



POR DANIELA GARIBAYO ZORRILLA



**EN FREESTYLE SUENA LA VOZ:**

*Una exploración somática para desbloquear las voces.*

Investigación realizada y escrita por

Daniela Garibello Zorrilla

Código: 2019177010

Tesis presentada como requisito para la obtención del título

como Licenciada en Artes Escénicas.

Modalidad: Sistematización de Experiencia Creativa.

Asesor: Carlos Daniel Ortiz

Licenciatura en Artes Escénicas

Facultad de Bellas Artes

Universidad Pedagógica Nacional

Bogotá D.C., Colombia

2025



*"Paz y mucho cariño para todas las generaciones Hip Hop del pasado, presente y futuro.*

*El Hip Hop es nuestra palabra y esta palabra es la verdad de nuestro ser.*

*De esta palabra a todas nuestras palabras viene.*

*Porque nuestras palabras son la verdad de nuestros pensamientos e intenciones.*

*Las palabras son el perfume de nuestro ser."*



**Evangelio del Hip Hop.  
Krs One.**




CONTIENDO



# CONTENIDO

\_Toc220950821

UNA NOTA PARA TI.....	7
<b>EL RITMO DE ESTE CAMINO.....</b>	<b>7</b>
INTRODUCCIÓN.....	9
UNO: ENSAMBLE GENERAL.....	14
<b>UNO PUNTO UNO: DÁNDOLE VOZ AL PROBLEMA.....</b>	<b>15</b>
<b>UNO PUNTO DOS: CREACIÓN DEL BEAT.....</b>	<b>20</b>
<b>UNO PUNTO TRES: ENCONTRANDO EL GROOVE.....</b>	<b>24</b>
<b>Fase 1: Rastreo de la voz en el archivo sensible.....</b>	<b>27</b>
<b>Fase 2: Laboratorios autónomos de exploración somático-vocales y escriturales.....</b>	<b>29</b>
<b>Fase 3: El freestyle rap como dispositivo creativo – pedagógico.....</b>	<b>31</b>
DOS: LA CONSTRUCCIÓN RÍTMICA.....	34
<b>DOS PUNTO UNO: SIN OXÍGENO PARA NARRAR.....</b>	<b>35</b>
<b>DOS PUNTO DOS: LO SENSIBLE ARCHIVADO.....</b>	<b>39</b>
<b>DOS PUNTO TRES: ¿TENGO UNA VOZ?.....</b>	<b>46</b>
<b>DOS PUNTO CUATRO: LA ESCRITURA COMO REFUGIO.....</b>	<b>54</b>
<b>DOS PUNTO CINCO: VOZ- CUERPO – MEMORIA.....</b>	<b>59</b>
TRES: EN FREESTYLE SUEÑA LA VOZ.....	62
<b>TRES PUNTO UNO: MI VÍNCULO CON EL RAP.....</b>	<b>63</b>
<b>TRES PUNTO DOS: EL ALMA DE LA YK.....</b>	<b>68</b>
<b>TRES PUNTO TRES: ME LO D(ír)AS.....</b>	<b>73</b>
<b>TRES PUNTO CUATRO: EL FREESTYLE COMO VÍA.....</b>	<b>88</b>
REFLEXIONES FINALES.....	91
REFERENCIAS.....	97



UNA NOTA PARA TI.  
EL FIN DE ESTE CAMINO.

# UNA NOTA PARA TI EL RITMO DE ESTE CALLEJO

Apreciadx lectorx,

Este proyecto de grado fue concebido como un viaje de exploración artística, pedagógica y personal. Por esta razón, su escritura no se limita a un solo estilo, sino que combina dos tipos de escritura para abrir caminos de lectura y experiencia, ellos no estarán diferenciados de ninguna forma, por el contrario, se unirán y jugarán entre ellos para ser uno solo:

- En *prosa*<sup>1</sup>, encontrarás fragmentos escritos con un tono formal y argumentativo, donde se exponen los fundamentos, decisiones y reflexiones que sostienen la investigación.
- En *verso*<sup>1</sup>, hallarás otros apartados que buscan honrar la tradición del rap, explorando la rima y el ritmo como herramientas de pensamiento, creación y memoria. Estos fragmentos invitan a ser leídos en voz alta, pues allí la palabra recupera su carácter de juego, improvisación y búsqueda de nuevas narrativas y sonoridades.

Esta doble forma de escritura responde a la naturaleza misma del trabajo: una experiencia creativa y pedagógica que dialoga con la voz, con el archivo como memoria activa en el presente y con la emoción.

Estás invitadx a transitar estas páginas como un sendero que alterna entre la claridad expositiva y la resonancia poética.

Anhelo que cada palabra te acompañe en este recorrido como señal y eco; convirtiendo así, estas páginas en tu lucero, tu faro certero, para la búsqueda honesta sobre lo que en tu alma resuena.

**Con apertura, gratitud y magia,  
Dalkyre.**

---

<sup>1</sup> La *prosa* se define como la forma natural del lenguaje, caracterizada por un discurso continuo que no está sujeto a medida, cadencia o rima fija, y que constituye el modo habitual de expresión en la mayoría de los géneros narrativos y expositivos. En contraste, el *verso* se distingue por una organización rítmica y métrica específica, con la posibilidad de incluir rima, y que, en conjunto, conforma la composición lírica (Lázaro Carreter & Correa Calderón, 1999).



# Sintroxicelón





*“...el tiempo me lo diría,  
La fórmula era mía, seguí el método.  
Vengo de dónde no podían, sueños grandes no habían,  
Estudiar era la vía, no el micrófono.  
Pero si me quedo, perdería el juego.  
No haría realidad todo lo que en la mente llevo  
Que pa' atrás no vuelvo ni pa' tomar vuelo  
Decidí vivir por esto...”*

**— Mi Misión,  
De MamboRap Ft. Selene Rap**

Esta sistematización de experiencia creativa parte de la certeza de que la voz es un territorio íntimo y al mismo tiempo, colectivo; un espacio donde coexisten silencios, bloqueos, miedos y búsquedas, pero también posibilidades de refugio, catarsis y transformación.

El rap, en especial el freestyle rap se revela como una práctica capaz de liberar lo contenido en el cuerpo y la memoria, haciendo palabra y sonido aquello que callaba cuando la voz se arriesga a improvisar. Al improvisar, la voz afirma su existencia, y se enlaza con otrxs en una acción de reconocimiento mutuo: una herramienta viva que circula, se escucha y se resignifica, convirtiéndose en un acto profundamente artístico y humano.

El origen de este proyecto se sitúa en el cruce entre mi trayectoria como artista en formación, mi experiencia personal con la cultura Hip Hop, mis primeras exploraciones

con la voz, y el camino pedagógico que recorrí en la Licenciatura en Artes Escénicas (LAE), donde la voz es un eje esencial para la creación y para la enseñanza.



En ese tránsito formativo entre mis búsquedas personales con el freestyle rap identifiqué un fenómeno que se repetía: la dificultad para habitar la voz durante la improvisación vocal. Reflejada en tensiones físicas, inseguridades emocionales, miedo y silencios aparecían como bloqueos que interrumpían el flujo creativo. Fue precisamente allí, en ese umbral entre el deseo y el miedo, donde el freestyle rap: una práctica nacida de la oralidad, la improvisación y la afirmación identitaria, se reveló como una vía poderosa para comprender y transformar estos obstáculos, convirtiéndose en el punto de partida de esta búsqueda.

A partir de lo anterior, la pregunta que orienta esta sistematización es: **¿Cómo desbloquear la creatividad de la voz y la palabra, desde una perspectiva artística y pedagógica?** En coherencia con esta pregunta, se formulan los siguientes objetivos:

#### **Objetivo General:**

- Sistematizar una experiencia creativa de exploración somático-vocal, desarrollada mediante laboratorios de freestyle rap, con el fin de comprender los bloqueos de la voz y construir un dispositivo creativo-pedagógico que oriente el trabajo vocal en la formación en artes escénicas.

#### **Objetivos Específicos:**

- Identificar y analizar los bloqueos vocales que emergen durante la improvisación en freestyle rap, a partir del rastreo del archivo sensible y del registro de bitácoras de dieciocho laboratorios realizados entre 2024 y 2025.



- Diseñar y experimentar ejercicios somáticos, vocales y de improvisación en los laboratorios, orientados a la exploración y apertura de la creatividad de la voz y la palabra.
- Organizar e interpretar los hallazgos de la experiencia mediante el análisis de los registros escriturales y sonoros, estableciendo relaciones entre memoria, cuerpo y práctica vocal.
- Construir un dispositivo creativo-pedagógico que sistematice los aprendizajes del proceso y ofrezca orientaciones transferibles para el trabajo con la voz en contextos de formación en artes escénicas.



La pertinencia de esta investigación se sostiene en los siguientes tres puntos:

- 1. Pedagógico:** Como licenciadxs en artes escénicas requerimos comprender cómo acompañar procesos sensibles de la voz, cómo nombrar los bloqueos y cómo generar estrategias creativas para superarlos.
- 2. Artístico:** La improvisación vocal constituye un campo fértil para la creación escénica donde el cuerpo, la palabra y la identidad dialogan en el tiempo presente; *contiendo una esencia que pasa por el cuerpo, se conecta con la mente y se gesta para darle una forma aún intangible, pero que está preparada para entregar al mundo de manera consciente.*



El presente proyecto se inscribe en la modalidad de sistematización de experiencia creativa; un proceso de reconstrucción crítica, análisis e interpretación de una práctica artística y pedagógica, con el propósito de producir conocimiento situado y transferible a contextos de formación en artes escénicas.



Desde esta perspectiva, la investigación adopta un enfoque cualitativo de carácter autoetnográfico, en tanto articula el relato autobiográfico con la observación cultural, asumiendo el cuerpo, la voz y la experiencia personal de la investigadora como territorios legítimos de indagación. Este enfoque permite comprender las resistencias vocales como dificultades técnicas, y como fenómenos somáticos, emocionales y socioculturales.



La unidad de análisis está constituida por la experiencia vocal de la investigadora durante dieciocho laboratorios autónomos de exploración somático-vocal y de freestyle rap, desarrollados entre marzo de 2024 y abril de 2025 de manera autónoma y personal, registrados mediante bitácoras. En el marco de este proyecto, la bitácora funciona principalmente como un instrumento metodológico de registro, reflexión y sistematización del proceso.



Durante los laboratorios se utilizaron archivos sensibles; diarios personales, grabaciones familiares y personales, además de ejercicios somáticos, exploraciones de la técnica vocal y prácticas estudiadas dentro de la técnica del freestyle rap. De este modo, esta investigación abre el camino para un relato que lo organiza y lo transforma en conocimiento pedagógico y artístico buscando aportar un dispositivo creativo - pedagógico para el trabajo con la voz desde el freestyle rap, reconociendo que improvisar no es únicamente crear: es también sanar, afirmar la identidad y habitar la propia voz con libertad y confianza.



W  
GINSAMPLE GENSAM

WNO FUNO WNO  
GANDOE VOZ AN PROBLEMA



*“Siempre escribo para mí,  
Así lo pensé, y el que lo entendió, lo entendió.  
Y más cuando la rabia no se dio,  
Un sueño no se dio,  
El alma se suspendió,  
La mente no respondió”.*

**— Para Mi No Para El Resto,  
de Chelo Hop, Mc Kno y Satiro X Horus.**

Esta sistematización de experiencia creativa se centra en la propia autora, como territorio de indagación, entendiendo su cuerpo, su voz, su memoria y su práctica docente como un campo de estudio situado, que, aunque íntimo, permite analizar dinámicas pedagógicas, culturales y estéticas de alcance más amplio.

Al inicio de esta investigación; la voz — mi propia voz — se presentaba como un lugar atravesado por miedos y tensiones que aún no lograba nombrar. A partir de ello inicié una exploración autónoma de mi bloqueo vocal, apoyándome en los saberes adquiridos en la Licenciatura en Artes Escénicas (LAE): técnica vocal, cuerpo escénico, presencia y respiración, y en la intuición que me llevaba a improvisar en el freestyle rap.

En esta práctica, cada intento de improvisación evidenciaba un obstáculo específico: tensión en la garganta, interrupción de la respiración o apagamiento de la voz antes de emitir la palabra. Estos bloqueos se revelaron no solo como dificultades técnicas, sino también como manifestaciones emocionales, somáticas y contextuales que incidían directamente en mi capacidad de habitar la voz en escena.



Durante mis prácticas pedagógicas en el Instituto Cerros del Sur (ICES) en 2023, pude observar que las tensiones vocales que experimentaba en mi propia formación también se manifestaban en lxs estudiantes: dificultades para proyectar la voz, miedo a exponerse y expresiones que solo emergían en espacios íntimos.

Ante estos casos, al introducir ejercicios iniciales de improvisación vocal, el freestyle rap funcionó como un puente que permitió aflorar voces tímidas y revelar la dimensión sensible del trabajo vocal, donde cuerpo, emoción y palabra se articulan en la construcción de identidad. Este hallazgo constituyó un antecedente fundamental para comprender la problemática, pero no corresponde al proceso que se sistematiza en este proyecto.



En este sentido, comprendí mediante esta práctica pedagógica que debía clarificar los elementos que deseaba enseñar, diseñar mis propios ejercicios y enfrentar mis bloqueos antes de proyectar este camino hacia un proceso pedagógico colectivo.

Esta experiencia me permitió evidenciar una condición fundamental: antes de acompañar a otrxs en procesos de exploración vocal, era necesario profundizar en el propio. Reclamar la voz implica transitar de lo íntimo a lo público y reconocer, como señala Rich (1972) que lo personal adquiere un valor político cuando se arriesga en el espacio común. En esta misma dirección, de acuerdo con hooks (1994) "cuando nos atrevemos a poner en palabras nuestras experiencias personales en un espacio público realizamos un gesto de resistencia que cuestiona los silencios impuestos y posibilita la construcción de comunidad; en ese sentido, la voz que emerge de lo íntimo puede convertirse en un camino para la transformación" (p. 21).





Reconocer la voz desde esta perspectiva abre caminos para concebir la pedagogía como un acto de cuidado, autoconocimiento y expresión, donde cada individuo puede descubrir su identidad, tramitar sus emociones y encontrar un lugar para su palabra. hooks (1994) también sostiene que “una pedagogía verdaderamente comprometida debe involucrar el bienestar emocional y espiritual, por ende, no se limita al conocimiento intelectual, al contrario, debe hacer que reconozcamos nuestra voz como parte de un proceso de autodefinición y libertad” (p. 15).



Por ello, el problema que orienta esta sistematización se sitúa en la dificultad de encontrar, sostener y liberar la voz en el espacio de la improvisación vocal, una tensión donde convergen aspectos teóricos sobre la relación voz–cuerpo–emoción, saberes disciplinares de la técnica vocal y comprensiones culturales propias del Hip Hop y el freestyle rap.

La investigación se construye a partir de la sistematización de una experiencia creativa, la cual posibilita analizar y comprender una práctica artística y pedagógica desde una mirada crítica, situada y consciente del proceso vivido. Así, la investigación se distancia de la búsqueda de generalizaciones para centrarse en la producción de un conocimiento encarnado, construido desde la experiencia y abierto a su proyección en escenarios pedagógicos de las artes escénicas.

Desde esta apuesta metodológica, el proyecto se sitúa en un enfoque cualitativo autoetnográfico, en el que la experiencia personal dialoga con el entorno cultural, permitiendo pensar la voz como un territorio atravesado por memorias, bloqueos somáticos y contextos socioculturales que inciden en su despliegue.





Estas tensiones revelan que la voz no es solo un recurso técnico, sino un territorio cargado de memorias, emociones y relaciones colectivas que inciden en su desarrollo. Tal como lo recuerda Zumthor (1991), "...la voz no es únicamente emisión de sonido, sino el espacio íntimo donde cuerpo y memoria se reconocen. En ella habitan la vulnerabilidad y la fuerza, y su despliegue requiere paciencia, escucha y un gesto de cuidado hacia unx mismx" (p. 87).

