

PROJAZZ
CUADERNO DE VIAJE

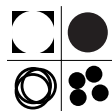
7ma Edición



P

20
18

Este Cuaderno de Viaje 2018 abarca aspectos institucionales relevantes de Projazz. Es más que una agenda: aquí encontrarás información y herramientas para mejorar tu práctica artística, personal y profesional y una profundización didáctica sobre el Enfoque Integral, un mapa para ayudarte a alcanzar la mejor versión de ti mismo/a.



Para emprender un viaje, nada mejor que tener un buen mapa.

© IP Projazz/ Cuaderno de Viaje 2018/ 7ma edición

Dirección general: George Abufhele Bus
Editora y Directora de Arte: Moca
Diseño Gráfico: Jean Campos Maldonado
Imágenes: Archivo Projazz
Impreso por Nuevamerica impresores SPA

Gráfica Cuadrantes: "Integral Heart", del sitio www.integrallife.com, publicado el 19 de febrero de 2015.

Ilustraciones de Jean Campos Maldonado.

Las ilustraciones utilizadas en esta publicación están basadas en las obras de Matt Groening, Steven Hillenburg, Quino, George Lucas, Vince Gilligan, Edvard Munch, Walt Kelly, Walt Disney Pictures, DreamWorks Animation, Mattel Inc. y Marvel Entertainment.

Esta edición está dedicada al primer antipoeta integral Nicanor Parra.



Descarga Versión Papel Digital en
<http://www.projazz.cl/projazz/cv2018web.pdf>



Certificado PEFC

Este papel proviene de bosques manejados de forma sustentable y fuentes controladas.
www.pefc.org

¿QUÉ TIENES PARA OFRECER AL MUNDO?



APP INTEGRAL



GUÍA PARA POTENCIAR TUS TALENTOS



Esta App es un mapa. El territorio eres tú.

Cuando la descargues, verás que es el sistema operativo de tu propio ser.

La App es psicoactiva, esto significa que solo al empezar a usarla se activará.

TEXTOS BASE PARA LA ASIGNATURA TALLER DE DESARROLLO INTEGRAL I Y II

APP INTEGRAL TRANSFORMACIÓN



Todos nacemos con nuestras capacidades en CERO, se van desarrollando con el tiempo

 **Diego Pérez**
2 hrs · e

¿A qué edad Edvard Munch pintó este cuadro?



👍 Like 💬 Comment ➦ Share

 **Paulina González**
🤔🤔🤔 Obvio de grande!

 **Rodrigo Fernández**
😬 Se ve simple, pero es súper profundo.

 **Claudia Vivar**



EL GRITO (1893) - QUÉ SIGNIFICA ESTE CUADRO?
04-02-2018 Munch fue un pintor y grabador noruego perteneciente a la corriente expresionista... Aquí el artista tenía 29 años cuando realizó esta obra que le tomó 3 años en plasmar...

 Write a comment...











**NOS TRANSFORMAMOS
A TRAVÉS DE NIVELES DE
DESARROLLO.**

EL ARTE TAMBIÉN.

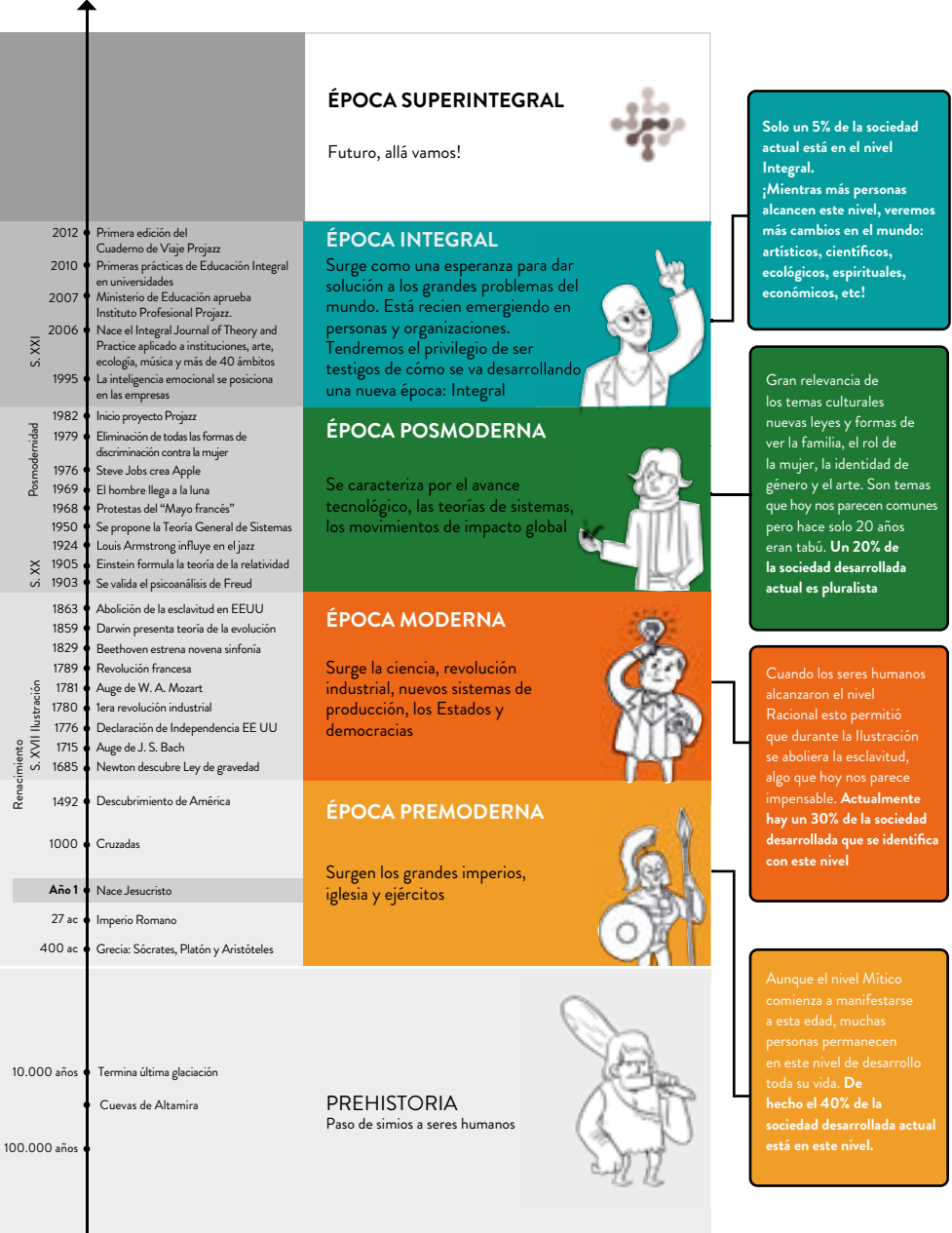
**A MEDIDA QUE VAMOS
SUBIENDO DE NIVEL,
AGREGAMOS NUEVAS
PERSPECTIVAS A NUESTRA
VIDA PROFESIONAL,
ARTÍSTICA Y PERSONAL.**

NIVELES DE DESARROLLO EN EL SER HUMANO Y LA CULTURA

	NOMBRE DE LOS NIVELES	CARACTERÍSTICAS DEL NIVEL	CUÁNDO COMIENZA EN LAS PERSONAS
8	SUPERINTEGRAL (Kosmocéntrico) “ Soy uno /una con la música ”	En este nivel busco una unidad mucho más profunda entre todos los niveles anteriores	DE ESCASA MANIFESTACIÓN 
7	INTEGRAL (Kosmocéntrico) “ Descubro las conexiones entre los distintos estilos, puedo hacer arreglos que se nutren de esa diversidad ”	En este nivel me doy cuenta que todos los niveles anteriores tienen en parte la razón: todos aportan algo valioso y todos están presentes en mí, porque forman parte de mi desarrollo	RECIÉN EMERGIENDO 
6	PLURALISTA (Cosmocéntrico) “ Me abro a otros estilos de música; afro, latín, étnica, clásica, atonal, descubro la riqueza de cada uno ”	En este nivel reconozco que existen varios sistemas y subsistemas: yo, la música, mis compañeros y amigos, mi familia, las finanzas, etc. Me sensibilizo con las minorías, los derechos de los niños y de los pueblos originarios.	DE LOS 21 AÑOS EN ADELANTE 
5	RACIONAL (Mundicéntrico) “ Puedo leer música en partituras y descubrir que es un lenguaje universal ”	En este nivel me identifico con algo más allá de la familia o el núcleo cercano, me doy cuenta que las personas y los asuntos funcionan dentro de un sistema y que todas las personas son iguales sin importar su familia, religión, clase social, gustos, sexo o raza	DE LOS 14 A 21 AÑOS 
4	MÍTICO (Etnocéntrico) “ Con mis amigos nos gusta la misma música. Estamos empezando a tocar un instrumento ”	Este nivel paso de egocéntrico a etnocéntrico, donde lo más importante ya no soy solo “yo” sino pertenecer e identificarme con un grupo, ya sea la familia, religión, clase social, estilo de música preferido, etc.	DE 7 A 14 AÑOS 
3	MÁGICO-MÍTICO (Egocéntrico)	En general, todos los niveles egocéntricos representan nuestra etapa primaria del desarrollo, en donde solo estamos identificados con nuestras propias necesidades y deseos	DE 4 A 7 AÑOS 
2	MÁGICO (Egocéntrico) “ Me identifico solo con la música que a mí me gusta ”		DE 2 A 4 AÑOS 
1	ARCAICO (Egocéntrico)		ENTRE LOS 0 Y 2 AÑOS 



CUÁNDO COMENZÓ EN LA SOCIEDAD





IDENTIFICA EN QUÉ NIVEL ESTÁS.

SIEMPRE SE PUEDE SEGUIR CRECIENDO Y SUBIR DE NIVEL

“Cada nivel es adecuado, pero cada nivel superior es más adecuado”.
Hegel

“Todo hombre toma los límites de su campo de visión por los límites del mundo”.
Schopenhauer

NIVELES EGOCÉNTRICOS 1, 2 Y 3



Crear que la mamá tiene súper poderes

Crear que uno tiene el poder

NIVEL ETNOCÉNTRICO 4 (PERTENENCIA)



Crear que solo los de tu grupo, familia, equipo de fútbol o de tu banda son “los buenos”. El resto está equivocado y hay que excluirlos

Menos tolerancia frente a otras formas de pensar que no correspondan al grupo o país

NIVEL MUNDICÉNTRICO 5 (RACIONAL)



Aparece un impulso hacia el éxito, el logro, el mérito. Te haces otro tipo de preguntas: ¿Cómo puedo hacer esto mejor? ¿Qué pasaría si...? Si me ajusto al grupo ¿Seguiré pensando por mí mismo/a?

Se defiende que todos los seres humanos, y sus derechos, son iguales para todos. Como decía una frase típica del periodo de la Ilustración: “No estoy de acuerdo con lo que dices, pero defenderé hasta la muerte tu derecho a decirlo”



NIVEL COSMOCÉNTRICO 6 (PLURALISTA)



Aparece una nueva perspectiva pluralista, sensible, multicultural y ecologista

No solamente todos los seres humanos son iguales: también todos los seres sensibles y eso incluye al cosmos completo

NIVELES KOSMOCÉNTRICOS 7 Y 8 (INTEGRAL Y SUPERINTEGRAL)

EN ESTE NIVEL NOS DAMOS CUENTA QUE TODOS LOS NIVELES ANTERIORES NOS SIRVEN, EN DIVERSAS SITUACIONES

NIVEL ETNOCÉNTRICO (PERTENENCIA)



NIVEL EGOCÉNTRICO



NIVEL MUNDICÉNTRICO (RACIONAL)

NIVEL COSMOCÉNTRICO (PLURALISTA)



¿HAGAMOS UNA COMPOSICIÓN JUNTOS?

Solo hace unos 30 años se ha descubierto que no tenemos una sola inteligencia (un alto coeficiente intelectual o CI), sino **que tenemos al menos 12 y más inteligencias.**

Nacemos con estas inteligencias en nivel cero, **todas ellas van creciendo con el tiempo.** Si te enfocas en ir subiendo de nivel, tus inteligencias se irán transformando.

Hay unas 8 líneas de inteligencia imprescindibles para tu vida artística, profesional y personal.



Inteligencia Cognitiva

Inteligencia Intrapersonal

Inteligencia Interpersonal

Inteligencia Corporal



Inteligencia Moral

Inteligencia Espiritual

Fuerza de Voluntad

Inteligencia Musical

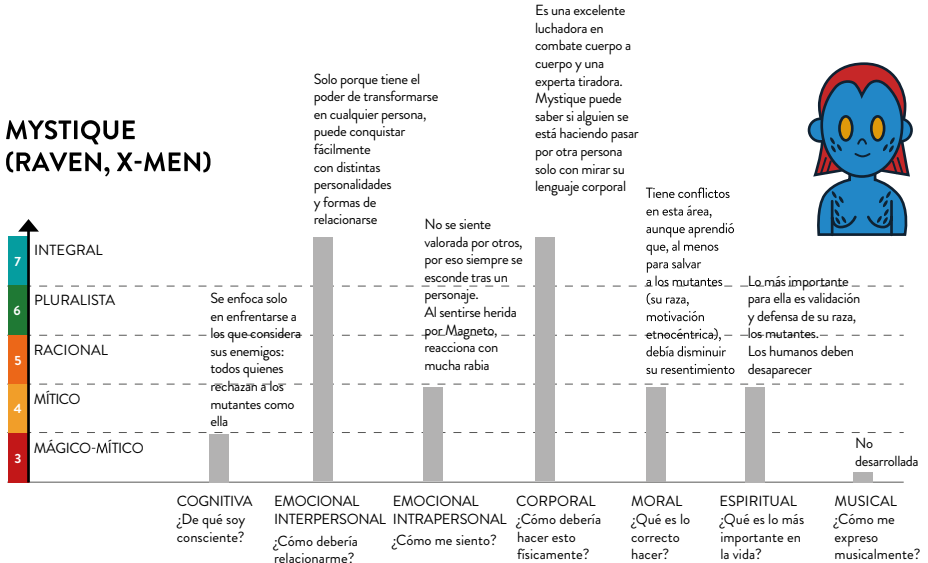


Las líneas de inteligencia se desarrollan de manera desigual en todas las personas: **alguien puede tener muy baja la inteligencia moral y ser un genio en la política, por ejemplo.**

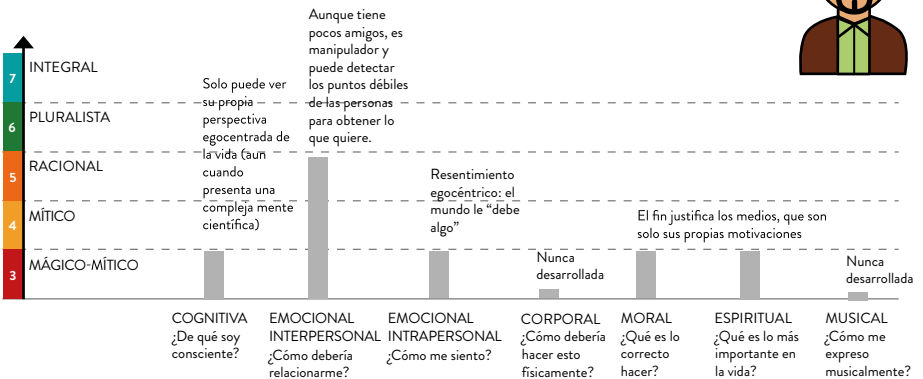
Distintas líneas, mismos niveles:

Esto quiere decir que puede haber 8, 10 o 20 líneas de inteligencia en tu vida pero la escala para medirlas (los niveles) es la misma para todas ellas.

MYSTIQUE (RAVEN, X-MEN)

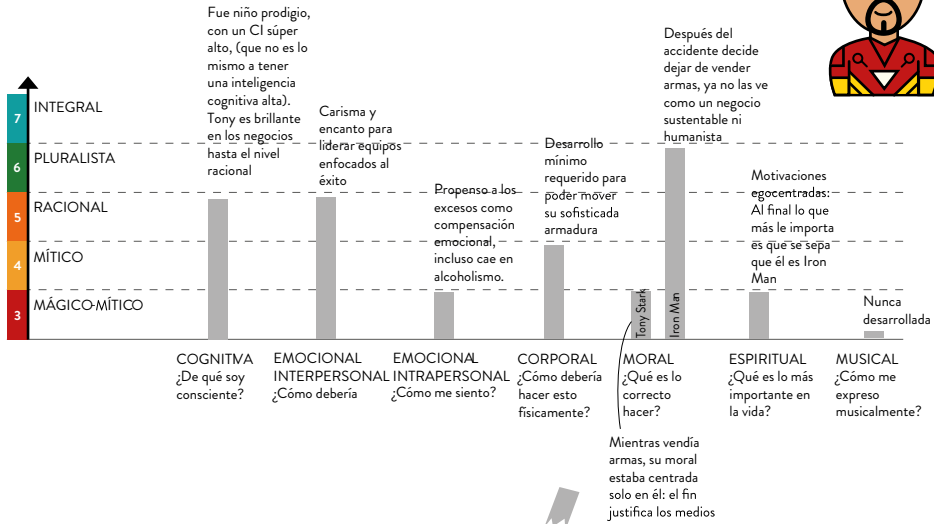


WALTER WHITE (BREAKING BAD)

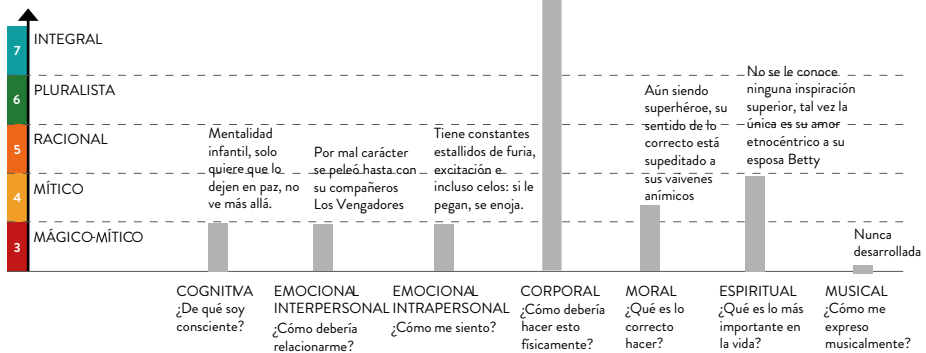
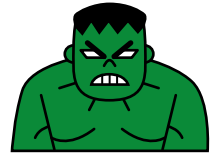




IRON MAN / TONY STARK



HULK



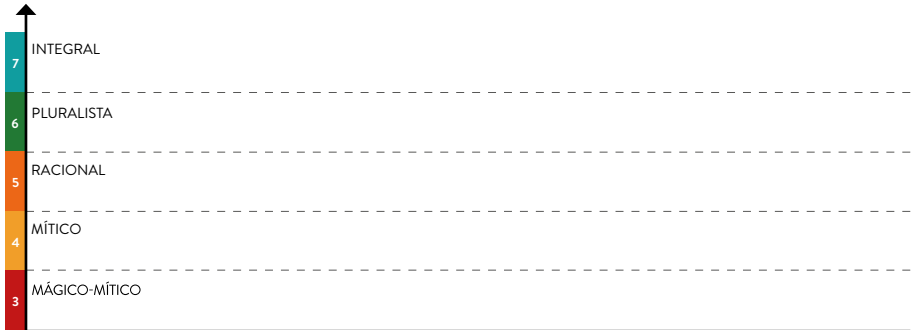
Los superhéroes no tienen tan alta la línea moral y a ninguno le gusta la música!



Puedes **hacer crecer todas tus líneas de inteligencia.**

El primer paso es darte cuenta de ellas

El **Psicógrafo Integral** es una herramienta útil para ver la relación entre niveles de desarrollo y líneas de inteligencia. Refleja nuestras fortalezas y debilidades y nos aporta la conciencia necesaria para avanzar en nuestro desarrollo.



COGNITIVA
¿De qué soy consciente?

EMOCIONAL INTERPERSONAL
¿Cómo debería relacionarme?

EMOCIONAL INTRAPERSONAL
¿Cómo me siento?

CORPORAL
¿Cómo debería hacer esto físicamente?

MORAL
¿Qué es lo correcto hacer?

ESPIRITUAL
¿Qué es lo que más me importa en la vida?

FUERZA DE VOLUNTAD
¿Cuánto puedo perseverar?

MUSICAL
¿Cómo me expreso musicalmente?



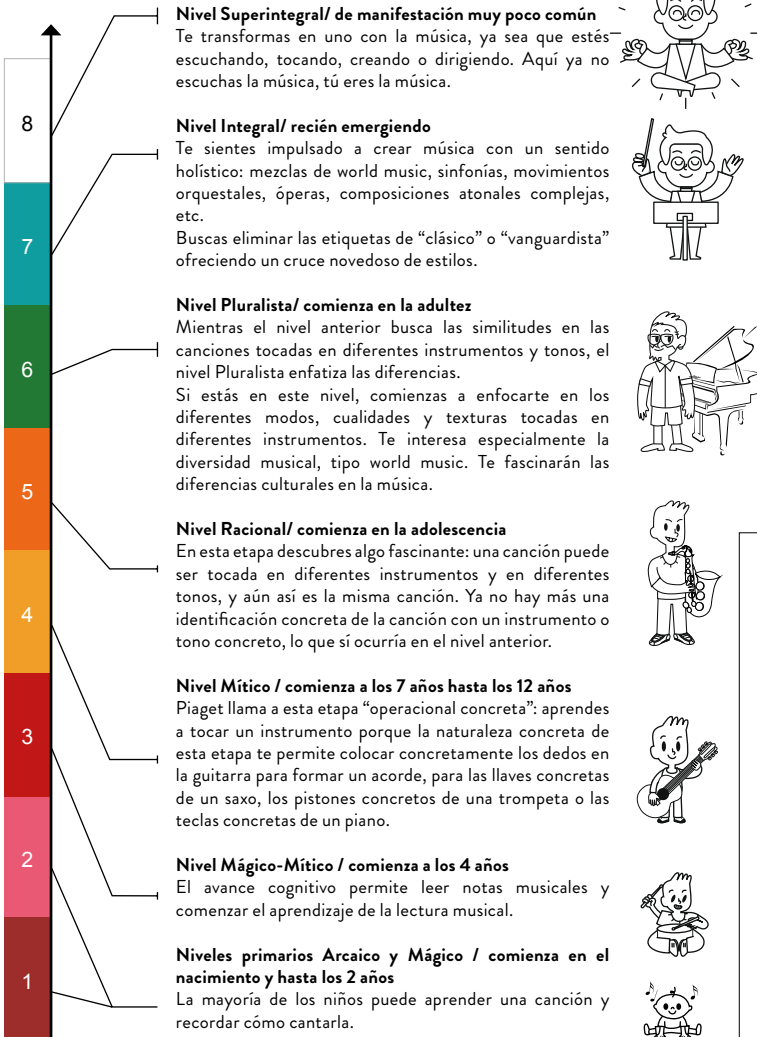


LÍNEA DE INTELIGENCIA MUSICAL ¿POR QUÉ NOS GUSTA TANTO LA MÚSICA?

El primer sentido que se desarrolla en un embrión humano es el oído. Desde los 2 meses de edad podemos imitar el tono, volumen y melodías que escuchamos, y a los 4 meses ya podemos imitar la rítmica. Esta línea de inteligencia no requiere ni conocimiento ni lenguaje para crecer.

Es sorprendente la cantidad de niños que conectan con la música y desarrollan un potencial artístico a temprana edad, talento que se va fortaleciendo con el tiempo.

DESARROLLO DE LA LÍNEA DE INTELIGENCIA MUSICAL A TRAVÉS DE LOS NIVELES



Todos estos niveles pueden estar en ti

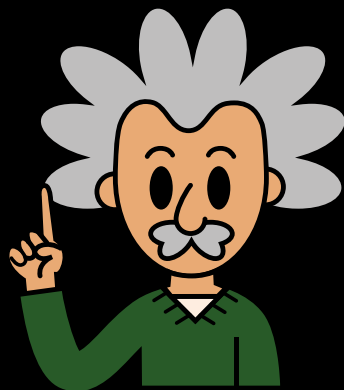
Cuando comienzas tus estudios en música y arte, puedes estar en cualquiera de estos niveles.








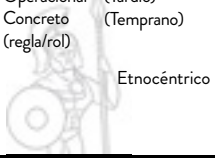

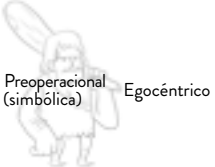



No importa en qué nivel estés, tu línea de inteligencia musical siempre puede ir transformándose y creciendo hacia niveles más altos.

“SI YO NO HUBIERA SIDO FÍSICO, HUBIERA SIDO MÚSICO.

