjetividades diversas en escena.

Es así como surge mi curiosidad por indagar en cómo esta voz, que siempre la había venido trabajando desde el canto, se podía articular al trabajo escénico y corporal. Para esto, lo primero que tuve y necesitaba hacer era saber cómo la voz se relacionaba con lo corporal. Al indagar sobre esa conexión voz - cuerpo me di cuenta de que es muy importante porque genera una sinergia que potencia el quehacer creativo y unos autores en específico me ayudaron a entenderlo mejor. Por ejemplo, Reguant (2012) me permitió conocer la voz desde lo artístico. Ella afirma que, "La voz del actor debe expresar lo que el cuerpo, la mente y las emociones quieren transmitir (...). Los bloqueos corporales o energéticos aprisionan nuestra voz y se convierten en interferencias que no permiten comunicar

lo que descamos" (Reguant, 2012 : 129). Al integrar la voz y el cuerpo se comprende un elemento esencial en el desarrollo, tanto personal como profesional de cada persona. Estos dos elementos actúan como un medio con el cual podemos expresar nuestra identidad, emociones, intenciones, ideas y nuestras necesidades. Cuando logramos que voz y cuerpo trabajen juntos de manera fluida, alcanzamos una conexión más efectiva, sensible y auténtica con quienes nos rodean.

A principios del 2023, entraba a mi octavo semestre de carrera y, mientras buscaba más información para comprender mejor sobre cómo sucedía esta conexión de voz-cuerpo, consulté la propuesta pedagógica de Barba (1986), en la que explica tal conexión del siguiente modo :



La voz es una prolongación de nuestro cuerpo, nos da la posibilidad de intervenir de un modo concreto, incluso a distancia. Como una mano invisible, la voz se extiende más allá de nuestro cuerpo y actúa, y todo nuestro cuerpo vive y participa en esta acción. El cuerpo es parte visible de la voz y puede verse dónde y cómo nace el impulso que se convertirá en sonido y palabra. La voz es cuerpo invisible que obra en el espacio. No existe separación ni dualidad : Voz y cuerpo. Existen solamente acciones y reacciones que comprometen a nuestro organismo en su totalidad (Barba en Ruiz Lugo y Monroy, 1994 : 558).

Esta idea de Barba resuena profundamente en mi proceso, ya que permite comprender que el acto vocal no comienza en la garganta, sino mucho antes, en un impulso corporal, energético y emocional que se transforma en sonido. Cuando Barba dice que, "el cuerpo es parte visible de la voz y puede verse dónde y cómo nace el impulso que se convertirá en sonido y palabra" (Barba en Ruiz Lugo y Monroy, 1994 : 558), invita a observar que todo gesto, todo movimiento interno, el aire entrando a los pulmones, una tensión muscular, un estado emocional, puede verse reflejado en la manera en que la voz se proyecta. Esta comprensión transforma el entrenamiento vocal, ya que no se trata solo de aprender técnicas respiratorias o de dicción, sino de educar la percepción corpovocal para reconocer los orígenes del propio sonido. Así, la voz deja de ser un mero fenómeno acústico para convertirse en un acto escénico integral, donde cuerpo y voz son inseparables. Para que esta integración se realice de manera más orgánica se requiere de un entrenamiento, como lo explica Marcelo Comandú (2018), cuando afirma :

El entrenamiento vocal requiere, por lo tanto, de una práctica directamente ligada a procesos corporales, gracias a los que el/la estudiante comienza a plantearse esta relación constitutiva de toda presencia y las problemáticas que enfrenta al momento de querer hablar o cantar. De este modo, va comprendiendo –en la ejercitación sostenida durante todo el año– que el cuerpo deviene voz e intensidad sonora que lo proyecta en el espacio, lo transforma y extiende, y que la voz necesita ser comprendida como materia sensible, pasible de ser transformada en el devenir corporal que la produce (Comandú, 2018:26).

Las palabras de Comandú resaltan la importancia de realizar un entrenamiento integral que involucre la voz y el cuerpo en simultáneo, de esta manera se puede buscar que la voz sea el impulso del cuerpo y viceversa. Por medio del entrenamiento los artistas también pueden encontrar que deben trabajar para mejorar y potenciar áreas que aún están débiles, como la proyección o seguridad vocal, la expresión corporal, incluso, la resistencia corpo-vocal. El entrenamiento es el que permite explorar nuestras capacidades y guiar el entrenamiento, ya sea para un objetivo en específico o un fin de exploración.

Estos tres autores alimentaron mi interés por el trabajo de voz y cuerpo del actor. Gracias a ello comprendí que, si este cuerpo lograba proyectar su energía y expandirse en el espacio, mi voz podría acompañarlo y

alcanzar los lugares a los que él solo no podía llegar, descubriendo así una potencia que mis miedos intentaban ocultar.

Teniendo este anclaje Reguant, Barba y Comandú, con la idea de la importancia del trabajo corpo-vocal, empecé a ligar con mi tema y trazar el objetivo de la investigación-creación el cual es explorar la voz como un lugar de identidad y creación escénica, a través de la autoexploración corpo-vocal que permita reconocer la relación entre voz, cuerpo y movimiento en la construcción de un retrato vocal. Con estos insumos tuve las bases para empezar a trazar un proyecto de investigación – creación, desde mi construcción como mujer, como licenciada, como actriz. El siguiente paso fue buscar a la que, para mí, hasta el momento ha sido una de las mejores profes de voz que he tenido, la profe Sirley Martínez y le cuento sobre mi idea de investigación. Ella me dice que para empezar tengo que indagar alrededor de mi historia vocal y pensé ¿Mi historia vocal? ¿Eso cómo se hace?, me pregunté.

Con la premisa de realizar mi historia vocal empecé a realizar algunos ejercicios escriturales para ver qué iba surgiendo o qué iba encontrando, y recordé una de las preguntas que me hizo la profe Sirley “piensa en ¿por qué tu voz suena, como suena?”, y yo en lo primero que pensé fue en mis papás, pensar de dónde provienen, en sus raíces y cómo eso ha influido genéticamente en la voz que tengo. Este fue el resultado de ese primer acercamiento.

Para empezar a elaborar mi historia vocal es necesario reconocer mis raíces, ya que éstas marcan de forma significativa la manera en cómo me expreso y configuran las características de mi voz. Visto desde una perspectiva científica, es interesante notar que según Navarro Tomas (1974), los factores culturales, sociales y geográficos influyen en la producción vocal y la percepción del habla. Igualmente, la influencia de la herencia cultural y el entorno familiar puede ser responsable de la variabilidad en las características vocales o fónicas (sonora) como la tonalidad, timbre e intensidad. En mi caso, provengo de una familia con diversidad cultural, las raíces de mis abuelos paternos son un lugar interesante de análisis para este punto de partida. Por ejemplo, mi abuelo, quien proviene de Santander y mi abuela, de Boyacá, aporta elementos que se entrelazan en mi acento y estilo de comunicación, formando una singularidad en mi voz.



Como lo es la habilidad para hablar más rápido o más pausado. Al igual que toda mi familia, mi voz es fuerte y aquí quiero poner un dicho que dice mi familia y es "no es que hablemos duro, hablamos contundente".

Es fundamental comprender que cada región tiene sus propias *variantes dialectales*¹ y características fonéticas, las cuales se pueden considerar desde el punto de vista de la sociolingüística. Las características fonéticas del habla colombiana muestran una gran variedad entre las distintas regiones, los santandereanos tienen una

¹Variantes dialectales : son las particularidades que tiene una región en su forma de hablar, evidenciando los cambios del español sin perder su composición.

sonoridad energética y fuerte, hay personas que pueden llegar a decir que su acento se escucha “golpeado”. En cuanto a los boyacenses, se caracterizan por tener un acento pausado y suave, y una entonación que podría parecer cantada. Los patrones de comunicación que reflejan la identidad cultural de esas regiones pueden estar relacionados con las voces fuertes y golpeadas de mi familia paterna. El término *marcadores sociolingüísticos* se puede utilizar para explicar este fenómeno. Estos son rasgos de habla y pronunciación que indican la pertenencia a un grupo social o cultural específico (Barrios, 2012).

En comunidades donde la comunicación expresa emociones intensas o autoridad, la fuerza en la voz puede estar relacionada con una mayor utilización de la resonancia y la proyección vocal. Mi voz, a pesar de que por herencia tiene esta potencia en la resonancia, el entrenamiento que he tenido a lo largo de estos años también me ha ayudado a reforzarla. En los lugares en los que más suelo tener resonancia es en la parte de la cara, específicamente en la zona de la nariz, el entrecejo y los labios. También la potencia de mi resonancia se siente en el pecho y espalda, con el entrenamiento he logrado desarrollar la resonancia intercostal, que es una de las más difíciles de entrenar. La fuerza de mi proyección vocal también se ve reflejada a la hora de hablar frente a un público o en espacios amplios en los que mi voz tiene que ser escuchada hasta el último rincón, tener una buena proyección vocal permite que la voz mantenga su claridad y volumen para que sea escuchada sin necesidad de usar amplificación y de esta manera no se estarían forzando las cuerdas vocales.

Este aspecto de la producción del sonido articulado no hace parte de la sociolingüística, sino de otra rama de la lingüística como lo es la fonética que además permite comprender cómo se produce el sonido articulado gracias al aparato fonético y los músculos articulatorios que son propios para cada grupo.

- Producción física de la voz :

Para complementar a la información anterior, me parece necesario explicar brevemente cómo es el proceso de producción de la voz en el cuerpo. Varios sistemas participan en el proceso de producción vocal, esencialmente el sistema respiratorio y el sistema vocal. Los pulmones son el primer órgano en el que todo comienza. El aire entra en los pulmones al inhalar y sale hacia la tráquea al exhalar. La tráquea conduce a la laringe y allí están las cuerdas vocales. Los pliegues vocales, mejor conocidos como cuerdas vocales, vibran cuando el aire pasa a través de ellas. Las cuerdas vocales pueden ajustarse en tensión y apertura para producir diferentes tonos y frecuencias. Después de que el aire atraviesa las cuerdas vocales, la voz se amplifica y cambia al resonar en las cavidades de la boca, las fosas nasales y la garganta. El timbre de la voz se ve afectado por la forma y el tamaño de estas cavidades. Finalmente, los sonidos que se producen en la laringe son transformados en fonemas y palabras por la lengua, los labios y otros órganos articulatorios como se muestra en la ilustración # 1.