Caracterizar este territorio implica observar mis prácticas vocales, mis reacciones corporales frente a la improvisación, mis modos de aprender y mis formas de nombrarme o callarme, además de observar un territorio configurado por la cultura Hip Hop que marcó mi infancia y adolescencia, por las memorias familiares conservadas en archivos sensibles, mi formación técnica en voz y cuerpo dentro de la LAE, UPN, y por los encuentros urbanos con el freestyle rap en cyphers y calles. En conjunto, estas son las dimensiones que conforman el contexto sociocultural desde el cual emerge, se manifiesta y se transforman los fenómenos de esta sistematización.

Por ello, la perspectiva pedagógica de las artes escénicas se entiende aquí como un proceso de cuidado, acompañamiento y diseño de ejercicios que permitan transformar esa dificultad en posibilidad creativa, integrando elementos somáticos, poéticos y escénicos para habilitar nuevas formas de expresión vocal.







UNO PUNTO DOS  
¡CREACION DEL GRUPO





Esta sistematización de experiencia creativa se inscribe en un enfoque cualitativo, de carácter autoetnográfico, en tanto la experiencia personal de la investigadora constituye el principal territorio de indagación. Desde esta perspectiva, el cuerpo, la voz, la memoria y la práctica artística no son únicamente medios de expresión, sino también fuentes legítimas de conocimiento. Como recuerda Hernández (2008), en los procesos artísticos “lo sensible no es un adorno estético, sino un medio de producción de conocimiento” (p. 96).

Al identificar que el conocimiento sensible se instala en el cuerpo y se comparte desde la experiencia individual, se decide utilizar la autoetnografía como recurso metodológico; esta permite articular el relato autobiográfico con la observación cultural, que una experiencia íntima sea leída críticamente y puesta en diálogo con prácticas pedagógicas y artísticas más amplias. Así lo nombraba Hernández (2016), cuando decía que esta metodología es particularmente valiosa en contextos educativos y artísticos, porque reconoce que la experiencia personal y sensible del investigador/a no es un obstáculo, sino una herramienta para comprender procesos pedagógicos, culturales y creativos (p. 122).





El diseño metodológico se estructuró a partir de dieciocho laboratorios autónomos de exploración somático-vocal y escritural, concebidos como espacios de experimentación, observación y registro.





Los dieciocho laboratorios realizados entre marzo de 2024 y abril de 2025 constituyen el núcleo operativo de este estudio, inspirándose en la concepción de laboratorio de Grotowski. Según Brook (2009), Grotowski exploró profundamente la naturaleza de la actuación, sus fenómenos y significados, así como los procesos mentales, psíquicos y emocionales que la sostienen. En su enfoque, los experimentos realizados en el teatro de Grotowski, al igual que en cualquier laboratorio, tienen validez científica porque se observan cuidadosamente las condiciones esenciales. La intención no es establecer un nuevo modelo teatral, sino fomentar una relación que combine lo privado y lo íntimo con lo abierto, lo cotidiano con lo mágico (pp. 3-7).



Estos espacios se conciben como lugares de búsqueda donde cuerpo y voz se convierten simultáneamente en fuente y objeto de conocimiento, el freestyle rap funciona como detonante expresivo, la técnica vocal como soporte de entrenamiento y el cuerpo como archivo vivo de tensiones y memorias. Cada una de las dieciocho sesiones fue registrada en una bitácora, principal instrumento del proceso, que permite capturar sensaciones, bloqueos, hallazgos y ejercicios para su posterior análisis.

Estos laboratorios se desarrollaron en distintos contextos cotidianos y fueron documentados mediante diferentes *bitácoras*<sup>2</sup>, que funcionaron como el principal instrumento de recolección de información reflexiva y sensible.

La bitácora permitió registrar después de cada laboratorio, los ejercicios realizados, las sensaciones corporales, las emociones emergentes y los primeros hallazgos intuitivos del proceso. Allí el cuerpo y la voz se volvieron campo de exploración y el

---

<sup>2</sup> La *bitácora* funciona como un espacio de escritura donde el proceso creativo se vuelve visible, permitiendo reflexionar sobre el entrenamiento, la experiencia corporal y las transformaciones del sujeto creador (Barba, 2010).



freestyle rap funcionó como detonante creativo. Estos registros constituyen la base documental de la sistematización, posteriormente organizada y analizada pedagógica y artísticamente.

Sistematizar este proceso significa reconstruir críticamente una vivencia artística, ordenar su trayectoria, comprender sus sentidos y extraer aprendizajes que puedan dialogar con la educación artística escénica. "Al conectar lo individual con lo social, esta práctica se posiciona como una vía legítima para reconocer las dimensiones éticas y políticas inherentes a cualquier experiencia" (Chang, 2008; Holman Jones, 2005).

Este es un ejercicio que permite reconocer las tensiones que surgieron en el camino especialmente los bloqueos vocales durante la improvisación, y comprender cómo el freestyle rap, la técnica vocal, el cuerpo y los archivos sensibles se entrelazaron para construir un proceso de desbloqueo expresivo.

Su propósito no es narrar de manera lineal, sino organizar, describir, analizar y comprender una experiencia creativa para transformarla en conocimiento situado, encarnado y transferible. El enfoque metodológico aquí planteado se articula para dar profundidad al proceso: permitiendo mirar hacia adentro, ordenándolo y así compartirlo con claridad.





LWO PUNO TRES  
ENCUENTRO DE GRUPO

# UNO DOS TRES ENCUENTRO EN GRUPO

La experiencia sistematizada se desarrolló a través de dieciocho laboratorios autónomos realizados entre marzo de 2024 y abril de 2025. Aunque estos encuentros se formalizaron en sesiones específicas, la investigación mantuvo un carácter continuo, extendiéndose también al quehacer cotidiano, donde la exploración vocal persistió, aun cuando no siempre fue registrada de manera escrita.

*Aquí una versión digitalizada de las bitácoras que puede ser consultada mediante código QR.*



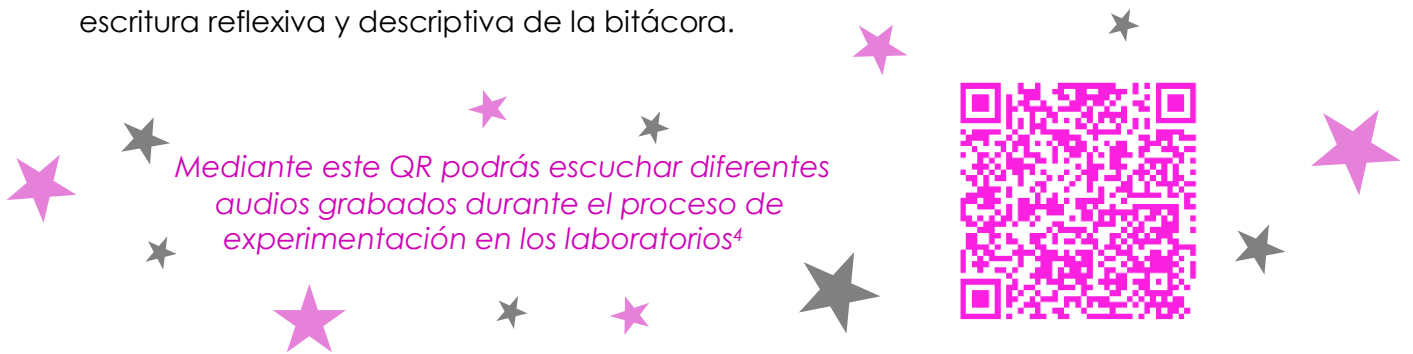
Los laboratorios se realizaron en tres tipos de espacios: el espacio íntimo de mi hogar, los espacios públicos como calles, parques, aceras y zonas abiertas, y la Casa de la Juventud de la localidad Antonio Nariño en Bogotá D.C. Estos lugares me permitieron observar cómo la voz respondía a diferentes condiciones espaciales, afectivas y sociales, ampliando la comprensión del bloqueo vocal más allá del espacio controlado del entrenamiento artístico.

El principal instrumento de recolección de información fue la bitácora. En ella se consignaron, de manera sistemática, descripciones de los ejercicios corpo-vocales realizados, exploraciones de freestyle rap, sensaciones físicas posteriores a cada sesión, estados emocionales y reflexiones inmediatas sobre lo vivido. La escritura de la bitácora

se realizó siempre después de cada laboratorio, como un ejercicio de observación retrospectiva y de traducción de la experiencia corporal al lenguaje escrito.



De manera complementaria, el proceso contó con algunas grabaciones en audio realizadas durante ciertos laboratorios, las cuales permitieron conservar rastros sonoros de la voz en acción — entonación, ritmo, respiración y flujo de la improvisación —. Estos registros funcionan como insumos de apoyo para el análisis, sin instaurarse en el instrumento principal de esta sistematización, cuyo eje metodológico se sostiene en la escritura reflexiva y descriptiva de la bitácora.



*Mediante este QR podrás escuchar diferentes audios grabados durante el proceso de experimentación en los laboratorios<sup>4</sup>*

Desde el punto de vista metodológico, este proceso implicó acciones de observación, descripción y registro, más que de interpretación. El objetivo en esta etapa fue recolectar y organizar la experiencia, permitiendo que los datos emergieran desde el cuerpo y la vivencia, sin generar categorías analíticas previas. Para ordenar la reconstrucción del proceso, los laboratorios se organizaron posteriormente en tres fases cronológicas interrelacionadas:



---

<sup>3</sup> El groove es la sensación rítmica o el swing que tiene una pieza musical. Es mucho más que solo el ritmo; es la sensación, la cadencia y el flow que provoca un movimiento instintivo.

<sup>4</sup> Este archivo es un umbral entre lo íntimo y lo público: **¡entra con cuidado, aquí la vulnerabilidad se vuelve sonido!**



# Fase 1: Rastreo de la voz en el archivo sensible

## *Fase 1: Rastreo de la voz en el archivo sensible.*

Esta fase tuvo como propósito identificar los primeros indicios de los bloqueos vocales a partir del rastreo de la memoria personal y familiar, a través de los archivos sensibles; una revisión sistemática de diarios personales, grabaciones audiovisuales familiares y registros propios de la infancia y adolescencia.

En el espacio íntimo de mi hogar se realizó una revisión a detalle de los escritos personales de diferentes etapas de mi vida, así como archivos audiovisuales familiares y personales. Durante estos momentos de lectura y visualización se realizó una selección consciente de escrituras clave y de fragmentos específicos de video que llamaban la atención por la manera en que la voz aparecía, se ocultaba o se interrumpía.

La observación de estos materiales permitió descubrir y describir gestos vocales, silencios, modos de enunciación y emociones asociadas a dichas escenas.



Los registros seleccionados se organizaron en un archivo digital accesible a través de códigos QR, los cuales se presentan en los capítulos siguientes. Este archivo permite visualizar y escuchar los fragmentos de escritura y los registros audiovisuales elegidos durante la revisión del archivo sensible, funcionando como un soporte documental complementario del proceso.

De manera paralela, en esta fase se consignaron en las bitácoras de los laboratorios artísticos y pedagógicos descripciones detalladas y notas reflexivas que recogen hallazgos preliminares, preguntas emergentes y observaciones sobre las sensaciones corporales, emocionales y vocales experimentadas durante el proceso de rastreo.

Los datos producidos en esta fase consisten principalmente en registros escritos en la bitácora y notas reflexivas sobre escenas, sonidos y recuerdos significativos. Estos insumos configuraron una primera cartografía vocal, que permitió reconocer patrones y tensiones que sirvieron como base para el diseño de algunos ejercicios de los laboratorios desarrollados en las fases posteriores.







# FASE DOS LABORATORIOS AUTÓNOMOS DE EXPLORACIÓN SOMÁTICO-VOCAL Y ESCRITURALES

## *Fase 2: Laboratorios autónomos de exploración somático-vocales y escriturales.*



Esta fase tuvo como propósito explorar de manera consciente la relación entre cuerpo, voz y emoción a través de la experimentación somática, vocal y escritural. La mayoría de los laboratorios de esta fase se desarrollaron en la Casa de la Juventud de la localidad Antonio Nariño y tuvieron una duración aproximada de entre una y tres horas.

El propósito central de estos encuentros fue explorar sensaciones corporales y vocales, reconocer los bloqueos presentes y propiciar condiciones que permitieran el tránsito hacia la improvisación vocal y el freestyle rap como forma de expresión sensible.

En estos encuentros se entrelazaron la revisión continua del archivo sensible, ejercicios somáticos lentos y conscientes, exploraciones vocales y juegos sonoros junto con prácticas de escritura reflexiva realizadas al cierre de cada sesión.



Los ejercicios somáticos realizados se inspiraron principalmente en prácticas de yoga y movimiento consciente. Estos incluyeron recorridos de atención por distintas zonas del cuerpo, movilidad articular lenta, ejercicios de respiración profunda y exploraciones sostenidas en puntos de tensión o dolor. Durante estas prácticas se formulaban preguntas orientadas a reconocer la calidad de la sensación corporal y su relación con la emisión vocal, permitiendo que la voz emergiera desde el cuerpo y no desde la exigencia técnica.



A partir de estas exploraciones, se incorporaron progresivamente exploraciones vocales y juegos sonoros como balbuceos, jeringonza, sonoridades vocálicas, susurros y prolongación de consonantes y pruebas de la técnica del freestyle rap, en las que se invitaba a nombrar verbalmente lo que se estaba sintiendo en el cuerpo, articulando ritmo, palabra y emoción. Estos ejercicios permitieron poner a prueba la relación entre movimiento, respiración y voz, así como observar los momentos en que la voz lograba fluir con mayor libertad.

La escritura se asumió como un espacio íntimo y seguro para nombrar los afectos, jugar con las palabras y elaborar las emociones vinculadas a la experiencia vocal.

Los registros producidos en esta fase corresponden principalmente a las bitácoras de los laboratorios artísticos y pedagógicos y, de manera complementaria, a algunos registros sonoros en formato de audio. En estos soportes se consignaron descripciones detalladas de los ejercicios realizados, las sensaciones corporales, los estados emocionales, las emergencias afectivas, los bloqueos aparecidos o transformados y las

primeras intuiciones del proceso, así como fragmentos de escritura creativa y pequeñas poéticas que condensan la experiencia vivida.





Los insumos producidos en esta fase posibilitaron identificar ejercicios y prácticas que favorecían el desbloqueo vocal y empezaban a facilitar el acceso al freestyle rap como herramienta de exploración expresiva. Estos hallazgos operativos, registrados en la bitácora, nutrieron el diseño del dispositivo creativo-pedagógico y el análisis desarrollado en los próximos capítulos.



The graphic features the text 'Fase 3' at the top in a stylized font. Below it, the main title 'EL FREESTYLE RAP COMO DISPOSITIVO CREATIVO-PEDAGÓGICO' is written in a large, bold, black, graffiti-style font with white outlines. The text is surrounded by decorative elements including black and white stars, pink stars, and black ink splatters.


### ***Fase 3: El freestyle rap como dispositivo creativo – pedagógico.***

Esta fase tuvo como propósito crear y consolidar un dispositivo creativo-pedagógico que, a través del freestyle rap, permitiera el reconocimiento de la identidad vocal propia y habilitara procesos de desbloqueo de la voz. Asimismo, buscó sistematizar los aprendizajes surgidos a lo largo del proceso investigativo, ofreciendo orientaciones y ejercicios transferibles para el trabajo vocal en contextos de formación en artes escénicas.




Retomando los rastreos realizados en las fases anteriores a partir del archivo sensible, los cuales ofrecieron bases para identificar gestos, memorias y tensiones vocales, así como para diseñar ejercicios orientados al desbloqueo vocal y al reconocimiento de la propia voz antes y después de los sucesos significativos que marcaron el proceso.

En esta etapa se integraron los hallazgos somáticos, vocales y escriturales en prácticas específicas de freestyle rap, incorporando ejercicios de respiración, ritmo, rima e improvisación. Asimismo, se realizaron lecturas en voz alta de textos propios y fragmentos del archivo sensible (diarios personales), y se propusieron ejercicios de enunciación consciente en diálogos y conversaciones del cotidiano, como una forma de retarse a decir lo que se pensaba atendiendo a lo que se sentía en el cuerpo y en la voz.