PIENSO CONSTANTEMENTE EN LA MÚSICA, VEO MI VIDA EN FORMAS DE MÚSICA, OBTENGO EL MAYOR GOCE DE LA VIDA A TRAVÉS DE ELLA”

ALBERT EINSTEIN



	DESARROLLO EN LA NIVEL SOCIEDAD ACTUAL	DESARROLLO MORAL (GILLIGAN, KOHLBERG, WILBER), DESARROLLO COGNITIVO (PIAGET, WILBER)	ÓRDENES DE CONCIENCIA (KEGAN)	JERARQUÍA DE NECESIDADES (MASLOW)
3ER GRADO	8 SUPERINTEGRAL - 1%	No dual Causal Sutil Kosmocéntrico 	ESPIRITU	
2DO GRADO	7 INTEGRAL 5%	Visión Directa (Alma) Visión Lógica (Tardía) Visión Lógica (Intermedia) Kosmocéntrico 	ALMA 5to orden Mente Autotransformadora o Metasistémica	Autotrascendencia 
	6 PLURALISTA POSMODERNO 20%	Visión Lógica (Temprana) Cosmocéntrico 	4.5 orden Posmoderno	Autorrealización Autoestima 
1ER GRADO	5 RACIONAL MODERNO 30%	Operacional Formal (Tardío) (Temprano) Mundicéntrico 	MENTE 4to orden Mente Autogobernada o Moderna	Autoestima 
	4 MÍTICO PREMODERNO 40%	Operacional Concreto (regla/rol) (Tardío) (Temprano) Etnocéntrico 	3er orden Mente Socializada o Tradicional	Pertenencia 
	3 MÁGICO-MÍTICO PREMODERNO	Preoperacional (conceptual) 	2do orden Mente Soberana	Seguridad 
	2 MÁGICO PREMODERNO	Preoperacional (simbólica) Egocéntrico	1er orden	Seguridad (inicio) 
	1 ARCAICO PREMODERNO	Preoperacional (sensoriomotor)	MATERIA CUERPO 0	Fisiológicas 



VISIONES DEL ARTE

ARTE Y DIMENSIONES

<p>No dual</p>	<p>Nivel de Desarrollo de 3er grado, de manifestación poco común. Surgen la sexta y séptima dimensión.</p> <p>Ej: Arte Zen, thangka tibetanos.</p>
<p>Arquetípico</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; font-size: 2em;">ARTE INTEGRAL</p> <p>Emerge la quinta dimensión. Incluye todas las corrientes de evolución artística.</p> <p>Sintetiza e integra todas las dimensiones o perspectivas anteriores.</p>
<p>Psicoanálisis Cubismo Aperspectivismo Existencialismo Escepticismo Nihilismo Teísmo integrado Panteísmo</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; font-size: 2em;">ARTE POSMODERNO</p> <p>Emerge la cuarta dimensión: el continuo espacio-tiempo de Einstein. Influye en las artes plásticas y escénicas. En música se busca superar limitaciones de métrica y tonalidad como aspectos de la estética. Nace el jazz, el rock, el pop, la música contemporánea y se desarrolla la improvisación en tiempo presente.</p> <p>Nace el psicoanálisis y el concepto del inconsciente.</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>4 dimensiones</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Arte posmoderno (Picasso)</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Jazz y música contemporánea</p>  </div> </div>
<p>Belleza clásica (Naturaleza externa, proporciones)</p> <p>Perspectivismo Humanismo</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; font-size: 2em;">ARTE MODERNO</p> <p>Música en tres dimensiones: ritmo, melodía y armonía. Se desarrolla la Polifonía y Contrapunto. Sistema Mayor-Menor. Desde Bach a Wagner.</p> <p>Pintura en tres dimensiones: largo, alto y profundidad (nace la perspectiva).</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>3 dimensiones</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Arte moderno (Da Vinci)</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Música clásica</p>  </div> </div>
<p>Mitológico literal</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; font-size: 2em;">ARTE PREMODERNO</p> <p>Música en dos dimensiones: ritmo y melodía, y se agregan textos litúrgicos. Canto gregoriano.</p> <p>Pintura solo en dos dimensiones: largo y alto. Se incorporan iconos religiosos.</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>2 dimensiones</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Arte premoderno (medieval)</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Canto gregoriano</p>  </div> </div>
<p>Imaginería mágica</p> <p>Imaginería mágica</p> <p>Imaginería mágica</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; font-size: 2em;">ARTE PREMODERNO</p> <p>Música en dos dimensiones: ritmo y melodía.</p> <p>Pintura solo en dos dimensiones: largo y alto.</p>

APP INTEGRAL PROFUNDIDAD



*Tener sólidos conocimientos musicales y tocar o cantar con mucha precisión es excelente.
Si agregas profundidad tu arte será más completo*

ESTUDIANDO PARA EL EXAMEN





DÍA DEL EXAMEN



MIENTRAS EN LA CABEZA DE CARO RAMÍREZ



EN EL EXAMEN DE CARO



COMISIÓN



bravo, bravo, maravilloso!!!

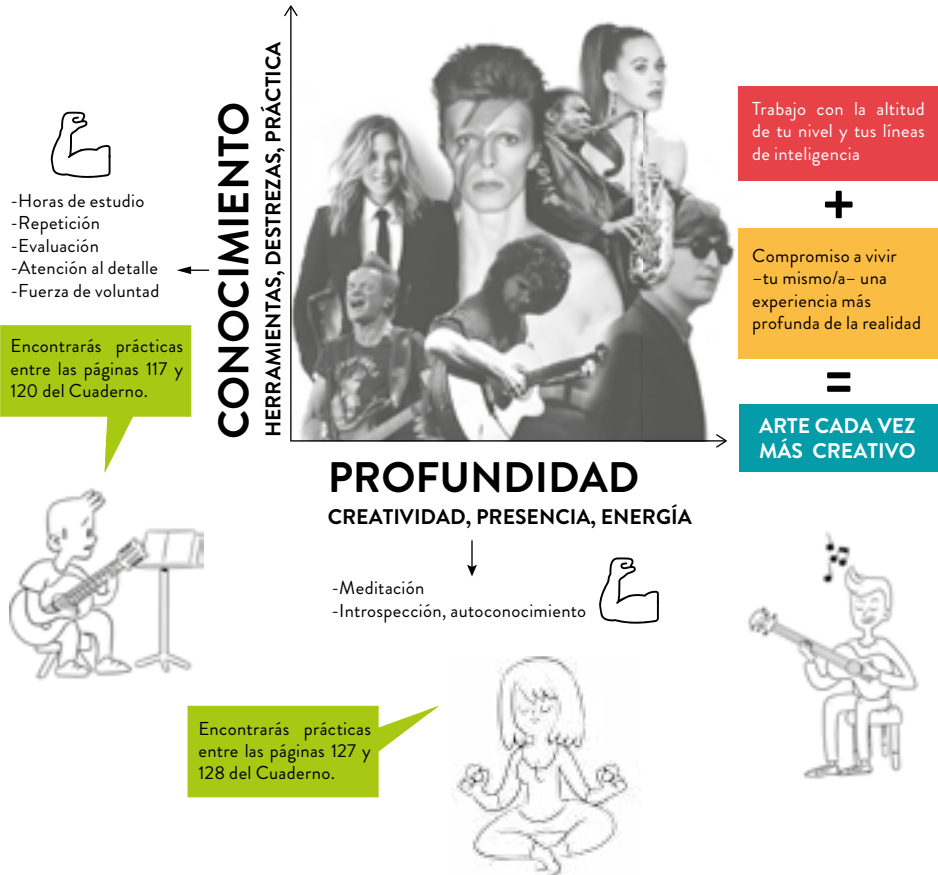


¿Te has fijado cómo cambia tu conciencia cuando estás creando, interpretando, escuchando la música que más te gusta o cuando estás metido en una buena conversación?

Te sientes diferente. Te sientes creativo/a.

La creatividad se encuentra en la profundidad y en cierta tranquilidad mental. Hay formas muy sencillas para aquietar nuestra mente y de esta manera abrir un espacio para ampliar nuestra conciencia y conectar con la creatividad.

Cuando ves a un artista que te sorprende y te transforma, es muy probable que sea una mezcla entre:



Hay muchos artistas que son grandes meditadores: Sting, Katy Perry, Steve Vai, Sheryl Crow, Paul McCartney, John McLaughlin, Robert Fripp (King Crimson) y David Bowie, por mencionar algunos.

HAY COSAS MÁS
PROFUNDAS QUE ESTÁN
DETRÁS DEL MUNDO
TANGIBLE, HAY UNA
REALIDAD MÁS ALLÁ DE
TODO AQUELLO QUE SE
PUEDE VER: **TU PERFIL DE
FACEBOOK, LOS VIDEOS TU
ARTISTA FAVORITO, TU LISTA
DE SPOTIFY.**

¿CÓMO PUEDO ACCEDER A MÁS PROFUNDIDAD EN MI VIDA?

HAY 5 ESTADOS DE CONCIENCIA A LOS CUALES TODOS PODEMOS ACCEDER, EN CUALQUIER MOMENTO DEL DÍA.



Niveles de profundidad

ORDINARIO:

como estás ahora, leyendo este Cuaderno. Es el estado más común, donde la mente está siempre pensando en algo, a veces se le llama “mente del mono” o piloto automático.

SUTIL:

cuando te conectas con un sentimiento más profundo, con la música que te gusta y puedes sentir que te emocionas, sientes felicidad y amor por unos instantes.

La música creada o interpretada desde aquí te llega al alma.

CAUSAL:

cuando conectas con un estado en que se acaban los pensamientos, sientes una enorme conciencia vacía y sin forma.

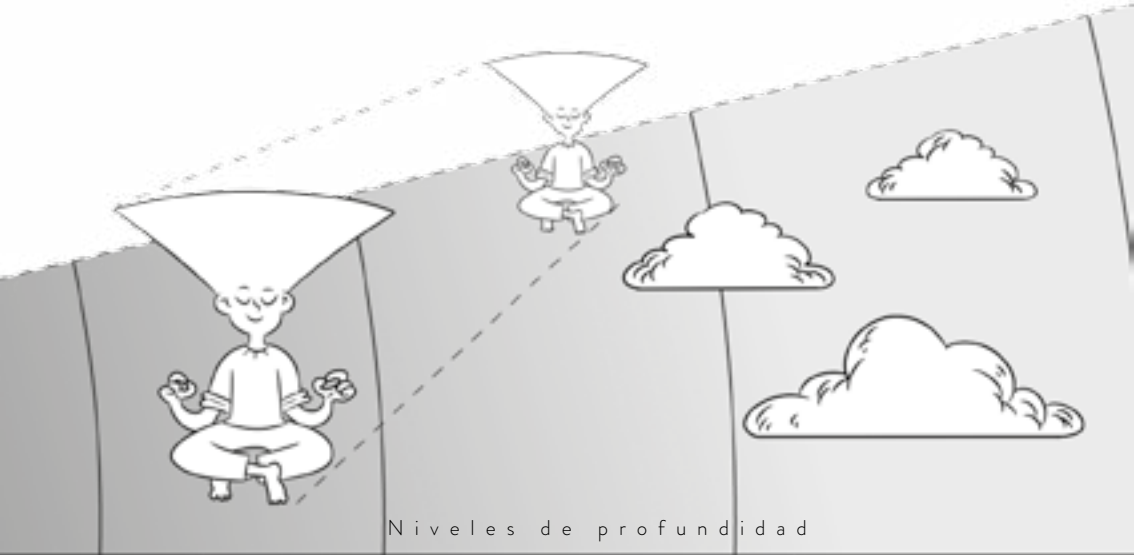
Te conectas con la fuente directa de la creatividad, ya no tocas o compones música, la música te toca a ti: tú eres un instrumento que es tocado por la música.



¿Cómo puedo llegar a esos estados?

Para experimentar estados del Sutil al No dual, la meditación es una práctica sencilla que puedes realizar cuando quieras.

Al meditar nuestra actividad mental baja y registra los mismos patrones de onda cerebral que en los estados de sueño.



TESTIGO:

ya no “eres” lo que piensas o sientes, solo eres el Testigo, un estado que abre una puerta a muchas opciones creativas. Se acaban los pensamientos emerge una grata y abarcante libertad.

Encuentra el ejercicio completo de cómo practicar el estado del Testigo en el blog planeta.projazz.cl

NO DUAL:

significa literalmente no-dos. Cuando estás unido a todo y al Todo.

El actor Danny DeVito cuenta un chiste en donde un vendedor de hot dogs le pregunta a un monje budista:

-“¿Qué te hago?”


-“Hazme Uno con Todo”, responde el budista.



Cada uno de estos estados tiene su correspondiente patrón de onda cerebral
Si te hicieras un electroencefalograma podrías verlo con tus propios ojos



INTERIOR		EXTERIOR	
TÚ ESTADO DE CONCIENCIA		TU CEREBRO PATRÓN DE ONDA CEREBRAL	
		Ondas	Hertz
ORDINARIO: Como estoy ahora, leyendo		Beta	30 a 13
HIPNAGÓGICO: Entre ordinario y sueño		Alfa	13 a 8
SUTIL: Entre hipnagógico y sueño		Theta	8 a 4
CAUSAL: Entre sutil y sueño		Delta	4 a 0.1



MEDITACIÓN

Todo esto también lo puedes hacer despierto.

En estos estados de conciencia disminuye la actividad cerebral comprobable (cuando bajan los hertz).

En el estado ordinario el cerebro produce ondas que van desde los 30 a 13 hertz (ciclos por segundo). Cuando soñamos (sutil) producimos ondas de 8 a 4 hertz. Y en el estado de sueño profundo sin sueños (causal), de 4 a 0.1 hertz.

Durante la meditación, el cerebro comienza a producir ondas lentas Alfa y Theta, y puede llegar hasta las ondas Delta que corresponden al llamado estado causal.

Ondas	Hertz
Beta	30 a 13
Alfa	13 a 8
Theta	8 a 4
Delta	4 a 0.1

¹ Hertz: unidad física usada para medir la frecuencia de ondas y vibraciones de tipo electromagnético. A modo de referencia, la nota musical La (A) que se encuentra a la derecha del Do (C) central de un piano vibra a 440 hertz.

LA MÚSICA IMPACTA EN NUESTROS ESTADOS DE CONCIENCIA

PORQUE NOS SACA DE ESA SEPARACIÓN QUE A VECES SENTIMOS ENTRE NOSOTROS Y EL MUNDO: NOS CONECTA CON UN SENTIDO DE UNIDAD.

POR ESO TENEMOS MÚSICA QUE AMAMOS Y TOCAMOS UNA Y OTRA VEZ: POR EL ESTADO DE UNIDAD CON QUE NOS CONECTA



QUÉ ONDA CON LAS DROGAS



Las drogas se han utilizado desde tiempos remotos. Ya sea para usos ceremoniales, medicinales o recreativos, las drogas tienen la capacidad de, solo en cosa de minutos, alterar nuestro estado de conciencia normal (ordinario) y llevarnos a otros estados distintos. Pero las drogas te alejan de tu conciencia natural y tu talento. Pueden llegar a estorbar y retrasar tu desarrollo. El verdadero talento no las necesita. Grandes artistas se han apoyado en prácticas y técnicas naturales.

Hay una forma más simple, sana y **gratis** para conectar con los estados más profundos de conciencia, aquellos que realmente pueden ayudarte en tu proceso creativo y personal. A través de:

- Meditación
- Contemplación u oración

Vive la experiencia más profunda que puedas para conectarte con tu creatividad y reflejar el talento que tienes para mostrar al mundo.

APP INTEGRAL AUTOCONOCIMIENTO



*Tenemos una manera de ser definida.
Descubrir tus fortalezas y debilidades es un
buen punto de partida para conocerte mejor.*

ME GUSTA
SER DIFERENTE

NO SOY BUENO
PARA HABLAR EN
PÚBLICO

LOS HOMBRES
NO LLORAN

SOY CUADRADA
PARA MIS
COSAS

SOY ASÍ Y NADA
ME VA A CAMBIAR

SOY SÚPER
INDEPENDIENTE

¿Y SI NOS
PONEMOS DE
ACUERDO?

ME ENCANTA
LLAMAR LA
ATENCIÓN



Seguramente has escuchado la frase: “él/ella es así y no va a cambiar”. Eso tiene que ver con el tipo psicológico, una forma de ser que no cambia en el tiempo y es independiente a tu nivel, altitud de tus líneas de inteligencia o estado de conciencia habitual.

Todos podemos darnos cuenta de qué cosas nos gustan: hay personas que prefieren el jazz en vez del rock o la música clásica, hay unas más sociables que otras, personas que hablan todo el tiempo y otras que prefieren quedarse en silencio.

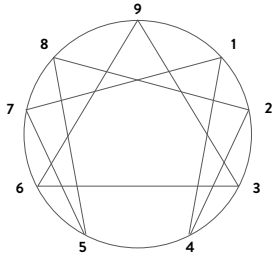
Esto no significa que un tipo sea más profundo que otro, más evolucionado o mejor que otro, sencillamente son diferentes.

TIPOS DE FORMAS DE SER

ENEAGRAMA

Según este tradicional y reconocido sistema, existen 9 tipos básicos de personalidad humana:

1 El Perfeccionista: son detallistas y convencidos que en la vida siempre hay un modo correcto de actuar. Utilizan con frecuencia las palabras *debería* y *tengo que*. En su mejor versión, el Uno puede ser un héroe moral críticamente astuto, sabio, perceptivo, realista y noble.



REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL ENEAGRAMA



YODA

LISA SIMPSON

2 El Ayudador: apoyan mucho a sus amigos, aunque también pueden manipular un poco con esto. Parecieran tener varias formas de ser que van cambiando dependiendo de con qué amigo/a estén hablando. En su mejor versión, el Dos es generoso, altruista y siente un amor incondicional por sí mismo y por los demás.



GLORIA

INÉS SKINNER

3 El Triunfador: son competitivos, porque quieren destacarse del resto. Se sienten seguros, tienen encanto, suelen estar rodeados de gente a la que les caen bien. En su mejor versión, el Tres es un modelo que inspira a otras personas, líder eficaz guiando a equipos vencedores.



BARBIE

JULIUS HIBBERT

*Del libro “La sabiduría del eneagrama” de Don Richard Riso y Russ Hudson.



4 El Romántico: artísticos, sensibles, a veces se apartan de los demás porque se sienten vulnerables o no 100% capaces. Tienen buen gusto, les gusta ser y vestirse diferente.

En su mejor versión, los Cuatro son inspirados y muy creativos, capaces de renovarse y transformar el mundo a través de sus experiencias.



MAFALDA

KRUSTY EL PAYASO

5 El Observador: son capaces de concentrarse mucho y perfeccionar habilidades complejas. A veces se alejan emocionalmente de los demás, no hablan mucho sobre su vida, son reservados.

En su mejor versión, los Cinco pueden ser grandes intelectuales y visionarios vanguardistas.



JEFF ALBERTSON

JACK SKELLINGTON

6 El Leal: le dan tranquilidad a sus amigos y cercanos. Suelen ser indecisos porque sienten desconfianza ante cosas que no conocen.

En su mejor versión, los Seis son excelentes compañeros de equipo, se comprometen profundamente con una causa.



C3PO

MILHOUSE VAN HOUTEN

7 El Gozador: buscan experiencias nuevas y estimulantes. También podrían querer abarcar demasiado, llegando a ser desorganizados e indisciplinados.

En su mejor versión, los Siete centran sus talentos en objetivos dignos, son alegres, muy capacitados y agradecidos.



HOMERO SIMPSON

BART SIMPSON

8 El Jefe: protectores. Les gusta hacerse cargo de las situaciones. Son dominantes, fuertes y capaces de imponerse. A veces son buenos para discutir.

En su mejor versión, los Ocho usan su fuerza para mejorar la vida de otras personas, volviéndose heroicos e incluso históricamente grandiosos.



STITCH

SR. BURNS



9 El Pacificador: confiados y estables, quieren que no haya problemas por eso tienden a minimizar cualquier cosa que les parezca inquietante. En su mejor versión, los Nueve pueden ser excelentes negociadores, son capaces de unir a dos personas que piensan distinto y solucionar conflictos.



NED FLANDERS



BOB ESPONJA

**¿QUIERES HACER EL TEST Y DESCUBRIR TU TIPO?
TE TOMARÁ CERCA DE 30 MINUTOS. REVÍSALO
EN EL BLOG PLANETAPROJAZZ.CL**

TAMBIÉN TENEMOS DISTINTOS TIPOS DE APRENDER*

- Te gusta buscar nuevos métodos de estudio, te defines como “de mente abierta” y te encanta realizar nuevas tareas o actividades?

Tu tipo es **Activo/a**

Características: animador/a, improvisador/a, arriesgado/a y espontáneo/a.



- ¿Prefieres reflexionar antes de actuar, te detienes a observar y repasar en detalle distintos ejemplos antes de tomar una decisión?

Tu tipo es **Reflexivo/a**

Características: equilibrado/a, analítico/a y detallista.



- ¿Buscas explicaciones racionales y objetivas ante todo y por ende te molestan las cosas subjetivas y ambiguas?

Tu tipo es **Teórico/a**

Características: metódico/a, lógico/a, objetivo/a, crítico/a y estructurado/a.



- ¿Te sientes seguro cuando te pones manos a la obra con tus proyectos?

Tu tipo es **Pragmático/a**

Características: experimentador/a, práctico/a, directo/a y eficaz



*Una de las clasificaciones que más se utiliza es la de Honey y Mumford (1992).



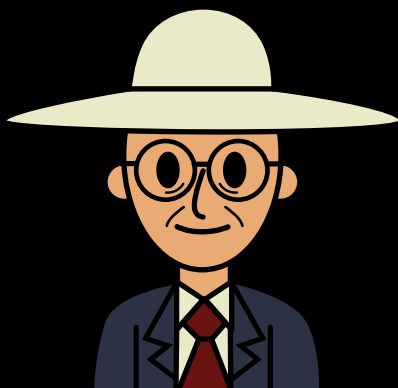
CADA UNO DE ESTOS TIPOS TIENE SU PROPIA MANERA DE APRENDER. IDENTIFICA CUÁL ES TU TIPO.

Tipos	Cómo te gusta aprender	Cómo NO te gusta aprender
Activos/as	Competiendo en equipo, resolviendo problemas junto a otras personas, representando roles (yo toco, tu escuchas), variando de actividades durante el día	<ul style="list-style-type: none"> • Exponer temas muy teóricos o relatar antecedentes • Prestar atención a detalles • Trabajar, leer o estudiar solo/a • Evaluar de antemano lo que vas a aprender • Repetir la misma actividad o repetir instrucciones precisas
Reflexivos/as	Investigando, escuchando, analizando a otro grupo mientras trabajas, intercambiando opiniones con tus profesores/as y compañeros/as antes de actuar	<ul style="list-style-type: none"> • Ser centro de atención o líder • Ser observado/a, actuar o interpretar ante otros • Hacer algo sin previo aviso, improvisar • Trabajar bajo presión • Hacer algo superficialmente, sin profundizar
Teóricos/as	Transformando algo que has creado en una teoría (una melodía, una composición), participando en clases que terminen en preguntas y respuestas, discutiendo y profundizando temas	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer algo sin un contexto o finalidad clara • Participar en situaciones donde predominen las emociones • Enfrentar una confusión de métodos y no tener tiempo para explorarlos en profundidad • Sentirte desconectado/a de tus compañeros/as, por ejemplo, frente a un tipo demasiado “Activo/a”
Prágmáticos/as	Practicando solos/as o con tutoriales, elaborando planes de acción y horarios de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Darte cuenta que el aprendizaje no se relaciona con una necesidad inmediata o no tiene un beneficio práctico • Aprender teorías y principios generales • Creer que no avanzas, o no vas a ninguna parte • Enfrentarte a procesos o trámites que dificultan una tarea

**QUERÍA TAN SOLO INTENTAR
VIVIR LO QUE TENDÍA A BROSTAR
ESPONTÁNEAMENTE DE MÍ.**

**¿POR QUÉ HABÍA DE SERME TAN
DIFÍCIL?**

DEMIAN-HERMANN HESSE



APP INTEGRAL ORDEN INTERNO



Nuestro inconsciente absorbe una enorme cantidad de información que, una vez liberada y ordenada, queda disponible para ser usada creativamente en nuestra vida



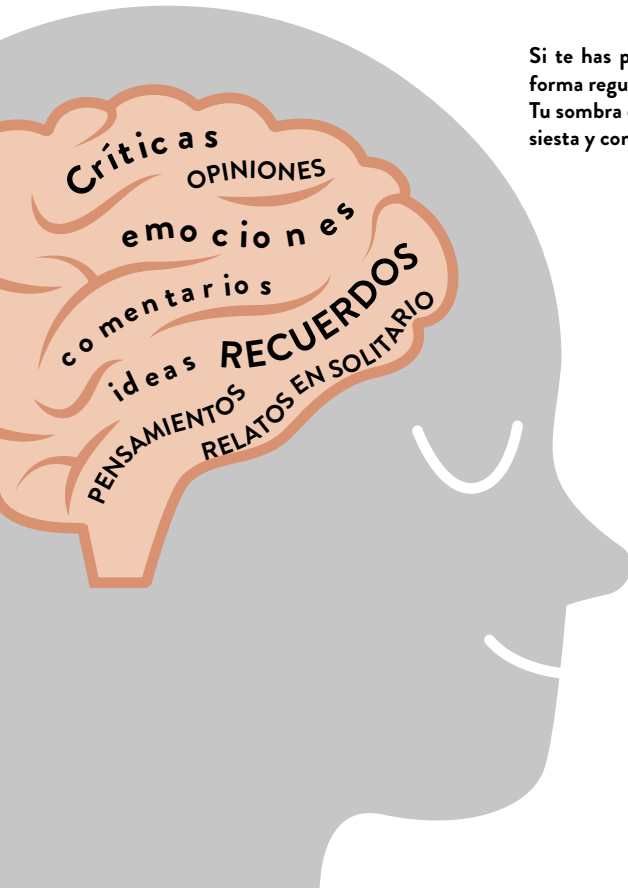


SI QUIERES SABER QUÉ HAY EN TU INCONSCIENTE, SIMPLEMENTE ECHA UN VISTAZO A LAS COSAS QUE MÁS TE DESAGRADAN O TE MOLESTAN Y LAS QUE MÁS ADMIRAS Y DESEAS

Mientras nuestra parte consciente nos empuja hacia adelante, motivándonos a que desarrollemos nuestros conocimientos, perfeccionemos nuestras destrezas, vivamos experiencias profundas a través de la música y nos enfoquemos a indagar cómo es **nuestra forma de ser, nuestra parte inconsciente rara vez nos está apoyando en este trabajo. Incluso muchas veces nos juega malas pasadas.**

Por eso es tan importante “ordenar” esta parte de nosotros más desconocida y, por lo tanto, más descuidada y confusa.