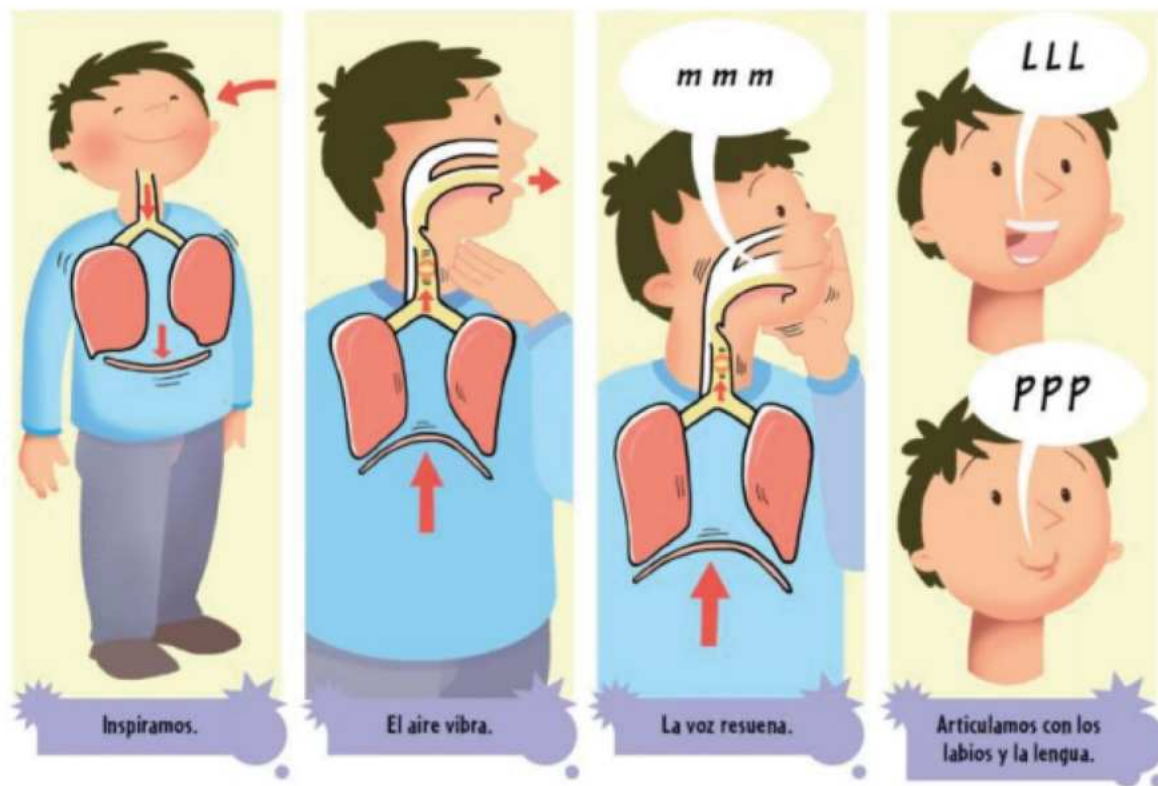


Ilustración 1. Aparato fonador. Tomado de <https://ramarinas.blogspot.com/2020/05/tercero-musica-sesion-6-tercer.html>.

Otra de las particularidades de mi voz y, en especial, de mi forma de hablar, gracias a la influencia de mi familia materna que proviene de la costa, se introducen los elementos fonéticos que destacan la relajación de la articulación, por ejemplo: la /r/ se cambia por la /g/ y por eso no dicen Cartagena, sino Cagtagena; verde por vegde, entre otras. Y la omisión de consonantes finales, características del habla caribeña. Por ejemplo: no dicen "entonces", sino entonce o en vez de decir "ya tú sabes" dicen: ya tu sabe. Esta variedad no solo brinda un tono más diferencial, sino que también representa una estructura social más horizontal, en la que es muy común escuchar a las personas tutearse. Todos estos factores han incidido en mi forma de hablar y tener la voz que tengo, y la forma de mi decir ciertas expresiones, a pesar de que mi acento no es costeño, su esencia está ahí.

Gracias al sistema respiratorio la voz tiene un aspecto sonoro, físico o material, es decir, es perceptible por nuestros oídos. Así mismo, la voz tiene sus propias características físicas o audibles las cuales son: el timbre, tono, volumen, ritmo. La percepción que tengo de mi voz y lo que puedo describir de ella, a partir de estos conceptos es la siguiente:

- **El timbre** o color vocal es la calidad tonal que permite diferenciar diferentes voces. En mi caso es cálido y suave, lo que puede ser el resultado de la resonancia en la cavidad nasal y la laringe, así como de la forma y el tamaño del aparato vocal. Una forma de entender que es el *timbre* en la voz es cuando decimos, "ya llegó mi papá, le escuché la voz" sabemos que llegó, porque tiene un sonido característico y es lo que nos permite reconocer su sonido particular (Galvis, 2024).



Aquí te dejo un divertido ejemplo extraído de la app Tik Tok: <https://vt.tiktok.com/ZShJXv9YF/>

- **El tono** se refiere a la altura de un sonido, la cual es determinada por la frecuencia de vibración, a mayor frecuencia, el tono es más agudo; a menor frecuencia, el tono es más grave. Mi voz tiende hacia los tonos graves. Esto le da a mi expresión vocal una cualidad de fuerza y profundidad. En el mundo del canto, también se clasifica la tesitura vocal, es decir, el rango de notas que una persona puede interpretar con comodidad. Las voces femeninas se dividen principalmente en soprano, para quienes alcanzan las notas más agudas, y contralto, para aquellas que cantan en registros más graves.

En los hombres, encontramos a los tenores, quienes manejan las notas más agudas, y a los bajos, quienes se destacan en las notas más graves (Mc Callion, 1998). A continuación, ejemplos sonoros de los diferentes tipos de voces, a partir de mis compañeros del coro :



- **Voz soprano** (voces agudas en mujeres) <https://www.youtube.com/watch?v=9lf8ZdwQduQ>



- **Voz alto** (voces graves en mujeres) <https://youtu.be/T0cXnX51uf0?si=Tjiz5qXWZjBKVqHU>



- **Voz tenor** (voces agudas en hombres) <https://youtu.be/XfAjlX9Cin0?si=oPKUF-qdk-8ws67a>



- **Voz bajo**/baritono (voces graves en hombres) <https://youtu.be/Bo6-SITzf8mk?si=laM-JVaOkCDYsOI4>

- **El volumen** se refiere a la intensidad de la voz. Mi volumen es fuerte y este aspecto depende de la presión ejercida por los músculos respiratorios y de la cantidad de aire expulsado, a través de las cuerdas vocales. Dicho en palabras coloquiales, en algún momento nos hemos encontrado con una persona que le tenemos que pedir que nos repita lo que dijo, porque no se le escuchó, ahí es cuando decimos que una persona habla muy pasito. Aquí un ejemplo:



<https://youtube.com/shorts/MUKl6SDE-h7o?si=FfRgFHQv8EHqdUxv>

- **El ritmo** de mi voz, que se relaciona a la fluidez o velocidad de la voz. En mi caso, tengo un ritmo rápido, pero así mismo como puedo hablar rápido hace que se me dificulte articular las palabras por lo que me puedo terminar enredando. Un ejemplo claro es cuando escuchamos hablar a las personas de la costa, siempre que los escuchamos decimos por qué hablan tan rápido y a veces no entendemos, a diferencia de los boyacenses que hablan mucho más lento. Aquí te dejo un ejemplo:



<https://vt.tiktok.com/ZShRPdd4g/>

Hasta aquí la parte fonética que materializa el sonido de la voz. En lo que respecta a los elementos sociolingüísticos o aquellas características sociales y culturales que influyen en la producción de la voz (acento, dialectos, entre otros), debo decir que, como me crié en Bogotá, el acento característico de los que nacemos en esta ciudad es el rolo, el cual refleja la identidad cultural y social. A pesar de que hoy en día es muy difícil definir un solo dialecto rolo, ya que la capital es el lugar donde confluyen diversas culturas, aún conserva algunos rasgos característicos, con un énfasis notable en las consonantes, especialmente la "s" al final de las palabras. El acento rolo también tiene un ritmo de habla más lento en comparación con otros acentos colombianos.

Mi voz, por lo tanto, ya no es solo un medio para comunicarme, sino que es un reflejo de mi identidad combinada por los elementos fonéticos, sociales y culturales.



Por todo lo anterior y recogiendo todos los elementos culturales que caracterizan mi voz, puedo resumir que gracias a mis raíces santandereanas mi voz tiene potencia en la resonancia y la proyección, el tono de mi voz es grave y el volumen es fuerte, también, el ritmo de mi voz es rápido. Sin embargo, mis raíces boyacenses me permiten tener la habilidad para mediar entre hablar rápido o más pausado y unido a esto también está el aporte de mis raíces costeñas que hacen que el timbre de mi voz sea cálido y suave, notándose una relajación en la articulación. Reconocer mis raíces me permite entender mejor la complejidad de mi expresión vocal y como los diferentes contextos que habito influyen en mi forma de hablar. Tener el conocimiento de estos elementos hacen que la entonación de mi voz sea muy versátil, ya que dependiendo del mensaje que necesite transmitir puedo moldear la voz y variar la intención, si quiero hablar más bajito o si necesito hablar más fuerte, poder usar los distintos resonadores para el caso de construir personajes y así poder darles una particularidad, ya sea con una voz nasal, o una voz muy gruesa, o una voz cálida.

Autobiografía vocal

Fue a partir de estos factores culturales, sociales y geográficos que empecé a analizar cómo mi ámbito familiar y su relación con lo artístico, habían tenido que ver con mis primeros acercamientos al uso de la voz e, incluso del cuerpo, y descubrí que fue mucho más antes de lo que yo pensaba. En esta recopilación de información me he encontrado con fotos, videos y grabaciones de mí en las que estoy bailando o cantando.

La que se ve a continuación es en el jardín, en la despedida de transición en la que tuvimos que cantar...



Ilustración 2. Graduación de transición



Como se aprecia en la fotografía, me he relacionado con la voz muy estrechamente desde pequeña, gracias a que en mi familia la sonoridad siempre ha estado presente. Mi papá solía grabarme con una grabadora de casetes. La primera grabación que realizó, la hizo cuando yo tenía dos meses, a ese registro sonoro mi papá decidió llamarle, "Los primeros cantos de Vanesa"... mis primeros cantos, creo que las palabras tienen poder y desde ese día mi papá declaró que mi vida estaría relacionada con la voz. En el siguiente enlace pueden escuchar mi primer registro sonoro: (Mis primeros cantos.m4a).

Al que se escucha cantar y tocar la guitarra intermitentemente es mi tío Rigo, que aparte de ser docente, es un artista empírico, le gusta pintar, cantar, tocar la guitarra y las marionetas. Él tenía una agrupación llamada "El ombligo de Lorena", y en todas las reuniones familiares siempre cantaban. Gracias a él también formé mi familia "Jaujica". Es una familia conformada por amigxs que se van conociendo a lo largo de la vida. Cada vez que nos reuníamos era tradición hacer karaoke, así que esta actividad era la que nos reunía a todxs y jamás se juzgaba por si una persona cantaba afinado o desafinado. Simplemente éramos personas disfrutando del cantar.



Ilustración 3. Muestra artística a la familia.



Ilustración 4. Competencia en Villavicencio.

Con el pasar de los años, me sigo rodeando de más contextos artísticos en los que no solo empiezo a trabajar con mi voz, sino con el cuerpo también. Desde los 8 años fui nadadora de actividades subacuáticas, por casi 9 años dediqué mi vida a este deporte el que retaba mis capacidades por siempre dar más, con entrenamientos diarios de más de 3 horas, en el transcurso de estos mismos años también empecé a bailar en distintos lugares, en el grupo base del colegio y en la Fundación Artística Ársis Danza. Hasta entonces no había relacionado mi cuerpo con la voz o, mejor dicho, no tenía la conciencia y el conocimiento de que cuerpo y voz siempre están unidos, que son un complemento, sino que simplemente eran actividades que se iban dando por separado, mientras que en el deporte buscaba la sobre exigencia del cuerpo sin tener la conciencia de este haciendo que llegara a picos de estrés tanto físicos como mentales, en el coro me preparaba para tener una voz con técnica, en el que no le exigiera, porque me la podía dañar y en danzas aprendía elementos expresivos, conciencia espacial, ya entendía un poco mejor mi cuerpo desde otro ámbito.