Esta fase buscó concretar, sintetizar y organizar los ejercicios de desbloqueo vocal explorados a lo largo del proceso, implicando acciones de selección, descarte, y reformulación de cada uno de los pasos recorridos. El énfasis no estuvo en establecer un orden fijo de aplicación, sino en reconocer los ejercicios como un conjunto flexible de prácticas que pueden activarse según las necesidades del proceso creativo y pedagógico.



El desarrollo de esta fase incluyó la puesta a prueba de los ejercicios en espacios públicos, especialmente en la calle, mediante improvisaciones vocales y prácticas de freestyle rap realizadas junto a amigxs. Estos encuentros se asumieron como momentos de experimentación directa, donde “*echar freestyle*” permitió observar la fluidez de la



voz en contextos no controlados y verificar la eficacia de los ejercicios para sostener la improvisación y la presencia vocal.



Los registros producidos en esta fase consisten en anotaciones detalladas en la bitácora y en grabaciones sonoras complementarias, que documentan tanto los ejercicios realizados como las sensaciones corporales, las resonancias emocionales y los tránsitos de la voz durante la improvisación.

Estos insumos permitieron realizar un rastreo de lo explorado y de lo hallado a lo largo del proceso y dieron lugar a la creación final del dispositivo creativo-pedagógico, compuesto por un conjunto de ejercicios de desbloqueo vocal abiertos, no lineales y transferibles a contextos de educación artística escénica. La profundización analítica de este dispositivo y de sus implicaciones pedagógicas se desarrolla a profundidad más adelante.





2008  
LA CONSTRUCCIÓN RIGMICA

DES PUNTO UNO  
SIN OXIGENO PARA NARRAR

# DOSS FANTO UNO SIN OXIGENO PARA NARRAR

*"La vida antes de que la pudiera ver ya era muerte,  
Pero mis ojos se aferraron  
y desde entonces la luz me acompaña siempre, aunque esté ausente.  
Ahora estos pasos se afirmaron."FO*

**— Sin Miedo,  
De Tatiana Gómez ft. Shalu Sound.**

Entre cuerdas, calles, aceras y peatones la ciudad de Bogotá ha sido un ecosistema capaz de darme el oxígeno para narrar, hablar e improvisar con la mente sin parar, pero no siempre fue motivo y fuerza para expresar lo que sentía, también fue depredación, competencia, miedo y aprensión.

Entre la noche y el amanecer, el confín se une junto a las luces ámbar que permeaban una ciudad vacía, dejando en evidencia la soledad de las calles temidas por la inseguridad que acecha cada esquina. Desde hace varios años ya, un antiguo bloque de cemento ha sido testigo de historias nocturnas de la cotidianidad. Junto a tres amigos nos sentamos en este lugar para sentir el eco de la libertad.

El ámbar de las luces nos rodeaba y dejaba en evidencia cuerpos entrelazados que danzaban junto a las hojas y el viento en colectividad. En el umbral de la conversación, como un suspiro en vibración, surgió en el aire el ritual de una improvisación vocal. Unidos por la promesa invisible del sentir, la noche emanó sin partitura ni normas una melodía invisible: el primero, se atrevió a cantar sin trabas ni pausas. Sus palabras fluyeron y se desbordaron en el aire. Sin importar la técnica, develó con sinceridad lo que sucedió en su realidad. El segundo, con ojos cerrados, se sumergió en la melodía de la noche fría. Nos inclinamos para escucharlo... el viento lo coreaba y



su intuición fue el as que lo alentó. La tercera, se unió al canto a pesar de su temor. Su pánico fue un amparo para mi mente veloz que comenzaba a sentirse llena de timidez. Sus palabras cortas llenas de valentía fueron lanzadas a un lugar que ellos dos ya conocían. Así, me llegó la ocasión de hacer resonar mi voz. Llena de miedo sobre el sonido ansiado, busco una proposición para entonar, pero el sonido no salió: mi voz se calló. Motivada y movilizada por sus palabras, lo intenté de nuevo y en mis pensamientos repetía: "no importa si está afinado o desafinado lo que importa es que estamos juntxs compartiendo el pedazo<sup>5</sup>, a través del sonido que cantamos".



Parecía una noche usual, con su rito habitual, más algo en el ambiente navegaba dejando con claridad que para mí no era igual a las demás. Elxs me seguían dando

---

<sup>5</sup> En la jerga juvenil colombiana el *pedazo* se utiliza para referirse a un lugar o espacio habitado con constancia y que se conoce perfectamente.





luzes de cómo podía fluir en la improvisación vocal para volverlo a intentar, pero esta vez, mi cuerpo se pasmó, todo se nubló, mi rostro enrojeció y mi enojo prevaleció en aquellas sensaciones que mi cuerpo manifestó. Las dudas se entrelazaron entre miedos y recuerdos que se fundían en millones de pensamientos. Aquella velada marcó un punto de inflexión para mí: la improvisación esa noche dejó de ser divertida, el miedo tomó el lugar de mi valor y atravesó todo mi cuerpo.



En un sentir tensiónate y acallante se convirtió la penumbra de esa noche. La rabia contenida no comprendía por qué el llanto era siempre la salida. Estaba pérdida, pasé saliva, me paré enfurecida, y crucé la calle sombría, anhelando armonía.

Con la cabeza baja, pérdida entre los surcos de senderos errantes, me entregué al murmullo del cemento. No hablé con nadie de aquella noche, los días siguientes fueron un reproche. Lloré, me odié. Mi pecho dolió, algo allí se contenía y no salía. Entre preguntas mi mente se invadía. Quería la destrucción sobre aquella sensación y mal sabor que sentía en el corazón.



Días después, sentada a solas de nuevo, lo intenté y sin melodía ni rima surgió la expresión más larga que alguna vez liberé. El llanto de nuevo apareció y la voz se quebró, pero en mi pecho algo sucedió. En ese instante, las preguntas se empezaron a unir en busca de una respuesta oportuna, sin embargo, era evidente que en aquel instante nada comprendía... El fracaso de esa noche me obligó a enfrentarme a una de las verdades más profundas sobre la relación con mi voz.

Esta experiencia íntima descrita aquí, me permitió comprender por primera vez como el cuerpo es un archivo sensible en el que se inscriben tensiones, y al mismo tiempo, alivios; la emoción como una fuerza que, al mismo tiempo, posibilita el desborde y la



producción de bloqueos en la voz; memoria encarnada, memoria que retorna en forma de gesto, temblor o susurro. La escritura de esta experiencia me abrió un horizonte de comprensión respecto al suceso que detonó mi pregunta por el bloqueo vocal.





DES TUNO DES  
LO PENSIERE ARCHIVATO




# DES PUNTO DES NO SENSIBLE ARCHIVO






En las calles zarpo en calma, respirando el instante de oscuridad que se desvanece cuando mis pasos lentos atraviesan el umbral de una luz cenital, amarilla y blanca que se unen de manera usual, permitiendo así, visualizar ligeras gotas de un aire frío, dibujando un lento vaivén de bruma. En el horizonte, como un faro tímido y lejano, reposa ella: la luna.





Su compañía traza en mí una tenue sonrisa, atravesada por una inclinación de las comisuras de mis labios, revelando un presente iluminado, un instante que parecía perdido en la ausencia. Ella es luz y compañía para hallar el eco de aquello que creía inalcanzable: la decisión de volver la mirada atrás, hacia los archivos guardados, profundos y sensibles, que al ser reconstruidos permiten dar sentido a la experiencia de mi voz.

La nostalgia es el eco de la memoria; como un sonido reflejado aparece evidenciando momentos significativos del pasado. Es ese suspiro involuntario que aparece cuando pensamos en un lugar, una persona o una experiencia que ya no es, pero que dejó una marca profunda en nosotrxs. Remite al relato personal, a las cronologías, a la mirada sobre lxs otrxs, a los diálogos sostenidos con ellxs – aún después de que han desaparecido – el discurrir de la experiencia en el tiempo y el espacio (Arfuch, 2013).





Resuenan sobre mí, recuerdos del pasado, llevándome con pasos apresurados, al fondo del callejón. Allí, busco en una caja de cartón que hace años guardo por propia decisión *archivos*<sup>6</sup> que vinieron como motivación e inspiración; "objetos como signos o signos transformados en objetos, que marcan una temporalidad obsesiva como una espacialidad desplazada" (Arfuch, 2013, p. 40).


Al abrir la caja, desbordante de recuerdos, el pasado se desliza suave para encontrarse de nuevo con el presente. "El archivo nos separa de nosotrxs mismxs, es un

---

<sup>6</sup> Según Murguía, E. (2011): El *archivo* está hecho de la documentación del pasado, seleccionada y conscientemente escogida, pero también formada de fragmentos, que a menudo escapan a la intencionalidad. Está indexado, catalogado, organizado, pero puede también no estarlo, y perder simplemente esos fragmentos. Aun así, se mantiene como una acumulación de documentos en espera de ser leídos, utilizados, narrativizados (p. 28).




esbozo de lo que vamos siendo y con lo cual ya no coincidimos enteramente" (Deleuze, 1990). Estos archivos, dispuestos a volver, se dejan organizar y desorganizar cuantas veces sea necesario con tal de ser recordados. Archivar es configurar la historia de lo que somos y dejamos de ser.




Los archivos almacenados son narrativas del pasado reciente, narrativas, diversas en sus formas que muestran una insistencia sintomática, una huella apremiante sobre un pasado abierto como una herida (Arfuch, 2013). Cada archivo guarda una narrativa evocadora, despertando lo *sensible*<sup>7</sup>; sensaciones y emociones profundas que conectan con lo vivido y sentido.

Por su parte, Steedman (2001), habla del archivo como un lugar potenciador de la memoria, aclarando que no es igual a la memoria, sino es un lugar en el pasado donde se depositó trozos y fragmentos de cosas deseadas y recolectadas cuidadosamente construidas, convirtiéndose en un lugar sin límites (p. 28-29). Conectando así, con la memoria personal, recuerdos cuidadosamente preservados.






En este proyecto, el archivo sensible se constituye como una de las principales fuentes de recolección de información y, al mismo tiempo, como un dispositivo afectivo que permite interrogar la memoria de la voz. Los archivos sensibles están compuestos por:

- **Diarios personales:** cuadernos íntimos de la infancia y la adolescencia.
  - **Videos caseros familiares:** grabaciones realizadas por mi abuelo entre 1998 y 2007.
  - **Videos caseros propios:** registros audiovisuales que yo misma realicé en mi infancia.
- 



---

<sup>7</sup> Según la Real Academia Española (RAE), la palabra *sensible* se refiere a algo capaz de apreciar o reaccionar emocionalmente ante ello, además de ser perceptible por medio de los sentidos.





Estos materiales permiten localizar en la memoria y la emoción, un primer rastreo de los bloqueos vocales. Al ser organizados como una constelación de recuerdos que iluminan la relación entre infancia, cuerpo y voz; el archivo sensible no se limita a una evocación nostálgica, sino que se convierte en una reconstrucción histórica de la experiencia.



Por tanto, los objetos encuentran su sentido al convertirse en archivo, recuperando así, una trayectoria que el sujeto va trazando sobre lo recorrido, los cuales enuncian una vida llena de sentimientos (Murguía, E. 2011). Lo sensible se encontraba archivado; esos trozos del pasado han sido despertados. Cada archivo sensible es un lugar en el pasado que ha estado esperando para ser contado. Cada relato anota también una diferencia en el devenir del mundo. Inscribe algo que no estaba, algo que nunca deja de brotar (Arfuch, 2013). Los archivos sensibles, como un eco elocuente, llegan justo cuando el viaje del alma inicia su simiente.

La importancia de estos archivos sensibles en la investigación radica en que no funcionan únicamente como fuentes de memoria, sino como dispositivos activos de producción de sentido. Los diarios, videos y registros personales son materiales vivos que permiten observar cómo la voz se ha construido, contenido o interrumpido a lo largo del tiempo, en relación con contextos afectivos, familiares, sociales y culturales específicos.

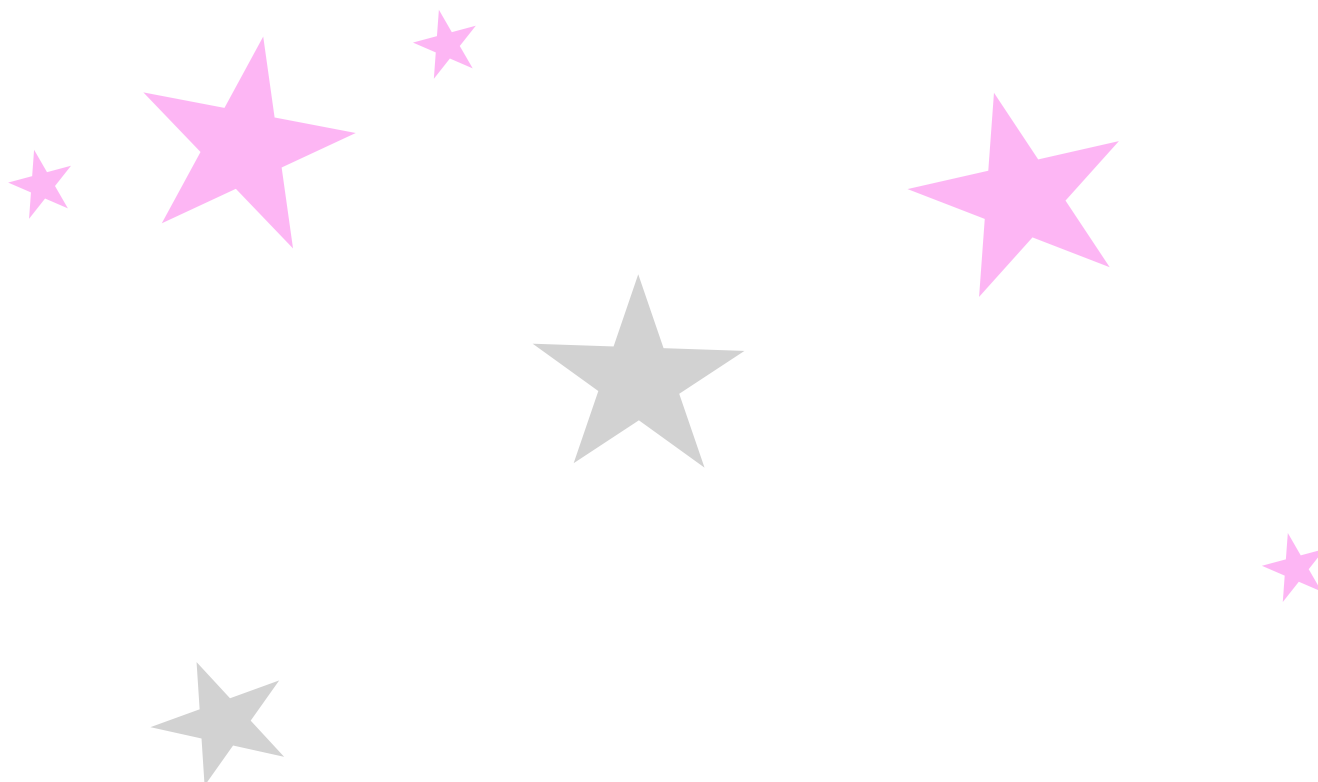
Estos insumos hacen posible un tipo de conocimiento que no podría emerger únicamente desde la técnica vocal o desde la práctica escénica, pues permiten reconocer la voz como un fenómeno atravesado por la historia personal, el afecto y la experiencia corporal. A través del archivo sensible, la investigación accede a capas de



la voz que no siempre son audibles en el presente inmediato, pero que continúan operando en la manera de hablar, callar, improvisar o exponerse en escena.

En este sentido, el archivo sensible cumple una función metodológica fundamental: habilita un puente entre la memoria y la acción, entre el pasado vivido y la práctica corporal actual. Los fragmentos seleccionados no buscan ser interpretados de manera nostálgica ni confesional, sino activados como detonantes de movimiento, respiración, sonido y palabra. De este modo, el archivo se convierte en un reservorio de estímulos que alimenta los laboratorios somático-vocales y permite que la exploración de la voz parta de una experiencia situada y encarnada.