A TODO LO QUE HABITA EN EL INCONSCIENTE TAMBIÉN LO LLAMAMOS “LA SOMBRA” (PORQUE TE ACOMPAÑA ADONDE VAYAS)



Si te has propuesto empezar a hacer ejercicio de forma regular...

Tu sombra quiere que dediques tu tiempo a dormir siesta y comer papas fritas

Si has apagado el celular y te has encerrado en la pieza para ensayar tu papel en la obra...

Tu sombra solo quiere ver tele y actualizar tu perfil de Instagram

Estás en ensamble, te toca con ese mismo compañero que siempre trata de controlar al grupo. Sucede que a nadie del ensamble le molesta, solo a ti. ¿Podría ser posible que tu mismo/a tengas una tendencia controladora? Sin embargo tu piensas “esa persona tiene un problema, siempre quiere controlar”.



TIPOS DE SOMBRA

SOMBRA “A SECAS”

Material negativo del tipo “odio a esa persona”, “me carga cuando le dicen a alguien que es desordenado/desubicado/poco comprometido... (*poner el defecto de turno*)”, “yo no soy celosa, eres tú”.



Son rasgos de nosotros mismos que hemos reprimido, renegado y escondido para luego proyectarlos a otras personas y verlos como defectos, mientras que nosotros vamos por allí libres e inocentes. Lo más probable es que:

-La persona que dices odiar tiene un rasgo muy parecido a ti

-Te molesta que a otros los traten de (*poner el defecto de turno*), porque tu eres así

-Te molesta que otro detecte un defecto tuyo, y por ende se lo achacas a él/ella de vuelta

SOMBRA DORADA

Material positivo: “amo la forma en que ella toca, nunca tocaré así”, “eres tan bacán ¡eres único!”, “nadie en el mundo tiene tu estilo”.



Esto pasa cuando nuestras capacidades más elevadas no concuerdan con la imagen que tenemos de nosotros mismos/as: una parte de nosotros no quiere reconocer que somos tan talentosos/as (o podemos llegar a serlo) y por eso lo proyectamos en otros.

Haz una lista con todas las personas que consideras maravillosas y escribe las dos o tres cualidades que más admiras en ellas: es muy probable que obtengas una lista de tus propias capacidades positivas que puedes llegar a potenciar.



**HEMOS CONOCIDO
AL ENEMIGO Y SOMOS
NOSOTROS MISMOS**



Pogo, Creado por Walt Kelly, 1971



¿Cómo detectar la sombra en mí?



Muy fácil. Si una situación o persona te informa, y no te produce mayor conflicto, está ok. Pero si te afecta profundamente, te enojas y te molesta es muy probable que estés ante un problema de la sombra.

¿Cómo se “ordena” la sombra?



En las [páginas 121 y 123](#) de la Práctica Integral de Vida encontrarás un ejercicio muy sencillo y eficaz que te ayudará a identificar el material que hay en tu inconsciente.

Una vieja historia de músicos y artistas

- Estudiaste todo el año para el examen y te fallaron los nervios
- Ensayaste una y otra vez la entrada a escena pero igual tropezaste
- Te sabes la canción de memoria, sin embargo al momento de entrar no podías recordar el tono ni la letra
- El día de la prueba te sentaste frente al atril y al ver la partitura esta se transformó en un enredo de notas negras amenazantes



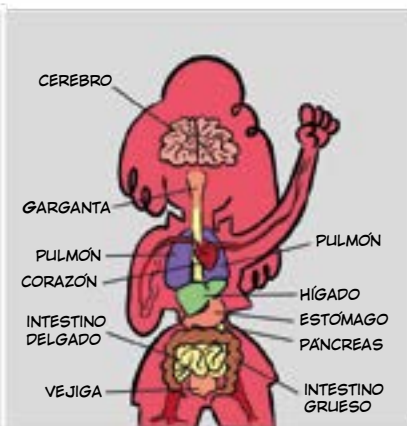
La vida de los artistas está llena de historias como esta. Si revisas las biografías de los artistas más grandes sin duda te encontrarás con anécdotas similares en donde no pudieron lidiar con la sombra en un momento clave.

Ante un examen o presentación, si te sientes seguro/a de tener todos los conocimientos necesarios y además estás convencido/a de tu propuesta artística, es recomendable que además pongas atención a aquellos aspectos inconscientes que pueden traicionarte a último minuto: no tengas miedo a tu propia grandeza, a mostrar todo tu potencial. ¡El mundo está esperando por escucharte! Revisa la página 114 donde hablamos sobre este tipo de miedo, llamado “Complejo de Jonas” o el miedo a nuestra propia grandeza.

APP INTEGRAL INTEGRACIÓN



Existen al menos 4 perspectivas que puedes ver simultáneamente



**TODA NUESTRA VIDA Y TODO LO QUE HACEMOS
PUEDE SER VISTO DE 4 FORMAS O PERSPECTIVAS:**

- **INDIVIDUAL-SUBJETIVA= SENTIDO**
- **INDIVIDUAL-OBJETIVA= ACCIONES**
- **CULTURAL-SUBJETIVA= RELACIÓN CON OTROS**
- **SOCIAL-OBJETIVA= EL SISTEMA**



Cada vez que nos preguntamos:

¿QUÉ ES LO REAL, IMPORTANTE, VERDADERO EN MI VIDA?

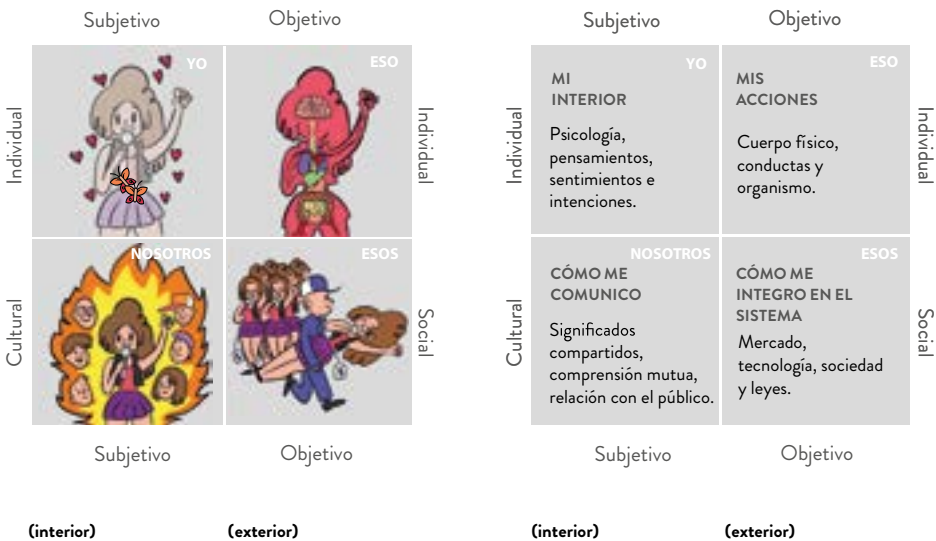
Tendemos a responder desde alguna de estas 4 perspectivas:

- Qué es lo que pienso, quiero y siento → (individual-subjetiva)
- Cómo es mi conducta y disciplina para lograrlo → (individual-objetiva)
- Cómo me relaciono con los otros/as → (cultural-subjetiva)
- Cómo interactuo con los distintos sistemas y subsistemas: familia, amigos, escuela, profesores, etc. → (social-objetiva)

Todas estas perspectivas son correctas. Lo que ocurre es que usualmente solo vemos una o dos de ellas.

¿CÓMO SERÍA VERLAS TODAS AL MISMO TIEMPO?

A CADA PERSPECTIVA LA IDENTIFICAMOS COMO “CUADRANTE”. CADA UNO TIENE UN NOMBRE





Un cuadrante es una dimensión, una perspectiva, un punto de vista.

Cada situación en la vida posee, al menos, estas 4 dimensiones expresadas en los 4 cuadrantes.

Cada vez que integramos una nueva perspectiva a nuestra conciencia, cada vez que hacemos esta asociación, descubrimos algo diferente sobre la realidad, y esta se transforma de manera muy clara en algo más completo e integral.

Por el contrario cuando intentamos entender el mundo, nuestra personalidad o cualquier situación, y dejamos fuera alguno de estos cuadrantes fundamentales, estamos perdiendo verdades importantes, tal como si dejáramos fuera las posibilidades de transformarnos, ordenar, conocernos y profundizar.

Un ejemplo:

Estás con un grupo de amigos hablando de esa canción que les gusta y todos tienen opiniones diferentes de por qué les gusta:

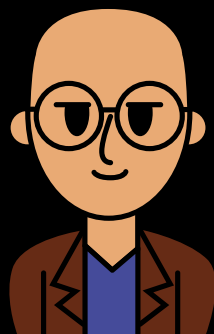


Podemos descubrir que la canción nos gusta no por 1 razón, sino por 4 razones!

TODOS PODEMOS VER **LOS CUADRANTES DEL LADO DERECHO**, PODEMOS TOCARLOS CON LOS DEDOS, FILMARLOS EN VIDEO. SON OBJETIVOS. **PUEDEN SER COMPROBADOS CON LOS SENTIDOS.**

SIN EMBARGO, TODOS **LOS CUADRANTES DEL LADO IZQUIERDO** SON INTERNOS, NO PODEMOS VERLOS. ¿QUIÉN HA VISTO PASAR CORRIENDO UNA EMOCIÓN, UNA RAÍZ CUADRADA O UNA LETRA? SON SUBJETIVOS. **DEBEN SER INTERPRETADOS.**

KEN WILBER
FILÓSOFO Y TEÓRICO ESTADOUNIDENSE



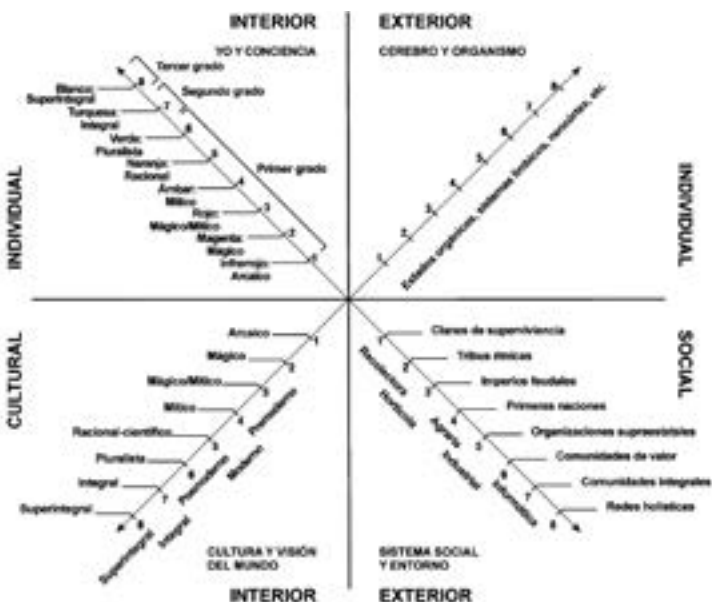


LA MATRIX: LOS 4 CUADRANTES TODOS OCURREN AL MISMO TIEMPO

MATRIX PERSONAL



MATRIX CULTURAL



LA CAPACIDAD DE TOMAR PERSPECTIVAS

EN UN ENSAYO CON TU GRUPO

	Subjetivo	Objetivo	
Individual	YO Mi creación o aporte artístico	ESO Duración del ensayo, distribución del tiempo, quiénes asisten y sus roles en el grupo	Individual
	NOSOTROS Cómo es la onda, la comunicación dentro del grupo	ESOS Gastos, calendario de ensayos, auspicios o patrocinios	
Cultural	Subjetivo	Objetivo	Social

(interior)

(exterior)

EN UN PROYECTO

	Subjetivo	Objetivo	
Individual	YO Un visionario Visión global, imaginación	ESO Un ejecutor Rapidez, foco y dirección	Individual
	NOSOTROS Un empático Calidez, conciencia de las relaciones humanas	ESOS Un planificador Organización y estrategia	
Cultural	Subjetivo	Objetivo	Social

(interior)

(exterior)

EN UNA INSTITUCIÓN COMO PROJAZZ

	Subjetivo	Objetivo	
Individual	YO Projazz Visión, misión, propósito común y objetivos	ESO Estructura Títulos profesionales, campus, extensión académica	Individual
	NOSOTROS Cultura y Comunicación Estudiantes, profesores, personal, audiencias, músicos	ESOS Sistema Reglamentos y leyes, Ministerio de Educación, alianzas	
Cultural	Subjetivo	Objetivo	Social

(interior)

(exterior)

EN UNA OBRA DE ARTE

	Subjetivo	Objetivo	
Individual	YO Arte Creación o interpretación	ESO Obra Forma, estructura, duración	Individual
	NOSOTROS Impacto Cultural Artistas, audiencias, empresarios y críticos	ESOS El Sistema Contratos, leyes, honorarios e impuestos	
Cultural	Subjetivo	Objetivo	Social

(interior)

(exterior)

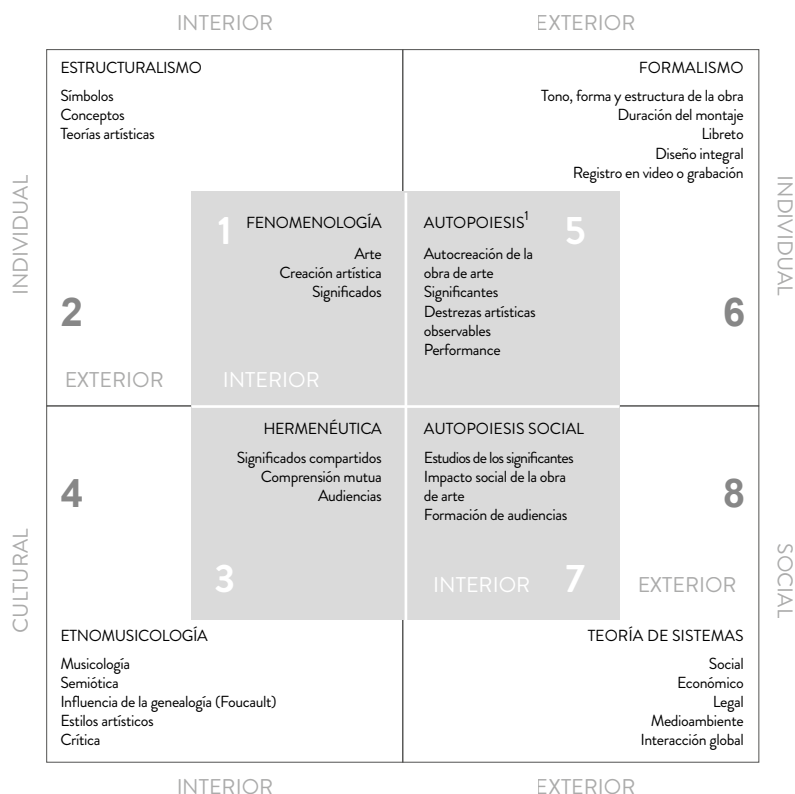


Cada uno de los cuadrantes puede ser además contemplado desde “dentro” o desde “fuera”. Esto nos entrega 8 perspectivas o metodologías llamadas **Pluralismo Metodológico Integral (PMI)** con las que podemos analizar, por ejemplo, una obra de arte.

Una afirmación fundamental del Enfoque Integral es que cualquier análisis que omita alguno de estos 8 paradigmas es, considerando el conocimiento humano fidedigno que hoy en día disponemos, bastante menos que adecuado.

Desde la página 140 a la 142 verás un ejemplo de esto.

MIRANDO EL ARTE A TRAVÉS DE LOS 4 CUADRANTES: PLURALISMO METODOLÓGICO INTEGRAL



¹Autoipoiesis: concepto formulado por los científicos chilenos Humberto Maturana y Francisco Varela, que hoy se aplica en diversos ámbitos de investigación. Un sistema vivo, según Maturana, se caracteriza por la capacidad de producir y reproducir por sí mismo los elementos que lo constituyen, y así define su propia unidad.

IMAGÍNA TE UN MUNDO DONDE **PODAMOS**:



- Transformarnos
- Experimentar algo profundo con la música
- Conocernos bien
- Ordenar nuestro inconsciente y liberar energía
- Integrar la mayor cantidad de perspectivas a nuestro pensamiento

BUENO, NO?

Todos estos temas forman parte del marco de trabajo de Projazz, el Enfoque Integral, y los verás en la asignatura Taller de Desarrollo Integral I y II

DESCUBRE EL CANAL INTEGRAL EN **BLOG PLANETA.PROJAZZ.CL**



MÓDULOS DE OPTIMIZACIÓN

Videos didácticos para profundizar en todos los temas que te interesan y que complementan los contenidos de la asignatura Taller de Desarrollo Integral I y II

PREGUNTAS?

Escribe tus consultas a integral@projazz.cl

Todas las preguntas y respuestas se subirán todos los días lunes de cada semana, atent@ al blog planeta.projazz.cl

APPINTEGRAL

PRÁCTICA INTEGRAL



MÓDULO OPTIMIZACIÓN

LÍNEAS DE INTELIGENCIA INCLUIDAS EN ESTA GUÍA DE PRÁCTICA INTEGRAL:

1 COGNITIVA

2 FUERZA DE VOLUNTAD

3 MUSICAL

4 EMOCIONAL
(INTRAPERSONAL E INTERPERSONAL)

5 CORPORAL

6 ESPIRITUAL



/ EN LA P. 129 ENCONTRARÁS UNA HOJA-GUÍA PARA QUE LLEVES TU PROPIO REGISTRO DE PRÁCTICA INTEGRAL



EL MIEDO A TU PROPIA GRANDEZA

“Si planeas deliberadamente ser menos de lo que eres capaz, entonces te advierto que serás infeliz por el resto de tu vida”.

Abraham Maslow

Todos queremos dejar el mundo un poco mejor de como lo recibimos. Queremos sentirnos mejor, con más vitalidad, más energía, más creatividad y más vigor. La mayoría de nosotros tiene la sensación de poseer un cierto talento, un don, una intuición de genuina grandeza. La grandeza es, simplemente, una combinación de diversas habilidades y talentos diferentes: todos tenemos la capacidad de descubrirlos.

¿Puedes llegar a revelar toda tu grandeza?

Abraham Maslow fue un psicólogo que creó la **Pirámide o Jerarquía de las Necesidades**. Las necesidades básicas son del tipo fisiológico (comer y dormir), una vez satisfechas aspiramos a otras necesidades de niveles más altos: seguridad, pertenencia y autoestima.

En la tabla a la derecha vemos que todas esas necesidades, hasta la autoestima, corresponden a necesidades de déficit: buscamos constantemente algo de lo que carecemos.

A partir de la autorrealización (mente Pluralista o Visión Lógica Temprana) se acaban las necesidades de deficiencia o déficit y emergen las necesidades de suficiencia o excedente.

La autorrealización es un propósito de vida que cada uno de nosotros está llamado a realizar. Uno de los factores que nos impide alcanzarla es el llamado **“Complejo de Jonás” o el miedo a la propia grandeza**. Como lo definió Maslow, “evitar nuestro verdadero destino o la huida de nuestros mejores talentos”. Si nacemos con un potencial ilimitado, ¿por qué no todo el mundo alcanza la autorrealización?

Maslow observó que tememos tanto a lo mejor como a lo peor de nosotros mismos: nos asusta llegar a transformarnos en aquella persona que imaginamos en nuestros mejores momentos.

NIVEL	PORCENTAJES DE DESARROLLO EN LA SOCIEDAD ACTUAL	DESARROLLO MORAL (GILLIGAN, KOHLBERG, WILBER), DESARROLLO COGNITIVO (PIAGET, WILBER)	JERARQUÍA DE NECESIDADES (MASLOW)
8	SUPERINTEGRAL 1%	No dual Causal Kosmocéntrico Sutil	R Autotrascendencia
7	INTEGRAL 5%	Visión Directa (Alma) Visión Lógica (Tardía) Kosmocéntrico Visión Lógica (Intermedia)	E Autorrealización
6	PLURALISTA POSMODERNO 20%	Visión Lógica (Temprana) Cosmocéntrico	O Autoestima
5	RACIONAL MODERNO 30%	(Tardío) Operacional (Temprano) Formal Mudiocéntrico	I Autoestima
4	MÍTICO PREMODERNO 40%	Operacional (Tardío) (Temprano) Concreto (regla/frol) Etnocéntrico	C Pertenencia
3	MÁGICO-MÍTICO PREMODERNO	Preoperacional (conceptual)	I Seguridad
2	MÁGICO PREMODERNO	Preoperacional (simbólica) Egocéntrico	F Seguridad (inicio)
1	ARCAICO PREMODERNO	Preoperacional (sensoriomotor)	D Fisiológicas

¿QUIÉN ERA JONÁS?

Una figura bíblica que intentó resistirse al llamado de Dios para convertirse en profeta. Jonás huyó por miedo a no estar a la altura de la misión.





LÍNEA DE INTELIGENCIA COGNITIVA

MÁS CONCIENCIA, MÁS CLEVER

La inteligencia cognitiva no es el Coeficiente Intelectual o las capacidades en lenguaje o matemáticas, como se suele creer. Cognición es un sinónimo para la palabra conciencia.

Esta línea de inteligencia se define como la capacidad de tomar perspectivas. Mientras más perspectivas puedas integrar, te vuelves más consciente.



HAZ ESTE EJERCICIO: PONTE EN EL LUGAR DE OTRO

La próxima vez que estés hablando con alguien simplemente trata de ponerte en su lugar. Escuchar lo que está diciendo. Y mientras lo escuchas, trata de imaginarte qué está viendo y cuál es su punto de vista.



Al hacer esta práctica vas fortaleciendo el “músculo” de tomar perspectivas.

Tomar la perspectiva del otro es crucial: cuando evolucionamos a través de los niveles de desarrollo (transformación) lo que hacemos es aumentar nuestra capacidad de sumar nuevas perspectivas o dimensiones (integración). Ver el mundo a través de los ojos de otro ayuda a expandir nuestra conciencia, porque fortalece nuestra capacidad de tomar nuevas perspectivas.

Esta capacidad nace cuando estamos en el nivel 4 mítico, alrededor de los 7 años, cuando dejamos el nivel egocéntrico y nuestra identidad se expande desde el “Yo” (1^{era} persona) a un “Nosotros” (2^{da} persona). En el siguiente nivel racional esta capacidad se fortalece al integrar la perspectiva de lo exterior (3^{era} persona), en donde la conciencia se expande e incluye a todos los seres humanos sin importar su raza, creencias o sexo. Y así esta capacidad se va transformando a través de los niveles.

No nacemos con la capacidad de tomar el rol del otro. Un experimento muy conocido realizado por **Piaget** con un niño de 4 años (nivel egocéntrico) lo refleja:

Un niño tiene delante suyo una pelota que es verde por un lado y roja por otro. Un adulto gira la pelota varias veces para que el niño vea que tiene esos colores. En un momento el niño ve la parte verde, el adulto la roja. Si se le pregunta al niño ¿de qué color ves la pelota? él dirá “verde”. Y si luego se le pregunta “¿de qué color yo veo la pelota?” también dirá “verde” en vez de roja. Porque el niño aún no ha aprendido a ponerse en el lugar del otro. Si se realiza este mismo ejercicio con niños de 7 años hacia arriba, por ejemplo (desde el nivel 4 mítico), ellos responderán “roja”, porque ya han adquirido la perspectiva de ponerse en el lugar del otro.

En este ejemplo se puede ver que la cognición no es información, es conciencia, es un darse cuenta, es agregar una perspectiva que no existe en nosotros.

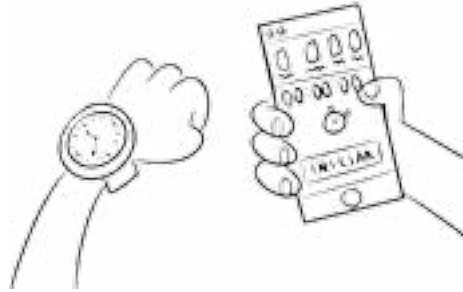


LÍNEA DE INTELIGENCIA DE LA FUERZA DE VOLUNTAD

TU QUIERES, TU PUEDES

La voluntad es el poder de la mente para hacer cosas: es lo que nos permite elegir un curso de acción y seguirlo, sin perder de vista nuestro objetivo o desviarnos del camino.