El andar de mi carrera en la LAE me proporciona una conciencia corporal, en la que reconozco las capacidades de mi cuerpo y me motiva a seguir indagando en mi ser artístico, por lo que empiezo a probar otros lenguajes de movimiento como la acrobacia y las telas, lo que no se me hizo tan difícil, gracias a la memoria corporal que tenía por el deporte, y empiezo a nutrir mi cuerpo de otras corporalidades, de otras percepciones. De esta manera me empiezo a involucrar y a adquirir conocimientos en distintas disciplinas del cuerpo y la voz, tratando de explorar al máximo las posibilidades de este cuerpo que a la vez es voz y de esta voz que a la vez es cuerpo pueden tener, probando algunas con mucho miedo y otras con mucha curiosidad.



Además, aquí contándoles un secreto, siempre me había dado pena cantar sola, pero cuando me presentaba en alguna obra de teatro, no. Y esto era algo que me daba vueltas y vueltas en la cabeza ¿si tanto me gusta cantar, por qué me da pena hacerlo en público? Traté de relajarme un poco con eso y pensar en que el canto podría ser algo solo para mí, pero resulta que cuando unx está en un coro hay momentos en los que hay que cantar solx, porque la persona que dirige el coro tiene que escuchar tu voz para saber en qué tipo de voz ponerte (en mi caso soprano o alto) si se escucha saludable o si hay algo en específico de técnica que toca trabajar y cuando a mí me pedían que cantara de una se me cerraba la garganta y me salía una voz súper pequeña.



Ilustración 5. Karaoke Jaujico



Recuerdo que una vez en el colegio, teníamos una presentación con el coro base, mi maestro me había elegido para cantar un solo en una de las obras. Ese día él no pudo estar para dirigirnos por lo que lo hizo otra maestra, eso me generó inseguridad, no solo porque estuviera ausente mi maestro, también por el hecho de enfrentarme a cantar sola. En los ensayos previos a la presentación ya los nervios me invadían y no lograba hacerlo bien, la maestra me dijo que yo no estaba preparada para hacerlo y que era mejor que lo hiciera en otra ocasión, me rehusé a perderme esa oportunidad y le insistí en que me dejara hacerlo, ella sin más remedio aceptó. Al momento de cantar se me salió un “gallo”, me sentí fatal, tenía pena por haber hecho el “oso” en frente de todo el colegio, sentí culpa, porque bajo mi responsabilidad me obstiné a cantar a pesar de que la maestra me había dicho que lo mejor era no hacerlo.



Ilustración 6. Manteniendo la concentración en la letra.

Los gallos, en otras palabras, son quiebres en la voz, esto ocurre cuando los tejidos de las cuerdas vocales se cierran de manera abrupta, ocasionando que el flujo lineal del aire se vea interrumpido, esto hace que la afinación cambie. Esto puede ocurrir por dos razones, la primera y la más normal es cuando estamos en estado de desarrollo, la cual comprende la etapa de la preadolescencia, en la que la voz está cambiando y se está formando, por lo que seguramente van a salir gallos. La segunda razón es en el caso de cuando estamos aprendiendo a cantar, la voz está empezando a comprender un montón de cosas que están pasando en ella y toma su tiempo. Una forma técnica de explicarlo es la siguiente :

El «Passaggio» que es un término en italiano que significa «pasaje» o puente de conexión. Esta es la zona de cambio vocal donde se unen la «voz de cabeza» y la «voz de pecho». Cuando hacemos mal ese passaggio, es donde suceden los llamados Gallos. (...) es normal que sucedan estos quiebres, estamos aprendiendo a conectar estas dos voces y a manejar correctamente el aire (Loarca, 2023).



Aquí un ejemplo: <https://youtu.be/F-Me3J5ilBLY?si=ptWMZQtPujCYsh4m>

El entrenamiento que venía realizando tanto corporal como vocalmente, me permite analizar unos lugares

importantes en los que me empiezo a pensar acerca de cómo había logrado reconocermé en mi cuerpo, en tanto a las sensaciones, cómo se movía, el cómo actuaba de acuerdo con la emoción por la que transitaba, el porqué de los dolores que podía sentir o incluso, el cómo me comunicaba por medio de él. Esto me hizo cuestionarme qué lugar tenía la voz y cómo podría reconocermé en ella, conocer sus cualidades, sus características, sus posibilidades. Además, la voz es el instrumento que estamos usando todo el tiempo para la comunicación y lo que había descubierto de mi cuerpo también lo quería descubrir en mi sonoridad.

Estas ganas de querer explorar más en mi voz me hicieron dar cuenta que en la LAE, a pesar de que se habla de voz y cuerpo, son dos materias que se dan por separado y aún están muy fragmentadas. Esta fragmentación sentí que se hizo notable cuando la profe Sirley se retira de la universidad, ya que con ella llevaba un proceso. No digo que con lxs otrxs profes haya estado mal, simplemente que sus técnicas son diferentes. Pensé en que a el trabajo de la voz le faltaba algo más para que saliera de forma más orgánica para poderla explorar mucho más. También notaba que en mis compañeros había tensiones vocales², por lo que se veía que les incomodaba

²Se producen por el esfuerzo incorrecto de los músculos del cuello que cubren las cuerdas vocales, esto puede ser ocasionado por el uso inadecuado de la técnica vocal, por estrés, por sobrecarga en las cuerdas vocales o problemas de salud.

hacer ciertos ejercicios y terminaban maltratándose las cuerdas vocales. Si bien se sabe, la LAE nos brinda unas herramientas básicas las cuales son provocadoras para que ya en nuestro trabajo autónomo las podamos explorar a profundidad, según las necesidades e intereses propios.

Nacida la inquietud empiezo a buscar espacios de entrenamiento donde se entrenará la voz y el cuerpo. Esa búsqueda me llevó hasta *el taller de Danza Común*. Al tomarlo descubro que, no lo veían como voz y cuerpo, sino como voz y movimiento que ya implícitamente el cuerpo estaba presente, relacionando esto con lo que mencioné anteriormente con qué voz, cuerpo, mente, emociones y movimiento, están conectados, van juntos y no podemos desligar el uno del otro.



Y claro, yo consideré que ese era el concepto que me hacía falta apropiar : *el movimiento*.

¿Cómo no lo pensé antes, si es que todas las actividades o entrenamientos que realizaba estaba presente todo el tiempo el movimiento? Esto me empezó a inquietar cada vez más y más, veía que, a través del movimiento mi voz salía más libre no estaba pensando en técnicas para que mi voz saliera afinada.

Me permití empezar a escucharme, podía reconocer mi voz, pero que también me podía reconocer a mí misma, a través de mi voz que hacía parte de mi identidad. Esto se empezó a volverse un camino retador en el que fui descubriendo cosas que no sabía que en mí habitaban, tanto buenas como malas, y tanto físicas como psicológicas, nadie me dijo que dificultad iba a tener el querer conocerme más y además por medio de mi voz, la que tanto me daba pena mostrar.

Como he expuesto a lo largo de este escrito en mi caso personal ha habido factores tanto emocionales como psicológicos como sociales que me han generado timidez y esto ha hecho que mi voz padezca, ya que en los momentos que la necesito "estable" se me ha quebrado, me ha temblado, me han salido gallos o simplemente para evitarme esto la he silenciado. Lo anterior, deja a la vista la importancia de educar nuestra voz, y no solo para el canto, sino también tanto para los momentos cotidianos como escénicos, en los que se nos ha enseñado que para hablar más duro toca gritar, que para respirar profundamente hay que subir los hombros casi que tensionando todo el cuerpo o quien tiene una voz desafinada, ya nunca en su vida puede cantar afinado o que en su defecto hay voces "lindas" y voces "feas".

Mi viaje vocal como profesora en artes



Mi paso por la práctica pedagógica fue un ciclo significativo en cuanto a mi proceso vocal, ya que allí me tuve que confrontar con la Vanesa insegura, temerosa de compartir sus conocimientos y creerse lo que sabe. Me aterraba muchísimo el fracaso, lo que pensarán de mí como profe. Una parte de mí decía que sería muy capaz de asumirlo, porque tengo el conocimiento vocal, pero la vocecita en la cabeza me hacía sentir mal, me autosaboteaba por querer hacer talleres donde las personas pudieran conocer y reconocer su voz y así poder apropiarse de ella, cuando ni siquiera yo me sentía segura de poder hacerlo con la mía y de repente, llegaba el bloqueo creativo.

Yo sentía un compromiso muy grande con el espacio por la responsabilidad que conlleva compartir un conocimiento, ya que se debe tener un manejo amplio de los contenidos y aún más sabiendo que iba a tratar un tema el cual me gusta mucho. Enfrentarme a la enseñanza me generaba miedos y ansiedades que surgían por las creencias que tenía de mí misma, las mismas que no permitían expresar mi voz artística, las mismas que hacían que me diera pena cantar al frente de un público y las mismas que no permitían participar en clase. El tener que sacar mi voz de profe me alteraba aún más mis creencias, pero el llamado a la enseñanza era un destino al que no podía negarme y la única manera de superarlo era enfrentarlo en la práctica en donde empecé a buscar mi voz y rol docente.

A veces pensamos que muchos de los dilemas por los que atravesamos solo nos pasan a nosotros y nos hundimos en el problema, pero al abrirme a investigar sobre este tema empecé a hablar con algunas personas de la LAE, a medida de que les escuchaba me fui dando cuenta que algunxs de ellxs también presentaban alguna incomodidad o inconformidad respecto a sus voces, me contaban que sentían inseguridades con su voz, porque sentían que era muy "chillona"³, otras me comentaban que cuando estaban en clase de voz o hacían ejercicios vocales se les cansaba muy rápido la voz y se les ponía ronca al instante o habían personas que explícitamente me decían que no les gustaba su voz. Esto me ayudó a reafirmar que, en definitiva, la voz era un campo que quería seguir investigando.

³En el lenguaje coloquial se refiere a una voz que es muy nasal y aguda .

*Ojalá escucharas lo
que yo escucho en ti*

Reconocer la voz se puede ver desde varias miradas, se puede reconocer a través de sus cualidades como ya lo hablé anteriormente, a través del reconocimiento de cuál es nuestro timbre de voz o su intensidad o su tono, también desde nuestras raíces étnicas y a esto se le suma nuestras experiencias a lo largo de la vida. Es por esto por lo que en este apartado me interesa poner en diálogo las maneras con las que algunos autores han visto que se puede hacer el reconocimiento de nuestra voz, las cuales se alinean con mi pensamiento logrando así en algún momento llegar a descubrir muchas más cosas de nosotrxs que quizás a simple vista no vemos (u oímos) es algo que se debe trabajar día a día, con total conciencia y aceptando quienes somos.

La voz es un medio expresivo que se construye día a día, un hábito, una costumbre, (...) es fundamental para entender, delimitar y fortalecer el área de debilidad personal. El ejercicio en sí mismo no aporta más que una manera de "hacer", la rutina permite una manera de "ser" y es aquí donde la diferencia provoca el cambio y una nueva forma de comprender la práctica del actor (Sorge Radovani, 2009).

Una forma de reconocer la voz y es a través de la experiencia personal, nadie más que cada unx de nosotrxs sabemos cuáles son nuestras debilidades y fortalezas, cada unx sabe cuál ha sido su proceso para así mejorar o fortalecer áreas que cada unx necesita trabajar, y una manera de lograrlo es por medio del entrenamiento, pero no visto como un ejercicio el cual puede llegar a ser muy transitorio e infrecuente, sino que está la necesidad de tener una rutina, una práctica que se trabaje a diario para poder tener un nivel de conciencia que nos permita conocernos a nosotrxs mismxs.