Así, los archivos sensibles permiten rastrear continuidades y rupturas en la historia vocal, permitiendo que, el freestyle rap se enraíce en una identidad vocal propia y a una experiencia íntima proyectada hacia un horizonte pedagógico y escénico compatible.





DOS PUNTO TRES  
¿TENGO UNA VIDA?




Entre calles empedradas y tranvías incendiados, en un tiempo ya pasado, creció *mi abuelo*<sup>8</sup>, precursor del barrio; fotografiando a diario historias de antaño. Memorias preservadas y nunca dañadas son fotogramas en cajas guardadas como la reliquia más preciada. Mi abuelo siempre presente entre sus manos una cámara fotográfica o de video ha llevado. Mi abuelo y yo compartimos el gusto innato por muchas cosas de la vida, pero en especial compartimos el gusto de estar retratando lo que frente a nuestros ojos está pasando. Así, desde que lo recuerdo él ha compartido a mi lado sus recuerdos más sagrados.

Años atrás una video cámara azul que en formato VHS grababa, ha perdido su forma de ser utilizada, mi abuelo guardaba las videocasetes con anhelos de volver a ver lo que en algún momento grabó. Con la tecnología ya avanzada más de diez videocasetes fueron logro transferir de VHS a CD's y así poderlos reproducir en el DVD.



Mi abuelo contento lo había logrado; los videos que alguna vez había grabado han sido revelados y por fin podrán ser visualizados. Sin dejar de sonreír nos sentamos juntos frente a su televisor y nos preparamos para revivir el potencial de una captura que

---

<sup>8</sup> *Mi abuelo* es el padre de mi mamá. Nació en 1938 en el barrio Las Cruces en Bogotá. Creció en el centro de la ciudad siendo testigo, pero también protagonista de hechos históricos. Mi abuelo se llama Bernardo, es todo un cacharro; cacharro que arma y desarma así ya esté dañado, resuelve con inventos, cuenta historias como si no hubiera pasado el tiempo y ha estado todos estos años a mi lado para enseñarme del pasado.




va mucho más allá del recuerdo y la memoria, y que, de hecho, “también tiene la función de crear identidad” (Infante, J., 2016). La pantalla en azul con líneas grises entrecortadas nos remite luego a la primera captura audiovisual que hizo mi abuelo hace más de veinte años en mi grado de preescolar con toga y birrete para acompañar, es así como ese primer recuerdo me hace brotar lágrimas. Ahí pensé que una cámara no es solo una herramienta para captar y fotografiar, también es una herramienta de autoconocimiento e introspección. “La fotografía no es cuestión de azar, las fotografías que decidimos captar vienen de un lugar interior” (Gutiérrez, C., 2021).



El anteayer narrado por mi abuelo desde un lente pone en evidencia que su función es incorporarse a mi presente; mi búsqueda por la memoria vocal y corporal de mi infancia. Una perspectiva de lo ausente y presente. Los archivos filmicos desataron una memoria aparentemente en abandono. Berger (2001) dice que “la memoria entraña cierto acto de redención. Lo que se recuerda ha sido salvado de la nada. Lo que se olvida ha quedado abandonado” (p. 50).

Por supuesto que las fotografías no conservan ningún significado, están privadas de ello, solo ofrecen apariencias. El significado se halla en reconocer sus funciones, que tienen lugar en el tiempo y han de explicarse en el tiempo. “Para ser comprendidas tienen que ser capaz de narrarse” (Berger, 2015). El valor contenido por cada fragmento de video grabado por mi abuelo comienza a tener vida y sentido cuando lo ponía a dialogar con mi memoria

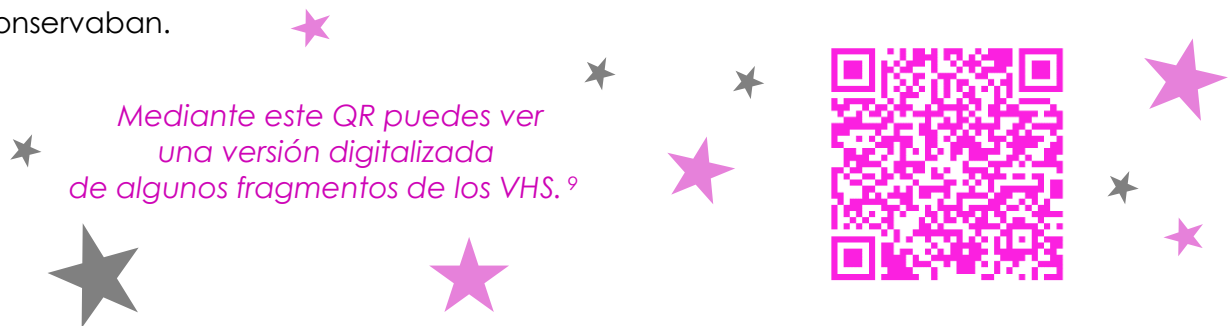


En el momento de ponerme a observar, durante horas y días, las grabaciones y a separar los fragmentos que me causaban mayor curiosidad, la revisión de estos archivos



mostró que lo sensible se encontraba archivado: en cada video, en cada gesto, mirada, tono y vacío se evidenciaban tanto el surgimiento como la interrupción de la voz.

Dice Berger (2015) que “la memoria no es un asunto unilineal. La memoria funciona de forma radial, es decir, con una cantidad enorme de asociaciones, todas las cuales conducen hacia el mismo acontecimiento” (p. 65), refiriéndose a que no es posible acercarnos al recuerdo de manera directa, por ello, la revisión de los archivos se convirtió en un paso necesario, un modo de volver a la experiencia vocal no desde la exactitud del dato, sino desde las resonancias que el cuerpo y la imagen todavía conservaban.





Lo denomino archivo sensible porque conserva imágenes y afectos: el cuidado amoroso de mi abuelo, la alegría, la timidez y los silencios que laten en cada encuadre. Su revisión fragmentaria —CD tras CD, primero junto a él y luego en soledad— permitió rastrear la aparición y transformación de mi voz, desde el murmullo y la imitación hasta la expresión propia.


En este apartado se analizan estos registros audiovisuales, específicamente VHS digitalizados de distintas etapas de mi infancia, abordados como datos empíricos que permiten comprender la voz en su dimensión corporal, afectiva y contextual.



---

<sup>9</sup> Este archivo es un umbral entre lo íntimo y lo público: **¡entra con cuidado, aquí la vulnerabilidad se vuelve audiovisual.!**










En uno de los registros audiovisuales correspondientes a mi primera infancia —el primer fragmento de la recolección de VHS disponible en el código QR— se observa una escena en la que tengo aproximadamente un año y me encuentro en la cuna. En ella, mi madre me pide: "diga 'guau' para que la tía la escuche...", invitándome a producir un sonido por imitación. Sin embargo, el sonido que emerge no responde a la consigna solicitada, por el contrario, surge de manera involuntaria cuando tomo un juguete y lo muerdo. En ese gesto corporal aparece el sonido de mi voz. 

Este fragmento resulta significativo porque evidencia que, al movimiento del cuerpo emerge una sonoridad. Se trata de un balbuceo que acompaña la acción motriz, donde el sonido no se separa del gesto. Este tipo de emisión se repite en varios registros, dejando en evidencia una relación estrecha entre cuerpo y voz desde los primeros años. 


Desde una lectura somático-vocal, este momento muestra que la voz no estaba ausente, sino en un proceso inconsciente de búsqueda. El balbuceo y los sonidos sin palabra funcionan como formas primarias de expresión, en las que el cuerpo sostiene la acción y la voz. Estas proto-sonoridades no constituyen fallas del lenguaje, sino modos iniciales de comunicación que anteceden a la palabra estructurada. (Trevvarthen, 2002).

En los fragmentos de VHS seleccionados también se escuchan las voces de mi entorno familiar, expresadas no siempre como palabras, sino como risas, exclamaciones y modulaciones propias de una jerga íntima. Estas sonoridades conforman un paisaje vocal que persiste en mi presente, integrado a mi vocabulario afectivo y a la manera en que reconozco y otorgo sentido a ciertos sonidos asociados a la memoria familiar. 



La reproducción de onomatopeyas, sílabas sin sentido y sonidos primigenios — lejos de constituir un mero juego— puede entenderse como un método temprano de exploración vocal que extrae la voz de sus silenciamientos. Estos sonidos iniciales no operan como residuos caóticos, sino como *proto-conversaciones* que anticipan el diálogo y configuran un espacio de subjetividad compartida (Trevarthen, 2002). En los fragmentos de VHS analizados se observa un tránsito progresivo desde emisiones ininteligibles y jeringonzas hacia palabras cada vez más reconocibles, así como la aparición de intercambios vocales con miembros de mi familia, especialmente con mi tío y mi abuela, en los que la imitación da paso al uso de palabras concretas.

Este material permitió, en la primera fase de la investigación, identificar el proceso de adquisición del habla como una secuencia en la que la sonoridad sin significado precede y sostiene la construcción progresiva del lenguaje verbal. Estos archivos sensibles, tan íntimos, se convirtieron así en una fuente para la creación de varios ejercicios y exploraciones en los laboratorios.



Así como mi abuelo, tengo mis propios registros audiovisuales, fragmentos sensibles que, al ser revisados y elegidos, me permitieron seguir ahondando en mi búsqueda por el reconocimiento de mis bloqueos vocales. Dice Van Dick, J. (2008) sobre la fotografía que es “un recordatorio visible que nos invita a reflexionar sobre lo ya vivido, pero de la misma manera, usamos estas imágenes para recorrer nuestras vivencias pasadas y reflexionar sobre lo que ha sido, es y será, no para arreglar la memoria” (como se citó en Infante, 2016).

La revisión de estos fragmentos digitalizados permitió reconocer un diálogo sensible conmigo misma, en el que la cámara no solo opera como dispositivo de registro

visual, sino como mediación que habilita procesos tempranos de enunciación y de construcción de la identidad vocal.

En este QR podrás visualizar una selección de diferentes fragmentos de mis grabaciones personales.<sup>10</sup>



En estos archivos sensibles autograbados comencé a reconocer una temprana atracción por el *lip sync*<sup>11</sup>, el canto en voz alta —incluidas canciones de diversa procedencia, como jingles publicitarios— y la creación de pequeñas escenas frente a la cámara, se evidencia una notable seguridad para hablar frente a ella, a menudo asumiendo el rol de presentadora o narradora.

El archivo audiovisual permite observar cómo el espacio íntimo y la cámara funcionaron como un lugar seguro para la exploración vocal, la improvisación narrativa y el ensayo de identidades expresivas. La práctica del *lip-sync* en videoclips musicales puede concebirse como una forma de *performatividad gestual* en la que los movimientos labiales articulan no solo la sincronización con una pista pregrabada, sino también la construcción de un sujeto musical que manifiesta aspectos de su identidad expresiva más allá de una mera imitación de la voz (De Andrade Lima, 2025)

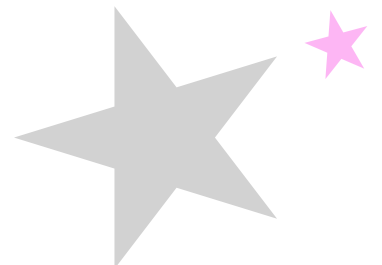
Este rastreo vocal permitió evidenciar la coexistencia de dos fuerzas complementarias: el deseo de expresarme y la vergüenza de ser escuchada, la necesidad de ser oída y el temor a la evaluación externa. No obstante, en la intimidad

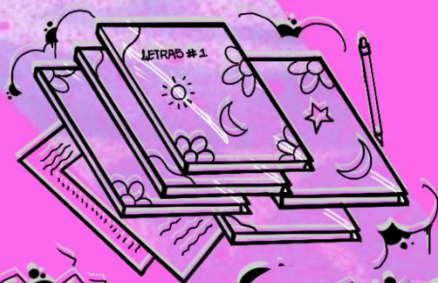
---

<sup>10</sup> Este archivo es un umbral entre lo íntimo y lo público: **¡entra con cuidado, aquí la vulnerabilidad se vuelve audiovisual.!**

<sup>11</sup> Práctica escénica en la que el cuerpo acompaña y da sentido a una voz que no se emite en vivo, permitiendo que el gesto, el ritmo y la intención expresiva se vuelvan protagonistas de la acción.

del cuarto, con la cámara como testigo silencioso, surgía una sensación de libertad que habilitaba la experimentación vocal y la improvisación narrativa. Estas experiencias tempranas funcionaron como un laboratorio privado en el que la voz podía explorar, arriesgarse y encontrarse consigo misma, anticipando las dinámicas de creación solitaria que años después se materializarían en la práctica del freestyle rap.





# DES DE DOIS PUNTO QUATRO A ESCRITURA COMO INVESTIGACAO



# DOS PUNTO CUATRO LA ESCRITURA COMO VERIFICACIÓN


En medio de la navegación por las aceras desprevenidas he llegado a un parque cerca de la costa. En mis pupilas ahora se posa la luz cenital de un sol trascendental. El medio día da un calor ardiente convirtiendo la brisa en un componente clave para refrescar la mente. Me siento en aquel parque donde el aire me inspira la suficiente viveza para saltar sobre los recuerdos que me ahondan en varias libretas.

Se desarman las páginas marcando un par de rimas que se unen junto a mi respiración en una sola melodía. La brisa sobre mi piel me da sutiles caricias haciéndome cerrar los ojos en medio de la inhalación, perdiéndome así, en la inmensidad... El recuerdo de mi *abuela*<sup>12</sup> aparece de repente; el aire que dibuja las olas del mar es un recuerdo de aquella bailarina y parlanchina mujer divina que me acompañó por primera vez a conocer la orilla.




Brotan en mis ojos unas pequeñas lágrimas que me recuerda cuando en la infinitud de la vida me sumergía entre sus papeles, lápices labiales, chicles y par de bobadillas que en su cartera tenía. En especial, recuerdo su libreta negra y su compañero certero: el esfero. Objetos de mi gran anhelo. En su libreta guardaba

---

<sup>12</sup> Mi *abuela*, mujer cuidadora, tejedora de trenzas e hilos, me llevaba a todos lados con pasos tranquilos. Su pizarrón de tiza en mis manos permitía; un mundo de texturas en el que me perdía. Mi abuela se llama Magdalena y desde pequeña me dejaba ver lo artesana que era. Sus fotografías de niña me confundían porque ahí mi reflejo veía. Ella es inspiración para la mujer que soy hoy, su voz llena de valor me marca el camino en el que voy.




números de teléfonos, y junto a ellos, mis más sinceros primeros versos; ondulantes y vibrantes, dejaban notar mis más grandes deseos por contar en el papel y lápiz lo que por dentro estaba sintiendo. Con el paso del tiempo, la libreta de mi abuela se llenó de recuerdos, hasta agotarse cada una de sus hojas.












Al crecer varias libretas acumulé, en estas, deseos narré, mi día a día conté y sobre todo mil historias me inventé. Mi cuerpo ha navegado siempre ligero frente al papel y esfero, por ello, entre mis archivos guardo mi primer diario personal, este es un pequeño cuaderno que marca el año 2006. Esta es mi primera narrativa del pasado más preciada, donde unas cuántas páginas empezaban a expresar en palabras lo que a nadie contaba. Estos pequeños escritos según su forma de narración estar destinados para algún lector/a, a quién le cuento lo que soñaba y anhelaba sin ningún temor.

En la búsqueda por comprender mi bloqueo vocal, decidí volver a esos diarios. Quise escuchar los tonos en los que ha estado el alma en un pasado reciente y reconocer qué emociones insistían una y otra vez. La escritura se convirtió en refugio: allí mi voz no se apagó; encontró una vía lateral para hablar cuando la escena pública se volvía amenaza.