La voluntad es una inteligencia sumamente importante y necesaria para llevar a la práctica cualquier proyecto: tus estudios, tu vida profesional, artística o personal.



MIDE TU FUERZA DE VOLUNTAD



1. Se necesita un celular con cronómetro o reloj con segundero.
2. Cronométralo en 15 segundos y comienza.
3. Mira el segundero fijamente mientras corre durante estos 15 segundos. Toma nota de tu capacidad mental de permanecer concentrado en él sin perder el hilo. Observa tu fortaleza mental, trata de sentirla o contemplantarla como si se trata de un objeto, pregúntate: ¿cómo se siente, qué aspecto tiene esta cosa llamada voluntad? ¿es dura, sólida, cuadrada? No importa qué ideas te vengan a la mente en ese momento para describirla, trata de ver este foco, esta voluntad como un objeto.

Date cuenta de la capacidad que tienes de concentrarte y las cualidades positivas que la acompañan. Esto es, precisamente, lo que convierte la conciencia en atención.

La voluntad te permite:

- Levantarte cada mañana
- Cumplir con tus tareas y proyectos
- Avanzar en el estudio de tu instrumento/ canto/composición/intepretación
- Respetar los tiempos de estudio que te asignas
- Creer y confiar en ti mismo/a

Concentración



Determinación



VOLUNTAD



LÍNEA DE INTELIGENCIA MUSICAL

EL ARTE DE UNA BUENA PRÁCTICA

1 EJERCICIO

OPTIMIZA TUS SESIONES DE PRÁCTICA CON ESTOS 4 PASOS

PASO 1: COMPRENDER LOS CONCEPTOS CLAVE PARA PRACTICAR:

1. Pre-práctica
 2. Práctica
 3. Post-práctica
 4. Acción
 5. Autocrítica objetiva
1. Pre-práctica: revisa los objetivos de tu sesión de práctica.
 2. Práctica: es el real “hacer”, momento que dedicas a tratar de obtener habilidades a través de la repetición, evaluación, atención al detalle y comparación con el objetivo inicial.
 3. Post-práctica: analiza lo que acabas de hacer en la sesión de práctica y determina cuál será el objetivo de la próxima sesión.
 4. Acción: toca, compón, canta o interpreta, simplemente eso. Deja siempre un tiempo para la acción. Usa tus destrezas y pásalo bien. Sobre todo no pienses: si hay cualquier tipo de pensamiento en esta etapa, entonces no estás en el presente y conectado con la energía correcta tocando, componiendo, cantando o actuando.
 5. Autocrítica objetiva: llega a ser capaz de lograr tal nivel de objetividad que puedas ser tu propio crítico/a.



PASO 2: COMPROMISO Y PLANIFICACIÓN

1. Haz una autodeclaración honesta con un objetivo puntual. Por ejemplo: llegar a ser el mejor músico dentro de mis potencialidades e intereses artísticos.
2. Define una cantidad de tiempo mínimo para practicar cada día. Siempre comienza de a poco, para luego ir agregando más horas.
3. Identifica cuál es tu hora más productiva del día. Usa una agenda (entre las páginas 14 y 33 de este Cuaderno encontrarás una agenda mensual). Cuando anotas lo que tienes que hacer, ya sea en una agenda o en tu celular, ahorras el tiempo que gastarías recordándolo.
4. Lleva un Registro de Horas de Práctica (en la página 158 y 159 encontrarás una hoja tipo). Llevar este registro es muy importante porque te permite ir midiendo tu nivel de avance, y porque lo que se puede medir no se puede controlar.

PASO 3: MANOS A LA OBRA

1. Recuerda el objetivo inicial que tú mismo te planteaste. Cuando estés listo/a para practicar, dí en voz alta “empiezo”. Marcar este punto de inicio, aunque no lo creas, es muy importante, porque muchos estudiantes nunca “empiezan” su sesión de práctica.
2. Los problemas siempre se dejan fuera de la sesión de práctica. Sé consciente de esto.
3. Organiza la sesión dejando lo más difícil para el inicio y lo más fácil para el final. Si no alcanzas a practicar todo, marca donde quedaste y comienza desde ahí la siguiente sesión.



4. Toma conciencia de tus emociones durante la práctica: aburrimiento, rabia, angustia e incluso el exceso de autoconfianza pueden echar a perder la sesión. Si descubres una emoción negativa, tómate un breve descanso hasta que pase.
5. Cuando termines la sesión de práctica dí a ti mismo/a “bien hecho”, ya sea mentalmente o en voz alta.

PASO 4: ;TOCA, ESCRIBE, CANTA O INTERPRETA: SÍ, CUALQUIER COSA!

Siempre hazlo después de una sesión de práctica porque, a fin de cuentas, esa es la razón de por qué estás estudiando. Ojo, esta parte no está asociada a “pensar” ni a evaluar lo que haces. Esa parte del trabajo ya la hiciste antes. Ahora libérate y deja fluir a tu artista.

2 EJERCICIO

**APRENDER EN 10 PASOS:
CÓMO EL CEREBRO PROCESA
LA INFORMACIÓN**



1 CALIDAD:

Enfócate en lo que ahora te sirve

Si te pones a estudiar cosas que no tienen utilidad real para ti ahora, no las vas a retener correctamente. Entonces en unos meses más, cuando de verdad necesites usarlas, vas a tener que volver atrás y aprenderlas de nuevo. Esto te tomará el doble de trabajo. Hay una manera más eficiente de aprender, se basa en una sencilla regla que dice: una persona aprende lo que quiere aprender cuando quiere aprenderlo.

Debes saber exactamente en qué estás trabajando y por qué lo deseas. Solo así tendrá completo sentido para ti.

Por lo tanto, siempre que sea posible, trabaja solo con información que tenga un propósito útil ahora para tus estudios.



2 CANTIDAD:

Un paso a la vez

Cuando te enfrentes a una partitura con cientos de notas, no trates de aprender todo junto. Solamente tienes que tocar la primera nota o hacer bien el primer movimiento de una coreografía para informarle a tu sistema nervioso que eres capaz de tocar, cantar o bailar correctamente.

Un ejemplo: si un practicante de esquí puede esquiar el primer metro correctamente, sin duda podrá esquiar los metros siguientes.

Recuerda: luego de aprender la primera nota o paso, simplemente pregúntate: ¿cuál es el siguiente paso? La respuesta obvia es: la siguiente nota o paso. De esta manera, nunca estarás abrumado teniendo que mediar con cientos de notas o pasos de una sola vez.

Al reconocer esto, tu motivación crecerá.

3 MOTIVACIÓN:

Aprovecha bien tu tiempo

Cuando inicias tu sesión de práctica y te sientas para dedicar, por ejemplo, cuarenta y cinco minutos de tu tiempo y concentración, debes asegurarte que al final de la sesión lograste lo que



buscabas aprender cuando la comenzaste. Debes terminar la sesión cada vez con un sentimiento de avance, o de lo contrario saber exactamente qué salió mal. ¿Cómo determinas si algo sale mal? Esto nos lleva al punto siguiente, el diagnóstico.

4 DIAGNÓSTICO: Tiempo y espacio

Puedes pensar, por ejemplo, “no importa cuánto practique, no puedo tocar suficientemente rápido, debe haber algo malo en mis manos”. El problema puede ser simplemente lograr una buena sincronización de dos excelentes manos. Para lograrlo, por ejemplo, un lugar tranquilo para tocar o cantar es el baño, donde es extremadamente resonante y uno puede escuchar hasta el más mínimo detalle.

Antes de empezar a estudiar, haz un diagnóstico de tu entorno. Te recomendamos tener en cuenta la temperatura, la luz y el ruido.

También la relajación es importante, porque afecta tu flujo sanguíneo y tu tono muscular. La postura correcta es igualmente relevante. Cada cierto rato párate y estírate. Si la sesión comienza a ponerse difícil, recuéstate de espalda en el suelo y respira hondo por un momento. Imagínate tocando, cantando o bailando el pasaje perfectamente.

5 DIFERENCIA LOS DOS TIPOS DE MEMORIA: No los confundas

Hay dos tipos de memoria involucrados en el proceso de aprendizaje. Tu memoria motriz, que es el entrenamiento de las habilidades físicas o motrices (dónde pones tus dedos, cómo preparar el diafragma para cantar, etc.) y tu memoria de datos, que es la adquisición de información y conceptos (construcción de escalas, patrones de digitaciones, memorizar los pasos de una coreografía, aprenderse un libreto, etc.).

La memoria motriz se entrena por el método de la repetición. Con ella puedes practicar por largas horas sin ningún daño. Mientras más repetición, mejor.

Con la memoria de datos debes trabajar con períodos de tiempo muy cortos, asegurándote de no exceder tu capacidad de atención. Ten en cuenta que ésta variará diariamente y puede ser tan corta como 5, 10 o 15 minutos cada vez que te sientas a practicar.

No caigas en la trampa de confundir los dos tipos diferentes de aprendizaje: no gastes horas trabajando sin concentración y tratando de adquirir datos conceptuales y por otro lado, no te engañes pensando que hay un atajo para adquirir habilidades motrices.



6 RECORDAR: Saca la foto

Muchos estudios han confirmado que la mente es como una cámara fotográfica: una vez que se tiene una clara impresión del material, la foto queda bien enfocada. La memoria no debe depender siempre de la repetición. Lo que debes hacer es mirar el material una vez para obtener la imagen enfocada muy clara y luego ensayarla de memoria.

Practica recordando los sonidos y visualizando los pasos de la coreografía. Haz esto mientras almuerzas o esperas la micro. Después de un tiempo este entrenamiento visual será como una segunda naturaleza y te transformarás en un súper aprendiz, capaz de aprender tanto lejos de tu instrumento o material de trabajo como cerca de él.

7 IDENTIFICAR DISTRACTORES: Enemigos del buen aprendizaje

Cuando no estás enfocado te dedicas a hacer cualquier cosa menos estudiar (revisar el mail, chatear, etc.). Utiliza un cronómetro (ver punto 8), elimina de tu lugar de estudio las cosas



que te pueden distraer y trabaja concentrado únicamente en la actividad que te has propuesto realizar por el periodo que determines, para luego regalarte un pequeño recreo.

La desconcentración desaparece rápidamente una vez que comienzas a trabajar.

8 PERÍODO DE TIEMPO: Descubre tus límites de concentración

Es necesario que tengas presencia mental a lo largo de toda la práctica. Unos pocos minutos de estudio concentrado y atento pueden dejar una sólida impresión y pueden resultar mucho más beneficiosos que invertir en horas de trabajo desconcentrado. En tus primeras etapas necesitarás pausas “por reloj” hasta que te hagas sensible a tus propias señales físicas y mentales.

Pon la alarma del celular o reloj y tómale el tiempo a cada sesión de práctica. Por supuesto, puedes dejar todo anotado en tus Hojas de Registro de Horas de Práctica (ver páginas 158 a la 159).

Al principio, cuando la alarma te avise que se acabó la sesión, respeta esta señal. No vayas más allá de tu tiempo límite asignado. Cuando te acostumbres a manejar tu propio tiempo, te harás más y más sensible a tus propios límites. Nunca practiques hasta “no dar más”, esa no es la idea.

9 PRECISIÓN Y VELOCIDAD: Jamás dejes pasar un error sin darte cuenta

Es natural para cualquier estudiante de una carrera artística el querer tocar, cantar, actuar o bailar con destreza y rapidez inmediatamente. Sin embargo, es esencial recordar que la velocidad viene de la precisión. Si no eres preciso/a, tu velocidad o rapidez simplemente no se desarrollará. Si tratas de tocar, cantar o aprender un texto muy rápido, reforzarás el mal hábito de tocar, cantar o actuar de forma sucia o incorrecta.

El primer error debe servir como señal para informarte que no lo hagas de nuevo. Ese pequeño error podrá no ser percibido por un oyente casual, pero tú no lo puedes dejar pasar sin corregir. Si lo dejas pasar, tu sistema nervioso comenzará a ver ese nivel de desempeño como aceptable y el error

será más y más difícil de reparar. Cuando cometes un error, detente, retrocede y comienza de nuevo a una velocidad con la cual puedas ensayar sin errores.

10 SOBRECARGA: No lo hagas si no puedes

Si estás tratando de tocar, cantar o repetir cuatro pequeñas secciones de música o movimiento y solo eres capaz de hacer tres, sumar la cuarta puede hacerte fallar en las otras tres. Así es que, si te sientes sobrecargado/a, vuelve atrás y concéntrate en las partes 1, 2 y 3. Es mucho mejor terminar tu sesión de práctica con 3 partes bien hechas, que con 50 pasos que no puedes ejecutar.

Lista para verificar

1. Asegúrate tener claro el valor del material elegido y su importancia para tí.
2. Concéntrate en dominar una pequeña cantidad de material a la vez.
3. Trabaja con períodos de tiempo cortos y toma descansos frecuentes, especialmente con el aprendizaje mental.
4. No te abrumes con una página llena de notas: tócalas o cántalas una a la vez.
5. Esfuérzate por no cometer ningún error más de una vez.
6. Diagnostica tus problemas de ejecución cuidadosamente. No culpes a tu mente por problemas motrices y viceversa.
7. Recuerda que la mente es como una cámara: una foto bien enfocada es mejor que cien fotos borrosas.
8. Pon atención a tu medioambiente de ensayo.
9. No excedas tu rango natural de atención; evita las sobrecargas a toda costa.
10. Trabaja con tu sistema nervioso, no contra él.



LÍNEA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNA LUPA HACIA NUESTRO INTERIOR

ESTA LÍNEA DE INTELIGENCIA TIENE 2 ASPECTOS: UNO INTERIOR (INTRAPERSONAL) Y OTRO EXTERIOR (INTERPERSONAL):



INTRAPERSONAL (Dentro de ti)

La capacidad de registrar con precisión tus pensamientos y sentimientos: ser consciente de tus propios estados emocionales.



INTERPERSONAL (Tú + los otros)

La capacidad de realizar 2 procesos:

- Registrar con precisión tus pensamientos y sentimientos y
- Registrar los de las demás personas y ser capaz de interactuar con ellas sintonizando ambos estados emocionales: el propio y el del otro.

La inteligencia emocional se fortalece cuando nos transformamos a través de los niveles de desarrollo: cuando somos pequeños los sentimientos no entregan información muy precisa acerca de nosotros mismos y de los demás porque están muy cerca de la fantasía y el pensamiento mágico de los niveles egocéntricos.

En niveles más altos, específicamente desde el racional que es cuando nace la introspección, las emociones aportan información importante al aspecto intrapersonal de esta línea.

LA SOMBRA: UNA EMOCION INTRAPERSONAL E INTERPERSONAL

Los niveles de desarrollo son para *transformar*, los estados de conciencia son para *profundizar* y *despertar*. La **Sombra** es para *ordenar*.

Resulta sorprendente que podamos negar nuestro yo, es decir, que podamos seleccionar ciertas partes de nuestro yo, de nuestra identidad y relegarlas, en un intento de negar la existencia de ciertos aspectos que nos parecen demasiado negativos (o demasiado positivos) como para asumirlos. Pero la estrategia represiva no nos libera de estas facetas, porque lo único que conseguimos es convertirlos en síntomas dolorosos.

Uno de los problemas que acarrea la Sombra es que para mantener este material reprimido o disociado se necesita una considerable cantidad de energía e información. Una energía que, si se libera haciendo consciente el proceso, podría quedar disponible para usarla creativamente en nuestra vida.

La naturaleza de nuestra mente relega a la Sombra las experiencias más dolorosas. Todos tendemos a proyectar nuestros sentimientos no resueltos sobre las personas más importantes de nuestra vida –desde seres queridos hasta figuras de autoridad, maternas o paternas, compañeros/a, etc.– y la lista es interminable. Cuando tomas conciencia de estas tendencias y empiezas a asumir tus proyecciones, le haces un favor a todo el mundo. Y, de paso, te haces la vida mucho más agradable y divertida.



**HAZ ESTE EJERCICIO:
LA PRÁCTICA 3-2-1:
ORDENANDO TU SOMBRA**



La práctica 3-2-1 es un ejercicio directo, simple y útil para establecer contacto con la Sombra proyectada, desarticular la represión y reapropiarte de ella para mejorar tu salud psicológica y tu creatividad.

UN EJEMPLO DE CÓMO SE PROYECTA LA SOMBRA:

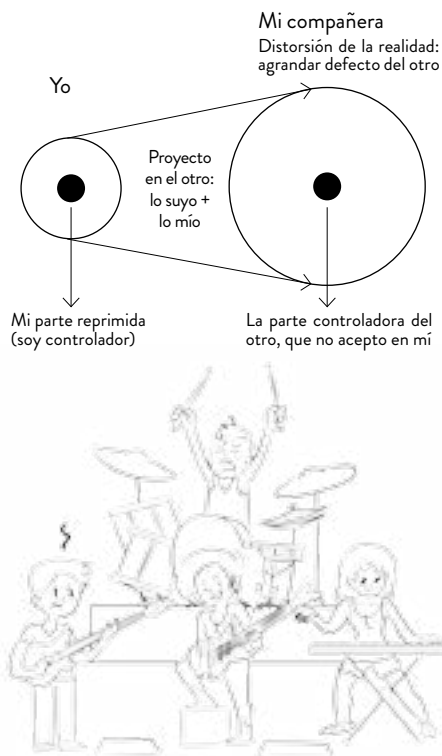
Si una persona o situación te informa, es simplemente información. Sin embargo, si de una u otra forma eso te afecta dramáticamente es probable que se trate de la Sombra, tu inconsciente.

Supongamos que estás en ensamble. Te has preparado súper bien y quieres que el tema suene impecable. Te va a tocar junto a esa misma compañera guitarrista que siempre trata de controlar: te has fijado que sus improvisaciones son más largas (y a veces complejas, otra razón más para que secretamente te moleste). Mientras tocan tienes que estar mirándola todo el tiempo para identificar cuando va a hacer una señal de que está terminando. Todo eso te estresa. Ese grupo de ensamble, por supuesto incluido tú, se da cuenta de esto y a algunos les molesta su actitud. Pero tú eres el único que llega a enfurecerse, a volverse loco por su culpa. Todas tus buenas intenciones con la música que habías preparado se ven empañadas por esta compañera conflictiva.

¿Podría ser posible que tu mismo tengas una tendencia controladora? Tu piensas “esta compañera tiene un problema, ¿por qué insiste en mandarse sola?”. Lo más probable, independiente que esa chica sea realmente una controladora, es que estés proyectando tus propias tendencias sobre ella.

Como le estás sumando tu propio control (que has renegado en la Sombra), la persona de repente se transforma en un problema doble para ti. Y al final lo que termina ocurriendo es que generas una neurosis de control. Nadie más reacciona de esta manera ante esa persona, pero tú sí.

Puede ser que habitualmente la gente te haya comentado que tiendes a controlar, pero tú nunca tomaste en cuenta esa observación, incluso te dices a ti mismo “imposible, yo no soy un controlador”, porque no eres consciente de esta conducta. Como la has disociado y apartado al fondo de tu conciencia, en la Sombra, con el tiempo la terminas proyectando en otros: tú sabes que hay un maniático del control, y ya que no puedes ser tú, debe ser otra persona, cualquier otro, especialmente si ese otro tiene alguna tendencia controladora (ese es el tipo de persona ideal para colgarle esta actitud que estás disociando en ti).





¿Y QUÉ HAY QUE HACER?

Aprender a reconocer los síntomas de la Sombra y resolver el problema invirtiendo el proceso: la Sombra empieza siendo un impulso o sentimiento en 1^{era} persona (Yo) que después se ve desplazado o proyectado sobre un objeto de 2^{da} persona (Eso) y finalmente de 3^{era} persona (Él/ella).

La génesis de la Sombra es un proceso muy rápido, 1-2-3.

De ahí que nuestra única posibilidad consiste en invertir el proceso a un 3-2-1.

Este proceso inverso apela al cambio de perspectiva (1^{era}, 2^{da} y 3^{era} persona) para identificar el contenido de la Sombra y las proyecciones que hemos calificado como externas y reincorporarlas a la conciencia consciente.

LA PRÁCTICA 3-2-1 EN ACCIÓN

Elige alguien o algo con quien quieras trabajar. Suele ser más fácil comenzar con una “persona difícil”, por la que te sientas rechazado, irritación, molestia o atracción (por ejemplo un compañero/a o un pariente) o un proyecto o un tema que tengas que estudiar. No olvides que la perturbación puede ser tanto positiva como negativa.

LUEGO SIGUE LOS TRES PASOS DEL PROCESO:

3 ENFRÉNTATE A ESO

Imagina a esa persona o situación. Describe las cualidades que más te afectan o atraen, usando el lenguaje en 3^{era} persona (él, ella, eso), como si estuvieras relatando una historia: “hay un clase de ensamble con dos grupos, en uno participa una persona más conflictiva que el resto...”. Escribe en un cuaderno. Usa la oportunidad para “sacar afuera”. No trates de ser inteligente o poner la palabra correcta. No hay necesidad de endulzar la narración. La persona que estás describiendo jamás verá esto.

2 HABLA CON ESO

Comienza un diálogo imaginario con esta persona o situación. Háblale en 2^{da} persona (usando el lenguaje del “tú”), como si ella o él estuviera realmente en la habitación contigo. Dile lo que te molesta o atrae de ella. Hazle preguntas como: “¿Por qué me estás tratando de controlar?”, “¿qué es lo que quieres de mí?”, “¿qué estás tratando de demostrarme?”. Imagina su respuesta a estas preguntas y verbalízala.

Es un juego, permite que esta perturbación te responda. Déjate sorprender por todo lo que aparecerá en este diálogo.

Todo esto puedes registrarlo por escrito en un cuaderno o solo decirlo en voz alta.

1 CONVIÉRTETE EN ESO

Conviértete en esa persona o situación. Ponte las cualidades que te molestan o fascinan. Encarna los rasgos que describiste en “Enfréntate a Eso”. Usa el lenguaje de 1^{era} persona (yo, mí, mío), y habla como si tú fueras esa persona: “yo soy el controlador, yo soy el que...”. Esto puede sentirse un poco incómodo y así debería ser; después de todo es precisamente lo que tu mente se ha esforzado en negar. Los rasgos que estás tomando son los rasgos exactos que has estado negando en ti mismo y poniéndolos afuera.

HARÁS TU PROPIO EJEMPLO DE LA PRÁCTICA 3-2-1 EN LA ASIGNATURA TALLER DE DESARROLLO INTEGRAL.

Este último paso del 3-2-1 tiene una segunda parte en la que se completa el proceso de reapropiación de la sombra: el ver en ti estas cualidades rechazadas. Experimenta la parte tuya de este rasgo que acabas de descubrir. Evita hacer el proceso abstracto o conceptual: solo debes SER. Ahora podrás recuperar e integrar esta característica en ti. El indicador más claro de que este proceso funciona es que en ese momento te sentirás más ligero/a, más libre, más en paz, más abierto/a.



LÍNEA DE INTELIGENCIA CORPORAL

¿QUÉ ONDA CON EL CUERPO?

Los y las grandes atletas como los grandes músicos tienen en común que trabajan constantemente su línea de inteligencia corporal.

Esta inteligencia sigue creciendo (prácticamente sin límite de edad) en la medida que tu cuerpo aprende a realizar distintas tareas y de diferentes maneras. El cuerpo adquiere su propia sabiduría y se vuelve más conciente al realizar cualquier cosa.

La línea de inteligencia corporal trabaja en conjunto con la inteligencia de la fuerza de voluntad: la capacidad de plantearse un objetivo específico y llevarlo a cabo.

1

LEVANTAMIENTO DE PESAS O EJERCICIOS CON LA FUERZA DEL PROPIO CUERPO



Si el antiguo paradigma era “correr es la clave de la juventud”, el nuevo paradigma es “los músculos son el motor de la juventud”.

Es uno de los ejercicios que tiene efectos más poderosos sobre la salud global. Los cambios metabólicos y el aumento de masa muscular favorecen la pérdida de peso y el fortalecimiento de la salud.

El cuerpo tarda entre quince y treinta días en destruir y reconstruir todos sus músculos, pero este proceso se ve acelerado al levantar pesos, permitiendo que la regeneración muscular culmine entre las 24 y las 36 horas posteriores al entrenamiento y siga a un ritmo acelerado cerca de 72 horas. **¡Por eso se dice que con esta práctica uno quema grasas y crea músculos mientras duerme!**

Comienza con una o dos sesiones semanales de 30 minutos para conseguir resultados importantes. Hay que establecer una rutina de entrenamiento –ya sea flexiones, sentadillas, abdominales, etc– para trabajar idealmente con un grupo muscular por día.

También puedes inscribirte en un gimnasio y practicar levantamiento de pesas. Ya a los tres meses de práctica podrás notar cambios sustanciales en tu cuerpo y en tu energía.