Siguiendo con la investigación de Lavinia Sabina Sorge Radovani (2009 : 68) en el que retoma los significados del reconocer la voz que propone Kristin Linklater (2008) y Barbara Houseman (2007) nos ayuda a entender otras maneras de reconocer la voz. En primer lugar, tomaré la cita que ella trabaja de Kristin Linklater la cual dice : "Liberar la voz quiere decir liberar la persona, y cada persona es una entidad indivisible en mente y cuerpo" (Linklater, 2008 : 20).



Reconocer la voz puede llegar a liberarla y a su vez liberar a las personas, todxs tenemos algo que nos preocupa, que nos aprieta, todxs tenemos la curiosidad por descubrir y conocer más, esta es la posibilidad que el trabajo vocal permite, dar la capacidad a cada individuo de conocerse y escucharse, el cuerpo y la voz hablan, expresan nuestros sentires. Por esto complemento este apartado con la cita que Sorge Radovani (2009) nos expone de Barbara Houseman. "La voz es una expresión del propio "yo". Demuestra nuestra seguridad y nuestra incomodidad en relación con nosotros mismos y al mundo que nos rodea. No podemos obligarla a tomar la forma que deseamos".

Por medio de la voz podemos demostrar cómo es nuestra personalidad, sabemos si una persona es tímida o si por el contrario es muy extrovertida, el volumen con el que hablamos también nos deja ver factores tanto biológicos como psico-emocionales, el cómo nos relacionamos con el mundo, la seguridad con la que nos enfrentamos ante un público, si algo nos gustó o no, sin necesidad de expresarlo literalmente, solo con escuchar el tono con que se dice o la intención se puede identificar. La voz es un elemento potente de comunicación y de reconocimiento del propio ser.

La voz emerge del ser y nos representa. Forma parte de la totalidad de la persona ; es la manifestación de la salud o enfermedad y, junto con el gesto, la expresión de la personalidad. Refleja también los estados de ánimo : cuando estamos contentos la voz se aligera, cuando estamos tristes la voz pierde fuerza, cuando estamos angustiados nos oprime la garganta, etc. Hay personas a las que les cambia el color y la altura de la voz en diferentes situaciones según el rol que representan (Díaz, 2012 : 187)

La voz ha sido objeto de estudio desde la subjetividad y Díaz nos proporciona una información muy importante en la que la voz ya no es solamente una extensión natural de nuestro cuerpo, sino también de nuestro ser interior, el cual representa nuestra identidad. Adicionalmente, a través de la escucha de los cambios de la voz se puede saber el estado de una persona tanto emocional, como física o de salud, expone cómo a través de la utilización corpo-vocal y como a este van ligados los gestos podemos expresar nuestra personalidad, quienes somos. Por último, lo que se menciona al final de la cita me parece muy interesante ya que demuestra que la voz es muy flexible, ella se adapta y nosotros mismos la modulamos para que sea la más adecuada al contexto que nos movamos. En muchos casos la voz que usamos con nuestra familia no es la misma a la que usamos con nuestros amigos, a la que usamos con nuestra pareja, esto nos permite ver como la voz es una herramienta multidimensional con la cual nos podemos enunciar.

Para finalizar, quiero dejar esta cita de Enrique Martínez (2022) que complementa todo lo anterior mencionado : "La voz transporta emociones y no está separada ni del cuerpo, ni de la mente, ni del espíritu (...) La voz es lo más directo para entrar al mundo emocional, yo creo que, de todos los instrumentos, la voz humana como instrumento, es el más poderoso que existe" (Martínez, E. 2022).

II

La creación de mi retrato vocal



La creacion de mi retrato vocal

*Mi arte y mi voz
como metodologia*

Este proyecto se inscribe en el marco de la Investigación Basada en Artes (IBA), una metodología que reconoce la creación artística como un modo legítimo de producción de conocimiento. En lugar de observar la obra como un resultado final que expone ideas previas, la IBA propone que el proceso artístico sea en sí mismo, el lugar de la pregunta, de la reflexión y del hallazgo. Esta forma de investigación no separa lo sensible de lo teórico, ni lo personal de lo académico, sino que los entrelaza como parte de un mismo proceso creativo.

Dentro de esta metodología, la autoetnografía se convirtió en mi herramienta principal para habitar el proceso. A diferencia de la etnografía tradicional, la autoetnografía parte de la experiencia personal como vía para acceder a comprensiones más amplias sobre fenómenos sociales, culturales y educativos. En este caso, la pregunta por mi voz se transforma en una exploración que conecta cuerpo, historia, memoria y práctica escénica. No hablo de mí para enfocarme solo en mí, sino para reconocer en mi voz las voces de muchas otras personas que han sido silenciadas.

El proceso metodológico se desarrolló en varias etapas. La primera fue la indagación autobiográfica, en la que recopilé memorias vocales, grabaciones, diarios, registros familiares y recuerdos que dieron origen a mi historia vocal. La segunda etapa fue el laboratorio corpo-vocal, donde el cuerpo en movimiento y la voz en sus múltiples formas se encontraron en ejercicios escénicos de improvisación, exploración sonora y partitura física. Estas exploraciones fueron registradas en video, audio y bitácoras personales. La tercera etapa fue la escritura dramática, donde la voz se transformó en palabra poetizada, en escenas, en canciones, en preguntas puestas en la dramaturgia. Finalmente, la cuarta etapa fue la articulación pedagógica, que se dio a través de la experiencia de mis prácticas pedagógicas, donde pude poner a prueba los hallazgos en contextos diversos, ajustando las decisiones creativas a las respuestas del diagnóstico que se realiza con cada grupo.

Todas estas fases fueron atravesadas por decisiones metodológicas conscientes, que respondían tanto a la búsqueda artística como a la dimensión reflexiva del proyecto. La elección de no separar teoría y práctica, de partir de la experiencia personal sin renunciar al pensamiento crítico, y de construir conocimiento desde el hacer, son decisiones que configuran este proyecto no solo como una obra escénica, sino como una apuesta metodológica situada, encarnada y expandible hacia otros procesos formativos. En la LAE, donde este tipo de investigación aún está en proceso de consolidación, este proyecto busca aportar no solo con su contenido, sino con su forma de hacer visible que en el cuerpo de quien investiga también habita el saber.

*Tengo un
problema creativo*

Mi proyecto nace a partir de una inquietud profundamente personal, por la dificultad para reconocer y expresar mi voz. Sin embargo, a medida que fui avanzando en mi formación en la LAE, me di cuenta de que esta inquietud no era un caso aislado, sino que respondía también a un vacío estructural en la manera en que se aborda el trabajo vocal en la formación artística. Aunque en la carrera se trabajan tanto la voz como el cuerpo, estas dos disciplinas suelen enseñarse de forma separada, fragmentando la práctica escénica. Particularmente, observé que la voz tiende a ser tratada como una herramienta técnica para la actuación o el canto, pero rara vez como una expresión profunda de identidad, de historia personal y de memoria corporal.

Esta situación evidencia la necesidad de trabajar la voz como un espacio de autoconocimiento y reconocimiento del ser. Hay pocos espacios en la formación donde se propicie un trabajo vocal que parta del movimiento, del cuerpo, de las emociones y de la historia de vida. De ahí surge mi motivación para esta investigación-creación y así lograr convertir esta inquietud personal en una búsqueda artística consciente que no solo me permitiera reencontrarme con mi propia voz, sino también darle visibilidad a la importancia de la voz como un lugar de identidad en la formación de artistas y educadores.



La dramaturgia y el montaje que propongo, mi *Retrato Vocal: Érase una voz en susurro*, responde a la necesidad de explorar la voz desde la raíz de la experiencia vivida, tejiendo la historia personal con el entrenamiento corpo-vocal, generando así un dispositivo escénico que pone en juego la memoria, el cuerpo, el sonido y el movimiento. Esta propuesta se inscribe en un espacio poco transitado dentro de la carrera, el de la voz autobiográfica.

Mi proyecto no busca únicamente dar cuenta de un proceso íntimo, sino también aportar nuevas perspectivas sobre cómo trabajar la voz en la formación escénica, integrándola al cuerpo, a la biografía y al autoconocimiento, para abrir caminos más sensibles y humanos en la pedagogía artística.

¿Y si me hago voz?

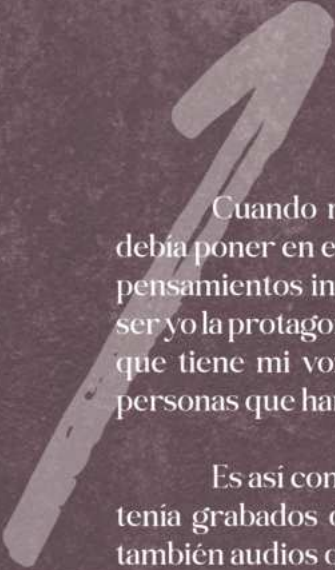
Este proyecto de investigación-creación se fundamenta en la necesidad de resignificar la voz como mi lugar de identidad, autoconocimiento e interdisciplinariedad en la formación de artistas escénicos. Aunque existen múltiples aproximaciones técnicas al trabajo vocal en las artes escénicas, pocas veces se promueve un vínculo consciente entre la voz, el cuerpo, la emoción, el movimiento y la identidad. Esta desconexión provoca que muchos artistas en formación conciban su voz como un mero instrumento funcional, dejando de lado su dimensión subjetiva y su potencial como espacio de memoria, de construcción del yo y de la expresión creativa.

A lo largo de este proceso fui descubriendo que el trabajo con la voz puede abrir caminos que van más allá de lo personal. La manera fragmentada en que se abordan la voz y el cuerpo en los distintos espacios de formación de licenciados en artes escénicas como materias separadas y desligadas evidencia la necesidad de integrar estas dimensiones. Esta carencia, tiene consecuencias directas en la formación docente. Como licenciadxs en artes escénicas, la voz es una de nuestras herramientas principales, no solo en escena, sino también en el aula. Por eso, es importante desarrollar la consciencia sobre cómo preparamos, cuidamos y proyectamos esa voz durante largas jornadas de enseñanza. Tampoco se aborda lo suficiente cómo nuestra presencia vocal afecta al otrx; la manera en que hablamos, o disponemos de nuestro espacio de clase incide directamente en el ambiente de aprendizaje y en la construcción de la confianza. Es importante generar espacios seguros en los que lxs estudiantes al estar en una posición de vulnerabilidad, como al dar su opinión, no teman en decirla. Esta creación no solo nace del deseo de encontrarme con mi propia sonoridad, sino que proponer una manera distinta de abordar la formación en artes escénicas, valorando la historia, como pilar de la construcción vocal. En ese sentido, este proyecto busca aportar herramientas y preguntas que podrían ser útiles para docentes, estudiantes e investigadores interesadxs en diseñar

metodologías pedagógicas, tanto en la universidad como en contextos educativos y comunitarios, donde la voz también busca salir del silencio.

Mi retrato vocal propone una mirada novedosa dentro del campo de la investigación-creación en artes escénicas, parte de la autobiografía, el movimiento y la memoria sonora, para construir una dramaturgia que reconozca la voz como espacio de resistencia, de memoria y de transformación personal y colectiva. Además, este trabajo busca aportar a la reflexión pedagógica en las artes escénicas, proponiendo la importancia de incluir procesos formativos que integren voz, cuerpo, emoción e identidad. Desde esta perspectiva, mi creación no solo responde a una necesidad personal de reconocimiento y expresión, sino que también ofrece a la comunidad académica y artística una posibilidad de pensar nuevas metodologías sensibles e interdisciplinarias para el trabajo vocal en la formación artística.