*Mediante este QR puedes ver una versión digitalizada de algunos diarios personales e íntimos.<sup>13</sup>*



---

<sup>13</sup> Este archivo es un umbral entre lo íntimo y lo público: **¡entra con cuidado, aquí la vulnerabilidad se vuelve palabra.!**



Los recuerdos afloran de manera gradual, dando sentido a experiencias dolorosas que continúan moldeando el presente. En este tránsito, la escritura se configuró como refugio: un lugar donde el silencio pudo ser nombrado sin exponerse del todo y donde la herida encontró un cauce narrativo.

Al releer los diarios, no solo aparecieron escenas de infancia y juventud; emergió un caudal emotivo persistente: incertidumbres, pensamientos circulares y memorias cargadas de silencios. estas emociones no aparecían como reacciones pasajeras, sino como verdaderos mapas somáticos que organizaban la experiencia y orientaban la conciencia hacia aquello que reclamaba ser atendido (Damasio, 2000). En estos registros aparece una voz adolescente que se ocultaba por miedo a la burla, que callaba cuando su rostro se enrojecía al hablar... Tal como advierte Arfuch (2013), la memoria es un proceso que emerge con sus propias temporalidades: "hay cosas que no se pueden decir y no se pueden escuchar quizás en un primer momento de la voz, y sí más tarde" (p. 23).



De esta observación se desprenden dos movimientos complementarios. Por un lado, el cuidado de esas memorias, reconociendo el dolor, la rabia o la tristeza que se activan en cada registro; por otro, la escucha del cuerpo como lugar donde las emociones se inscriben, se tensan y, en ciertos momentos, bloquean la salida de la voz.

Así, los diarios se vuelven material de análisis: evidencian que las emociones "estaban sucediendo", pero no existía un espacio claro —ni un lenguaje disponible— para expresarlas en voz alta. La escritura abrió entonces un canal alternativo. Esas páginas, aparentemente menores, hoy son un capítulo central del archivo sensible: permiten comprender cómo la voz se replegó hacia el interior y cómo el cuerpo, al buscar salidas,



dejó señales repetidas que pueden rastrearse y triangularse con las bitácoras de laboratorio y la práctica del freestyle.



Los fragmentos seleccionados de los diarios no se eligen por su valor testimonial aislado, sino porque actúan como escenas-nodo: condensan relaciones recurrentes entre exposición social, emoción dominante, marca somática y conducta vocal. Al triangularlos con las bitácoras de laboratorio y las experiencias situadas de freestyle, estos nodos permiten reconocer patrones de bloqueo y, a la vez, identificar condiciones de apertura: momentos donde la voz encuentra respiración, ritmo, juego, o comunidad para arriesgarse.



DOS PUNTO CINCO  
VOZ CUERPO MEMORIA



# DOS RINOS CINCO AÑO CUERPO MEMORIA

En este capítulo presento el análisis de la fase 1 que articula archivo sensible, cuerpo y memoria. La **Fase 1. Rastreo de la voz en el archivo sensible**, se centró en la revisión sistemática de dos fuentes principales del archivo sensible: videos caseros en formato VHS, videos digitales caseros personales — ambos digitalizados y segmentados en fragmentos—, y diarios personales correspondientes a distintas temporalidades de mi infancia, y pre adolescencia.

Este rastreo no se orientó únicamente a recuperar recuerdos, sino a identificar señales corporales, afectivas y situacionales donde la voz aparece, se insinúa, se desplaza o se apaga.

★ A partir de ambos materiales se establecieron hallazgos preliminares que orientaron a la construcción de patrones. Dichos hallazgos se formulan como relaciones insistentes entre situación, emoción, marca corporal y conducta vocal.

Al revisar los diarios y videos, noté que los archivos no siempre registran escenas detalladas. En varios de los archivos no aparece el “qué pasó”, sino lo que quedó vibrando después: una constelación de palabras, movimientos, sonidos que permiten visualizar, notar, hallar: estados, intensidades y formas de sostenerse. Por eso, el análisis no parte del evento, sino de la respuesta afectiva como huella; aquella que insiste y organiza la experiencia, incluso cuando el contexto se omite o solo se reconstruye con

la lectura y/o visualización. El material se sistematizó en tres capas principales que reaparecen de manera insistente:

**a. Un núcleo afectivo:** Este es como el corazón emocional de una experiencia, *un tejido de emociones y sensaciones que se encienden en el cuerpo cuando algo nos toca de verdad*. Desde ahí, casi sin darnos cuenta, ese sentir acomoda la respiración, la energía y la manera en que la voz sale cuando improvisamos.




Estos son algunos de los núcleos afectivos encontrados en los archivos sensibles, en especial en los diarios personales: vergüenza/exposición, miedo/anticipación, tristeza/desborde, soledad/necesidad de sostén, y ansiedad/aceleración.

**b. Marcas somáticas (corporales):** Es la huella que una emoción deja en el cuerpo, una señal, a veces pequeña, a veces más intensa. Son mensajes del cuerpo que cuentan lo que sentimos, y que muchas veces se vuelven la puerta de entrada para comprender cómo se mueve o se bloquea en este caso, la voz

Las marcas somáticas recurrentes descritas o notorias en los archivos fueron: sonrojo, ahogo, llanto, aceleración en la respiración, tensión corporal y cansancio.


**c. Conducta vocal:** Es la manera en que la voz responde y se comporta en una situación determinada. Es cómo sale el sonido y la palabra según lo que pasa en el cuerpo y la emoción. Esta conducta es el resultado del núcleo afectivo y la marca somática.

En esta perspectiva, el “bloqueo vocal” se entiende un modo de funcionamiento situado; la voz se repliega: evita o calla, se controla: autovigilancia, escapa:




querer irse, se desplaza: escritura, rayones, letra grande, cita de canciones o, en ciertos momentos, se abre: respira, suelta, proyecta, etc.

En este caso, la conducta vocal puede identificarse con relativa facilidad, porque a veces se enuncia de manera explícita y otras puede reconstruirse al volver a la memoria desde los archivos sensibles, profundizando en el recuerdo. En muchos momentos, además, se hace evidente en el cuerpo, como una señal clara de cómo la voz respondió.

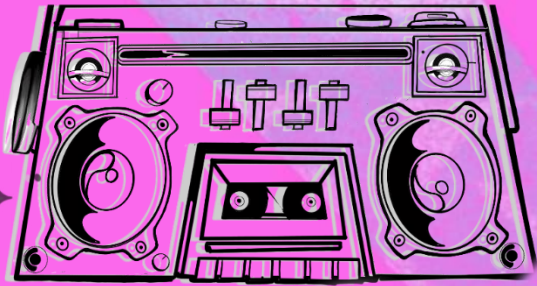


Este primer recorrido la voz deja ver que no se borra sin dejar rastro. Cuando parece ausente, se queda latiendo en formas sutiles de sostenerse, de esquivar, de contener o de buscar aire. Al leer y mirar con atención, se pretende reconocer emociones o sensaciones que se repiten y se transforman, alojándose luego en el cuerpo y cómo, desde ahí, la voz elige sus modos de aparecer, esconderse o desviarse. Así, el bloqueo se comprende como un movimiento vivo y situado.



Con este motor analítico como brújula, el camino se desplaza hacia un territorio donde esos rastros ya no solo se recuerdan: se ponen en juego. En el espacio de la práctica, lo que antes estaba en silencio o en escritura comienza a probar otras salidas y el cuerpo se vuelve laboratorio de escucha, ensayo y transformación. Lo que sigue, entonces, profundiza en cómo estas relaciones se activan en acción, y cómo la improvisación abre un campo fértil para observar, nombrar y reconfigurar la experiencia vocal.

TRES  
EN TRESKYS BUENA LA VIDA



TRES PUNTO UNO

MI VINCULO CON EL RAP



*"En el límite de la frontera llega la noche cansada, mi morada.  
La ciudad está apagada, distraída, trasnochada..."*

*Los barrios brillan desde la montaña,  
bajo las bellas estrellas fracturadas;  
hipnotizadas, estáticas.*

*La noche será la cómplice:  
psiquiátrica, traumática,  
compañera lunática.*

*Los fantasmas del insomnio  
dejan el papel en llamas,  
el micrófono en cenizas.*

*Entonces espero la noche.  
La noche espera el mañana."*

**— Mientras duermen,  
De Negro González, Warrior, Samurai, Norick, B.man**

Parece que fue ayer, cuando mi hermano, Camilo, el mayor, el único que tengo, cantaba en su habitación junto a la música: "527, va, va / 5, 2, 7 va, va..." <sup>14</sup>, mientras en el cuarto de al lado yo corría con juguetes en las manos. De fondo no dejaba de sonar "...Etnia, micrófono de acero, somos los visajosos, los que empezamos de cero...". Recuerdo muy bien cuánto me gustaba la energía que me transmitía esa canción. Me la sabía de memoria. Sonaba día y noche en aquella habitación de mi hermano.

---

<sup>14</sup> Fragmento de la canción *Manicomio 527 de La Etnia*.



Mi hermano, fue el que, sin saberlo, me abrió la puerta a un mundo que se convertiría en mi refugio hasta la actualidad. Él me mostró una colección inmensa de videos musicales y canciones que se transformaron en una parte esencial de mi vida: mis referentes.



Crecer se convirtió en unirme al canto junto a él en su habitación. Me convertí en una melómana insaciable, explorando cada rincón del espectro musical. No había barreras de género ni idioma. Sobre las letras me perdía horas; las transcribía y leía en voz alta encontrando en ellas lo que sentía y no decía. Cuando mis palabras me abandonaban, las citas y voces de otrxs se convertían en mi portavoz.



Mi vínculo con el rap nació entonces en el territorio más cercano: en la habitación de mi hermano, en los ecos que traspasaban las paredes de nuestra casa, en las calles del barrio que él narraba. Sin saberlo, el Hip Hop ya nos habitaba como refugio y resistencia, era esa cultura; una forma de expresión y de identidad que nos habitaba de múltiples formas sin que lo supiéramos del todo en ese momento.



En esos ecos tempranos empecé a descubrir que el Hip Hop era una forma de nombrar el mundo desde los márgenes, una cultura contra hegemónica que convertía la vida cotidiana en ritmo, resistencia y sentido. Ese recuerdo temprano hecho de canciones, historias de barrio y memorias colectivas, se convirtió, sin saberlo, en la base afectiva y estética que hoy sostiene este proyecto.



Durante el desarrollo de esta investigación comprendí que en ese mismo lugar: mi casa, también surgieron mis primeros bloqueos vocales. Crecí entre un miedo persistente a no fallar, a no desentonar, a decir siempre "lo correcto". Sin embargo, la música, en especial el rap, me mostraban lo contrario: voces que no pedían permiso, que





improvisaban desde la verdad del cuerpo y la emoción y eso era contestatario, pero sobre todo revolucionario: libertad.

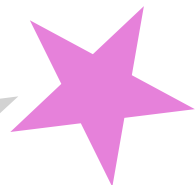
Esta experiencia íntima narrada aquí fue parte de uno de los primeros escritos movilizadores que forjaron los cimientos de esta sistematización: el Hip Hop como horizonte creativo, las memorias de mi infancia como punto de partida para la exploración artística y pedagógica de la voz.



Aquí, además, nace una invitación a comprender la fuerza de la cultura Hip Hop, en especial, la del rap en mi vida, pero también, el inicio de entender la importancia de hacer *lo íntimo: público*<sup>15</sup> como un acto inicial de liberar y desbloquear la palabra desde la escritura.



El relato propio nunca es únicamente personal: lo íntimo es, en realidad, lo colectivo. Ya nos lo recordaba bell hooks (1989) al afirmar que, "cuando nos atrevemos a hablar desde los márgenes, desde lo personal y lo vulnerable, nuestras palabras crean un espacio donde la experiencia individual se convierte en fuerza colectiva" (p.12). Por lo tanto, en la vulnerabilidad que emerge al contar nuestras historias se abre también la posibilidad de transformar lo común, lo que nombra nuestra fragilidad, eso es fuente de fuerza compartida. En un mundo feroz, asumir la vulnerabilidad se convierte en nuestro acto de valentía. Abrazar lo propio es la raíz que nos enlaza con lxs demás.



---

<sup>15</sup> Botero (2019) apunta que la consigna feminista "*lo personal es político*" supone llevar al espacio público experiencias íntimas que el ámbito privado ha mantenido ocultas.



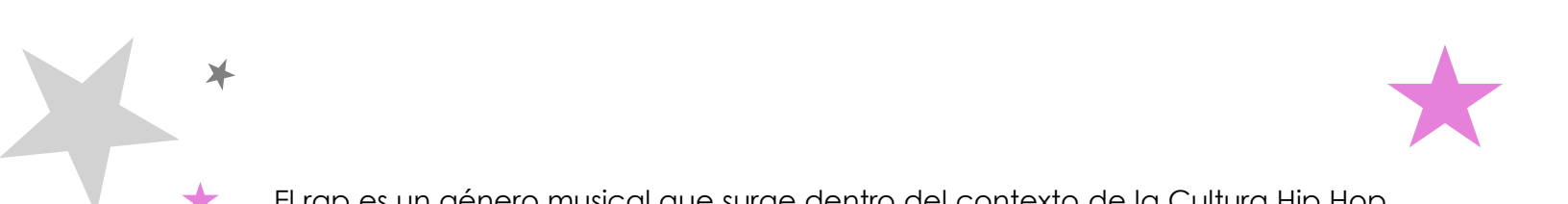
# TRES PUNTO DOS EN AMA DE LA SKI





Desde este lugar íntimo se abre una puerta hacia una historia más amplia: la de una cultura que nació en las esquinas olvidadas del Bronx en los años setenta, y que, como un pulso subterráneo, viajó hasta territorios que la hicieron suya. El Hip Hop surgió cuando comunidades afroamericanas y caribeñas transformaron el abandono urbano en creación: el DJ convertía el silencio en ritmo, el MC nombraba lo que las autoridades y el poder callaba, el breakdance hacía del cuerpo una protesta viva y el grafiti reclamaba muros negados. Desde su origen, el Hip Hop fue más que un movimiento artístico, fue una cultura contra hegemónica, una forma de sobrevivir, de hablar y de existir en un mundo que negaba su voz.

Ese impulso creativo cruzó fronteras y encontró eco en América Latina, donde también crecían juventudes marcadas por desigualdades, violencias y silencios. En Colombia, a finales de los años ochenta y comienzos de los noventa, el Hip Hop llegó a Medellín y a Bogotá, como una herramienta para narrar lo que no se decía en ninguna otra parte: la vida en los barrios, el desplazamiento, la rabia, y la resistencia. De este modo, aclara Rodríguez, L. (2021) que, "aunque comenzó como una reclamación de poder popular afroamericano, inició un proceso de transnacionalización en el que ha asumido las formas culturales propias de los lugares a los que llega" (p. 45).




★ El rap es un género musical que surge dentro del contexto de la Cultura Hip Hop como una forma de poesía oral urbana. Como señala Rose (1994), es una práctica cultural que da voz a quienes han habitado los márgenes, heredada de tradiciones afroamericanas donde la palabra rítmica se convierte en resistencia y en creación colectiva. En sus inicios, lxs *Maestrxs de Ceremonia (MC)*<sup>16</sup> improvisaban frases sobre breves *breaks instrumentales*<sup>17</sup>, juegos de palabras y expresiones del lenguaje callejero, haciendo de la rima, el ritmo y la improvisación un lenguaje propio. Esa lógica de creación en el instante también estaba presente en el breakdance, donde el cuerpo respondía de forma espontánea al pulso del DJ; la palabra tomó luego ese movimiento y lo volvió voz. Así, el rap se consolidó como una expresión que combina métrica, rima, beat y contenido, transformando experiencias cotidianas en un discurso artístico y político.

De lo anterior se desprende el *freestyle rap*: la habilidad de crear rimas de manera inmediata, sin escritura previa, dejando que la voz fluya tan libre como el cuerpo danzante en el asfalto. “Más que una destreza técnica, el freestyle es un acto performativo donde se negocian identidad, poder y pertenencia” (Morgan, 2009). Es en este sentido, un territorio donde la comunidad escucha y responde, donde la calle se convierte en escenario y donde la palabra improvisada es una herramienta de libertad, afirmación y resistencia. En Bogotá, el Hip Hop se convirtió en una forma de vida para muchas generaciones, y el freestyle rap es una de las escuelas urbanas donde se


---

<sup>16</sup> En la cultura Hip Hop, el MC (*Maestro de Ceremonia*) es quien toma el micrófono para conducir la energía del público, improvisar o interpretar rimas y sostener el flujo del rap en escena (Rose, 1994).