¿CON POCO TIEMPO? MÓDULOS DE 1 MINUTO

Puedes combinar series de 20 segundos de ejercicio con 10 segundos de descanso: flexiones de brazos, sentadillas y abdominales. Este breve ejercicio, en el estilo HIIT (High Intensive Interval Training), incluye cardio, quema de calorías y mejora el rendimiento anaeróbico (que significa “sin oxígeno”: el sistema anaeróbico proporciona energía en todas estas actividades que duran un minuto).

Busca en **YouTube**

Encontrarás una amplia gama de videos sobre rutinas breves de ejercicios de fuerza, levantamiento de pesas (weight lifting), aeróbicos y stretching.

Recomendamos el libro *Strength for life* de Shawn Phillips.

APROVECHA EL PARQUE BUSTAMANTE

Hay varios equipos de entrenamiento que se toman el parque por las tardes para hacer entrenamiento al aire libre, del tipo entrenamiento funcional, TRX o cross fit, que está de moda. Algunas ideas:



f /fasttraining
Entrenamiento Funcional Parque Bustamante
/MuvPass

**2 EJERCICIO AERÓBICO:****Eleva el ánimo**

Este potente ejercicio, practicado de forma regular, puede aumentar tu capacidad pulmonar, ayudar a procesar más oxígeno con menos esfuerzo y fortalecer el corazón. También reduce la presión sanguínea, mejora el nivel de colesterol y triglicéridos y reduce la grasa corporal. Como si fuera poco, contribuye a que el cuerpo libere endorfinas, provocando una elevación del estado de ánimo que se conoce como “euforia del corredor”.

El ejercicio aeróbico es un extraordinario complemento de los estiramientos (próximo tema). Algunos ejemplos:

- Ejercicios aeróbicos individuales: nadar, andar en bici, correr, step aeróbico, saltar en la cuerda, caminatas en máquinas elípticas, etc.
- Deportes y actividades aeróbicas: baile, spinning, tenis, ski, basketball, aerobic, remo, squash, rugby, fútbol, etc.

3 ESTIRAMIENTOS / STRETCHING:**Simple y natural**

Todos hemos sentido lo agradable que es estirarse y cómo el cuerpo lo agradece. Los expertos en salud corporal coinciden en que el estiramiento o stretching es el mejor modo de impedir lesiones y aumentar la flexibilidad.

Los especialistas suelen recomendar estiramientos antes y después de cada sesión de entrenamiento de fuerza y aeróbicos, como calentamiento.

Durante el estiramiento, en cada cambio de posición, relájate y respira tan amplia y profundamente como puedas, especialmente durante la exhalación.

Actualmente el stretching es una práctica muy difundida y puedes encontrarla en gimnasios, academias de danza y de yoga.

4 DORMIR PARA DESPERTAR:**No es un lujo, es una necesidad**

La vida artística a veces (no siempre) está vinculada a un desajuste de horarios o exceso de actividad nocturna. Como sea, la falta de sueño siempre será un obstáculo en la vida diaria y tu profesión no debe ser, en ningún caso, un impedimento para poner en práctica estos siete consejos:

1. Acuéstate y levántate aproximadamente a la misma hora, incluidos los fines de semana.
2. Crea un entorno propicio para el sueño: un lugar oscuro, silencioso, cómodo y relativamente fresco. Despeja la cama de instrumentos, libros, laptop o ropa.
3. Usa un colchón y almohada cómodos.
4. Deja pasar dos o tres horas, al menos, entre la cena y el momento de ir a la cama.
5. Haz ejercicio de manera regular, pero no te acuestes inmediatamente después de hacerlo. Deja pasar un tiempo antes de irte a dormir.
6. Cuando se aproxime la hora de irte a acostar, evita tomar café, alcohol o fumar.
7. Sacar la tele de la pieza.

5 LA NUTRICIÓN INTEGRAL:**Comer magro, comer sano y comer verde**

Comer magro significa aprovechar la enorme abundancia de alimentos bajos en grasas y con buen aporte de proteínas.

Comer sano significa evitar la comida procesada, tipo fast food y azúcares refinadas. Prácticamente todo lo que compramos envasado tiene azúcar, disfrazado de distintos nombres: si lees los ingredientes y no puedes pronunciar un nombre, es muy probable que tenga azúcar.

Comer verde significa que si es vegetal y es verde, cómelo con toda la frecuencia que puedas.



ALIMENTOS QUE NO PUEDEN FALTAR EN TUS COMIDAS (VEGETARIANOS Y VEGANOS INCLUIDOS)

Proteínas Magras	Carbohidratos	Frutas y verduras	Grasas Saludables	Bebidas
Pollo* Pavo* Pescado fresco Bistec magro Huevos blancos Tofu	Camote Arroz salvaje Avena natural Pasta integral Quinoa	Manzana Espárrago Patata Pimiento Todos los morrón Todos los berries (moras, frambuesas, arándanos) Poroto negro Brocolí Repollo de Bruselas Melón calameño Zanahoria Apio Pepino Uva Pera Champiñón Naranja Porotos verdes Espinaca Tomate Camote Zapallo italiano	Frutos secos sin sal: Almendras Castañas de cajú Nuez pecana Nueces Aceite de oliva Patata Semilla de lino	Agua Té verde Agua de hierbas Con moderación: Jugos Café

*De preferencia orgánicos, o de "granja feliz" como se les llama.

Nota para cantantes: hay alimentos que es preferible evitar antes de cantar: lácteos (alteran la mucosa de la garganta), café, chocolate, cítricos, ají, ajo, condimentos, alcohol, menta y pimentón (estimulan las secreciones gástricas y pueden producir reflujo).

Comemos por razones psicológicas, biológicas, culturales y sociales, es decir, por razones ligadas a los 4 cuadrantes. Echar un vistazo a tu nutrición desde esta perspectiva de los cuadrantes te proporcionará una visión más global y comprehensiva de tu vida alimentaria actual.

	INTERIOR	EXTERIOR	
INDIVIDUAL	CUADRANTE SUBJETIVO Comer atentamente	CUADRANTE OBJETIVO Comer comida sana	INDIVIDUAL
CULTURAL	CUADRANTE INTERSUBJETIVO Comer significativamente: qué eliges comer y con quién lo compartes	CUADRANTE INTEROBJETIVO Comer de modo sustentable	SOCIAL
	INTERIOR	EXTERIOR	

LA VERDAD DE LAS DROGAS:

ABUSO DE ALCOHOL:

- Alcoholismo
- Daño a las células cerebrales
- Desnutrición
- Pérdida de memoria
- Alucinaciones
- Baja concentración
- Cirrosis, úlcera y ataques al corazón
- Degeneración de músculos y huesos
- Desordenes de personalidad
- Incremento de la ira, tensión y aislamiento
- Defectos congénitos
- Delirium tremens¹
- Impotencia
- Dificultad en la menstruación
- Aborto
- Infertilidad



ABUSO DE DROGAS:

- Alucinaciones
- Problemas al corazón
- Desnutrición
- Muerte súbita
- Depresión
- Confusión
- Dependencia física y psicológica
- Lesiones al pulmón
- Destrucción de membranas nasales
- Daño al hígado
- Pérdida de coordinación
- Coma
- Defectos congénitos
- Convulsiones
- Letargia², apatía³
- Infecciones, hepatitis
- SIDA
- Daño cerebral

¹ Delirium tremens: delirio que sufren los alcohólicos crónicos y que se caracteriza por una gran agitación, ansiedad, temblor y alucinaciones.

² Letargia: sueño artificial provocado por sugestión o por medio de fármacos.

³ Apatía: falta de actividad, de interés o de entusiasmo que se manifiesta en dejadez o indiferencia.



LÍNEA DE INTELIGENCIA ESPIRITUAL

CONECTAR CON LO PROFUNDO

¿QUÉ ES LA ESPIRITUALIDAD? TE PRESENTAMOS DOS MANERAS DE MIRAR LO ESPIRITUAL:

1 Como una práctica personal en la que puedes conectar con estados de conciencia más profundos, a través de la meditación por ejemplo, o de la práctica espiritual que más te resuena (oración, cantos, comunidad espiritual, etc.). Este proceso íntimo nos conecta de un modo particular con una dimensión inmaterial.

2 O simplemente haciéndote la pregunta:

¿Qué es lo que más me importa en la vida?
¿Qué es lo más profundamente significativo para mí?

Donde está tu máximo interés es donde está tu espiritualidad.

PRACTICA ESTA LÍNEA A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN



La meditación consiste en dirigir la atención, una y otra vez, hacia un objeto primario, ya sea la respiración, un mantra, una deidad, un sentimiento amoroso o una imagen mental.

MEDITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN

Este tipo de meditación es una de las prácticas meditativas más universales.

Siempre estamos respirando, en todos y cada uno de los instantes de nuestra vida. Nuestro cuerpo siempre está respirando movido por un impulso en el que, en última instancia, podemos relajarnos en plena conciencia.

Meditar en la respiración es una de las combinaciones más elegantes y simultáneas de dos capacidades meditativas diferentes: la concentración mental y la conciencia abierta.



Se sostiene en 4 pilares básicos:

1. Una postura sentada cómoda.
2. La capacidad de concentrarse y mantener la atención.
3. Una actitud sana de apertura, atención y curiosidad.
4. La práctica cotidiana y regular.



INSTRUCCIONES BÁSICAS DE LA MEDITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN



1. Siéntate cómodamente en una silla o en el suelo, sobre un cojín. Cualquiera de estas tres posturas están bien.
2. Mantén la columna erguida y respira de manera natural.
3. Presta atención al momento presente y respira, contando silenciosamente las respiraciones. Cuenta la primera inhalación como “uno”, la primera exhalación como “dos”, la tercera inhalación como “tres”, etc.
4. Y cuando llegues a “diez”, empieza de nuevo.
5. Descansa la mente entre la inspiración y la expulsión del aire. Presta una especial atención al silencio que separa una respiración de la siguiente.
6. Cada vez que descubras que tu mente se ha distraído, regresa a “uno” y sigue contando las respiraciones. Vuelve a “uno”:
 - a) Cada vez que descubras que has perdido la cuenta.
 - b) Cada vez que aparezca un pensamiento, aunque se trate de un pensamiento que no te distraiga de la cuenta.

Practica la meditación todos los días, ideal por la mañana y la noche. Comienza con 10 minutos por vez. Pon la alarma de tu celular para saber cuándo has terminado. Trata de respetar el tiempo que te has asignado. Encontrarás más información para practicar en el blog planeta.projazz.cl

Es inevitable que durante la meditación tu mente divague, eso no está mal, forma parte del proceso y no es ningún problema. Tu capacidad de concentración irá mejorando a medida que avances. La atención intermitente no es ningún problema ni un obstáculo para la meditación.

Beneficios de meditar:

La meditación es una función natural del cuerpo-mente humano. La meditación adecuada pone rápidamente en funcionamiento (durante los tres primeros minutos) un estado psicofisiológico peculiar que combina **un bajo nivel de atención física con un alto nivel de alerta mental**.

Un estudio sobre los resultados de cerca de dos mil investigaciones científicas han puesto de relieve los extraordinarios beneficios de la meditación¹. Entre ellos:

- Cambios fisiológicos de estado (cambios en el metabolismo, en la respiración y en el alivio del dolor)
- Efectos psicológicos y conductuales positivos (cambios en la percepción, la concentración, la fisiología cerebral y la atención)
- Mejora de las experiencias subjetivas (entre las que cabe destacar la ecuanimidad, las experiencias extrasensoriales y los sueños que nos transmiten mensajes significativos)

¹ Michael Murphy y Steven Donovan, The Physical and Psychological Effects of Meditation: A Review of Contemporary Research with a Comprehensive Bibliography (The Institute of Noetic Sciences, 2004), www.noetic.org/research/medbiblio/index.htm

ARTE - LÍNEA DE INTELIGENCIA MUSICAL

PRÁCTICA	DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA
Interpretación, composición, canto, actuación, danza	Practicar un instrumento, crear canciones o composiciones, ensayar canto, actuación o danza	Todos los días

MENTE - LÍNEA DE INTELIGENCIA DE LA FUERZA DE VOLUNTAD

PRÁCTICA	DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA
Ejercicio 15 seg con crónómetro	Quiero ver cuánto realmente me concentro en esa operación	Todos los días. Probar subir los segun- dos a la 2da semana

MENTE - LÍNEA DE INTELIGENCIA COGNITIVA

PRÁCTICA	DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA
Profundizar en los 4 cuadrantes	Analizar mi proyecto musical a través de estas 4 dimensiones	Fin de semana
Tomar el rol del otro	Poner atención en cada conversación para identificar desde qué nivel o perspectiva está hablando la otra persona	Todos los días

SOMBRA - LÍNEA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

PRÁCTICA	DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA
Práctica 3-2-1	Escribir lo que me pasa en situaciones que me molestan, siguiendo los 3 pasos del proceso	Todas las mañanas

CUERPO - LÍNEA DE INTELIGENCIA CORPORAL

PRÁCTICA	DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA
Ejercicio físico	Contactar un grupo de cross fit del parque Bustamante	Dos veces por semana
Nutrición	Preparar almuerzos saludables en casa para toda la semana de clases	Lunes a viernes

ESPÍRITU - LÍNEA DE INTELIGENCIA ESPIRITUAL

PRÁCTICA	DESCRIPCIÓN	FRECUENCIA
Meditación	Revisar en planeta.projazz.cl las recomendaciones para meditar. Ponerme a practicar	Empezar tres veces por semana, 10 minutos todas las mañanas



Altitud o Profundidad:

Indicador de dónde se ubica el desarrollo de una persona en cada Nivel de Desarrollo.

Aptitud:

Destrezas o habilidades. Se refuerzan con estudio y práctica.

Arcaico:

Referido al 1^{er} Nivel de Desarrollo. En el ser humano corresponde a una etapa egocéntrica, que se centra en satisfacer las necesidades fisiológicas: comida, abrigo, resguardo. En la sociedad corresponde a la época Premoderna y la visión del mundo Arcaica que se remonta a 100.000 años atrás. Se representa con el color infrarrojo.

Centro de Gravedad:

El Enfoque Integral identifica al “yo” en dos tipos de centros de gravedad: un “centro de gravedad estructural”, que es la altitud de las Líneas de Inteligencia, y el “centro de gravedad de Estado de Conciencia”, que se refiere al Estado con el cual estamos más identificados en un determinado momento.

Complejo de Jonás:

Término acuñado por el psicólogo Abraham Maslow: “el miedo a nuestra propia grandeza”.

Convencional:

Referido a una etapa del desarrollo moral, es el nivel que sigue al Preconvencional: la persona aprende de sí misma y de los demás un modelo moral general que representa los valores básicos de la sociedad en que ha crecido.

Cuadrantes:

Son las 4 dimensiones o perspectivas para ver la realidad: interior, exterior, individual y social.

El **Cuadrante superior-izquierdo (interior-individual)** corresponde a los pensamientos, emociones, conciencia e introspección.

El **Cuadrante inferior-izquierdo (interior-cultural)** es la dimensión donde se experimenta el sentido de una cultura, comunidad, significados compartidos, pertenencia.

El **Cuadrante superior-derecho (exterior-individual)** es la dimensión de las acciones, comportamientos y objetos observables de manera tangible.

El **Cuadrante inferior-derecho (exterior-social)** es la dimensión de los sistemas, la interacción de múltiples elementos. Es nuestra capacidad de crear y saber utilizar infraestructuras, gestión del tiempo, dinero y energía, de planificar de forma estratégica y de crear sistemas que apoyen nuestros objetivos.

Despertar:

Cuando tu conciencia se mueve a través de los Estados de Conciencia y ya no estás identificado con pensamientos y emociones. Tu identidad ha crecido a Estados más amplios y profundos, a la conciencia de unidad. Tu ser y el cosmos se transforman en uno, tu verdadero Ser.

Detonante:

Si una cosa nos informa, es simple información. Sin embargo, si nos afecta de forma evidente probablemente se trate de material reprimido de la Sombra (ver Sombra).

Egocéntrico:

Identificación solo con uno mismo, centrado en la seguridad, necesidades y deseos personales.

Enfoque Integral:

Marco teórico y de trabajo desarrollado por el filósofo estadounidense Ken Wilber, que incorpora todos los modelos y sistemas conocidos del desarrollo humano, incluyendo las épocas Premoderna, Moderna y Posmoderna, así como las Tradiciones de oriente y occidente. Se resume en 5 elementos: Niveles de Desarrollo, Líneas de Inteligencia, Estados de Conciencia, Tipos Psicológicos y Cuadrantes.

El Enfoque Integral incluye los grandes niveles de la existencia: la física que se ocupa de la materia, la biología del cuerpo vivo, la psicología de la mente, la teología del alma y el misticismo de la experiencia directa con el Espíritu. Cada uno de estos grandes niveles tiene 4 aspectos o dimensiones: interior, exterior, individual y social, es decir, el “Yo”, “Nosotros” y “Eso/Esos” de los 4 cuadrantes, que equivalen al Gran Tres: Bondad (“Yo”), Belleza (“Nosotros”), Verdad

“Eso/Esos”). En definitiva, la conjunción de estas 4 dimensiones con los grandes niveles de la existencia (materia, cuerpo, mente, alma y Espíritu) es lo que nos proporciona una mirada integral de la realidad.

Estructura de las etapas de la conciencia:

Se desarrollan a través de los Niveles y las múltiples Líneas de Inteligencia que crecen a través de esos Niveles. Estas estructuras fueron descubiertas por James Mark Baldwin en 1901. Este camino a través de las estructuras de las etapas es un eje de desarrollo también llamado “crecimiento”.

Estados de Conciencia:

Experiencias temporales a las que nuestra conciencia puede acceder. Así como los Niveles de Desarrollo son para crecer, los Estados de Conciencia son para despertar. El más habitual es el Estado de Vigilia. Los Estados más profundos son Sutil, Causal y No dual y se puede acceder conscientemente a ellos a través de la meditación.

Etnocéntrico:

Centrado en las necesidades, preocupaciones y visiones del mundo de un grupo, con el cual se identifica, ya sea una familia, clan, país, religión o creencia, grupo de amigos, estilo de música o arte preferido, etc.

Guerras culturales:

Son conflictos entre los Niveles para determinar qué grupo/cultura o nación tiene las únicas creencias y valores reales y verdaderos. Hay tres niveles en estos conflictos hoy en el mundo: el grupo de los que creen en las verdades incuestionables en el Nivel Mítico, el grupo de la ciencia moderna y los negocios en el Nivel Racional y el grupo de los valores posmodernos multiculturales en el Nivel Pluralista. Cada uno de estos tres grupos cree que su punto de vista es el único válido, creando una situación de fragmentación, conflicto e incluso guerra.

Holón (totalidad/parte):

Todo y todas las cosas, la realidad como un todo, está compuesta de holones. Es decir, totalidades que son simultáneamente partes de otras totalidades, sin límite hacia arriba o hacia abajo. Por ejemplo y en esta secuencia: átomos, células, moléculas, organismos, ecosistemas, etc.

Holoarquía:

Todas las secuencias de desarrollo o evolutivas que conocemos proceden por jerarquización o

por orden de holismo creciente. Por ejemplo: de moléculas a células, a órganos, a organismos, a ecosistemas (sociedades de organismos). En música sería: nota, intervalo, acorde, progresión armónica y así sigue creciendo hasta llegar, por ejemplo, a una canción. Como todas las jerarquías están compuestas de holones, la palabra correcta para “jerarquía” es realmente “holoarquía”.

Iluminación:

Consiste en ser uno con el Estado de Conciencia y el Nivel de Desarrollo más elevados de un determinado momento histórico.

Integral:

Referido al 7mo Nivel de Desarrollo. En el ser humano el Nivel Integral está recién emergiendo. Acá se adquiere la capacidad de ver la conexión entre todas las cosas y de integrar más perspectivas que el anterior Nivel Pluralista.

En la sociedad también es de reciente aparición, desde 1980 aproximadamente. El Nivel Integral reconoce los aportes de cada Nivel anterior a la vez que descubre que todos son “verdaderos pero parciales”. Actualmente un 5% de la sociedad se encuentra en este Nivel. Se representa con el color turquesa.

Jerarquía de crecimiento:

La mayoría de las jerarquías actuales son jerarquías de crecimiento. Están compuestas de holones. Cada nivel superior trasciende e incluye a los anteriores, por ejemplo: las células no dominan a las moléculas; abarcan e incluyen a las moléculas. Los 8 Niveles de Desarrollo son una jerarquía de crecimiento. Cada Nivel es más inclusivo, menos opresivo y más consciente, aunque pueden existir formas disfuncionales como la jerarquía de dominio (ver punto siguiente). Otras jerarquías de crecimiento que han sido abordadas en este Cuaderno de Viaje son el desarrollo psicológico (Piaget, Wilber), la Gran Cadena del Ser, los órdenes de conciencia de Kegan y la pirámide o jerarquía de las necesidades de Maslow (ver tabla páginas 82 y 83).

Jerarquía de dominio:

Pocas personas dominando y oprimiendo a muchas otras.

Kosmos:

Con “K”, es el término con el cual los antiguos griegos se referían al universo. No solo tiene en cuenta el dominio físico de las estrellas, los planetas y los agujeros negros (es decir, el

significado real del término “cosmos” con c), sino que incluye los dominios de la mente, la sociedad, el alma, y el Espíritu. Dicho en otras palabras, el cosmos interior y el cosmos exterior.

Líneas de Inteligencia:

Inteligencias que están presentes en todos. Van creciendo a través de los Niveles de Desarrollo. Se desarrollan de manera independiente unas de otras (una persona puede tener una alta Línea de Inteligencia Musical y una baja Línea de Inteligencia Moral, por ejemplo).

Línea de inteligencia cognitiva:

No es una capacidad abstracta y analítica, sino la posibilidad de asumir perspectivas conscientemente (de 1era, 2da, 3era, 4ta persona, etc.), cada una de las cuales constituye una modalidad de conciencia (o, hablando en un sentido amplio, de “cognición”) más compleja, consciente, total y unificada. Esta línea es necesaria (pero no suficiente) para la mayoría de las otras ya que, para observar de la inteligencia emocional, por ejemplo, es necesario primero ser consciente de ello.

Línea de inteligencia corporal:

○ inteligencia somática, es la capacidad de gestionar la sabiduría de nuestro cuerpo, de ser consciente de los diferentes estados y condiciones corporales y de emplear sus muchas habilidades. El cuerpo es muy sabio y tenerlo en cuenta es extraordinariamente importante.

Línea de inteligencia emocional interpersonal:

No se limita a ser consciente de los propios estados emocionales, sino también de los estados emocionales de las personas que nos rodean. Asumir el papel de otro depende de la cognición que, por ello mismo, es una condición “necesaria, pero no suficiente” de esta línea. La profundidad de una emoción depende de la profundidad del desarrollo cognitivo presente, es decir, si nuestra capacidad cognitiva solo permite una perspectiva de 1era persona, solo nosotros mismos, nuestras emociones serán narcisistas y egocéntricas.

Línea de inteligencia emocional intrapersonal:

Es la capacidad de introspección, de mirar dentro de uno. No es una capacidad con la que nacemos sino el resultado de un largo, difícil y complejo proceso de crecimiento y desarrollo que va desde la introspección egocéntrica hasta la introspección etnocéntrica (que nos permite ponernos en el lugar del otro) y la introspección mundicéntrica (cuando el “espacio interior” se

abre por primera vez y aflora la capacidad de ver mundos condicionales, “¿qué pasaría si...?”).

Todo, desde el autoconocimiento hasta la sabiduría, depende de la capacidad de mirar claramente en nuestro interior.

Línea de inteligencia espiritual

Se refiere a esa pregunta interior: ¿qué es lo más importante para mí en la vida? Y esta respuesta depende del Nivel de Desarrollo de cada uno: para quien se halla en el Nivel 2, Mágico, se trata del sexo y el placer emocional; para el Nivel 3 Mágico-mítico, es el poder, el control y la seguridad; para el Nivel 4, Mítico, se trata del amor conformista etnocéntrico (pareja, familia o país) y las verdades incuestionables; para el Nivel 5, Racional, es la razón, el logro y la excelencia; para el Nivel 6, Pluralista, es la sensibilidad, el cuidado y la igualdad de trato, y para quienes estén en los Niveles 7 y 8, Integral y Superintegral, se trata del abrazo amoroso y la inclusión de todos.

Línea de inteligencia de la fuerza de voluntad:

Es el poder de la mente para elegir un curso de acción y seguirlo, sin perder de vista nuestro objetivo o desviarnos del camino. Es una mezcla entre determinación y concentración.

Línea de inteligencia moral:

Consiste en saber lo que es moralmente correcto. Tratamos a los demás de manera justa cuando experimentamos una suerte de solidaridad con ellos. “Moral” es diferente a “ética”. La ética se refiere a las reglas y normas que un grupo necesita para actuar. Se centra en lo que está bien para esa cultura. La moral, por otra parte, no solo se centra en lo que está bien para un determinado grupo, sino en lo que es correcto según principios universales. Hasta la mafia tiene su propio código ético, un código que pertenece al Nivel de Desarrollo 3, Mágico-mítico, al que nadie se atrevería a considerar moralmente evolucionado.