Primero: Los materiales



Cuando me encontré con mis memorias vocales supe que era mi voz la que debía poner en escena, tenía dudas de si era mi historia la que debía ser escuchada, los pensamientos intrusivos llegaban a mí, sentía que podría ser muy egocéntrico quizás ser yo la protagonista, pero precisamente este proyecto habla de mis silencios, del valor que tiene mi voz y cómo a través de ella también puedo darle voz a muchas otras personas que han callado.

Es así como empiezo a buscar todas mis memorias vocales, recopilé audios que tenía grabados de mi familia hablando, en los que estoy riéndome con mis amigas, también audios que grabé para el coro en pandemia, audios de tareas de la universidad y también recopilé imágenes mías cantando. El encuentro con los casetes sucede después, a raíz de esta misma búsqueda de mis memorias. Al reproducirlo escucho la voz de mi papá registrando el día de la grabación, 28 de octubre del 2000, cuando tenía dos meses. Encontrarme con este audio fue muy especial, porque no sabía que tenía registros de mi voz desde muy pequeña. En el audio se escucha a mi papá, a mi mamá, a mi hermano y a mí. En el audio se escucha mi llanto y mi papá menciona en ese momento "los primeros cantos de Vanesa".

Me dio mucha curiosidad el porqué de los casetes, así que le pregunté a mi papá qué lo motivó a grabarlos, me dijo que solo tenía la grabadora y unos casetes en los que mi tío Rigo se había grabado y sobre ese audio empezó a grabar, por eso por momentos se escucha a mi tío y luego a mi familia. Tengo las memorias más preciadas para mí, gracias a que mi papá tuvo ese impulso por querer grabarnos, y a él siempre le ha gustado cantar y cada vez que yo lo hago le gusta cantar conmigo, también le gusta actuar y me cuenta sus experiencias actorales en colegio, aún recuerda orgulloso y es muy creído, porque recuerda algunas líneas de cuando le tocó interpretar al Don Quijote y me las recita.



El encuentro con el segundo casete sucede en enero de 2024, durante la organización de la mudanza que habíamos acabado de tener, cuando empiezo a organizar me encuentro con una bolsa llena de casetes de todo tipo, con canciones de Julio Jaramillo, Camilo Sexto, Escalona, Richard Clayderman, entre muchos otros. Hasta que por fin encontré mi segunda memoria vocal que tiene por nombre "Lado A voz de Vanesa agosto 28.m4a", al empezar a reproducir el casete fue muy conmovedor reencontrarme con mi voz de niña y escuché a una niña que no temía sacar su voz, que cantaba con toda libertad y allí me di cuenta de que todos los temores que tenía los había desarrollado a medida que fui creciendo y que fui viviendo situaciones de silenciamiento.



Al tener todo este material con mis sonoridades es cuando decido que, quiero poner mi voz en escena, pero ahora la pregunta era ¿cómo?, Después de pensar en varias expresiones artísticas como el performance vocal, un podcast o álbum de canciones, mi tutor, Carlos Daniel Ortiz, me iluminó con el concepto de "retrato vocal". Ya que este concepto no está formalmente definido, tuve que buscar primero que es un retrato y así es como lo definen en la web : "es la pintura, imagen o representación de una persona. El retrato más frecuente tiene una expresión plástica (una pintura, una fotografía o una escultura) que imita a la persona real. La intención es reproducir con la mayor exactitud posible el aspecto físico y la personalidad del sujeto retratado" (Porto & Gardey, 2022).



Así, *el retrato vocal* en mi proyecto de grado, entendido como una creación escénica autobiográfica en la que la voz juega con todas sus formas (voz hablada, cantada, susurros, gritos, onomatopeyas, exploraciones vocales y silencios) para darle vida a la escena. No busco representar a una Vanesa idealizada, sino reconstruirla a través de su propia sonoridad, desde su vulnerabilidad, su memoria y su deseo por sacar la voz. Este retrato no se pinta, *se escucha*.

Segundo: Los antecedentes



Iniciar a escribir una creación acerca de mí no fue nada fácil, me sentía perdida, porque no sabía cómo debía empezar y claramente crear desde ceros sin un referente alguno iba a ser muy complicado, así que empiezo a buscar referentes artísticos para ver cuál se acercaba más a mi idea, enfaticé mi búsqueda en artistas que involucraran la voz y el movimiento, también busqué artistas que narraran su historia de vida.

Mientras realizaba esta búsqueda recordé que la profe Sirley en algún momento me había recomendado ver el performance vocal de Beatriz Carvajal (2015). Luego recordé que en la LAE se presentó Raissa Avilés (2024) y así, con los elementos que trabajaron estas dos artistas me encaminé a crear.

En primer lugar, Beatriz Carvajal propone un retrato vocal llamado *El ser también se escapa por la boca* (2015). El performance reflexiona acerca de la conexión entre el lenguaje y la identidad personal, resaltando la relevancia de reivindicar y hacerse dueña de la propia voz. “Aquí la idea subyace en querer tomar posesión del lenguaje, el que cada uno de nosotros conoce, esto con el deseo de revocar la confiabilidad con el mundo, de hacerse cargo de las palabras que a cada uno le pertenecen, de no delegar la voz propia a nadie” (Carvajal, 2015). Se propone que, al dominar el lenguaje, se busca eliminar la confianza en el mundo exterior y no permitir que la expresión personal dependa de otros. Carvajal desde su formación teatral, pone en duda el rol del texto dramático y la voz del actor, reconociendo el impacto de dramaturgos como Müller, Beckett y Artaud, quienes desafiaron el lenguaje en el ámbito teatral. Tomo a Beatriz Carvajal como referente por la forma en como habla de la identidad vocal y precisamente esa búsqueda de romper el silencio para llegar a la expresión de la voz en su totalidad. Además, dentro de su performance utiliza elementos escénicos como la caja de cristal, permitiéndole jugar con el aliento y otros elementos como la consola de sonido para generar efectos con la voz. Esto me dio idea de cómo poder jugar con la voz para dar énfasis a lugares del texto que lo necesita.



En el siguiente enlace pueden ver su performance completo : <https://www.youtube.com/watch?v=0gflkZjkZyUw>

Con respecto al segundo referente que elegí fue el monólogo *Chavela. El lamento del volcán* (2024) de Raissa Avilés que tuve la fortuna de ver. Fue presentado en el marco de la Programación Cultural LAE, esta programación es autónoma y autogestionada por estudiantes de nuestra licenciatura. Este monólogo combina la narración y el canto, realiza una autoetnografía junto a la vida de la famosa cantante, Chavela Vargas, partiendo desde la infancia de Raissa, finalizando con la muerte de Chavela. Cuenta cómo su infancia transcurre inmersa en la música ranchera, mientras que Chavela forma su carrera musical, a partir de este género que llega a unirlos, así es como se desenvuelve este monólogo entre relatos y cantos, contando de esta forma los momentos más importantes y representativos de ambas artistas. De Raissa quise tomar la forma en la que toma dos espacios para hacer distinción de cuando narra a cuando canta, logrando de esta manera una atmósfera en la que una se logra sumergir y sentir identificada con la vida de ellas.

Tercero: El proceso de creación

Cabe resaltar que, para realizar este montaje no use una forma lineal, la manera en la que logré completar este montaje fue alternando la escritura con los montajes corpo-vocales, ya que al modificar el texto hacía que se transformara alguna partitura y viceversa, las partituras también se transformaban por los hallazgos que lograba en la escritura del texto. La construcción de la dramaturgia respondió a una lógica de exploración y escucha, en la que la memoria y la emoción fueron guiando las decisiones escénicas.

Una vez definidos los elementos que quería usar de cada artista, realicé un primer acercamiento a la dramaturgia, escribiendo un texto con las sensaciones y emociones que me produce el hecho de haberme silenciado por tanto tiempo, ya una vez con este texto hago un laboratorio de exploración con solo el cuerpo, buscando representar como se ha sentido callarme a mí misma. Uno de los momentos clave fue la creación de una pista polifónica grabada con mi propia voz. Mientras realizaba esta exploración busqué pistas de sonido que me ayudaran a acompañar la partitura, al tiempo que estoy en una de las exploraciones se me ocurre la idea de grabar una pista con mi propia voz, y por medio de la aplicación Audacity empiezo a grabar sonidos y voces que formaran una pista con una exploración polifónica.



Aquí una muestra de ese proceso : <https://youtu.be/nl0jHhlgmnM?si=nl-CVZOk7uVL7L0y>

⁴"Conjunto de sonidos simultáneos en que cada uno expresa su idea musical, pero formando con los demás un todo armónico." Real Academia Española (s.f.).

Así empiezo a realizar varias exploraciones, algunas solo con el cuerpo y en otras involucrando la voz para lograr buscar matices en la voz, y calidades con el cuerpo. Después de esto retomé de nuevo el texto, al volverlo a leer pude ver qué información hacía falta para poderlo completar y darle un sentido a mi retrato vocal. Además, también retomo uno de los relatos obtenido en uno de los talleres que realicé en el CIOM de Usaquéen con las participantes. Su relato dentro de mi retrato vocal es importante, porque permite ver por medio de una vivencia real como la voz se transforma.

Este proceso tuvo inicio en mi segundo semestre de práctica en 2023-1, con la Escuela de Cuerpo liderado por la profe Karina García, pienso: ¿y por qué no aplicar unos talleres de voz y movimiento en mi lugar de práctica a ver qué pasa? Mi lugar de práctica y mi primer lugar de indagación fue, en *La Casona de la Danza*, ahí sí fue que me aterré aún más, porque sabía que podían llegar personas con un recorrido artístico avanzado como también podía que hubiera personas que no. Así como cada experiencia es un aprendizaje esta no sería la excepción.

La Casona hace parte del Instituto distrital de las artes (IDARTES) está ubicada en la calle 1 #17-01 en la localidad de La Candelaria, pertenece a la línea de proyectos públicos, por esto, el espacio ofrece talleres de manera presencial y virtual gratuitos destinados para las prácticas artísticas

danzarías mediados por la gerencia de la danza, a través de su eje de gestión Danza y Comunidad, el cual acoge a la práctica de Escuela de Cuerpo. Es un espacio dirigido a toda la ciudad, esto quiere decir que pueden participar personas de todas las edades y contextos, además, los talleres que son ofrecidos allí son dirigidos por cualquier persona que esté interesada en dictar un taller entorno a la danza y el movimiento, el cual puede hacerlo a través del banco de propuestas.

La Casona me pareció un lugar idóneo para realizar mis primeros laboratorios enfocados en la voz y el movimiento, ya que allí me permití explorar, jugar, equivocarme y rehacer; esto no hubiera sido posible sin la compañía que recibí por la profe Karina en la Escuela de Cuerpo, donde las prácticas están enfocadas más allá de la técnica, algo que me costaba dejar de lado, sino que reforzaba la idea de generar en lxs participantes experiencias sensibles, en donde ellxs pudieran conectar con si mismxs y aportar en la construcción de su ser.