<sup>17</sup> Un *break instrumental* o *breakbeat* es la sección rítmica e instrumental más energética de una canción. En los inicios del Hip Hop, los DJs aislaban y repetían estas secciones usando dos tornamesas para extender el ritmo para los b-boys y las b-girls, dando origen a la estética del beat que caracteriza a esta cultura (Schloss, 2004; Toop, 2000).



aprende a observar, a escuchar, a pensar rápido, a convertir la experiencia en palabra, a fallar, a volverlo a intentar y a hablar con todo y miedo.



El Hip Hop, es una forma de vida que revela lo que suele ocultarse; una conciencia colectiva nacida de la lucha y de la verdad (KRS-One, 2009). Ese poder de la palabra para romper silencios se hizo evidente en mi propia historia cuando, de la mano de ScoR<sup>18</sup>, descubrí el freestyle rap. Una tarde de lluvia refugiadxs bajo el techo de una fachada, él comenzó a improvisar lo que veía y sentía en aquel instante. Yo intenté seguirlo, pero apenas pude decir unas pocas palabras; algo en mí se despertaba cada vez que él rimaba... una vibración atrapada entre algún lugar de mi cuerpo se hallaba.

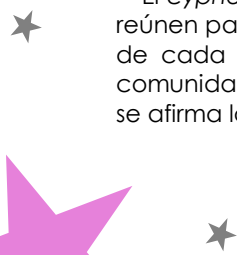


En las batallas y *cyphers*<sup>19</sup> que empecé a habitar, observaba como cada raperx contaba su historia sin máscaras; su voz era identidad, cuerpo, protesta y pertenencia. Lo que parecía un pasatiempo se volvió un aprendizaje profundo, comprendiendo que improvisar no era solo tener ingenio, sino confiar en su propia voz y asumir el riesgo.

Fue así como las calles se convirtieron en nuestro escenario y memoria. Las calles son el lugar donde se tejen nuestras identidades individuales y colectivas, donde nuestros cuerpos reclaman su derecho a existir con voz propia. Bogotá, nos ha mostrado que el Hip Hop no es una historia lejana, sino un latido cercano que acompaña nuestras caminatas, nuestros miedos y nuestros más profundos anhelos. En sus avenidas anchas y

---

<sup>18</sup> ScoR parcero con el que la calle habité; con su tabla bajo los pies, recorríamos las calles sin estrés. Andábamos sin límites en el asfalto, buscando un camino más alto; un espíritu libre, sin muros ni dueñxs, empeñadxs en hacer realidad nuestros sueños. Su rastro en los muros, la moda en su piel, eran claves para habitar la yk y sernos fiel.



<sup>19</sup> El *cypher* hace referencia al círculo o rueda que se forma cuando lxs MCs, b-boys, b-girls o freestylers se reúnen para improvisar, batallar o compartir su arte. Es un espacio colectivo y performativo, donde el turno de cada participante está marcado por la interacción con la energía grupal. El *cypher* simboliza la comunidad en el Hip Hop, ya que "representa un lugar de encuentro en el que se negocian identidades y se afirma la pertenencia cultural" (Alim, 2006, p. 138).

en sus callejones estrechos, la ciudad entona historias de lucha y deseos. Aquí en esta selva de cemento, los sueños laten en un vuelo rítmico, vibrando con la promesa de que, al juntarnos en alma y espíritu, nos volveremos más fuertes y eternxs.



En este cruce entre historia cultural y mi experiencia personal, el Hip Hop se revela como la base que sostiene este proyecto: una cultura que habilita la voz, que reconoce la diferencia y que transforma la calle en escenario pedagógico, artístico y político. El freestyle rap, es la esencia para este proyecto, es el concepto clave que articula esta sistematización siendo el espacio donde la voz se expone, donde los bloqueos se hacen audibles y donde la improvisación vocal busca ser una vía para liberar, aprender, crear y encontrar la propia sonoridad.

TRO PUNO TRO  
MIZO GILIK



En el capítulo Voz- Cuerpo- Memoria se proponen tres capas de lectura: núcleo afectivo, marcas somáticas y conducta vocal para trabajar la **Fase 1, un rastreo de la voz en mi archivo sensible**. Este camino fue entrar con cuidado a preguntar por el bloqueo vocal: ¿cuándo aparece?, ¿qué lugar tuvo el silencio?, ¿cómo sonaba mi voz cuando sí se dejaba oír?, ¿qué emociones y climas internos la acompañaban cuando se abría o cuando se recogía?

El proceso se desarrolló por etapas: en un primer momento, observé durante horas y días completos los registros en VHS, seleccionando fragmentos clave. De manera simultánea, inicié los primeros acercamientos a la escritura del presente documento; los momentos que comenzaron a narrarse allí fueron elaborados en prosa. Además de, permitirme trasladar a los laboratorios los primeros ejercicios, articulándolos con los videos de mi etapa como bebé y con el inicio del lenguaje. La adquisición del lenguaje no se comprende únicamente como un proceso lingüístico, sino como una experiencia cultural y afectiva en la que el/la niñx explora formas de comunicación previas a la articulación de palabras (Bruner, 1997).

En un segundo momento, regresé a mis videos personales, aquellos que durante años no me había permitido ver ni escuchar. En ellos descubrí algo profundamente significativo: verme haciendo *lip sync*, hablando y cantando frente a la cámara. Este reencuentro activó recuerdos ligados al canto y a sueños que en algún momento se



quebraron, haciendo reaparecer las preguntas sobre la voz que dieron origen a esta investigación; preguntas que volví a escribir una y otra vez en las bitácoras, en un intento por encontrar en la escritura alguna forma de respuesta.



Por último, entré a la lectura íntima de mis diarios personales como un lugar donde la memoria vibra y deja señales. Con este material pude trazar un recorrido posible en el tiempo, pero apareció un límite importante: aunque reconocía con claridad emociones y sensaciones en el cuerpo, todavía no entendía del todo por qué, cada vez que intentaba explorar mi voz, surgían respuestas tan insistentes como callar, querer irme, tensarme o sentir el impulso del llanto.



Ese nudo que aún sentía entre el pecho y la garganta, fue la puerta de entrada a la **Fase 2: laboratorios autónomos somático-vocales y escriturales** donde la investigación se mueve al territorio de la práctica para escuchar la voz en acción y acompañar, desde ahí, sus posibles aperturas y emociones que venían con ellas.



Ahora bien, entre marzo de 2024 y abril de 2025 se desplegó un recorrido de laboratorios en el que la voz fue sembrada, cuidada y también confrontada en sus múltiples formas de aparecer y retirarse. Este proceso se plasmó en bitácoras donde cada registro describe ejercicios, y permite presenciar otros núcleos afectivos, marcas somáticas y conductas vocales.



Comienzo el análisis de las bitácoras de los laboratorios autónomos somático-vocales y escriturales con la Bitácora #01, realizada en mi casa, en la sala, como punto de partida de esta búsqueda por comprender el origen de mi bloqueo vocal. En este primer momento, la exploración aparece contenida:





Inicio una exploración propia sin mucho sentimiento, como con miedo, la hago propia y luego me arriesgo a hacer la prueba... tenía que explorar, no solo la palabra que me va a dar la voz... ¿qué sentimos? ¿dónde lo sentimos?... Mi cuerpo me duele, molesta, se manifiesta. Comienza el reto de averiguar cómo lo sentido y pensado eran palabras para comunicar (23 de marzo de 2024).



En este primer momento, los dolores corporales —tensión en los trapecios y malestar en el estómago— aparecen como marcas somáticas que el cuerpo escribe sin pedir permiso. Son señales asociadas a núcleos afectivos de miedo, angustia y tristeza que atraviesan esta primera práctica del laboratorio de exploración. Así, antes de que la voz encuentre salida, el cuerpo ya habla: se contrae, pesa y duele, dejando ver que el bloqueo no está solo en la palabra, sino en la memoria sensible que la sostiene.

En este mismo sentido, el rastreo de la biografía vocal desborda un terreno de sensaciones y emociones, “Al iniciar el rastreo por la biografía vocal los sentimientos nublan la investigación. Intento hallar el equilibrio para que no se permee completamente de silencios, llanto; páginas mojadas por lágrimas y la frustración de intentar poner en palabras...” (Bitácora #03, 17 de abril de 2024).



En los primeros laboratorios se registró principalmente un desborde de emociones y sensaciones que aún no lograba nombrar con precisión. Para iniciar cada sesión, me apoyé en lo conocido proponiendo de base ejercicios específicos de técnica vocal aprendidos durante mi formación en la Licenciatura en Artes Escénicas, especialmente aquellos orientados a la proyección y a la colocación de la voz en el espacio.





Uno de los procedimientos recurrentes consistió en trabajar con la imagen de "lanzar" una pelota imaginaria en distintas direcciones. A partir de esta acción, exploré la direccionalidad del sonido, la intención de emisión y la proyección vocal. El ejercicio no buscaba aumentar el volumen, sino observar cómo se modificaba la emisión al organizar el sonido en el espacio: una voz que rebota, se aleja, gira o cae, generando variaciones en el ataque, el sostén del aire, el foco de resonancia y la calidad del timbre.

Sin embargo, en lugar de sostenerme, esos ejercicios me desacomodaban por dentro. Apenas intentaba proyectar, el cuerpo respondía; el aire se me quedaba corto, como si algo cerrará la garganta. Terminaba el ejercicio con la sensación de haber hablado "a la fuerza", con la garganta caliente y árida, como si el aire no hubiera podido circular libremente y mi voz, en vez de expandirse en el espacio, se hubiera quedado encajada en el cuello.



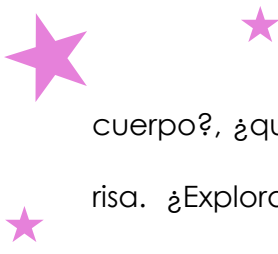
Más adelante, en otro laboratorio la pregunta se concreta: "¿A caso el cuerpo manifiesta lo sentido o en esta ocasión lo nunca permitido?" (Bitácora #03, 17 de abril de 2024).



Es así como, comienzo a realizar durante las prácticas sistemáticas de los laboratorios al inicio de cada una de las sesiones, estiramientos lentos, respiraciones conscientes y atención plena a los movimientos corporales que se convierte en un modo de pensar con el cuerpo. Merleau-Ponty recuerda que "el cuerpo no es un objeto en el mundo, sino nuestro medio de comunicación con él" (1945/2002, p. 203).

Más adelante, los laboratorios comienzan a confirmar la posibilidad de habitar el cuerpo de manera consciente y presente, abriendo la liberación física y dando así, un nuevo espacio para habitar la voz. Las bitácoras lo registran así: "¿Cómo está mi






cuerpo?, ¿qué siento?, ¿por qué unos días fuego y otros aire?... No hay llanto, no hay risa. ¿Exploraciones somáticas en frío?, ¿cómo las sensaciones son importantes?" (Bitácora #09, 24 de julio de 2024). La pregunta ya no se limita a si la voz "sale" o "no sale", sino a qué condiciones somáticas y afectivas la sostienen o la inhiben.

De estos primeros momentos de exploración somática surgieron dos ejercicios que comenzaron a estructurar el trabajo de laboratorio, y más adelante los del dispositivo creativo-pedagógico. El primero, *Respiro y vuelvo al ahora*, utiliza la respiración consciente como recurso para regresar al presente, aquietar el pensamiento y preparar el cuerpo-voz para la acción. El segundo, *Escuchar con la piel*, propone una escucha ampliada del entorno sonoro, permitiendo que los sonidos atraviesen el cuerpo y se transformen en emisión vocal desde la presencia, más que desde la corrección técnica.


A su vez, la escritura se volvió compañera indispensable de esta exploración corporal, nombro en una bitácora que, "Poner en escritura, en texto lo que se siente sale mejor, puedo controlar mejor el sentir que surge al recordar y rastrear las sensaciones que ha tenido mi cuerpo y antes omitidas, pero de nuevo evocadas para su reconocimiento, me sumergen en juegos de palabras" (Bitácora #03, 17 de abril de 2024).

Aquí, cuerpo y palabra se fusionan como superficies complementarias de registro, lo que el cuerpo insinúa en tensión, temblor o vacío, la escritura lo organiza en preguntas y respuestas, metáforas y pequeñas poéticas. Como señala Arfuch, "sin relato la vida es un murmullo errante; es la narración la que otorga al caos una forma capaz de expresar un universo" (2013).




En las páginas de las bitácoras se empiezan a acumular rabias, cansancios y desasosiegos, como lo hacía en los diarios personales, por ejemplo, en el diario personal #04 del año 2020 y diario personal #05 del año 2022, se evidencian con conductas vocales desplazadas a la escritura descontrolada, rayones, letra grande y palabras repetidas y subrayadas.

Más adelante, en otro laboratorio, logro expresar con mayor claridad las sensaciones, y surgen nuevas alternativas para la exploración creativa, con esas sensaciones: "Existen días difíciles para la creación... Escritos son un conflicto, no se expresa nada, todo es sabotaje, mi alma está cansada. ¿Qué pasa cuando juego con las palabras, el arte obligada ya no es una cosa divertida...? Días sin sabor, solo queda jugar con las palabras" (*Bitácora #09*, 24 de julio de 2024). Incluso el bloqueo se vuelve materia de análisis y no simple fracaso.



De la escritura cargada de emociones y sensaciones surgieron exploraciones con palabras que aparecían de manera recurrente en los momentos de bloqueo. A partir de ellas comencé a fragmentar, combinar y crear nuevas palabras, proceso que resultó clave para el diseño del ejercicio *Sílabas en fuga*. Este ejercicio propone desarmar las palabras en sílabas y reorganizarlas mediante la improvisación vocal y el freestyle rap, activando el juego sonoro como estrategia para desbloquear la voz, ampliar el flujo verbal y generar nuevas rutas de sentido en la creación.

Por su parte, el teatro se articula en estas exploraciones de cuerpo, voz y relato. En una de las entradas se afirma: "Mirarse a los ojos es reconocerse, yo primer elemento o construyo o destruyo, reflexiono y doy de mi palabra lo que siento: todas válidas... el teatro tiene la posibilidad de mostrar la emoción sin ser juzgada, representación





aceptada, no es 'verdad', ¿jugar?, ¿qué pasa con eso y por qué se acepta?" (Bitácora #05, 29 de abril de 2024). Esta reflexión resuena con las pedagogías de la voz que propone bell hooks, ella señala que, "toda aula que adopta un modelo holístico de aprendizaje es también un lugar donde lxs docentes crecen y se empoderan en el proceso. Ese empoderamiento no puede ocurrir si nos negamos a ser vulnerables mientras alentamos a lxs estudiantes a asumir riesgos" (1994, p. 21).



Desde esta perspectiva, la vulnerabilidad no implica exposición al castigo, sino posibilidad de construcción colectiva. Las dinámicas teatrales permiten que la emoción se represente, se distancie y se comparta; la voz deja de ser un problema individual para inscribirse en una escena donde lo íntimo se vuelve un lugar de cuidado y de empatía.

A partir de esta base somático-escritural, la investigación se desplaza hacia la necesidad de "sonar" lo que ya se ha escrito y sentido. Lo que inicialmente se consignaba como sensaciones corporales; tensión, vacío, ardor, tristeza, encuentra un camino más allá de la palabra escrita.



El cuerpo guarda emociones que no basta con nombrar ni con liberar mediante movimientos lentos, estas empiezan a requerir hacerse sonido. En los laboratorios, los estiramientos conscientes y la respiración profunda se transforman en detonantes de gritos, llantos y sonidos entrecortados cargados de memoria emotiva.