Línea de inteligencia musical:

Es la habilidad para pensar en términos de sonidos, ritmos y melodías; la producción de tonos y el reconocimiento y creación de sonidos. Es el talento que tienen los grandes músicos, compositores, cantantes y bailarines.

Un punto importante en este tipo de inteligencia es que, aunque se manifieste a muy temprana edad, necesita ser estimulada para desarrollar todo su potencial, ya sea para llegar a tocar un instrumento como un profesional o para escuchar una melodía con sensibilidad.

Mágico:

Referido al 2^{do} Nivel de Desarrollo. En el ser humano corresponde a una etapa egocéntrica, donde comienza a desarrollar sus impulsos y sentimientos.

En la sociedad corresponde a la época Premoderna y su visión del mundo mágica que se remonta a 50.000 años atrás. Esta visión del mundo está marcada por la creencia del entorno como un lugar amenazante, colmado de poderes misteriosos y habitado por espíritus mágicos que deben ser aplacados con rituales, bendiciones, maldiciones y hechizos. Se representa con el color magenta.

Mágico-mítico:

Referido al 3^{er} Nivel de Desarrollo. En el ser humano corresponde a una etapa egocéntrica, centrada en la búsqueda de la protección y la seguridad propias.

En la sociedad corresponde a la época Premoderna y su visión del mundo Mágico-mítica que se remonta a 10.000 años atrás. Esta visión del mundo está marcada por la emergencia de un yo poderoso que se impone con fuerza sobre los demás. El mundo se percibe como un lugar salvaje, implacable, en el que triunfan los fuertes y los débiles están a su servicio. La naturaleza es concebida como un adversario a conquistar, solo hay dominadores y sometidos. Actualmente tiene un pequeño porcentaje de presencia en la sociedad, reflejado en grupos del tipo “el pez grande se come al más chico”: mafias, pandillas, clanes regidos por una figura de poder absoluto. Se representa con el color rojo.

Mapas ocultos (o inconscientes):

Otro nombre con que nos referimos a los Niveles de Desarrollo. Pocas personas son conscientes de ellos. Por ejemplo, todos hablamos día a día según ciertas reglas gramaticales, pero muy pocas personas las conocen de verdad. Así operan los mapas ocultos.

Mítico:

Referido al 4^{to} Nivel de Desarrollo. En el ser humano corresponde a una etapa etnocéntrica, donde pertenecer e identificarse con un grupo es lo más importante, ya sea una familia, religión, clase social, estilo de música preferido, etc.

En la sociedad corresponde a la época Premoderna (agraria) y su visión del mundo Mítica/etnocéntrica que se remonta a 5.000 años atrás, cuando se forjaron los primeros grandes

imperios. Esta visión del mundo se basa en los valores tradicionales y creencias conformistas. El mundo se organiza en torno a una verdad única, que confiere orden y sentido a la vida. Este orden se traduce en una sola manera correcta de hacer las cosas. Actualmente gran parte de la sociedad (40%) se encuentra en este Nivel. Se representa con el color ámbar.

Moderno/Modernidad:

Período de la historia y el desarrollo humano que comienza en occidente con el Renacimiento y la Ilustración, hace unos 300 años. Corresponde al Nivel Racional, capaz de cuestionar la autoridad, las normas grupales y el statu quo. Junto con la Ilustración y posteriormente la Revolución Industrial, el pensamiento Racional floreció en una escala más amplia dentro de círculos académicos. La época Moderna abrió las puertas a la investigación científica, la innovación y al avance tecnológico.

Mundicéntrico:

Identificación con toda la gente, sin importar raza, sexo, creencias o tendencias. Preocupación por todos los seres humanos.

Necesidades de deficiencia:

Necesidades impulsadas por una carencia: Fisiológica, de Seguridad, de Pertenencia o de Autoestima. En la Jerarquía de Maslow, estas necesidades se acaban con la Autorrealización.

Neuroplasticidad:

La capacidad del cerebro de cambiar su estructura cuando se ve expuesto a ciertos ambientes y estímulos. Investigaciones recientes demuestran que tenemos tres cerebros: estómago, corazón y mente, cada uno con una gran cantidad de células neuronales.

Niveles de Desarrollo:

Estructuras que indican el nivel de crecimiento alcanzado en la conciencia. Son herramientas para comprender el desarrollo social y humano. Cada Nivel representa una mayor profundidad y mayor transformación de la conciencia.

Pluralista:

Referido al 6^{to} Nivel de Desarrollo. En el ser humano corresponde a una etapa pluralista donde nace la capacidad de ver más allá de la 3^{era} persona (Racional): se puede criticar y analizar la 3^{era} persona, dimensión que se llama 4^{ta} persona pluralista. En la sociedad corresponde a la época Posmoderna

(informática) que nace en la década de los sesenta del siglo XX. Esta visión del mundo abraza lo multicultural, incluye todos los movimientos de la sociedad que han sido marginados: feminismo, minorías, ecología, derechos humanos universales. Actualmente un 20% de la sociedad se encuentra en este Nivel. Se representa con el color verde.

Posmoderno:

Período de la historia y el desarrollo humano que se inicia aproximadamente en 1960. Corresponde al Nivel Pluralista. El posmodernismo ha formulado tres verdades importantes: el *constructivismo*, que afirma que el mundo que percibimos no nos viene dado sino que es parcialmente construido por nosotros; el *contextualismo*, que sostiene que todo significado depende del contexto, y el *pluralismo*, que afirma la existencia de múltiples contextos (diversidad) y que nuestra búsqueda de la comprensión no debería privilegiar ninguno de ellos. El posmodernismo se ha preocupado de abrazar la diversidad y suele olvidar la unidad en favor de la fragmentación, lo que se conoce como *locura aperspectivista*, que se caracteriza por la presencia de todo tipo de diversidades y fragmentos impidiendo que emerge la unidad. El posmodernismo extremo promueve el nihilismo y el narcisismo o, dicho en otras palabras, a no creer en nada más que uno mismo.

Pos-posconvencional:

Referido a una etapa del desarrollo moral, es el último nivel: después del Posconvencional, lo que viene es una moral integral que promueva y proteja la mayor profundidad para la mayor extensión.

Preconvencional:

Referido a una etapa del desarrollo moral, es cuando la persona no está socializada e integrada en ningún nivel de desarrollo moral.

Premoderno:

Período de la historia y el desarrollo humano que termina al surgir el Renacimiento y se inicia hace 100.000 años. Abarca los Niveles Arcaico, Mágico, Mágico-mítico y Mítico.

La visión del mundo Premoderna cree en un universo rígido gobernado por leyes inmutables y en la existencia del bien o el mal absoluto. Todo esto se cuestiona con la llegada de la Modernidad (ver Modernidad).

Proyectar:

Atribuir a otros cualidades que hemos rechazado en nosotros mismos.

Psicoactivo:

Que afecta la mente y sus procesos. Por ejemplo, el Enfoque Integral es psicoactivo porque ya al conocer los 5 elementos que lo componen se activa un proceso de transformación de nuestra conciencia.

Psicógrafo:

Gráfico que muestra las diferentes Líneas de Inteligencia (inteligencias múltiples) y el Nivel de Desarrollo o Altitud que alcanza cada una de ellas.

Racional:

Referido al 5^{to} Nivel de Desarrollo. En el ser humano corresponde a una etapa Racional donde emerge la 3^{era} persona, pensamiento objetivo. La perspectiva de la 3^{era} persona (que no existía en el Nivel anterior, Mítico) permite dar un paso atrás y vernos a nosotros mismos: la capacidad de introspección. Permite imaginar nuevos mundos, “¿cómo sería si se terminase la esclavitud?”, ¿qué es lo justo para toda la gente?” (no solamente mi gente, como en el Nivel anterior).

En la sociedad corresponde a la época Moderna (científica-industrial) que comienza, en occidente, con el Renacimiento y la Ilustración. Con esta visión del mundo Racional nacen las democracias representativas, se termina la esclavitud y la mujer comienza a ganar espacios en la sociedad. También se introduce el pensamiento científico. Actualmente un 30% de la sociedad se encuentra en este Nivel. Se representa con el color naranja.

Rasgo Principal:

Emoción negativa que es gravitante en nuestra vida (ver Sombra). Por lo general, uno no está consciente de él. Cuando observamos en retrospectiva nuestra vida, podremos descubrir que hay un tipo de problema repitiéndose constantemente: es el Rasgo Principal.

Sombra:

Es el aspecto inconsciente de nuestro ser. Todos tenemos un grado de Sombra.

Sujeto-objeto (teoría/proceso de):

Desarrollado por el psicólogo Robert Kegan, quien lo describe así: “el sujeto de un Nivel se se transforma en el objeto del sujeto del siguiente Nivel”. En otras palabras, aquellas cosas que son

Sujeto para una persona no pueden ser vistas por la misma ya que son parte de su ser. Sujeto puede ser una característica de la personalidad, una visión del mundo, conductas, emociones, etc.

El Objeto es el opuesto al Sujeto: un Objeto se puede analizar, cambiar, controlar y operar. Una manera de acelerar nuestro crecimiento a través de los Niveles de Desarrollo es mover cada vez más cosas desde Sujeto a Objeto. De esta forma nosotros tenemos al Objeto en vez que él nos tenga a nosotros.

Superintegral:

Referido al 8^{to} Nivel de Desarrollo. En el ser humano corresponde a una etapa Superintegral donde el ser encuentra su unidad con el todo. En este nivel de conciencia se halla nuestro potencial más alto.

En la sociedad corresponde a la época Superintegral, de escasa representación actual. Se representa con el color blanco.

Tipos Psicológicos:

Son características y rasgos de nuestra personalidad que tienden a permanecer.

Tomar el rol del otro:

Práctica en la que somos capaces de tomar la perspectiva de otra persona, ponernos en sus zapatos. Es un ejercicio muy poderoso si lo efectuamos constantemente en nuestra vida, porque tomar la perspectiva del otro significa ampliar nuestra conciencia.

Transformación:

Es el cambio en nuestras estructuras profundas (cambio vertical) que se produce al subir de Nivel de Desarrollo. Como ejemplo, un niño que aprende a leer sube del Nivel Preoperacional al Nivel Operacional Concreto.

Trasciende e incluye:

Incluye los Niveles previos a la vez que va más allá o los trasciende.

Traslación:

Se trata de un cambio en nuestras estructuras superficiales (cambio horizontal) dentro de un Nivel de Desarrollo, el cual se logra con la práctica y perfeccionamiento de nuestras destrezas o aptitudes correspondientes a ese nivel. Una analogía sencilla para explicar esto: imaginemos un edificio de tres pisos. Cada uno

de estos pisos son estructuras superficiales (horizontales). Cambiar los muebles de lugar en cualquiera de los pisos es traslación y subir de piso es transformación. Y la relación de todos los muebles con cada piso es Transcripción (ver Transcripción).

Verdad Absoluta:

Diversas tradiciones la llaman: Verdad Última. Libertad Última. Vacuidad. Talidad. Espíritu. El "Uno". El "Todo". No dual. No Dos. Identidad Suprema. Una verdad última, no existe nada separado de ella. La infinita amplitud de la cual emanan todas las verdades relativas (ver Verdades relativas).

Verdades relativas:

Son todas las verdades dentro del reino de lo finito, por ejemplo que $2 + 2$ son 4, o que un átomo de oxígeno y dos átomos de hidrógeno crean una molécula de agua.

Visión del mundo:

Uno de los principios fundamentales de la revolución posmoderna en el campo de la filosofía, de la psicología y la sociología es que no vivimos en un mundo dado a priori, sino que existen diferentes visiones del mundo, esto es, diferentes modos de categorizar, presentar, representar y organizar nuestra experiencia.

Las visiones del mundo son parte de la estructura de cada Nivel de Desarrollo. Cuando subimos de Nivel, la visión de mundo anterior se deja y es reemplazada por otra visión, correspondiente al nuevo Nivel adquirido: los Niveles quedan, las visiones se dejan atrás.



GUÍA DEL ARTISTA INTEGRAL



IDEAS Y RECOMENDACIONES PARA
TU VIDA PROFESIONAL, ARTÍSTICA Y PERSONAL:



Individual

Subjetivo

ARTE
Tu artista interior

Objetivo

OBRA
Rider técnico
Presentación escénica

Individual



Cultural

Subjetivo

**LENGUAJE,
INTERPRETACIÓN**
Analizar una obra de arte

(Interior)

Objetivo

**SISTEMA/
MEDIO MUSICAL**
Cómo funciona el medio
artístico

(Exterior)

Social

TU ARTISTA INTERIOR: PRÁCTICAS PARA ALIMENTAR LA CREATIVIDAD

“¿Por qué será que mis mejores ideas surgen cuando estoy en la ducha?”

Albert Einstein

1 LAS PÁGINAS DE LA MAÑANA

Cada día, antes de comenzar con la rutina habitual, deja un breve tiempo para escribir dos páginas. Simplemente, registrar en el papel lo que fluye por tu mente en ese momento. No hay modo de hacer mal las páginas de la mañana. No se espera que estos devaneos matutinos sean arte o literatura. Estas páginas están destinadas a registrar cualquier cosa que pasa por tu mente, por tonta, estúpida, macabra o insignificante que parezca.

Todo este material enojoso y mezquino que escribes en la mañana es lo que se interpone entre tú y tu creatividad, toda esta charla interior se filtra a través del subconsciente y enturbia tus días. Hay que volcarlo al papel.

Las páginas de la mañana son una herramienta primordial para el desarrollo creativo. Aunque frente al mundo aparentamos ser artistas realizados, a veces sentimos que nuestro trabajo no es suficientemente bueno. Somos víctimas de nuestro perfeccionista interior, un desagradable crítico interno, el **Censor**, que mantiene un monólogo constante de comentarios subversivos que a menudo se disfrazan de verdades. El Censor dice cosas maravillosas como: “No lo estoy haciendo bien” o, peor, “Nunca lograré hacerlo correctamente”.

Al saltar directamente de la cama al papel cada mañana, aprendes a liberarte de ese auto-censor. Como no existe un modo incorrecto de hacer estas páginas, la voz del Censor no cuenta. Y si él protesta, pon sus pensamientos por escrito también.

El punto es dejar de tomar al Censor como la voz de la razón y aprender a escucharlo como lo que es: un aparato bloqueante. Guarda esas hojas por semanas y no las leas hasta después de un tiempo.

Cuando te preguntes (porque es probable que lo hagas), “¿para qué estoy haciendo este trabajo de escribir?” la respuesta es “para pasar al otro lado”. Este trabajo realmente nos permite atravesar la barrera, más allá de nuestro miedo, de nuestra negatividad, de nuestros humores. Por sobre todas las cosas, nos permite enfrentarnos a nuestro Censor. Fuera del alcance de la charla incandescente del Censor encontramos nuestro centro en calma, el lugar donde es posible escuchar una tranquila voz, que es a la vez la tuya y tu propio impulso creativo que habla.

2 VIAJE EN EL TIEMPO I: TU PROPIO SALÓN DE MONSTRUOS FAMOSOS

Anota tres antiguos enemigos de tu autoestima creativa. Tus monstruos históricos son los ladrillos de tus creencias negativas arraigadas (sí, esa profe de matemáticas, así como las espantosas cosas que te decía. Anota todo). Más monstruos irán apareciendo mientras trabajas en tu viaje en el tiempo. Puedes dividir tu vida en segmentos de cinco años y así irás descubriendo las principales influencias negativas de cada período.



3 LA CITA CON EL ARTISTA: UN MOMENTO ENTRETENIDO

Se trata de destinar un espacio de tiempo, por ejemplo unas dos horas a la semana, especialmente para nutrir tu conciencia creativa. **A esta cita no invitas a nadie más que a tu artista interior, o sea, tu niño/a creativo/a.** Esto excluye a amigos, familia y otros: ningún intruso/a.

Tu artista necesita que se ocupen de él, que le pongan atención. Hay tantas maneras de evadir ese compromiso, y las más habituales “no tengo plata”, “no tengo tiempo”: tu artista es un niño/a, y un largo paseo por Santiago, una expedición solitaria por el cerro, un momento para escuchar música de los grandes maestros o visitar una galería de arte solo cuestan tiempo y no dinero.

Por sobre todas las cosas, aprende a escuchar lo que dice tu niño/a artista acerca de estas salidas. Por ejemplo, puede reclamar “¡me carga todo esto, tan serio, tanto arte!”; si persistes en llevarlo solamente a lugares extra cultos. Te está diciendo que tu arte necesita una motivación más lúdica. También es posible que trates de evitar las citas con tu artista. Lo importante es que reconozcas que muchas veces esa resistencia es solo miedo a la intimidad con uno mismo.

4 VIAJE EN EL TIEMPO II: EL GUIÓN DEL TERROR

Selecciona y escribe una historia de horror proveniente de tu salón de monstruos famosos. No es necesario que sea larga, pero no descartes ningún detalle que recuerdes: el lugar, la manera en que la gente te miraba, cómo andabas vestido/a, lo que sentiste, si estaban tus padres o no, en fin, todo lo que te produce rencor relacionado con ese incidente: “Y entonces, el monstruo me dijo con esa sonrisita absolutamente falsa: te vas a morir de hambre como artista”.

Te servirá como catarsis hacer un bosquejo de tu antiguo monstruo, o colgarle una imagen que te evoque el incidente. Caricaturiza a ese monstruo, o al menos dibújale encima una linda X en rojo.

5 CARTAS AL DIRECTOR

Escribe una “carta al director” de un diario, defendiéndote. Envíatela a ti mismo/a. Es muy divertido escribir esta carta con la voz de tu niño/a artista amurrado: “la vieja de matemáticas es una resentida que se quedó pegada en la música de la Nueva Ola”.

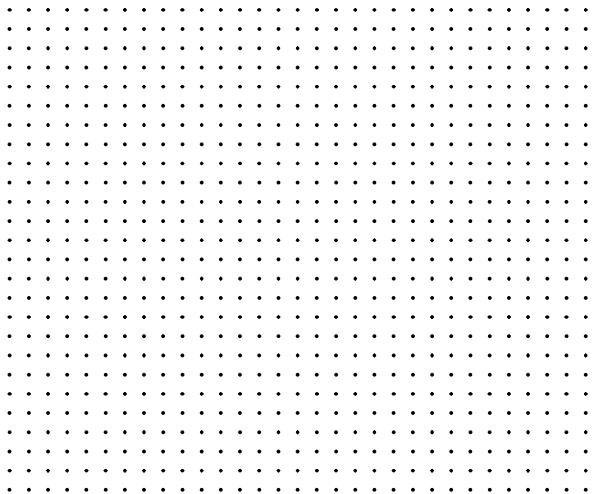
6 VIAJE EN EL TIEMPO III: TU GRUPO DE AUSPICIADORES

Anota tres antiguos defensores de tu autoestima como creador/a. Este es el salón de tus auspiciadores y patrocinadores, los que te alentaron a ti y a tu creatividad. Aunque no creas 100% en lo que te hayan dicho (¡el auto-censor de nuevo!), registra esas felicitaciones tal cual como te la dijeron.

Vuelve atrás en el tiempo buscando recuerdos positivos. ¿Cuándo, dónde y por qué te sentiste bien acerca de ti mismo/a? ¿Quién te ayudó a sentirte seguro/a?

7 LO CORTÉS NO QUITA LO VALIENTE

Escribe una carta de agradecimiento. Envíatela a ti mismo/a o, lo que es mejor, a uno de tus antiguos mentores o auspiciadores. Quien sabe, en el futuro tal vez seas tú quien reciba una.



La mayoría de las veces, cuando nos encontramos bloqueados en algún área de nuestra vida, es porque de esa manera nos sentimos más seguros. Gran parte del miedo a nuestra creatividad se debe al miedo a nuestra propia grandeza o Complejo de Jonás (página 114).

¿Qué significaría para mí y para quienes me rodean que me vean trabajando por alcanzar mi mejor versión? A veces tenemos nociones bastante desalentadoras de lo que podría suceder. Una lista de creencias negativas que se asumen habitualmente es:

No puedo ser un/una artista creativo/a, exitoso/a y prolífico/a porque:

1. No sé nada de música / actuación
2. No tengo buenas ideas
3. No tengo contactos en el medio
4. No es lo que mis padres quieren
5. Ya hay personas mucho más talentosas que yo
6. Haré una mala presentación sin darme cuenta y quedaré como un tonto/a. Los que “saben” se reirán de mí.
7. Nunca tendré dinero
8. Aún no existe el público que pueda entender mi propuesta artística
9. Me volveré autodestructivo/a y comenzaré a tomar, drogarme o ser adicto a cualquier cosa que me dé una satisfacción inmediata
10. Mi amor de toda la vida me dejará
11. Me quedaré solo/a
12. Me sentiré mal porque no merezco tener éxito
13. No podré crear una sola obra de calidad
14. No tengo talento innato. Un artista nace, no se hace

Ninguna de estas creencias negativas es necesariamente verdadera. Son ideas preconcebidas o prejuicios alimentados por nuestro entorno cultural: ¿tienes alguna prueba real de que en tu vida vaya a pasar algo como esto? Cada una de estas creencias refleja simplemente nociones que tenemos acerca de lo que significa ser un artista. Hay una diferencia entre juicios

u opiniones personales y hechos concretos comprobables.

Reducidas a su esencia, nuestras múltiples creencias negativas revelan un sentido central: tenemos que reemplazar nuestros sueños por una meta más “real”. En otras palabras, si ser un artista suena demasiado bueno para ser cierto, le pondrás un precio tan alto que sea imposible de pagar. O sea, que seguirás bloqueado/a.

Si has decidido ser artista, en este Cuaderno de Viaje encontrarás diversos ejercicios que trabajan con los miedos y bloqueos. Revisa la Práctica Integral de Vida y plantéate comprometerte con algunos (idealmente todos) de los ejercicios que están descritos.



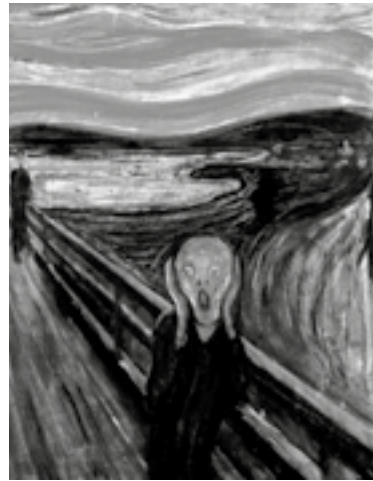
ANALIZAR UNA OBRA DE ARTE: "EL GRITO" (EDVARD MUNCH)

A TRAVÉS DE LOS 4 CUADRANTES Y EL PLURALISMO METODOLÓGICO INTEGRAL

LENGUAJE Interior Cultural	

En la página 111 de este Cuaderno revisamos las 8 zonas o teorías de estudio que propone el Pluralismo Metodológico Integral (PMI) para interpretar una obra de arte:

	INTERIOR	EXTERIOR		
INDIVIDUAL	ESTRUCTURALISMO Símbolos Conceptos Teorías artísticas 1 FENOMENOLOGÍA Arte Creación artística Significados	FORMALISMO Tono, forma y estructura de la obra Duración del montaje Libroto Diseño integral Registro en video o grabación AUTOPOIESIS¹ 5 Autocreación de la obra de arte Significantes Destrezas artísticas observables Performance	INDIVIDUAL	
	2	6		
CULTURAL	EXTERIOR	HERMENÉUTICA Significados compartidos Comprensión mutua Audiencias 3	AUTOPOIESIS SOCIAL Estudios de los significantes Impacto social de la obra de arte Formación de audiencias 7	SOCIAL
	4	8		
	ETNOMUSICOLOGÍA Musicología Semiótica Influencia de la genealogía (Foucault) Estilos artísticos Crítica	TEORÍA DE SISTEMAS Social Económico Legal Medioambiente Interacción global		
	INTERIOR	EXTERIOR		



"El grito", Edvard Munch (1893)

¿CÓMO LO INTERPRETO? Aspecto Intersubjetivo (3 y 4)

Es la interacción entre el arte y las audiencias. Se ubica en lo Interior-Cultural.

Teorías que lo estudian: **Hermenéutica (arte y la ciencia de la interpretación), Antropología Cultural y, en el caso de la música, la Etnomusicología, que nos habla de elementos que surgen desde la intersubjetividad del proceso (la subjetividad del artista y la subjetividad de las audiencias).**

Aunque en general las personas opinan que el cuadro representa la angustia de alguien que grita, algunos expertos en arte y hermenéutica señalan más perspectivas.

En sus propios escritos sobre su cuadro, Munch dijo que estaba caminando junto con unos amigos cuando el cielo se tornó rojo sangre: "Me quedé paralizado temblando de ansiedad, y sentí que un grito infinito atravesaba la naturaleza".

¿QUÉ ME GENERA, QUÉ ME HACE SENTIR? Aspecto Subjetivo (1 y 2)

Es la experiencia directa del artista o audiencia con el arte. Se ubica en lo Interior-Individual.

Teorías que lo estudian:
Fenomenología y Estructuralismo.

Identifica lo que este cuadro te hace sentir. Algunas opiniones habituales mencionan, por ejemplo, "angustia", "miedo", "inquietud".

O, todo lo contrario, tal vez lo encuentras gracioso ya que el símbolo del cuadro se ha transformado en un popular emoji.