A lo largo de las 10 sesiones de la implementación de mis prácticas propuse exploraciones corpo-vocales, en las que buscaba reconocer como el movimiento afectaba a la voz ya fuera al momento de hablar, actuar o cantar, esto con el fin de promover el autoconocimiento e identificación de nuestro propio sonido. En Escuela de Cuerpo se trabaja un elemento dentro de las planeaciones que son las Preguntas Orientadoras, estas son las que ayudan a que se cumplan los

objetivos propuestos para cada sesión. En las primeras sesiones que tuve no logré que lxs participantes llegaran a las reflexiones que yo esperaba que tuvieran sobre su voz, ya que, o las preguntas orientadoras estaban mal formuladas o mis nervios anulaban muchas cosas de mi cabeza y hacían que no enunciara los propósitos de los ejercicios por lo que, al plantear las preguntas, lxs participantes quedaban perdidxs y no sabían qué responder o respondían según lo que habían entendido. Por esto hablo de la responsabilidad que tenemos dentro del aula y más con lo que decimos o no decimos.



En esta práctica me interesé por saber qué pasaba con las voces de lxs participantes, que pudieran identificar y describir las características sonoras de su voz, si eran conscientes de cómo su sonido lxs identificaba. Recuerdo una sesión muy en específico propuse un ejercicio en el que tenían que traducir sus cualidades vocales al cuerpo, relacionando estas cualidades, a las calidades del movimiento propuestas por Laban y si aquí usted se perdió y no entendió el ejercicio no se preocupe, ellxs tampoco entendieron el ejercicio. Al igual que la voz, el cuerpo tiene unas características y se mueve de acuerdo con las condiciones de espacio, tiempo, peso y fluidez, a esto se le suma las calidades del movimiento que son flotar, palpar, sacudir, deslizar, latigar, golpear, empujar, retorcer. Estas calidades permiten que el cuerpo pueda explorar su movimiento de una manera más creativa, teniendo varias posibilidades de exploración y mi idea para ese ejercicio era que pudieran representar con la voz como sonaría un movimiento deslizado o golpeado.

TABLA DEL ESFUERZO

Calidad de Movimiento	Factor Espacio	Factor Peso	Factor Tiempo	Factor Flujo de la energía
Flotar	Flexible o indirecto	Liviano	Lento o Sostenido	Liberada
Palpar (Dar toques ligeros)	Directo	Liviano	Rápido o Súbito	Liberada
Sacudir (Crepitar)	Flexible o indirecto	Liviano	Rápido o Súbito	Liberada
Fluir (Deslizar)	Directo	Liviano	Lento o Sostenido	Liberada
Latigar (Hendir el aire)	Flexible o indirecto	Pesado	Rápido o Súbito	Liberada
Golpear	Directo	Pesado	Rápido o Súbito	Contenida o Controlada
Presionar (Empujar)	Flexible o indirecto	Pesado	Lento o Sostenido	Liberada
Torcer (Retorcer)	Directo	Pesado	Lento o Sostenido	Contenida o Controlada

Ilustración 7. Tabla del esfuerzo. Tomado de <https://es.scribd.com/document/456729034/Tabla-Effort-Shape-Laban>

Empecé a reconocer que esto no respondía a "un fracaso en la clase", sino que el conocimiento que yo tengo de la voz, aun ellxs no lo tenían era muy complejo hacer un ejercicio de traductibilidad cuando no conocían lo que debían traducir. Aun así, yo seguí buscando en esa clase la manera de que ellxs me entendieran el ejercicio y me conmovió mucho sus reflexiones al final de la clase, habían recibido todos los ejercicios con la mejor disposición y aun así sin entender se lanzaron a explorar con su voz y yo no me dejé vencer por el miedo a fallar.

¿qué desahón y qué me
sorprendió?

* Me sorprendió no sentir miedo
de mi voz, y lo integral que
es la voz en el cuerpo
como que no se proyecta desde la
garganta sino desde el
centro del cuerpo.

y descubrí que el sonido puede
guiarme ~~me~~ tanto como las
imágenes que el movimiento
genera en mi mente.

Gracias! ✓

Ilustración 8. "Me sorprendió no sentir miedo de mi voz y lo integral que es la voz en el cuerpo, como que no se proyecta desde la garganta sino desde el centro del cuerpo".

¿Que Descubrí?

Descubro Cada Vez +
Como el cuerpo y su
movimiento en conjunción
sacan mi voz así como
mi voz cuando sale lleva
a q) mi cuerpo se mueva
armónicamente o haga
una acción

¿' Me Asombró?

La Capacidad de Integración
de improvisación, de fluir
de interactuar con el otro
y hasta de ensamblar
las acciones con el otro

Normary Terán

Ilustración 9. "Descubro cada vez más como el cuerpo y su movimiento en conjunción sacan mi voz, así como mi voz cuando sale lleva a que mi cuerpo se mueva armónicamente o haga una acción"



Este grupo se mantuvo a lo largo de mi práctica en la Casona, y su confianza en mí, me ayudó a seguir adelante y yo me empoderé más de mi discurso y de lo que sé. Con la voz no solo le transmitimos emociones y sensaciones a lxs otrxs, también a nosotrxs mismxs, todo aquello que nos decimos ya sea positivo o negativo, el subconsciente lo escucha y se lo cree, por esto tuve que trabajar tanto en la vocecita de la cabeza que me quiere sabotear a veces.

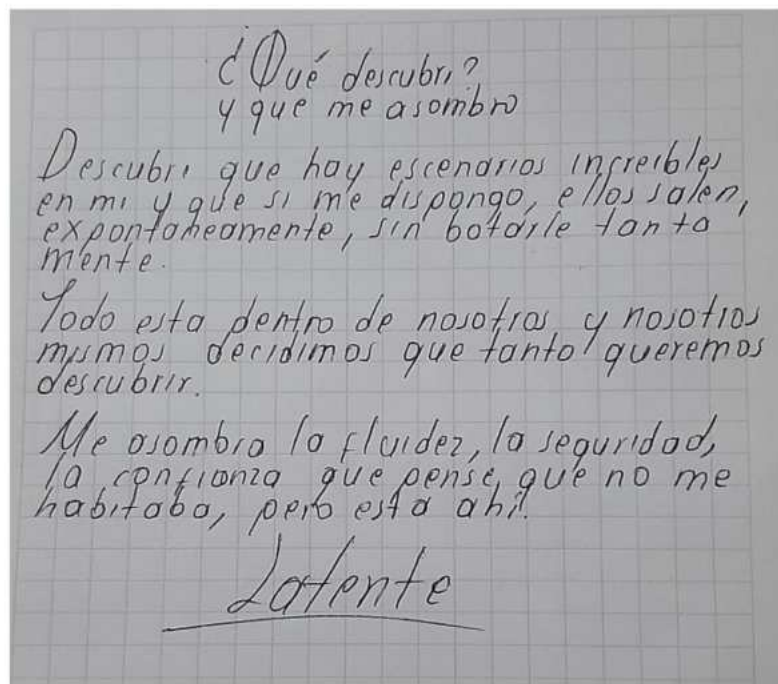


Ilustración 10. "Me asombra la fluidez, la seguridad, la confianza que pensé que no me habitaba, pero ahí está latente".

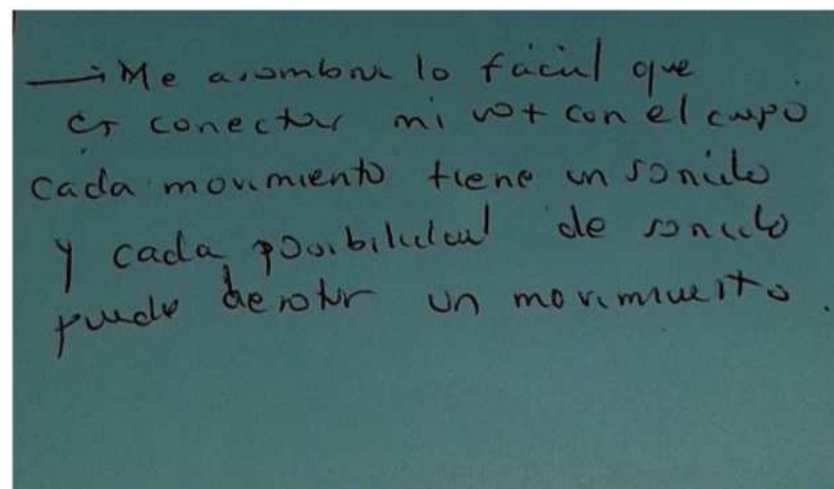
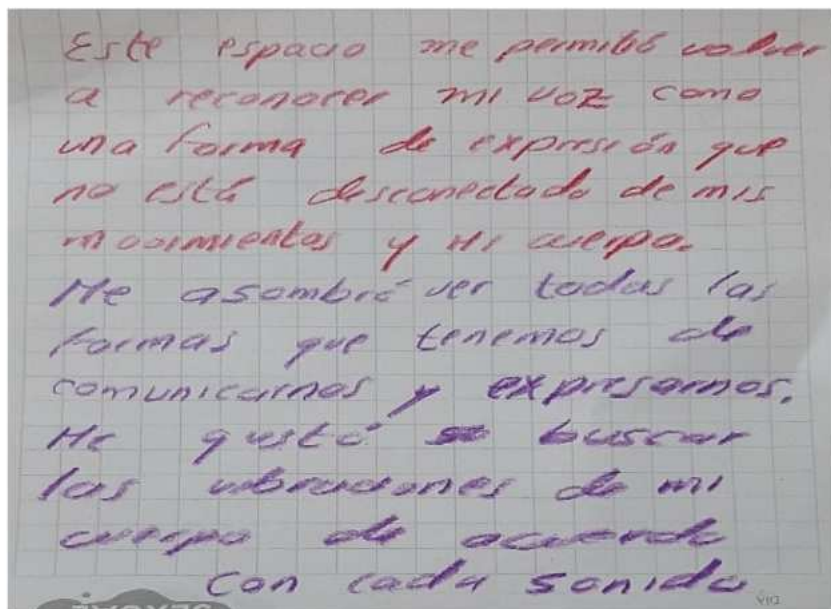


Ilustración 11. "Me asombra lo fácil que es conectar mi voz con el cuerpo, cada movimiento tiene un sonido y cada posibilidad de sonido puede detonar un movimiento".

Luego de este primer laboratorio de voz y movimiento, en el siguiente semestre de prácticas me correspondió La Casa de Igualdad de Oportunidades Para la Mujer (CIOM) ubicado en la Carrera 7F #55-71 barrio Barrancas de la localidad de Usaquén. Este es un proyecto donde se les brindan acompañamiento a las mujeres siendo beneficiadas de diferentes servicios y actividades, como orientación psicosocial, asesoría jurídica, tertulia, clases de danza, yoga, entre otras. Además, la CIOM busca que sea un espacio de esparcimiento para aprender cosas nuevas y compartir con otras mujeres. Algunas de las participantes son mujeres que se dedican al hogar, el cuidado de su familia o tienen sus profesiones y en sus tiempos libres se acercan al espacio para tener algún pasatiempo.