Estas exploraciones condujeron a la creación de diversos ejercicios que permitieron canalizar la emoción hacia la voz, entre ellos *Una palabra, una semilla*, ejercicio que propone tomar una palabra significativa y expandirla mediante variaciones de ritmo, tono, volumen y fragmentación sonora, observando cómo una sola palabra puede multiplicarse en múltiples sentidos y calidades vocales.





Con el avance del proceso, las exploraciones en los laboratorios fueron dando forma al núcleo sensible del proyecto, desplazando la atención de la técnica hacia la improvisación vocal sin intención previa.

De allí emerge el ejercicio *Mi voz, la verdad de mi alma*, considerado uno de los hallazgos más significativos del dispositivo, en el que la voz se convierte en cauce directo de la emoción. En este ejercicio, el cuerpo y la palabra se articulan sin búsqueda de forma ni corrección, permitiendo que las emociones encuentren salida a través de una vocalización espontánea, donde la autenticidad se impone sobre la estructura y la voz se revela como expresión viva de la experiencia interior.

Cuando estas sonoridades emocionales dejan de censurarse, comienzan a articularse lentamente en palabras: primero balbuceos, luego frases dislocadas, hasta llegar a improvisaciones íntimas. Al inicio “no tienen un sentido”, pero con el tiempo surge una coherencia propia.

En este tránsito, escritura y cuerpo siguen siendo superficies de registro, organizando el caos interior. Incluso los días de silencio o de aparente inexistencia creativa se reconocen como parte del proceso.

Con la integración de la *Fase 3, el freestyle rap como dispositivo creativo - pedagógico* la presencia de la voz comienza a revelar nuevos pliegues del cuerpo y de la palabra aún por explorar. El freestyle rap se instala entonces no solo como una herramienta, sino como el propósito y la meta de los laboratorios: un territorio donde la voz, el ritmo y la emoción confluyen en tiempo real. En esta etapa, el ejercicio *Mi voz, la*





verdad de mi alma se consolida como eje sensible, al permitir que la palabra emerja desde la experiencia corporal sin mediaciones técnicas rígidas.



Junto a él, ejercicios como *Mi cuerpo sobre el beat* y *Trabalenguas al ritmo* preparan el cuerpo y la lengua para habitar el pulso del rap, entrenando la escucha rítmica, la coordinación corporal y la agilidad verbal. El beat actúa como sostén y detonante, mientras el juego con el error, el enredo y la repetición activa una relación más libre y presente con la palabra, abriendo el camino para una improvisación vocal auténtica y encarnada.





Durante un laboratorio realicé una exploración de escritura a partir de cuatro palabras detonantes: sabemos, suelos, volveremos, espejos. El ejercicio buscaba dejar que el sentir condujera la palabra sin una estructura rígida previa. De allí surgió, entre otros, el siguiente fragmento, (Bitácora #10, s.f.):

*Nosotras sabemos  
Con certeza que el fallar un día  
Frente a los espejos  
No es consecuencia  
De un fracaso severo.*


*El clima soleado,  
Pronostica sueños que lastiman  
Mi alma se marchita.  
Se marchita mi alma deseando  
Encontrar la razón  
De la vida desgastada.*

*Mi cara y el tiempo me llaman,  
Mi cuerpo se va desgastando  
Y el sistema es sincero:  
Caer en la tristeza es aclamado.*






Aunque en estos primeros laboratorios mis improvisaciones escritas contenían pocas rimas, medidas o versos elaborados, estas exploraciones constituyeron un punto de partida fundamental para ingresar de manera más consciente a la técnica del freestyle rap.



En el trabajo vocal comencé a indagar con mayor precisión en los resonadores y en los lugares de producción de la voz, incorporando ejercicios de dicción para hablar con mayor claridad, prácticas de respiración simétrica y asimétrica, así como técnicas de proyección y relajación. Genovese (2009) señala que "la voz no es un mero instrumento mecánico, sino cuerpo y emoción en vibración; para desplegarla plenamente es necesario liberar las tensiones musculares y respiratorias que la oprimen, de modo que pueda proyectarse con naturalidad y autenticidad" (p. 45).



En coherencia con esta perspectiva, la regulación de la energía vocal, combinando activación y descanso, permitieron dar lugar a la adaptación y resignificación de ejercicios conocidos dentro del dispositivo creativo. De allí emergen propuestas como *Fuego en el diafragma*, centrada en la activación del soporte respiratorio como motor de la voz, y *Voz y silencio*, que explora la relación entre emisión y pausa como parte fundamental de la presencia vocal.

Paralelamente en cuanto a la técnica del freestyle rap, empecé a explorar con mayor profundidad los campos de la métrica, la metáfora y la rima, tal como lo registran las bitácoras #06 y #12. "El freestyle constituye un espacio de improvisación verbal que combina ritmo, poesía y agilidad mental, donde la rima sostiene la fluidez y habilita la liberación de la voz en el instante"(Chang, 2007). Las rimas, entendidas no sólo como



recurso poético sino como estructura de la improvisación, permitieron articular ejercicios de palabras que se transformaban en juegos creativos.



Por otro lado, en la *Bitácora #13*, del 28 de julio de 2024, esta exploración de la métrica se hace visible en el siguiente fragmento:

*Perdí inspiración  
Parece todo un reto  
Sacar una canción  
Sobre el concepto de la destrucción.  
Quiero ser exacta,  
Me agobia quedarme  
Sin palabras.*





De este modo, en los laboratorios empecé a entrelazar de forma deliberada ambos campos: técnica vocal y freestyle rap. En una sesión, por ejemplo, podía iniciar con ejercicios de respiración consciente (simétrica y asimétrica), continuar con balbuceos, pasar luego a la elaboración de listas de palabras observadas en el entorno, desglosar esas palabras en sílabas y explorarlas en distintos tonos, volúmenes y velocidades. Posteriormente, construía frases con esas mismas palabras para experimentar nuevas variaciones de ritmo, entonación y volumen, muchas veces acompañadas de movimiento corporal.




Como parte de este proceso, incorporé también grabaciones de audio de varias exploraciones: registrar la voz se volvió una herramienta metodológica para documentar la experiencia y al mismo tiempo para evaluar de manera comparativa, con el paso del tiempo, los cambios en la articulación, la fluidez y la relación afectiva con mi propia sonoridad.






Estos ejercicios, realizados de manera consciente y sostenida, me permitieron desarrollar atención plena sobre mi voz y a la vez calmar sensaciones de angustia y miedo que emergían en el proceso creativo. De este modo, la voz se volvió simultáneamente objeto de exploración técnica y vehículo de cuidado emocional.



Las exploraciones resultaron confrontantes, pues la voz aparecía como vehículo de verdades íntimas y de emociones largamente silenciadas. No obstante, ese mismo dolor abrió la posibilidad de reconocer la voz como motor del sentir, como expresión del alma que comunica lo que habita en el interior. Naranjo (2007) sostiene que “la educación debería atender al desarrollo integral de la persona: cuerpo, emoción y espíritu. La voz, el gesto y la palabra son revelaciones de nuestro estado interior, y a través de ellos se expresa la verdad del ser” (p. 64).

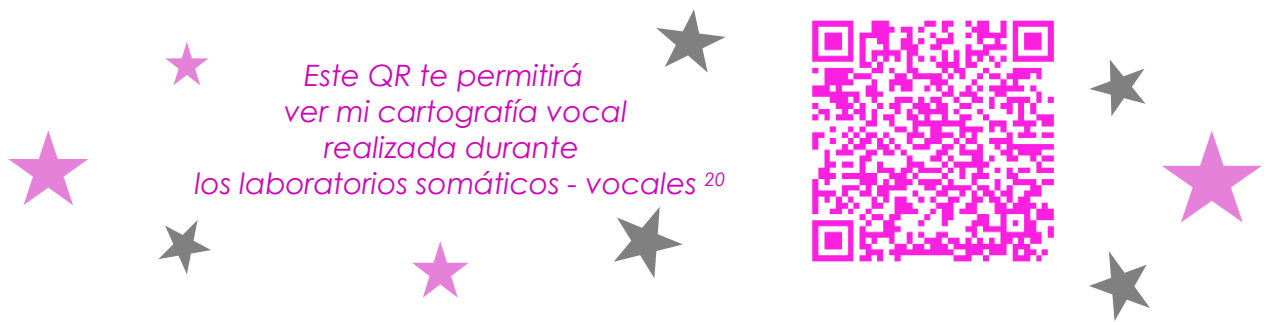


Por ello, las prácticas no se limitaron al plano técnico, sino que desarrollaron una relación profunda con lo somático y lo emocional, vinculando el cuidado físico y mental al ejercicio consciente de sentir y habitar el cuerpo.

Siguiendo este horizonte, diseñé dentro de los laboratorios espacios específicos dedicados al autocuidado y al amor propio. Lo nombré Taller: Amor y Cuidado Propio, exploro mi cuerpo, narro cómo danzo con él, le pregunto dónde duele, quién soy y qué me construye: “luego del dolor, el llanto, la humillación, la incertidumbre... volvemos a nosotros mismxs para escucharnos. El dolor que nos causó el no tener voz, el sentir en el pecho contenido por algo, ese no sé qué, ahora no intento evocarlo, el recuerdo aparecerá solo, en idas y venidas, el mismo hablará” (bitácora #16, 16 de septiembre de 2024).



★ Durante el proceso de los laboratorios realicé un ejercicio final que nombré *Cartografía del cuerpo y la memoria*, orientado a reconocer cómo ciertas experiencias quedan inscritas corporalmente y afectan la relación con la voz. En mi caso, este ejercicio lo desarrollé a partir del archivo sensible conformado por videos en formato VHS y por audios realizados durante los propios laboratorios. Esta cartografía permitió identificar lugares de la memoria donde la voz se había interrumpido o hallado. Estos bloqueos no solo estaban anclados a experiencias del pasado, sino también a proyecciones de un futuro incierto que habitaba mi pensamiento antes de iniciar el proceso creativo.






★ En sintonía con esta experiencia, hooks afirma que “enseñar de un modo que respete y cuide el alma de nuestros estudiantes es esencial si queremos proporcionar las condiciones necesarias donde el aprendizaje pueda comenzar de la manera más profunda e íntima” (p. 13). Sanar las heridas que produjeron el bloqueo de la voz fue posible cuando dejé de forzar el recuerdo y empecé a habitar la vulnerabilidad como condición de aprendizaje.

---













<sup>20</sup> Este archivo es un umbral entre lo íntimo y lo público: *¡entra con cuidado!*







Estos hallazgos dialogan con la matriz diseñada para sistematizar y organizar los registros de los diarios personales, especialmente aquellos vinculados al freestyle rap y a los episodios de bloqueo vocal. Dicha matriz ordena los aciertos preliminares del archivo sensible a partir de fragmentos seleccionados de los diarios personales, consignando en cada fila el fragmento correspondiente, su año y el número asignado según el orden de recopilación establecido en el proceso de recolección, presentado en el capítulo anterior.

Este ordenamiento permite reconocer patrones aun cuando el texto no nombre explícitamente el bloqueo o no describa el evento. Así, el archivo sensible se lee como una cartografía de insistencias; la repetición de palabras y gestos escriturales funciona como indicador de recurrencias afectivas y somáticas que, posteriormente, se organizan en una matriz.



*Mediante este QR puedes ver la matriz que sistematiza hallazgos del archivo sensible.*

Sobre esa base, se codifica el núcleo afectivo dominante, la marca somática (cómo se manifiesta en el cuerpo la sensación descrita), la conducta vocal asociada a ese gesto o palabra (repliegue, control, escape, desplazamiento o apertura) y la forma de elaboración escritural que permite inferirla (repetición, pregunta, trazo, cita, reescritura, descarga). Finalmente, la matriz incorpora un campo de triangulación para observar cómo estos patrones comienzan a hacerse visibles en las bitácoras de los laboratorios creativos-pedagógicos y cómo se reconfiguran en la práctica del freestyle rap, tanto dentro de los laboratorios como en espacios extracotidianos.



TRES PUNTO CUBO  
TRESKYS COLLO VIAN



En este penúltimo momento, el laboratorio se consolida como un dispositivo creativo-pedagógico tejido por una constelación de ejercicios somáticos, vocales, escriturales y de freestyle rap, algunos ya nombrados anteriormente. Su diseño no responde a una secuencia cerrada, sino a una cartografía abierta que dialoga con los tres insumos centrales de la investigación: archivo sensible, técnica vocal y freestyle rap, producida a partir del análisis de los archivos sensibles y las bitácoras de los laboratorios. Lo que aquí se presenta son puertas que permiten habitar la luz y la oscuridad en cada ejercicio convirtiéndose en un umbral posible para acercarse a la voz, tocarla, provocarla, habitarla y cuidarla.

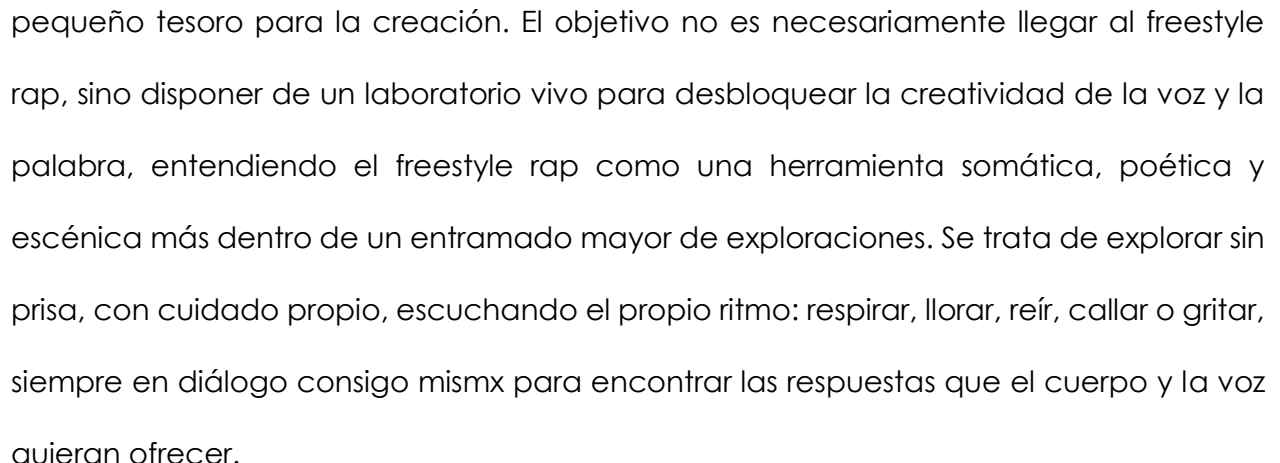
*Mediante este QR puedes ver el dispositivo creativo-pedagógico: constelación de ejercicios somáticos y vocales llenos de magia.<sup>21</sup>*



Quien se acerque a este dispositivo puede recorrerlo en el orden que desee: empezar por la escritura o por el cuerpo, por el silencio o por la rima; habitar un ejercicio largamente, transformarlo, combinarlo con otros, dejarlo ir o guardarlo como un

---

<sup>21</sup> **Este archivo es un portal a la magia; a la luz y a la oscuridad que habita dentro de ti. Recuerda: Tu voz es la verdad de tu alma.**



pequeño tesoro para la creación. El objetivo no es necesariamente llegar al freestyle rap, sino disponer de un laboratorio vivo para desbloquear la creatividad de la voz y la palabra, entendiendo el freestyle rap como una herramienta somática, poética y escénica más dentro de un entramado mayor de exploraciones. Se trata de explorar sin prisa, con cuidado propio, escuchando el propio ritmo: respirar, llorar, reír, callar o gritar, siempre en diálogo consigo mismx para encontrar las respuestas que el cuerpo y la voz quieran ofrecer.

En coherencia con esta perspectiva, durante el proceso de creación realicé un laboratorio de exploración junto a amigxs egresadxs de la Licenciatura en Artes Escénicas (LAE) y otrxs provenientes de distintas disciplinas. Este espacio íntimo permitió poner a prueba varios de los ejercicios diseñados, observar sus resonancias en otros cuerpos y voces, y constatar su carácter flexible y transferible. Más que validar un protocolo, la experiencia confirmó que estos ejercicios pueden ser apropiados, adaptados y re-significados por quienes los habiten, convirtiéndose en plataformas para la escucha, la creación y la construcción de identidad vocal en contextos diversos. De este modo, el dispositivo queda abierto: listo para seguir siendo reescrito por cada nueva voz que decida atravesarlo.