- ¿Qué te pasa a ti con este cuadro?
- ¿Qué símbolos puedes identificar?
- ¿Te recuerda algo?

¹Autopoiesis: concepto formulado por los científicos chilenos Humberto Maturana y Francisco Varela, que hoy se aplica en diversos ámbitos de investigación. Un sistema vivo, según Maturana, se caracteriza por la capacidad de producir y reproducir por sí mismo los elementos que lo constituyen, y así define su propia unidad.



Por ejemplo, Gunnar Soerensen, director del Museo Munch en Oslo, no está tan seguro: “Podría ser un grito en la naturaleza o una persona que grita”, opinó. “Es una cuestión de interpretación. El hecho es que logró pintar un sonido, con su cuadro se puede “oír” un sonido. Se trata de la ansiedad de una persona moderna”.

El cuadro pertenece a un estilo llamado “expresionismo”, que surgió a principios del siglo XX en Alemania. Los expresionistas de esa época buscaban reflejar una psicología nacional: “el alemán está impulsado y agitado por el demonio del futuro y de no ser nunca”.

Dice el New York Times que desde niño “Munch tenía una fijación con la muerte: su madre murió de tuberculosis cuando tenía 5 años y su hermana, cuando había cumplido 14. El morbo que atravesó al expresionismo fue un reflejo del presente, una época que se preparaba para las batallas épicas de la Primera Guerra Mundial”.

Volviendo a Soerensen, aclaró que los expertos en Munch conocen el lugar en Oslo que sirvió de telón de fondo para la pintura, y por cierto había gritos allí en esa época: los bramidos de un matadero cercano o los alaridos de los pacientes en un asilo psiquiátrico, o ambos.

¿Qué crees tú, que grita u oye un grito?

¿Representa este cuadro el grito de angustia de una época, de un país, tal vez presagiando un mundo en crisis o una gran guerra?

¿QUÉ ELEMENTOS LO COMPONEN?

Aspecto Objetivo (5 y 6)

Es la estructura visible, tangible de la obra de arte, que se ubica en lo Exterior-Individual. Se refiere a sus relaciones formales, duración, estilo, tonalidad (en caso que la tenga), entre otros muchos aspectos constitutivos, es decir su forma exterior objetiva.

Teorías que lo estudian: Formalismo y Autopoiesis (autocreación).

El cuadro mide 91 x 73,5 cms. Está pintado en una técnica mixta de óleo y pastel sobre cartón. En su paleta se distinguen las combinaciones de negro, rojo y amarillo.

Munch pintó cuatro versiones de “El grito”. La más conocida es la que muestra un cielo rojizo. Según una nueva teoría propuesta por un equipo de investigadores noruegos, las líneas rojas y amarillas que aparecen en el cielo son probablemente una descripción realista de un raro tipo de nube (nubes estratosféricas polares) que aparece de forma poco frecuente en el norte de Europa.

Por su parte los físicos de la Universidad Estatal de Texas señalaron que los tonos del cielo pintado por Munch pudieron ser inspirados por la presencia de cenizas volcánicas en la atmósfera, procedentes de la erupción del volcán Krakatoa en Indonesia en 1883.

Las manos de la figura parecen estar cubriéndose las orejas, protegiéndolas de un grito o ruido proveniente del exterior. Pero también podría estar agarrándose la cabeza, gesto clásico de un grito.

¿Qué otras cosas puedes ver objetivamente en este cuadro?



¿CÓMO REFLEJA EL SISTEMA EN QUE FUE CREADO?

Aspecto Interobjetivo (7 y 8)

Es la organización social, política, económica y legal que contiene el proceso artístico, junto a las redes y ecosistemas. Se ubica en lo Exterior-Social. Es el análisis que considera la manera en que el artista y la obra impactan y son impactados por los diferentes sistemas que lo rodean.

Teorías que lo estudian: Autoipoiesis Social y Teoría de Sistemas.

El “expresionismo” tuvo foco en Alemania e influyó en todas las artes: música, pintura, teatro, literatura y el cine emergente.

Antes de la Primera Guerra Mundial que pronto tendría lugar, el expresionismo vino a ser el gran aporte alemán al acontecer artístico y cultural internacional. Aunque Munch es noruego, vivió varios años en Alemania en plena efervescencia expresionista y sintonizó con la sociedad y cultura típica germana de la época: romántica, emocional, propensa al misticismo.

Alemania era un país subdesarrollado a principios del siglo XIX, a diferencia de Inglaterra por ejemplo. Sin embargo, en los primeros años del siglo y hasta la Primera Guerra Mundial, Alemania hizo un avance espectacular gracias a que Prusia se anexó 18 estados, lo que robusteció la industria, minería y los ferrocarriles. Guillermo II, rey de Prusia y emperador de Alemania, se sentía obligado a dar el tono también en lo artístico, panorama en donde Munch llamaba la atención del medio.

El progreso material fue tan vertiginoso como la toma de conciencia de un futuro orden mundial existencial, “la intención de expresar lo psíquico a través de la forma”: recordemos que ya en 1896 Freud había lanzado el concepto del psicoanálisis.

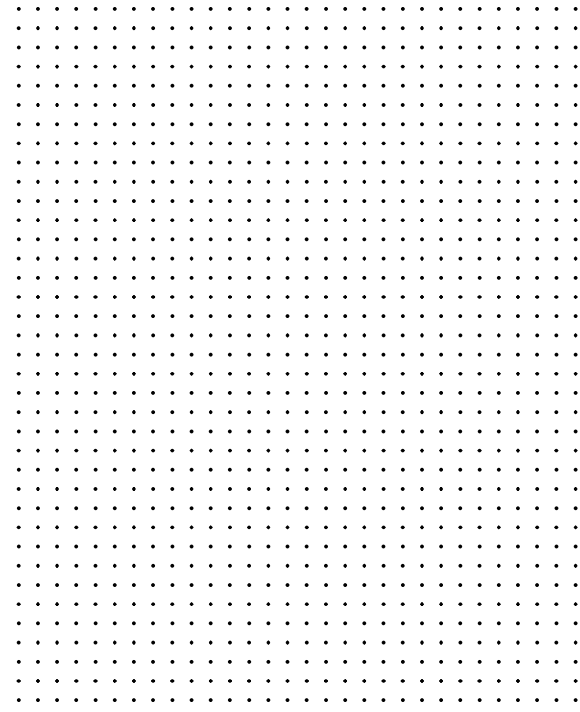
Los expresionistas colaboraban en grupos por razones prácticas: era más fácil dar a conocer su obra

a través de exposiciones colectivas. No es casual que los diversos pintores expresionistas tuvieran un trazo y un estilo bastante similar. En estas muestras, la burguesía de la época (equivalente a nuestra clase media) reaccionó en contra de su arte, los consideraban rebeldes que usaban muchos símbolos primitivos, como si el sentido estuviera en volver a los dibujos infantiles, a los íconos étnicos, lo cual se oponía a las formas artísticas tradicionales.

Antes de la Primera Guerra Mundial, los experimentos formales y cromáticos del expresionismo reflejaban sobre todo los estados de ánimo individuales de los pintores. Solo después de esta guerra sus mensajes se centraron claramente en la función social del hombre, en su papel como víctima de la represión social y política.

De alguna forma, el expresionismo, y de paso “El grito” de Munch, fue una alerta temprana a los horrores que el mundo, y en particular Alemania, enfrentaría con la Primera Guerra.

¿Se te ocurren otras ideas de cómo impactó el momento histórico en que fue pintado este cuadro?



EL RIDER TÉCNICO DE UNA PRESENTACIÓN EN VIVO

El Rider Técnico o ficha técnica es el documento que te garantiza las condiciones óptimas para hacer tu presentación. Te entrega como artista la tranquilidad que tu presentación se realizará en condiciones adecuadas y podrás enfocarte en lo importante que es tu actuación en vivo.

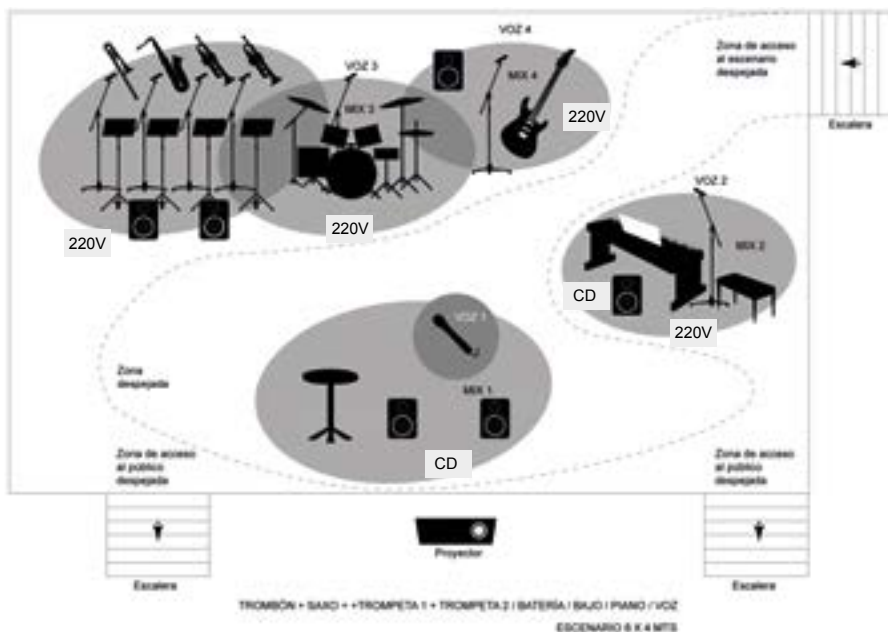
Además es la garantía para quien te contrata y para el público de que el evento cumplirá con sus expectativas.

El Rider Técnico permite el uso de un lenguaje común por parte del equipo técnico de producción del concierto o presentación, con el fin que la planificación, el montaje y los diferentes procesos inherentes a una puesta en escena se optimicen y ejecuten de acuerdo a un plan de producción.

También permite a los productores y personas que te contratan planificar en base a los costos de producción de tu puesta en escena.

Un Rider Técnico contiene:

- Cantidad de personas que forman el equipo:** artistas, músicos, actores, bailarines, equipo técnico (sonidistas, , stage manager, iluminadores, roadies, tramoyas, etc.) y equipo de producción (manager, asistentes, fotógrafos, etc).
- Escenario:** tamaño mínimo requerido (alto, ancho y profundidad. También con respecto a la altura), tipo de cobertura de suelo (si hay coreografías no es indicado el cubrepiso), color de tarima y fondo (generalmente negro), escaleras y accesos al escenario, distancia mínima a la que debe estar el público, ubicación de los sistemas de sonido para sala en relación al escenario.
- Energía:** en caso que se necesiten grupos electrogénicos específicos como back up.



STAGE PLOT TIPO EN PLANTA



d) **Refuerzo sonoro:** tipo y características del sistema de sonido general del evento. Ubicación de la consola de sonido en relación al escenario.

En caso que la presentación se realice al aire libre se necesita protección adecuada para el escenario y mesas de sonido e iluminación.

e) **Monitoreo:** sistema de monitores o retornos en escena –si los hay o si se usará sistema In-ear (con auricular en el oído)–, amplificadores requeridos para instrumentos, puntos de toma de energía (enchufes).

f) **Input list y output list:** El input es la lista de canales. Se hace una lista con todos los instrumentos, micrófonos y cajas directas que debe haber en escenario. El output es la lista de mezclas de monitoreo o retornos.

g) **Stage plot:** o planta de escenario. Diagrama que muestra la distribución en escena de todos los elementos que se utilizarán.

h) **Audiovisual:** si habrá proyecciones o videos en el escenario, especificar ubicación, medidas y tipos de pantallas o telones, tipo de proyector, tipo de conexión (HDMI, VGA o SDI).

i) **Iluminación:** detallar número de focos u otra iluminación requerida (seguidores, luces led, robotizados, etc.), tipo de filtros de color o gelatinas, dimmer necesarios, parrillas (truss) donde irán dispuestas las luces y su relación con respecto al escenario.

También incluir diseño de iluminación: colores y dinámicas que van variando por tema o escena.

j) **Backline:** hay muchos casos en donde la presentación en vivo se realizará junto a otras bandas o compañías, o se hará en lugares donde no es posible que cada músico lleve sus propios instrumentos o amplificadores. En estos casos se confecciona un backline, donde se especifica marca, modelo, tipo de instrumentos y todos los elementos técnicos en escena que no serán provistos por ti, sino por la producción o quien te contrató, incluidos insumos pequeños como pilas o lámparas para atriles de partituras.



STAGE PLOT TIPO ELEVACIÓN



- k) **Camarín:** destinado a músicos, compañía y equipo de producción. Debe tener el tamaño necesario para que quepan todos, contar con mesas, sillas, percheros, espejos, buenas luces para maquillaje, conexiones eléctricas y baños equipados. Debe tener llave o contar con vigilancia.
- l) **Catering:** comidas y bebidas para el equipo. No olvides pedir muchas aguas minerales en formato individual (para cantantes: sin gas y a temperatura ambiente).
- m) **Montaje:** especificar cuánto tiempo dura el montaje (a veces hay que hacerlo el día anterior), la prueba de sonido, la presentación en vivo y el desmontaje (hay muchos lugares donde se debe desmontar apenas finaliza el evento).
- n) **Diferenciar valores en regiones:** cuando esta presentación deba itinerar por regiones o fuera del área Metropolitana (San Bernardo o Lampa, por ejemplo), debes considerar los costos de traslados, viáticos y alojamiento para todo el equipo.
- o) **Datos de contacto:** del manager, productor técnico u otras personas que deben estar en contacto con quien te contrata. Debe incluir celular, teléfonos de red fija y mails.
- p) **Web y redes sociales tuyas:** pueden ir en la portada del Rider o repetidas como pie de página en cada hoja.
- q) **Links y teasers de videos:** para que todo el equipo tenga una referencia de cómo se ve tu propuesta en vivo.

PRESENTACIÓN ESCÉNICA

Ya sea como músico, compositor/a, intérprete, cantante, actor, actriz o bailarín/a, es altamente probable que gran parte de tu carrera se desarrolle en un escenario.

Cualquiera sea tu propuesta artística, la presentación escénica es una dimensión que debes tener en cuenta.

Próximamente los y las estudiantes de Intérprete con especialización en Canto de 4to año tendrán la asignatura de **Desarrollo Escénico**, donde aprenderán competencias de voz autoral, manejo en escena y frente al público, creación de presentaciones artísticas, libretos, vestuario y presentación, conceptualización, apropiación del sentido de la interpretación, entre otros temas relevantes para que tengas una excelente puesta en escena.



CÓMO FUNCIONA EL MEDIO ARTÍSTICO



1 POSTULAR A UNA AUDICIÓN

Cada currículum debe ir acompañado de una gran foto de rostro (blanco y negro o a color) y otra de cuerpo entero, como mínimo.

FOTO	<table border="1"> <tr> <td>Nombre:</td> <td colspan="2">Teléfono de contacto:</td> </tr> <tr> <td>Edad:</td> <td colspan="2">Email:</td> </tr> <tr> <td>Nombre de artista (si tienes):</td> <td colspan="2">Web:</td> </tr> <tr> <td>Nombre de tu representante o manager (si tienes) y sus teléfonos:</td> <td colspan="2">Redes sociales:</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> <td rowspan="6" style="text-align: center; vertical-align: middle;">FOTO</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </table>	Nombre:	Teléfono de contacto:		Edad:	Email:		Nombre de artista (si tienes):	Web:		Nombre de tu representante o manager (si tienes) y sus teléfonos:	Redes sociales:		_____	_____	FOTO	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nombre:	Teléfono de contacto:																									
Edad:	Email:																									
Nombre de artista (si tienes):	Web:																									
Nombre de tu representante o manager (si tienes) y sus teléfonos:	Redes sociales:																									
_____	_____	FOTO																								
_____	_____																									
_____	_____																									
_____	_____																									
_____	_____																									
_____	_____																									

Tiro (parte de adelante)

Nombre:	Teléfonos de contacto:		
Edad:	Email:		
Nombre artístico (si tienes):	Web:		
Nombre de tu representante o manager (si tienes) y sus teléfonos:	Redes sociales:		
EXPERIENCIA			
TEATRO:	Nombre de la obra	Nº de funciones	Lugar donde se mostró
Año			
CINE:	Nombre de la obra	Nº de funciones o cantidad de espectadores	Lugar donde se mostró
Año			
TELEVISIÓN:	Nombre de la obra	Nº de apariciones	Canal, Programa
Año			
MÚSICA:	Nombre de la obra	Nº de funciones	Lugar donde se mostró
Año			
ESTUDIOS		OTROS CONOCIMIENTOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Carreras cursadas y en curso - Título profesional - Grado Académico (licenciado, máster, doctorado) - Diplomados, talleres o cursos de especialización - Profesores o maestros relevantes - Certificaciones en música, softwares o idiomas - Certificaciones en idiomas 		<ul style="list-style-type: none"> - Idiomas (manejo general) - Conocimiento de tecnología - Viajes - Pasatiempos relacionados con el arte (confección de vestuario, lutería, experiencia en iluminación, escenografía, maquillaje, etc.) 	
PREMIOS, RECONOCIMIENTOS O FONDOS CONCURSABLES GANADOS		GIRAS, AUSPICIADORES, ENDORSMENTS	

Retiro (parte de atrás)

No hay duda que audicionar es todo un arte. Pero es un arte a tu alcance. La preparación previa es esencial antes que pongas un pie en la sala de audiciones. Los performers o artistas que van a una audición íntegramente preparados son los que tienen la mayor probabilidad de obtener el papel o el puesto y además son los más “recordables”. Si no hay un “call back” (llamada posterior o de pre-selección) para esa audición, probablemente sí la haya para otra ocasión. Nunca subestimes el impacto de la primera impresión que dejas ante la comisión una vez que caminas fuera de la sala de audiciones.

Aunque parezca obvio, es fundamental que sepas por qué y para quiénes estás audicionando. Busca una descripción de la obra, del rol o la función que debes desempeñar, de qué estilo es. Debes estar preparado/a para encontrarte con un director musical que querrá que cantes o toques en un estilo en particular, o un coreógrafo que se va a fijar en ciertas competencias específicas.

Siempre llega temprano. Aprovecha de hacer precalentamiento. Una vez que te llamen a la sala, enfócate a lo que viniste: ¡es el momento de demostrarles lo que sabes! Trata de ser natural y estar relajado/a (sabemos que es difícil, pero trata). Es incómodo, pero debes asumir que estarás siendo observado/a todo el tiempo. Una audición es una instancia para que un productor o director te conozca, sepa cómo trabajas y cómo eres. El mundo del espectáculo, las artes y la cultura es un medio muy reducido en este país, así es que cada instancia como ésta es una oportunidad para hacer buenos contactos, ya sea en ese momento o más adelante. Estás construyendo tu carrera.

Sé consciente de las cosas que te pueden jugar en contra: aunque conozcas a quienes te están audicionando, nunca trates de entablar conversación con ellos. El vestuario que lleves debe demostrar que has comprendido previamente los requisitos del trabajo, pero no te caracterices en exceso. Vístete como tú mismo/a. Se tú mismo/a.



2

IDENTIFICANDO CLIENTES POTENCIALES

- 1 INSTITUCIONES
(municipalidades, corporaciones culturales, instituciones de educación).

Manejan presupuestos variables que generalmente se planifican año a año.

Son entidades preocupadas en promover la cultura a través de eventos ligados a la música y las artes escénicas. Muchas instituciones suelen ser receptivas a nuevas propuestas que les permitan mantener una nutrida cartelera artística.

DATO: por procedimientos administrativos, las aprobaciones de los proyectos suelen demorarse y los sistemas de pago pueden ser a 60 días o más.

- 2 PRODUCTORAS
(de eventos, de conciertos, de teatro, de TV, de publicidad).

Son las más apetecidas por los artistas, porque constituyen una fuente de trabajo constante todo el año. Las productoras serán muy exigentes en cuanto a tu calidad ejecutiva, artística y profesional.

El mundo de los eventos está a cargo de las productoras. Solo en Santiago debe haber cerca de 400 agencias de este tipo, de las cuales menos de un 10% está vinculada a los llamados “grandes clientes”.

Para las productoras, mientras más talentos y destrezas comprobables tengas, serás mejor evaluado/a: si tocas un instrumento, cantas, bailas, actúas, autogestionas, sabes de sonido, escenografía, hablas idiomas, manejas tecnología, etc., son ventajas comparativas que una productora tendrá en cuenta sobre tu trabajo. No dejes de mencionarlas cuando te

presentes ante ellas, a las productoras le interesan fundamentalmente 3 cosas de ti:

- Que siempre estés ubicable apenas te llaman o te mandan un mail
- Que tengas el talento y profesionalismo para sacar adelante el evento
- Que seas lo más autosuficiente posible (que tu mismo soluciones detalles como traslados, instrumentos, atriles de partituras, aspectos que no son la especialidad de la productora). Lo mismo el día del evento: una vez que te asignen un camarín o un lugar donde esperar antes de tu actuación la productora se dedicará a otras cosas más urgentes y no podrá estar pendiente si tienes agua, comida o un espejo adecuado. Todas estas cosas debes pedir las antes del evento en tu Rider Técnico, ver páginas 143 a 145.
- Que tengas resueltos todos los aspectos legales: una cuenta en el banco para el pago por transferencia, boleta de honorarios, que revises constantemente tu mail y celular.

DATO: las formas de pago son variables: hay productoras que pagan al término del evento y otras que pagan a 30 o más días. Te recomendamos googlear la empresa con anterioridad y pedir recomendaciones de otros artistas o colegas.

- 3 EMPRESAS PRIVADAS
(marcas, compañías, hoteles, casinos de juego, malls, salas de teatro, clubes y bares).

En este rubro se encuentra la mayor variedad de clientes: desde pequeñas empresas a grandes cadenas y toda la gama que se mueve en el mundo de la entretención y el espectáculo: salas con espectáculos en vivo, teatros, casinos de juego, cadenas de hoteles, bares, clubes, entre otras.



Con las empresas en general, si quieres familiarizarte con quienes invierten en arte y cultura, lee el diario con regularidad y revisa las páginas sociales. Podrás ir confeccionando tu propia base de datos (ver punto 4. Bases de contactos, página 149).

Las empresas que trabajan en entretención mantienen una cartelera artística dinámica mes a mes y siempre necesitan datos de buenos artistas y músicos. Manejan distintos tratos en cuanto a forma de trabajo y pagos: los casinos de juego pagan por evento y no manejan presupuestos cuantiosos, solo para los artistas que son reconocidos en el medio o de larga trayectoria. Los malls ofrecen trabajo estable todo el año aunque pagan poco. Los hoteles son siempre una buena pantalla para los músicos y cantantes, te darán estabilidad por un tiempo definido ya que los hoteles buscan ir renovando su oferta al menos dos veces por año. Lo bueno es que cada vez hay más hoteles y por ende la oferta se amplía para ti.

Los clubes y bares con música en vivo suelen pagar a borderó (un porcentaje de las entradas es para ti, luego de descontar el 19% de iva y el 5% de la SCD). Los porcentajes que recibirás por venta de entradas van desde un 50% hasta un 80% –incluso un 100% en el mejor caso–, todo es negociable.

Los bares o clubes pequeños son también una alternativa para todo principiante. Trata de relacionarte con bares que tengan experiencia en la relación con artistas. Los buenos bares donde presentarse están plenamente identificados en la comunidad musical en que te mueves, así es que pide referencias.

En cuanto a los teatros, tan solo en Santiago existe una gran cantidad de salas con capacidades desde 50 a 1.000 asientos. También trabajan a borderó o por arriendo (que es caro). Todas las salas de teatro operan sistemas diferentes con los cuales te irás familiarizando.

4 COMPAÑÍAS DE TEATRO, BANDAS, ORQUESTAS

Es la instancia en que te encuentras con tus pares. Es muy gratificante trabajar en estos entornos, porque es el escenario donde puedes expresar toda tu propuesta artística, mejorar tu práctica, aprender del trabajo en equipo y profesionalizarte.

El trabajo en equipo con otros artistas no tiene un modelo operativo específico. Cada compañía, banda y orquesta maneja sus propias reglas de funcionamiento en cuanto a ensayos, management (cómo obtienen proyectos y se relacionan con clientes) y división de las ganancias.

5 PARTICULARES (cualquier persona)

Te pueden contratar para un matrimonio, fiestas o un evento pequeño que es lo usual. Los clientes particulares tienen la desventaja que no te darán continuidad de trabajo (te llamarán una sola vez para algo puntual) pero te pueden ayudar mucho en tu camino artístico porque, si tu propuesta les gusta, comenzarán la publicidad “boca a boca”, a recomendarte entre sus amigos e incluso en las mismas empresas donde ellos trabajan.

3

CÓMO DARTE A CONOCER

Uno de los pasos más complejos para un artista que comienza su carrera es justamente tomar el rol de artista:

- creador/a
- autogestor/a
- manager
- productor/a
- músico, cantante o actor/actriz

**Un/una artista
hace todo esto.**

Después de todo, si tú no tomas en serio tu trabajo nadie lo hará por ti.