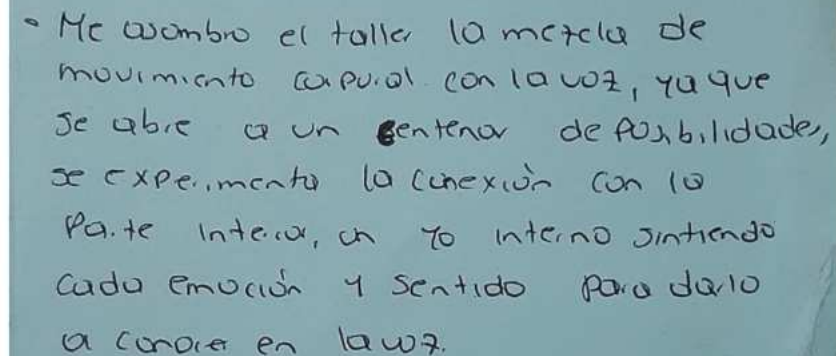
Este espacio fue muy impactante por las historias que cada mujer llevaba consigo, son mujeres que en su casa sus hijos o esposos les dicen que no canten, porque hacen bulla o porque se escucha feo. Mujeres a las que alguien se sintió en el poder de decidir por ellas, arrebatándoles parte de su autonomía, son mujeres a las que les dicen cómo las quieren ver vestidas o, incluso, con quien hablar. Han llegado al punto de controlar su voz, su medio de expresión e identidad y aun así está ese llamado a querer liberarse, querer encontrarse consigo mismas. Me sorprendía saber que, algunas de ellas asisten a la CIOM escondidas de sus esposos por miedo a cómo puedan reaccionar.

Al escuchar a cada una de ellas vi la importancia de crear espacios seguros, en donde todas puedan ser escuchadas y sin miedo a equivocarse, todas tenían mucho por contar, el taller se convirtió en el lugar donde podían soltar todo aquello que en casa no podían decir, me encantaba ver la fluidez con la que se expresaban, bailaban, actuaban y cantaban, también la fuerza que me dieron con sus palabras, me permitieron mostrarme sensible ante ellas. Otro momento significativo fue la decisión de integrar relatos recogidos durante mis prácticas pedagógicas. Esta escena exigió repensar la estructura de la obra, ya no era solo mi historia, sino un tejido de varias voces.



Este espacio me permitió volver a reconocer mi voz como una forma de expresión que no está desconectada de mis movimientos y mi cuerpo. Me asombró ver todas las formas que tenemos de comunicarnos y expresarnos. Me gustó buscar las vibraciones de mi cuerpo de acuerdo con cada sonido.

Ilustración 12. "Este espacio me permitió volver a reconocer mi voz como una forma de expresión que no está desconectada de mis movimientos y mi cuerpo".



• Me asombró el taller la mezcla de movimiento corporal con la voz, ya que se abre a un centenar de posibilidades, se experimenta la conexión con la parte interna, un yo interno sintiendo cada emoción y sentido para darlo a conocer en la voz.

Ilustración 13. "Me asombró el taller la mezcla de movimiento corporal con la voz, que se abre a un centenar de posibilidades, se experimenta la conexión con la parte interna, un yo interno sintiendo cada emoción y sentido para darlo a conocer en la voz".



Con ellas pude descubrir otras facetas de la voz, una de ellas me decía que, al escuchar su voz recordaba a su mamá, ya que sonaban demasiado parecidas. Un caso en especial me llamó mucho la atención, Panchita es una mujer que alguna vez en su vida tuvo un derrame cerebral, duró muchos meses sin poder hablar. Cuando logró volver a hablar notó que su voz había cambiado ; ahora es más grave y se le dificulta un poco decir algunas palabras o frases, es un poco como pasa con la dislexia, la cabeza sabe que quiere decir, pero al decirlo en voz alta todo se enreda y se atropellan las palabras. Desde el primer día ella nos contó su historia y nos pidió que le tuviéramos paciencia por si no lograba decir una frase de corrido, en ese momento yo le dije que podía tomarse el tiempo que fuera necesario para poder decir lo que necesitaba comunicar, sin ser juzgada, ni apurada.

Otra parte que incluí para este montaje fue la recopilación de dos coreografías, una realizada en el marco de la electiva Contenidos de la Danza, dirigida por la maestra Karina García, en la que tenía que construir una coreografía con la premisa "mi nombre, mi cuerpo, mi movimiento". La segunda coreografía que utilizo es una realizada por Nana Ariza, maestra de danza contemporánea de la fundación Àrsis Danza en la que yo bailaba, fue seleccionada para el montaje ya que los movimientos que esta contiene me transmiten la impotencia de no poder usar mi voz.

De este modo, con el texto terminado empiezo a ensamblar la dramaturgia, este momento fue importante porque permitió descartar o mejorar elementos que surgían en el montaje. Primero pruebo las coreografías y partituras procurando que la música sea la correcta para el contexto, luego se realiza la grabación de los audios que acompañan la obra, incluyendo las voces en off, que por cierto mi familia participó de la grabación, se empieza a experimentar con las luces, sonidos y de esta manera cada elemento escogido empieza a entrar dentro de los ensayos para darle vida a la escena. Para finalizar escribo la letra de la canción final, donde busco relatar los sentimientos y sensaciones vividas a lo largo del relato, como a modo de resumen cantado.

El producto creativo final va de la dramaturgia a un montaje escénico unipersonal, titulado Retrato vocal: Érase una voz en susurro, construido a partir de una dramaturgia autobiográfica. Esta creación escénica se concibe como mi retrato vocal, un dispositivo performativo que reúne todos los elementos explorados, memorias vocales, cuerpo en movimiento, relatos propios y ajenos, en una obra escénica que narra y resuena.

Muestras del proceso



Exploración de partitura #1 – polifonías : <https://youtu.be/tDx3yrauLVs>



Coreografía #2 Boggie Wonderland : <https://youtu.be/RpbBmeMep9E>



Muestra final del CIOM de Usaquén : <https://youtu.be/SzKnedlexuM>



III

Mi drammaturgia

Mi dramaturgia

*Sinopsis de la obra:
Érase una voz en
susurro*

Érase una voz en susurro es una obra unipersonal que explora la construcción de la identidad vocal, a través de las memorias (personales, sonoras, visuales), el cuerpo en movimiento y la voz en sus múltiples matices: voz hablada, cantada, susurros, gritos, onomatopeyas, exploraciones vocales y silencios.

La obra se desarrolla en una estructura de escenas encadenadas que no siguen una progresión lineal, sino que construyen un retrato emocional y sonoro de la trayectoria de la intérprete. Cada fragmento aborda un momento significativo de su vida en relación a su voz: el silencio impuesto, la pena, el miedo, la búsqueda de identidad y, finalmente, la reivindicación con su propia sonoridad.

La obra combina narración autobiográfica, coreografías, exploraciones vocales y el uso de audios de memorias personales (grabaciones familiares, canciones de infancia). Estos elementos, tanto sonoros como físicos, se entrelazan para crear una experiencia íntima y sensorial.

La escenografía recrea la silueta del aparato fonador, la entrada del público es la forma de una boca, luego hacen un pequeño recorrido por lo que vendría siendo la garganta, para finalmente llegar a los pulmones que sería el escenario donde sucede la representación. La escenografía también tiene elementos como la grabadora de casetes antigua, algunos objetos simbólicos de la infancia, y un espacio de movimiento libre que permite el desarrollo corpo-vocal de la actriz. Lo que ayuda, que en su desarrollo la intérprete transite por diferentes estados emocionales, a través de la voz y el cuerpo, explorando múltiples voces internas. El retrato vocal fue desarrollado como parte del proyecto de grado en la LAE y ha sido presentada en funciones internas de retroalimentación académica.



Esta investigación cumple el objetivo ya que me llevó a encontrarme, a reconocer mi voz como identidad, como acto creativo, sensible y escénico, promoviendo un proceso de autoexploración y reconciliación personal, por medio de la construcción de mi historia vocal, además, al buscar mi voz desde lo escénico también sin darme cuenta fui construyendo una voz para expresarme desde la escritura, abriendo aún más los caminos de autoescucha. Este proyecto busca invitar a otrxs artistas y espectadores a preguntarse ¿cuál es tu historia vocal?

Retrato vocal.

Érase una voz en susurro

Partitura corporal #1 (en esta partitura se usa un audio grabado con la voz de la actriz el cual forma una polifonía. En la partitura se muestra la incapacidad de poder hablar, y cómo se silencia a sí misma la actriz, con esta premisa se desarrolla la acción luchando por sacar la voz, pero finalmente no es posible)

(Terminada la acción, la actriz se dirige al espacio de narración)

¿A dónde se va la voz cuando se ausenta y el silencio se vuelve intenso?

Mi nombre es Vanesa y hoy vengo a presentarme, a que me conozcan a través de mi voz. Este es mi retrato vocal.

Leitmotiv: (susurrado, tímido) (mano al pecho) ¿Dónde está... mi voz?

(De fondo sonido de voces) Me acostumbré al ruido en mi cabeza, al murmullo de vocecitas y sonidos que llegan desde todos los rincones... He llegado a pensar que ya es suficiente con ese bullicio interno, que no hace falta que mi voz también haga presencia. (pausa) ¿Mi voz? Sería solo un ruido más, una incomodidad. Y cuando intento hablar... ahí están otra vez.

No puedo evitar escucharlas. Están en mi cabeza todo el tiempo. Escuchen :

Juego de voces: (en voz nasal) ¡Ay! Por favor, querida, no vayas a decir una estupidez. (voz grave y engolada) Tú no puedes, no eres suficiente para nada. (con voz de "gomela") Mejor quédate callada, no es necesario que hables.

¡Basta! Es desesperante. A veces creo que tienen razón. Me llenan de inseguridades. (cambio de luces) ¿Y si en verdad lo que voy a decir es una estupidez? ¿Y si piensan que soy tonta? ¿Y si en verdad soy un fracaso? (cambio de luces) Entonces vuelvo a callar.

Este se corrió un renglón abajo) Leitmotiv: (con dolor, mano a la garganta) ¿Dónde está mi voz...?

No sé cuándo estas voces echaron raíces en mí... bueno, sí sé. Desde que las empecé a escuchar. Pero algo las sembró. La infancia es tierra fértil para las inseguridades, porque aún no hay identidad, ni carácter definidos.

(Espacio de representación. La actriz dispone muñecos y recrea la escena)

Yo viví la crueldad de unas niñas vecinas. No entendía por qué les caía mal. Me invitaban a jugar, pero luego me ignoraban, murmuraban a mi lado y compartían secretos justo frente a mí. Yo trataba de entender: ¿era porque no tenía sus mismos juguetes, su ropa, su dinero? Nunca lo supe. Solo recuerdo que me decía a mí misma que eran unas mimadas malcriadas. Pero por dentro, la envidia me dolía.

Un día estábamos jugando en la cuadra del barrio. Empezó a llover y corrimos a refugiarnos en la cerrajería del papá de una de ellas. Allí, lejos de la lluvia, de repente, abrieron una sombrilla. Se cubrieron todas... menos yo. Se pusieron a secretar y a reírse bajito. Yo me quedé ahí, esperando. Esperando a que me incluyeran. Pero no pasó. Me levanté y me fui a mi casa, empapada por dentro.

Leitmotiv: (caminar en retroceso) ¿Dónde está... mi voz?

(De vuelta al espacio de narración)

Me silenciaron tantas veces que aprendí a silenciarme sola. No solo las niñas, también algunos adultos que preferían que hablara pasito para no interrumpir la televisión, o porque "los niños no deben meterse en conversaciones de grandes". Y aunque también tuve amigas, amigos, tíos amorosos, esas experiencias repetidas moldearon mi forma de estar en el mundo. Empecé a pensar demasiado antes de hablar, y cuando por fin tenía algo que decir, ya era demasiado tarde. El tema había cambiado.