*Por medio de este QR puedes ver un montaje audiovisual de la exploración de este laboratorio.<sup>22</sup>*



---

<sup>22</sup> Este archivo es un umbral entre lo íntimo y lo público: **¡entra con cuidado, aquí lo soñado se vuelve acción junto a otrxs.!**




EXECCUTIONES FINALES



Finalmente, esta sistematización de experiencia creativa se escribe y se ofrece como testimonio sensible de que la voz no es únicamente un recurso técnico, sino un territorio donde se encuentran memoria, cuerpo, emoción e identidad. En el cruce entre archivos sensibles, escritura íntima, laboratorios somático-vocales y prácticas de freestyle rap, la experiencia mostró que la voz silenciada también puede florecer cuando se le ofrece un espacio de escucha, cuidado y juego. En este sentido, la problemática de la voz y sus bloqueos se reveló como un fenómeno complejo, donde pueden converger historias familiares, dispositivos escolares, mandatos de género, expectativas de rendimiento y afectos no tramitados. De este modo, la voz se confirma como lugar de síntesis entre biografía y cultura, más que como un resultado solamente de una técnica correcta.

En términos de aprendizaje y transformación, el proceso permitió pasar de una lectura de los bloqueos como error individual o falta de talento hacia la comprensión de la voz como síntoma y huella de experiencias históricas y relacionales. Los archivos sensibles, diarios, videos familiares y propios; objetos cargados de memoria, actuaron como catalizadores para reconocer las marcas del silencio como lo eran sonrojarse, tartamudear, etc. Allí donde la palabra se había detenido, la escritura íntima y la improvisación poética se convirtieron en puentes para resignificar la experiencia,



mostrando que narrar(se) es también un acto de sanación y de construcción de identidad. La voz deja de ser solo un problema a corregir para convertirse en una posibilidad de agencia, autocuidado y reconfiguración de la propia historia.

Uno de los aportes centrales al campo de las artes escénicas es la formulación de un dispositivo creativo-pedagógico para el trabajo con la voz que articula ejercicios somáticos, exploraciones de técnica vocal, escritura autobiográfica y prácticas de freestyle rap. Este dispositivo no se presenta como una receta fija, sino como un tejido de ejercicios transitables en distintos órdenes, según las necesidades de cada proceso. Está fundamentado también desde la formación en artes escénicas, lo cual amplía la noción tradicional de entrenamiento vocal, incorporando la memoria biográfica, el archivo sensible y la cultura Hip Hop como materiales legítimos de trabajo. Aportando de este modo, una ruta concreta para observar, nombrar y acompañar bloqueos vocales, especialmente pertinente para lxs licenciadxs en artes escénicas que buscan formar artistas-docentes capaces de diseñar estrategias de trabajo vocal situadas, afectivas y reflexivas.

### **Resultados:**

Ahora bien, en relación con los hallazgos específicos sobre la voz y los bloqueos, la investigación permitió identificar que estos se manifiestan de manera reiterada como fenómenos somáticos; tensión en garganta, rigidez corporal, dificultad respiratoria, enrojecimiento. Vinculados a contextos de juicio, burla o alta autoexigencia. El archivo sensible mostró una continuidad entre infancia, adolescencia y presente: balbuceos, susurros, silencios prolongados, interrupciones abruptas de la palabra que se repiten como gestos que protegen la voz evitando la exposición. La escritura íntima funcionó



como vía lateral cuando la voz no podía habitar lo público, resguardando una voz interna que seguía activa. El trabajo somático; respiración, apoyos, vibraciones, exploraciones de movimiento, permitió transformar gradualmente estas huellas en materia de investigación y creación, desplazando el bloqueo de vergüenza personal a indicador pedagógico de aquello que requiere cuidado.

Por su parte, los laboratorios de experimentación se consolidaron como espacios de ensayo ético y creativo. Los ejercicios somáticos, poéticos y escénicos se transformaron en herramientas vivas que invitan a liberar la voz no desde la presión de la perfección, sino desde el disfrute, la paciencia y la disciplina amorosa. La voz se redescubrió como presencia encarnada: frágil y poderosa a la vez, capaz de sostener silencios densos y de desbordarse en grito, de habitar el beat y reinventarse en rima. Desde el punto de vista pedagógico, estos laboratorios muestran que las pedagogías de la voz requieren tiempos de escucha, contención y juego, tanto como momentos de técnica y corrección.

En el caso del freestyle rap, este emergió como una herramienta pedagógica y artística de alto potencial. En el plano artístico, permitió organizar el material afectivo y biográfico mediante ritmo, rima y metáfora; la rima operó como andamiaje cuando la seguridad flaqueaba y el beat proporcionó una estructura temporal estable para arriesgar la palabra. En el plano pedagógico, el freestyle rap se constituyó en territorio de libertad, resistencia y comunidad: improvisar fue un modo de explorar la propia verdad, pero también de reconocerse con otrxs, construir pertenencia y afirmar la palabra como acto poético y político. Equivocarse, quedarse en blanco o romper la métrica dejaron de ser fallas sancionables para convertirse en parte del aprendizaje.



Por otro lado, la autoetnografía metodológicamente hablando, fue decisiva para comprender la problemática de la voz bloqueada. Al situarme como territorio de indagación, la investigación accedió a capas de experiencia que difícilmente emergen en diseños distanciados. El uso combinado de archivo sensible, bitácoras, audios, videos y registros de laboratorio permitió leer la experiencia en planos biográficos, somático-emocionales y culturales. Esto aporta en el campo de la investigación en artes escénicas al mostrar que la autoetnografía, lejos de ser solo un gesto confesional, puede constituirse en un método riguroso, sensible y situado para comprender cómo se forman, se bloquean y se transforman las voces de quienes se preparan como artistas-docentes.



De este modo, para la educación artística escénica, el proceso deja aprendizajes claros. En primer lugar, confirma que las pedagogías de la voz son también pedagogías del cuidado, no basta con enseñar a proyectar, modular o imitar; es necesario abrir espacios para tramitar emociones, revisar memorias y reconocer el cuerpo como archivo donde se inscriben experiencias de violencia, vergüenza o ternura.



En segundo lugar, evidencia la pertinencia de integrar prácticas como el freestyle rap en contextos escolares y universitarios, no solo para motivar al estudiantado, sino para reconfigurar su relación con la voz, el error y la exposición.




En tercer lugar, reafirma que la formación del artista-docente exige procesos de autoexploración vocal y biográfica que le permitan acompañar las voces de otrxs sin reproducir lógicas de silenciamiento ni de exigencia deshumanizante.



En términos conceptuales, el proyecto muestra que voz, cuerpo, somática, Hip Hop, archivo sensible y bloqueo vocal constituyen un entramado inseparable. La voz aparece como punto de cruce, se alimenta de los archivos sensibles, se manifiesta en el







cuerpo, se trabaja mediante prácticas somáticas, se expone y resignifica en el freestyle rap y se ve afectada por bloqueos que son a la vez físicos y simbólicos.

Esta articulación permitió comprender que el entrenamiento vocal no puede entenderse como un conjunto de técnicas neutras, desconectadas de la historia de cada cuerpo y de sus contextos culturales. Del cruce entre técnica vocal y freestyle rap emergen nuevos sentidos: el micrófono se convierte en herramienta de autoconocimiento, la rima en dispositivo de regulación emocional y el beat en estructura para organizar narrativas fragmentadas.

La experiencia sugiere que el dispositivo creativo-pedagógico construido es replicable y adaptable a otros contextos escolares, siempre que se cuide su encuadre ético y se reconozcan las particularidades culturales de cada comunidad. Replicar no significa copiar una secuencia de ejercicios, sino asumir una actitud investigativa y afectiva, leer los archivos sensibles de cada grupo, adecuar las prácticas somáticas a sus realidades corporales, dialogar con sus referentes musicales y abrir espacios de improvisación donde cada voz pueda ensayar su propio modo de aparecer. En esta perspectiva, la potencia del dispositivo no reside únicamente en sus actividades, sino en el horizonte que propone una educación artística que asume la voz como territorio político-poético en el que se cuida la vida.



En la voz que se improvisa habita la memoria de lo vivido y, al mismo tiempo, la promesa de lo que aún podemos llegar a ser. Más que cerrar un proceso, estas reflexiones desean abrazar a quien lee e invitarle a escucharse, a concederse tiempo, a permitir que su propia voz, con sus quiebres, sus susurros y sus gritos encuentre un cauce. Habitar la palabra como semilla, y el rap como territorio fértil donde toda voz tiene



derecho a resonar, es quizá el legado más amoroso de esta sistematización de experiencia creativa para las pedagogías de la voz y para la formación de artistas-docentes que se piensan, se sienten y se sueñan con otrxs.



Este proyecto concluye afirmando que soñar la voz, resistir al silencio impuesto, dignificar lo íntimo y abrir lo personal hacia lo colectivo es un acto revolucionario.



*Gracias por leer, por escuchar, por observar, por poner a prueba las ideas y dejarte*



*llevar por lo que habita en tu alma: la voz.*



# Systemenets P

The title 'Systemenets P' is rendered in a bold, black, stylized font with a white outline and a drop shadow. The letter 'P' is significantly larger and incorporates a magnifying glass icon. The text is surrounded by several black four-pointed starburst sparkles. The background features a vibrant pink and purple color scheme with large, overlapping, semi-transparent geometric shapes and a faint, repeating pattern of the word 'SYSTEMS'.



Alim, H. S. (2006). *Roc the mic right: The language of Hip Hop culture*. [Domina el micrófono: El lenguaje de la cultura Hip Hop].

Arfuch, L. (2013). *Memoria y Autobiografía: Exploraciones en los límites*. -1ª ed. – Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

Barba, E. (2010). *La canoa de papel. Tratado de antropología teatral*. Alba Editorial.

Berger, J. (2001). *Modos de Ver*. Editorial Gustavo Gili, SL, Barcelona, 2001. Impreso en Hurope, sl, Barcelona.

Bolívar, A., Domingo, J., & Fernández, M. (2001). *La investigación biográfico-narrativa en educación*. Madrid: La Muralla.

Botero Pulgarín, Á. M. (2019). *Autoetnografía participativa: trayectorias migrantes de mujeres colombianas en el Estado español* (Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid). Repositorio Institucional de la UAM.

Bruner, J. (1997). *La educación, puerta de la cultura*. Barcelona: Paidós.

Castañeda, F. (s.f.). El lenguaje verbal del niño: Desarrollo del lenguaje verbal del niño. <https://goo.su/3eKA4>

Chang, H. (2008). *Autoethnography as method* [Autoetnografía como método]. Eastern University. <https://lc.cx/zHFqVw>



Chang, J. (2007). *Generación Hip-Hop: De la calle al mundo* (Trad. J. Muñoz). Global Rhythm Press.

Chelo Hop Ft. Mc Kno. (2024). *Para Mi No Para El Resto*. [Canción]. Street Clan Company.

Damasio, A. (2000). *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano*. Barcelona: Crítica.

De Andrade Lima, D. (2025). *Lip-Synching as an Account of Oneself: Digital Music Videos and the Voice–Gesture Relationship*. [La sincronización de labios como relato de uno mismo: vídeos musicales digitales y la relación voz-gesto]. *Journal of the Royal Musical Association*, 149(2), 291–314.

Genovese, C. (2009). *La voz en la escena: técnica y entrenamiento vocal*. Buenos Aires: Atuel.




Gómez, T. y Shalu Sound. (2023). Sin Miedo [Archivo de video musical]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=sjKWrtQ89lw>

Grotowski, J. (2009). *Hacia un teatro pobre* (M. Glantz, Trad.). Prólogo de Peter Brook. Siglo XXI. (Obra original publicada en 1968).

Guasch, A. M. (2011). *El archivo, la memoria y la(s) historia(s)*. DeSignis: Archivo y memoria, 17, 9-17.

Hernández, F. (2008). La investigación basada en las artes. Propuestas para repensar la investigación educativa. *Educatio Siglo XXI*, 26, 85–118.



Hernández, F. (2016). *Investigación autoetnográfica: La experiencia personal como fuente de conocimiento en la investigación educativa*. *Revista Educación y Pedagogía*, 28 (71), 117–134.


hooks, b. (1994). *Teaching to transgress: Education as the practice of freedom*. [Enseñar a transgredir: La educación como práctica de libertad]. New York, NY. Routledge.



hooks, b. (1989). *Talking back: Thinking feminist, thinking Black* [Hablar de frente: Pensar feminista, pensar negro]. South End Press.

Holman Jones, S. (2005). *Autoethnography: Making the personal political*. [Autoetnografía: Haciendo lo personal político]. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The Sage handbook of qualitative research* (pp. 763–791). SAGE Publications.

Infante, J. (2016). *Random Memories: Fotografía, memoria e identidad. Una aproximación a la experiencia detrás de una cámara*. Pontificia Universidad Javeriana.



KRS-One. (2009). *The Gospel of Hip Hop: The First Instrument*. [El Evangelio del Hip Hop: El Primer Instrumento]. Powerhouse Books.

La Etnnia. (1995). Manicomio 5-27 [Canción]. En *El ataque del metano*. 5-27 Records.  
Lázaro Carreter, F., & Correa Calderón, E. (1999). *Diccionario de términos filológicos* (3.ª ed.). Gredos.

Mamborap ft. Selene Rap. (2023). Mi Misión. [Canción]. Chalice Beatz.

Merleau-Ponty, M. (2002). *Fenomenología de la percepción* (Obra original publicada en 1945). Barcelona: Península.

Morgan, M. (2009). *The real Hip-Hop: Battling for knowledge, power, and respect in the LA underground*. [El verdadero Hip-Hop: Luchando por conocimiento, poder y respeto en el underground de Los Ángeles]. Duke University Press.



Murguía, E. (2011). *Archivo, Memoria e Historia: Cruzamientos y Abordajes*. Iconos, Revista de Ciencias Sociales, núm., 41, septiembre, 2011, pp. 17 – 37. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales. Quito, Ecuador.

Naranjo, C. (2007). *Cambiar la educación para cambiar el mundo*. Barcelona: La Llave.

Negro González, Warrior, Samurai, Norick, & B.man. (2013). *Mientras duermen* [Canción].

Rich, A. (1972). *When we dead awaken: Writing as re-vision*. [Cuando despertemos de entre los muertos: Escribir como re-visión]. *College English*, 34(1), 18-30.

Rodríguez, L. (2021). *Lyrical School. Una Experiencia Rapera en Educación*. Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional.

Rose, T. (1994). *Black noise: Rap music and Black culture in contemporary America*. [Ruido negro: Música rap y cultura negra en la América contemporánea]. Wesleyan University Press.

Schloss, J. G. (2004). *Making beats: The art of sample-based Hip-Hop*. [Hacer beats: El arte del Hip-Hop basado en samples]. Wesleyan University Press.

Steedman, C. (2001). *Dust: The archive and cultural history* [Polvo: El archivo y la historia cultural]. Manchester University Press.

TEDx Talks. (26 de abril de 2021). *El impacto positivo de la fotografía | Carlos Gutiérrez | TEDxUC3MSalon*. [Archivo de Video]. YouTube. [https://youtu.be/vQWIVS-sIV8?si=cpz\\_rjtcK31w7hvJ](https://youtu.be/vQWIVS-sIV8?si=cpz_rjtcK31w7hvJ).

Tres Coronas. (2005). *Falsedades* [Canción]. En *Nuestra Cosa*. Machete Music.

Trevarthen, C. (2002). *Comunicación y cooperación en la infancia temprana*. *Revista de Psicología Evolutiva*, 18(3), 241-256.

Toop, D. (2000). *Rap attack 3: African rap to global Hip Hop*. [Rap Attack 3: Del Rap Africano al Hip Hop Global]. Serpent's Tail.

Zumthor, P. (1991). *La letra y la voz: De la "literatura" medieval*. Taurus.