Coreografía #1 (por medio de una coreografía de danza contemporánea la actriz expresa el dolor que siente por no poder sacar su voz, por medio de movimientos contenidos)
Realizada por: Nana Ariza y modificada por: Vanesa Bernal

Silencio aprendido. Silencio obedecido. Silencio para encajar.

Perdí mi autenticidad, imitando a otros para no desentonar. Me alejé de mí. Me olvidé de mi propio sonido. Actuaba como creía que debía actuar. Y así, mi voz se volvió una herramienta de complacencia. Criada para la perfección.

Voz en off 1: Muy bien, Vanesita. Otra vez ocupó el primer puesto, toca mantenerse así.

Voz en off 2: Si ven, sigan el ejemplo de Vanesa, ella sí es juiciosa.

Voz en off 3: Mamita, ¿cómo va en natación? ¿Sí está ganando medallas? ¡Quiero verla bien pila!

Y así me fui hundiendo... más... y más... en el silencio.
(oscuro)

La Licenciatura en Artes Escénicas me enseñó a hablar con el cuerpo. Y ahí, en el movimiento, empecé a encontrarme. Mi voz seguía escondida, pero mi cuerpo era libre. Expresaba lo que yo no podía decir.

Coreografía #2 "Boogie Wonderland" (representación de la coreografía realizada en el marco de la electiva Contenidos de la Danza "mi nombre, mi cuerpo, mi movimiento" la actriz expresa toda la libertad y felicidad que siente con su cuerpo.

Un día leí una frase de Charlotte Eriksson : "A veces tienes que sentarte solo en el suelo de una habitación tranquila para oír tu propia voz y no dejarla ahogarse en el ruido de los demás."

Habité el silencio con amorosidad. Me abracé. Y en ese abrazo empecé a oír una voz. Un lamento cantado.

Exploración corpo-vocal (la actriz hace movimientos desde el suelo, la voz acompaña la acción, se quiere demostrar como la actriz va despertando su voz para reencontrarse con la misma iniciando con sonidos emulando los latidos del corazón que después se desarrollan en un canto libre) Bum-bum, bum-bum, buuum-bum... ay le le le lereleiiii eaaa ayyy...

En el silencio aprendí a escuchar. La escucha se volvió maestra. Observé que no todos saben hacerlo. Que hay quienes no soportan el silencio. Y que hay muchas personas que necesitan ser escuchadas.

En clase, me sentía invisible por no participar. Me creía mala estudiante por no hacer preguntas. Pero en realidad amaba escuchar. Y descubrí que escuchar también es una forma de estar presente.

En mis prácticas pedagógicas recuperé mi voz. Las mujeres con quienes trabajé querían oírme. Y yo las oía a ellas. Aprendíamos juntas.

Una de ellas, Panchita, me mostró que la voz puede transmutar. Ella tuvo un derrame cerebral. Le hicieron una traqueotomía. Le dijeron que tal vez no volvería a hablar. Pero lo hizo. Su voz volvió. Distinta, más grave, más lenta, pero suya.

Y aunque mi voz salía, seguía sintiendo un vacío. Una parte de mí seguía perdida en el ruido mental. Volví al silencio. Esta vez, a escucharlo.

(La actriz se tiende en el suelo. Silencio profundo.)

Leitmotiv : (murmullo, respiración audible) ¿Dónde está... mi voz?

(Se enciende una luz cenital sobre una grabadora vieja. Se acciona. Suena "Mis primeros cantos") Mis primeros cantos.m4a

Mis primeros sonidos, grabados por mi papá cuando tenía dos meses. Él me dio este don. Este camino. Y ahora, entiendo que la tarea es mía : encontrar mi propia voz.

Leitmotiv : (Mirando la grabadora, con ternura) ¿Dónde está mi voz...? Aquí estoy...

(Saca un casete y pone otro. Escucha. Canta fragmentos de Voz Vanesa 2007.m4a)

Al escuchar mis memorias vocales me reconozco. Recuerdo quién soy. Por todo lo que ha vivido mi voz : sus quiebres, sus altibajos. No siempre fui una persona que guardó silencio, el miedo la hizo ausentarse. Le agradezco a mi papá por ese regalo, por recordarme con estos casetes cuál es mi esencia... y a mi voz, por el aguante.

A veces se me olvida quitarme la venda de la boca y ponérmela en la cabeza, para silenciar los pensamientos intrusivos. Aún me recuerdo que mi palabra vale, que mi sonido tiene presencia. Ya no busco cumplir expectativas ajenas. Camino hacia mi autenticidad, sacando la voz desde adentro. A veces cantando, a veces llorando y otras gritando.

Canción final

Bullerengue

Érase una voz... en susurro.

Silencio fui... sombra sin eco...

Palabras atrapadas... en el miedo.

(Coro) No me pienso callar, esta es mi voz. *(bis)*

Miradas que pesan. *(bis)* ... risas que duelen.

Una niña que aprende a callar.

(Coro) No me pienso callar, esta es mi voz.. *(bis)*

Me rompí por dentro. *(bis)* mi voz se apagó.

Y mi cuerpo vibró al danzar.

(Coro) No me pienso callar, esta es mi voz.. *(bis)*

Escuche mi canto. *(bis)* entre susurros.

De un latido escondido en mi ser.

(Coro) No me pienso callar, esta es mi voz.. *(bis)*

Aunque mi voz tiemble y este en pedazos.

Esta es mi voz y me empiezo a encontrar.

(Coro) No me pienso callar, esta es mi voz. *(bis)*
Ya no me escondó *(bis)* en la sombra ajena.
Yo soy fuego, semilla y raíz.
(Coro) No me pienso callar, esta es mi voz. *(bis)*
Esta es mi voz con lo roto y bello.
Esta es mi voz.
(Coro) No me pienso callar, esta es mi voz.
No me pienso callar, aquí está mi voz.
No me pienso callar, aquí estoy yo.
No me pienso callar, esta soy yo.



Video de la creación

<https://youtu.be/j2sJaxk1xXM>

Hasta aquí yo les canto

Este proyecto de investigación-creación fue una búsqueda. No solo de mi voz, sino de aquello que ella guarda, memorias, silencios, tensiones, palabras no dichas. En ese recorrido entendí que trabajar con la voz no es solo afinarla o proyectarla, sino aprender a habitarla. Reconocerla como un lugar de identidad, pero también de transformación.

En este proceso confirmé que la voz es un territorio donde se entrelazan el cuerpo, la emoción, el pensamiento y la historia. La integración del movimiento como lenguaje detonó hallazgos que no habrían sido posibles desde la técnica vocal aislada. Cuando el cuerpo se movía, la voz encontraba otra forma de decir. Esta conexión fue más que una herramienta escénica, fue una práctica de presencia.

Al enmarcar este trabajo en la Investigación Basada en Artes y articularla con la autoetnografía, no solo exploré una metodología, sino que la representé. La experiencia personal, deja de ser anecdótica, para convertirse en un camino legítimo para producir conocimiento. En ese sentido, esta tesis también busca aportar a la consolidación de la IBA dentro de la LAE, mostrando que crear es pensar, y que pensar desde el cuerpo y la experiencia también es investigar.

Los hallazgos de este proceso pueden ser semillas para otros contextos educativos y creativos. En la formación de licenciadxs en artes escénicas, es pertinente abrir espacios donde la voz no solo se enseñe, sino que se escuche, desde la historia, desde la emoción, desde la vulnerabilidad. Este trabajo propone pensar en la creación de laboratorios de voz autobiográfica, prácticas vocales integradas al contexto familiar, e incluso en dispositivos escénicos colaborativos que recojan voces diversas como actos pedagógicos y políticos.

Además, este proyecto conecta múltiples líneas de continuidad. Una de ellas es investigar cómo la práctica vocal puede impactar en la creación de ambientes seguros en el aula. O incluso llevar esta metodología a diálogos interdisciplinarios con la música, la danza, la escritura o la educación emocional.

Finalmente, esta tesis es una invitación. A seguir explorando la voz no solo como instrumento, sino como archivo vivo. A escuchar(se). A sostener la pregunta. A hacer del susurro una forma de presencia.

Referencias

-Berry, C. (1978). La voz y el actor. Barcelona. Alba Editorial.
Bustos Sánchez, I. (2010). Sensibilización básica para trabajar la voz. En La voz, su técnica y su expresión. Barcelona. Editorial Paidotribo.

-Comandú, M. (2018). Cuerpo y voz : La presencia como acontecimiento artístico. I Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Córdoba. <https://rdu.unc.edu.ar/server/api/core/bitstreams/f3d27d1c-5282-4007-9b4e-4fe322a57453/content>

-De Montserrat I Nonó, J., Orri Plaja, A., Juanola Pagès, E., Cor-selles Corbella, C., & Mer Santamaria, M. (s. f.). El uso profesional de la voz. <https://treball.gencat.cat/web/.content/09-----seguretat-i-salut-laboral/publicacions/imatges/us-professional-veu-cast.pdf>

-El ser también se escapa por la boca / abril 2 y 9 en Pliegues y Despliegues 2015. (2015). Blogspot.com. Recuperado el 22 de abril de 2025, de <https://redartsvivascolombia.blogspot.com/2015/03/el-ser-tambien-se-escapa-por-la-boca.html>

-Galvis, J. D. M. (2024, 29 octubre). Tipos de timbre de voz más usuales. Centro Eleva. <https://centroeleva.com/blog/tipos-de-timbre-de-voz/>

-Martínez, E. (2022, 18 abril). La maestría del cuerpo. Enrique Martínez por Vanessa Guerra [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=w7RYIB0xv6s>

-Mc Callion, M. (1998). El libro de la voz. Barcelona. Ed. Urano.

-Navarro Tomás, T. (1974). Manual de entonación española. Nueva York. Ediciones Guadarrama.

-Ortiz Caraballo, C. D., & Noriga Borja, R. (2012). El semicanto, uso publicitario de una vendedora ambulante. Revista ELUA. Estudios de Lingüística Universidad de Alicante, (25), pag. 267-287. Pavis, P. (1998). Diccionario del teatro. Paidós Ibérica Ediciones S. A.

-Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2022, 8 febrero). Retrato - Qué es, definición, en el lenguaje coloquial y en la literatura. Definición.de. <https://definicion.de/retrato/>

-Quiceno Cerinza, A. A. (2016). La voz : extensión invisible del movimiento [Tesis de maestría, Universidad Distrital Francisco José De Caldas]. <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/3957/QuicenoCerinzaAnibalAndres2016.pdf?sequence=6>

-Real Academia Española. (s. f.). Polifonía. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 24 de abril de 2025, de <https://dle.rae.es/polifon%C3%ADa>

-Reguant, G. (2012). La voz, su técnica y su expresión por Inés Bustos Sánchez. Editorial Paidotribo.

Riveiro, R. (2021). Laban y su estudio sobre el movimiento. Teatro emBlogado. <https://www.richardriveiro.com/teatroemblogado/labany-su-estudio-sobre-el-movimiento>

-Ruiz Lugo, M., & Monroy Bautista, F. (1993). Desarrollo profesional de la voz. Grupo editorial Gaceta, S. A.

-Sorge Radovani, L. S. (2009). Una nueva voz : Un planteamiento a la recuperación vocal para la corrección de patologías de carácter funcional en el actor, desde las técnicas de Kristin Linklater y Barbara Houseman [Tesis de doctorado] Universidad Autónoma De Barcelona. <https://ddd.uab.cat/pub/tre-recpro/2009/hdl-2072-41950/UNA-NUEVA-VOZ.pdf>