Algunas ideas:

- Tarjeta de presentación: el mail de contacto debe ser profesional: si estás hablando con una productora que espera que seas un músico/cantante/actor/actriz/compositor(a)/artista responsable, puntual, ejecutivo/a, no puedes presentarte con un mail que sea supertalibandelrock@gmail.com.
- Si no quieres gastar papel porque estás comprometido/a con la ecología, hazte un sitio web, contacto o hashtag en redes sociales que sea simple, corto y de fácil recordación.
- Sitio web: en nic.cl (los que validan tu marca en la web) cuesta menos de \$22.000 mantener un sitio por dos años. Y el hosting (el servicio que aloja tu sitio en la web) hoy en día es muy barato: puedes encontrar planes de host por menos de \$15.000 anuales. Trata de contratar una empresa de hosting recomendada.
- Redacta una breve biografía y reseña de tu trabajo. Breve: no más de tres o cuatro líneas. No uses las palabras “espero que”, “debería” o “probablemente” en esta declaración. Sé concreto/a.
- Presencia en redes sociales como Facebook, Youtube, Soundcloud e Instagram por nombrar las básicas para un artista conectado/a. Recuerda ir actualizando contenidos periódicamente.
- Si tienes videos en HD (alta calidad) y audios de buen nivel, mantén siempre a mano los links en YouTube o Vimeo, e incluso un stock de DVD's o CD's con toda la info a mano.
- Si es necesario, trabaja durante un tiempo como asistente de otro artista que ya tenga una carrera formada: este paso te ayudará increíblemente en tu propio proyecto.
- ¡Crea tu propio proyecto! Estás en el entorno más propicio para encontrar a gran parte del equipo que te puede apoyar en tu camino artístico: una enorme red de contactos de

compañeros/as, profesores/as y amigos/as. No desaproveches la oportunidad.

- Optimiza tus redes de contacto: asiste a eventos, charlas, exposiciones y conciertos. Así te empiezas a dar a conocer y a establecer redes. El medio artístico nacional es pequeño.

4

CÓMO CREAR TU PRIMERA BASE DE CONTACTOS

1. Lee diarios, en especial las páginas de cultura, sociales e incluso los cuerpos de negocios: ahí descubrirás con nombre y apellido gran parte de tus potenciales clientes.
2. Busca en internet por marca, empresa o institución. Muchas de ellas publican su organigrama y mails de contacto.
3. De cada evento, concierto o exposición que asistas, guarda el programa o folleto con la información del mismo: ahí siempre aparecen las marcas que auspician y las productoras que están detrás del evento.
4. Comparte bases de datos de contacto con tus compañeros/as y colegas: en este medio, los artistas suelen ser bastante generosos y se cultiva el compañerismo.
5. Si tienes la suerte que te llegue un mail masivo de alguna institución o persona ligada al medio artístico y no venga CCO (con copia oculta de la lista de correos), guarda una copia. Es probable que en esa lista de correos aparezcan algunos muy útiles para ti.

Esta parte del trabajo requiere de mucha perseverancia: puede que te den ganas de desistir el primer día, pero pasar por este proceso es una etapa inevitable para todo artista independiente que está creando su primera base de datos de contactos. El tiempo que destines a esta gestión te será de enorme utilidad para tu desarrollo profesional.



5 PRIMER CONTACTO CON UN CLIENTE

Cuando un potencial cliente te contacta, esto tiene al menos dos motivos:

- Para registrar tus datos (ellos también deben actualizar constantemente su propia base de datos) o
- Te han llamado para solicitar un presupuesto.

Estos contactos iniciales suelen ser por mail o teléfono. Muy pocas veces te llamarán a una reunión. Por supuesto, tú puedes proponerla –siempre una reunión es una instancia que aporta seriedad al trabajo, si tienes previamente resueltos algunos de los puntos señalados en el 3– pero no insistas en concretar una reunión si no están las condiciones apropiadas (tiempo del cliente o tuyo, lugar, urgencia, objetivo claro, etc.).

Responde al mail o la llamada con toda la información que el cliente te solicite. Si vas a requerir un plazo para enviar un presupuesto idealmente este no debe pasar del día siguiente: es muy probable que quién te está contactando lo esté haciendo al mismo tiempo con otros músicos o actores, por ende el factor tiempo pesa. Además, habla bien de tu capacidad ejecutiva ante el cliente el que te comprometas a enviar un presupuesto en un plazo definido y rápido.

Es posible que el potencial cliente te informe en qué plazo tomará una decisión, pero es muy común que esto quede abierto. Ya sea por sí o por no, es recomendable que una semana después de haber enviado tu presupuesto escribas un mail a quien te contactó para saber qué decisión tomaron. Si han optado por otra persona, no te desanimes que ya será tu turno. No mandes WhatsApp a tus clientes a no ser que ellos te hayan contactado por esa vía.

Músicos y cantantes que llevan más de veinte años de carrera artística te dan este consejo: “en tu primer año de carrera más de 50 veces te van a decir que no; eso es normal. No te desanimes, porque vivir (y bien) de la música es posible: tienes que trabajar duro, ser perseverante y saber esperar por tu momento, porque este llegará”.



valor 1:

ANOTA TODOS LOS GASTOS QUE HARÁS PARA EL EVENTO

- Comida, transporte (incluyendo ensayos y el día del evento), músicos o elenco acompañante, catering (comidas que se sirven durante el evento para ti y el equipo), arriendo de equipos.
- Inversión (si debes comprar vestuario técnico o de show, hacer una pista, bajar una partitura).

*Ejemplo:
Gastos = \$50.000*

valor 2:

DEFINE CUÁNTO ES LO QUE ESPERAS GANAR

Tienes varias alternativas, todas las cuales dependen de tu criterio e intuición, ya que deberás evaluar la magnitud o tamaño del evento, tu nivel artístico e incluso tus propias necesidades económicas:

- a) Puedes duplicar el monto de gastos, es decir, “yo debo ganar el doble de mis gastos” por ejemplo \$100.000. (En el punto 1 dimos un ejemplo de \$50.000 en gastos).
- b) Puedes asignar un valor basado en algún gasto o necesidad que tengas: por ejemplo “necesito \$150.000 para la cuota del Ipad, para pagar el arriendo de mi sala de ensayo”, etc.
- c) O puedes llegar a definir un valor en base a lo que estimes apropiado. Puedes consultar con tus amigos/as o con otros músicos o artistas.

También evalúa al cliente. Googlea, investiga a qué rubro pertenece, de qué tamaño es la empresa, si hace eventos constantemente, ¿conoces a alguien que te pueda dar referencias? Todo esto te ayudará a tomar una mejor decisión de cuánto cobrar.

A cobrar = *valor 1* + *valor 2*

Quando se trate de presupuestos por proyectos a largo plazo (una gira, una temporada en un teatro o en un hotel por ejemplo) te recomendamos que dividas el monto de gastos de inversión (valor 1) por la cantidad de meses que durará el proyecto. Esto te arrojará un valor más real y proporcional de lo que puedes cobrar.

Al hacer un presupuesto no olvides:

- pagar a todos los que trabajan contigo el valor que merecen y en un plazo apropiado,
- pagarte a ti mismo el valor que mereces,
- darte tiempo para apoyar a otros en sus propios proyectos,
- comprender el valor de tu arte,
- pensar siempre en hacer feliz a tu cliente y satisfacer sus expectativas.

*Si tienes consultas sobre cómo cobrar,
escríbenos a eventos@projazz.cl, siempre
podemos ayudarte!*





7 LOS SÍ Y LOS NO RECOMENDADOS

No te recomendamos aceptar:

- Tratos con clientes en donde el pago sea en viáticos de comidas o bebidas. Esto sienta un mal precedente para el resto de tus colegas artistas y además alimenta una mala práctica laboral.

Sí te recomendamos aceptar:

- Canjes: entrevistas en un medio de alto alcance, canje en vestuario ya sea de show o técnico, instrumentos, equipamiento y tecnología. Son algunos ejemplos de canjes que sí aportan a tu trabajo artístico y a la vez te abren posibilidades de contacto con potenciales clientes: también puede ser que el canje sea ahora, pero condicionado a un evento pagado a futuro.
- Negociar pagos de honorarios que sean un poco más bajos de lo que tenías presupuestado si es que por el contrario te aportan estabilidad laboral y visibilidad artística (por ejemplo, casinos de juego y hoteles, que no manejan presupuestos holgados pero sí son una excelente vitrina).
- Tocar gratis y de forma esporádica en espacios o escenarios que estén en sintonía con tu propuesta artística y que te puedan proporcionar difusión, horas de vuelto en escena y contacto con el público.

8 SERVICIOS EXTERNOS QUE PODRÁS NECESITAR

SESIÓN DE FOTOS:

Una sesión de fotos dura a lo mínimo 2 horas, con cambios de vestuario. Tú debes llevar vestuario, maquillaje y caracterización. Si necesitas locación (tomar fotos en algún exterior: calle, barrio, escenario) las horas se duplican y puede que los costos también.

Negocia previamente con el fotógrafo/a si necesitarás:

- Retoque digital (suele ser necesario).
- Si quieres también las fotos en versión blanco y negro o con algún filtro.
- Si es necesario repetir la sesión en caso que el resultado final no te satisfaga.
- Definir los derechos de uso de tus imágenes (para que impidas que sean publicadas o utilizadas por otras personas sin tu autorización).
- La obligatoriedad del pie de foto, algo que un fotógrafo/a con experiencia te va a pedir: su nombre a un costado de la foto, en letra pequeña, cada vez que esta se publique en cualquier medio.

REGISTRO EN VIDEO HD (ALTA CALIDAD) DE UNA PRESENTACIÓN O CONCIERTO:

Una buena grabación debería considerar al menos 2 cámaras (una fija y una móvil, por ejemplo), post producción incluida.

La post producción se refiere a la edición de cada video:

- Poner pistas de audio sobre el video (asegúrate de haber registrado el audio desde la mesa de sonido, ver más adelante).
- Hacer teaser: breve video (máx. 2 minutos) que resume los mejores momentos de todo el registro. Te sirve para subir a redes y promoción de tu trabajo.
- Hacer autoría de DVD: ver el registro del concierto en formato DVD, dividido en capítulos, con opción de visualizar el concierto completo, y con extras como ficha artística, técnica, teasers, fotos.

Define previamente sobre el video:

- Tiempo de post producción ideal no más de 3 semanas post registro.



- Que te entreguen al menos 2 copias del DVD master (desde donde grabarás tus propias copias).
- Si te entregan videos individuales, que vengan en varios formatos y pesos: no puedes subir a Youtube un clip de 2 GB. Si vas a postular a un Fondart, ellos también te piden un formato específico para video.

REGISTRO EN AUDIO DEL CONCIERTO O PRESENTACIÓN:

Debes contratar a un sonidista o persona con experiencia en el tema, que se haga cargo de poner un micrófono en cada instrumento, voz o espacio donde haya sonido a registrar, y que cada una de estas líneas llegue de forma independiente a la mesa de sonido. El/la sonidista capturará un conjunto de pistas individuales que él/ella deberá mezclar y/o masterizar. Post evento, tú puedes estar presente en el momento de la mezcla y pedir, por ejemplo, que se eliminen ruidos, se corrijan afinaciones o se agreguen efectos de sonido.

Define previamente sobre el audio:

- Si vas a necesitar o no sonido ambiente (público, aplausos): puede ocurrir que ensucien el registro. Si quieres mantener el control del volumen o nivel del sonido ambiente, debes aclararlo con el/la sonidista.
- El día del evento el/la sonidista va a registrar las pistas en un computador. Asegúrate que tenga un back up o computador de respaldo ya que el programa que está utilizando puede caerse.
- Siempre deja en claro que necesitas las pistas masterizadas: no pistas individuales donde suene el piano, la voz y los aplausos de forma separada. A no ser que tengas experiencia en post producción digital y hagas tú mismo la mezcla.

9

A TENER EN CUENTA: ASPECTOS LEGALES Y ADMINISTRATIVOS

¿CÓMO EMITIR BOLETAS DE HONORARIOS ELECTRÓNICAS?

Cuando empieces a trabajar, tus clientes te van a pedir que les emitas una boleta de honorarios. Para esto debes ingresar en www.sii.cl, la plataforma online del **Servicio de Impuestos Internos** e ingresa en la parte **Registro de Contribuyentes / Inicio de Actividades**. Ten a mano el nombre completo y rut de tus padres, ya que tendrás que ingresar uno de ellos. Con esta clave podrás realizar el inicio de actividades que te permitirá emitir boletas de honorarios de forma electrónica. Este trámite es gratis.

Las boletas de honorarios retienen un impuesto que es del 10%, a diferencia de los productos y demás servicios que gravan iva, el cual es del 19%.

Recuerda siempre aclarar en tus presupuestos que **tus honorarios son “más el 10%”, de lo contrario te lo descontarán a ti**. Ese 10% lo recibirás cuando te llegue la devolución de impuestos, entre mayo y junio de cada año.

Calcular el 10% de una boleta:

**Si cobras \$200.000, debes dividir por 0.9
Te dará \$222.222.**

Descontar el 10% de una boleta:

**Si has cobrado \$200.000, debes multiplicar por 10%, luego presionar signo menos (-) y luego signo igual (=).
Te dará \$180.000.**

¿Sabías que si emites boletas de honorarios debes pagar cotizaciones previsionales?

Infórmate de los beneficios de esta nueva medida en www.previsionsocial.gob.cl/cotizacion-honorarios



¿CÓMO ABRIR UNA CUENTA RUT?

Es una muy útil, y además gratis, tarjeta de débito del BancoEstado, donde te pueden depositar hasta \$2.000.000 mensuales y puedes girar hasta \$200.000 diarios desde cualquier cajero automático. También permite hacer transferencias por internet y sirve como Redcompra. Para obtenerla, debes ir con tu rut a cualquier sucursal de ServiEstado (no vayas al Banco Estado). Más info en www.bancoestado.cl.

Es, definitivamente, una tarjeta bancaria muy útil para quienes no tienen cuenta corriente y ya empiezan a manejar su propio dinero. Además, te pueden depositar la devolución de impuestos en ella.

¿DÓNDE PUEDO OBTENER MODELOS DE CONTRATOS DE SERVICIOS PROFESIONALES?

Nunca está de más que exijas, sobretodo cuando se trata de sumas importantes, la firma de un contrato por ambas partes, aunque no esté legalizado (firmado ante un notario). Te aportará seriedad.

¿Quieres tener ejemplos de modelos de contratos?

Dirígete al Departamento de Asuntos Estudiantiles, DAE.

Si tienes otras consultas sobre el medio y trabajo artístico escríbenos a:

eventos@projazz.cl

¿SABÍAS QUE PUEDES ABRIR TU PROPIA EMPRESA O EMPRENDIMIENTO EN UN DÍA?

www.tuempresaenundia.cl

Chile es uno de los países con la tasa de emprendimiento más alta del mundo. Por esta razón el Ministerio de Economía quiso facilitarnos los trámites para armar una empresa. Para algunos clientes o para participar en fondos o proyectos grandes, es posible que te pidan facturas o que cuentes con una sociedad formal. Los socios pueden ser tu mismo, los integrantes de tu banda, compañía o proyecto.

En esta web puedes constituir una empresa en un día, de manera sencilla (son solo 4 pasos) y sin costo. Para ello, debes completar un formulario electrónico según los datos que ahí te pedirán.

SI COMPONGO O CREO UNA OBRA O UNA CANCIÓN, ¿CÓMO LA REGISTRO? LO MISMO SI GRABO UN TEMA, ¿DÓNDE LO INFORMO?

a) SCD

Si se trata de música, existe la Sociedad Chilena del Derecho de Autor (SCD) que se ubica muy cerca de Projazz. Puedes asociarte como estudiante de música (asociado joven menor de 27 años) de una institución reconocida por el Estado. También si ya has grabado algún disco con fines comerciales, ya sea como solista o como acompañante. Para asociarte, copiamos textual la info publicada en www.scd.cl:

Para incorporarte a la SCD debes acercarte personalmente a nuestras oficinas ubicadas en Condell 346, Providencia y completar los formularios de inscripción. Los formularios también pueden descargarse en los links dispuestos en esta página www.scd.cl.



El formulario debe entregarse en nuestras oficinas junto a una copia de la producción discográfica editada.

- Para inscribir obras musicales o canciones, se debe entregar en nuestras oficinas la línea melódica y la letra de la composición junto a la grabación y llenar el Boletín de Declaración de Obras.
- Solo pueden declarar obras los músicos que estén inscritos en SCD. Para la administración de derechos conexos (o de intérpretes), el intérprete o ejecutante debe informar a SCD de todas las grabaciones en las que ha participado, ya que su difusión le permitirá generar derechos.

b) Registro de Propiedad Intelectual

Las obras musicales, como todas las demás creaciones artísticas y literarias, se inscriben en el Registro de Propiedad Intelectual, **www.propiedadintelectual.cl**. Este es un organismo estatal, independiente de la SCD que es una entidad privada y por ende no es necesario estar afiliado a SCD para registrar obras. Para conocer sobre este trámite debes dirigirte a Herrera N° 360 esquina Compañía de Jesús, Santiago. Teléfonos: 22-7261834 / 22-7261829. Más información en: www.propiedadintelectual.cl. El costo de este trámite es muy bajo.

La SCD dice “Recomendamos a nuestros Socios y Afiliados inscribir sus obras en el Registro de Propiedad Intelectual pero además, al declararlas en SCD, nos permite proteger de mejor manera sus creaciones y realizar una efectiva liquidación de derechos”.

10 FONDOS Y DATOS

SÉ QUE EXISTE EL FONDART Y EL FONDO DE LA MÚSICA, ¿CÓMO PUEDO ACCEDER A ESOS FONDOS CONCURSABLES?

Primero, debes tener una buena idea que sea apta de materializarse en un proyecto que tenga un impacto medible en la sociedad.

Hay muchos libros, estudios y tesis sobre cómo postular de manera óptima a los fondos de cultura estatales. También existen asesores y especialistas. Y en 3^{er} año de carrera hay una asignatura llamada “Autogestión y Diseño de Proyectos”, en la cual se aborda en profundidad la postulación a estos fondos.

Participar en este tipo de concursos implica una cantidad de trabajo y esfuerzo, en especial si no estás acostumbrado/a a darle un carácter empírico a tus ideas. Pero profundizar en el desarrollo y formulación de proyectos es un área que todo artista debiera emprender alguna vez en la vida y qué mejor que ahora.

Lo primero que debes hacer, y con tiempo, es ingresar al sitio **www.cultura.gob.cl** e infórmate de las postulaciones 2019.

En Projazz existen varios estudiantes, egresados, titulados y profesores que han ganado un fondo estatal. El mismo Instituto ha sido favorecido con ellos. Lo cual quiere decir que tienes muchas fuentes de información al momento que decidas a participar. Siempre es recomendable asesorarte por alguien con experiencia previa en esta postulación.

¡Sinceramente esperamos que ganes y puedas concretar tus sueños!



¿QUÉ OTROS FONDOS CONCURSABLES O SISTEMAS DE FINANCIAMIENTO EXISTEN?

Hay muchas opciones. Acá te presentamos algunas de las más conocidas en el mundo de la cultura y las artes. Te invitamos a buscar en internet por “becas” o “fondos concursables”, las alternativas de postulación se renuevan año a año. La información fue extraída textualmente desde cada enlace.

1. Ley de donaciones culturales

Es un mecanismo que estimula el apoyo privado de empresas en el financiamiento de proyectos artísticos y culturales.

El Fisco aporta al financiamiento mediante un crédito equivalente a la mitad de la donación, lo cual es un muy bien recibido por las empresas.

Solo pueden postular proyectos las corporaciones, fundaciones, organizaciones sociales, juntas de vecinos, universidades, institutos profesionales entre varios otros. No pueden postular personas naturales (o sea tú, a no ser que lo presentes a través de alguna de las organizaciones anteriores).

El sistema de postulación es muy sencillo y está diseñado justamente para incentivar que aprovechemos este beneficio.

www.donacionesculturales.gob.cl

2. www.fondosconcursables.cl

El portal nacional de los fondos concursables. Tiene cuatro categorías, una de ellas es “Arte y Cultura”. En sus palabras: “nuestro espíritu es crear una comunidad que apoye el desarrollo de las ideas compartiendo el conocimiento para hacerlas realidad”. Te recomendamos que lo visites semanalmente porque siempre actualiza las oportunidades.

3. Fondo Nacional de Desarrollo Regional (FNDR)

Estos fondos buscan fortalecer la capacidad de gestión de los gobiernos regionales en todo el país. Puedes postular a fondos tanto en Santiago como en regiones, incluso con el mismo proyecto porque todas las postulaciones son en fechas diferentes y todos los gobiernos regionales son independientes entre sí.

A través de fondos FNDR año a año muchas compañías de teatro y proyectos musicales pueden itinerar sus propuestas en varias comunas y regiones.

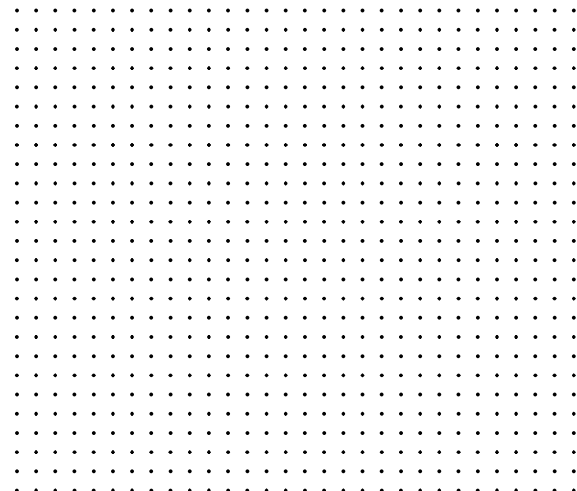
www.subdere.gov.cl
www.gobiernosantiago.cl/fndr

3. Agencia chilena de cooperación internacional para el desarrollo (AGCID)

Dependen del Ministerio de Relaciones Exteriores. Las becas AGCID difunden oportunidades de perfeccionamiento para chilenos/as en el extranjero.

Estas becas priorizan algunas áreas temáticas como igualdad de género y derechos de las mujeres, innovación y uso de nuevas tecnologías para el desarrollo y fortalecimiento de capacidades y formación.

www.agci.cl/index.php/becas





DÓNDE ENCONTRAR BUENOS
DATOS PARA ARTISTAS (becas, eventos,
financiamientos, proyectos, inspiración, ideas)

SMartChile

facebook.com/pg/CooperativaSMartCHILE

Organización sin fines de lucro que nació en Bélgica en 1998, con el objetivo de mejorar las condiciones de trabajo en el ámbito de la economía para artistas y creativos. Los beneficios que otorga SMartChile a sus socios son:

- Formalización del trabajo independiente: SMartChile es el paraguas y la figura jurídica a través de la cual puedes facturar a un cliente.
- Cobertura previsional: SMart se ocupa de pagar las cotizaciones en base al monto de facturación y el presupuesto del proyecto.
- Servicio de apoyo a la gestión administrativa, financiera y contable de los proyectos: a través de una plataforma tecnológica y un grupo de asesores, especialistas financieros y legales de apoyo que realizan un acompañamiento personal a los socios.

www.chilecreativo.cl

Enfocados en fomentar la exportación de bienes y servicios creativos chilenos en las industrias de la música, editorial, diseño y audiovisual.

www.unionnacionaldeartistas.cl

UNA es una organización conformada por asociaciones de artistas chilenos de todas las disciplinas artísticas.

www.proyectotrama.cl

(Red de Trabajadores de la Cultura)

Creadores, entre otros documentos, el Código de Buenas Prácticas Profesionales en la Música.

www.fundacionmustakis.com

Apoyan proyectos que promuevan experiencias transformadoras y den oportunidades de descubrir y desarrollar talentos.

www.fundacionluksic.cl

Entrega becas a través de la Corporación de Amigos del Arte del Teatro Municipal de Santiago

www.dirac.gob.cl

Apoya giras al extranjero de bandas y compañías chilenas.

www.daad.cl

Para estudiar en Alemania.

www.colofon.info

Información para la comunidad creativa de América Latina y el Caribe.

www.becaschile.cl

Programa del Ministerio de Educación que financia estudios en el extranjero en el ámbito profesional y técnico: Postdoctorado, Doctorado, Magíster, Pasantías Doctorales y Cotutelas de Doctorado, Magíster para Profesionales de la Educación.

www.tienes5segundos.cl

Como gestionar contenidos digitales hoy.

www.fanear.com

Cartelera nacional de eventos musicales.

www.imichile.cl

Agrupación de 41 empresas entre sellos discográficos, promotores, agencias de comunicaciones, tiendas online y plataformas de distribución digital. Reúnen el repertorio musical independiente más amplio del país, que incluye a más de 600 artistas.

www.wipo.int

Organización mundial de propiedad intelectual, lanzaron el libro “Cómo vivir de la música”.

www.cultura.gob.cl/publicaciones/guia-derecho-autor

Guía que aborda el derecho de autor y los derechos conexos al derecho de autor, que son los que conforman la propiedad intelectual regulada en Chile.

www.cultura.gob.cl/publicaciones/politica-musica-2017-2022

Política Nacional del Campo de la Música 2017-2022.

REGISTRO DE HORAS DE PRÁCTICA

SEMANA _____

ASIGNATURA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

**Total diario
de horas**

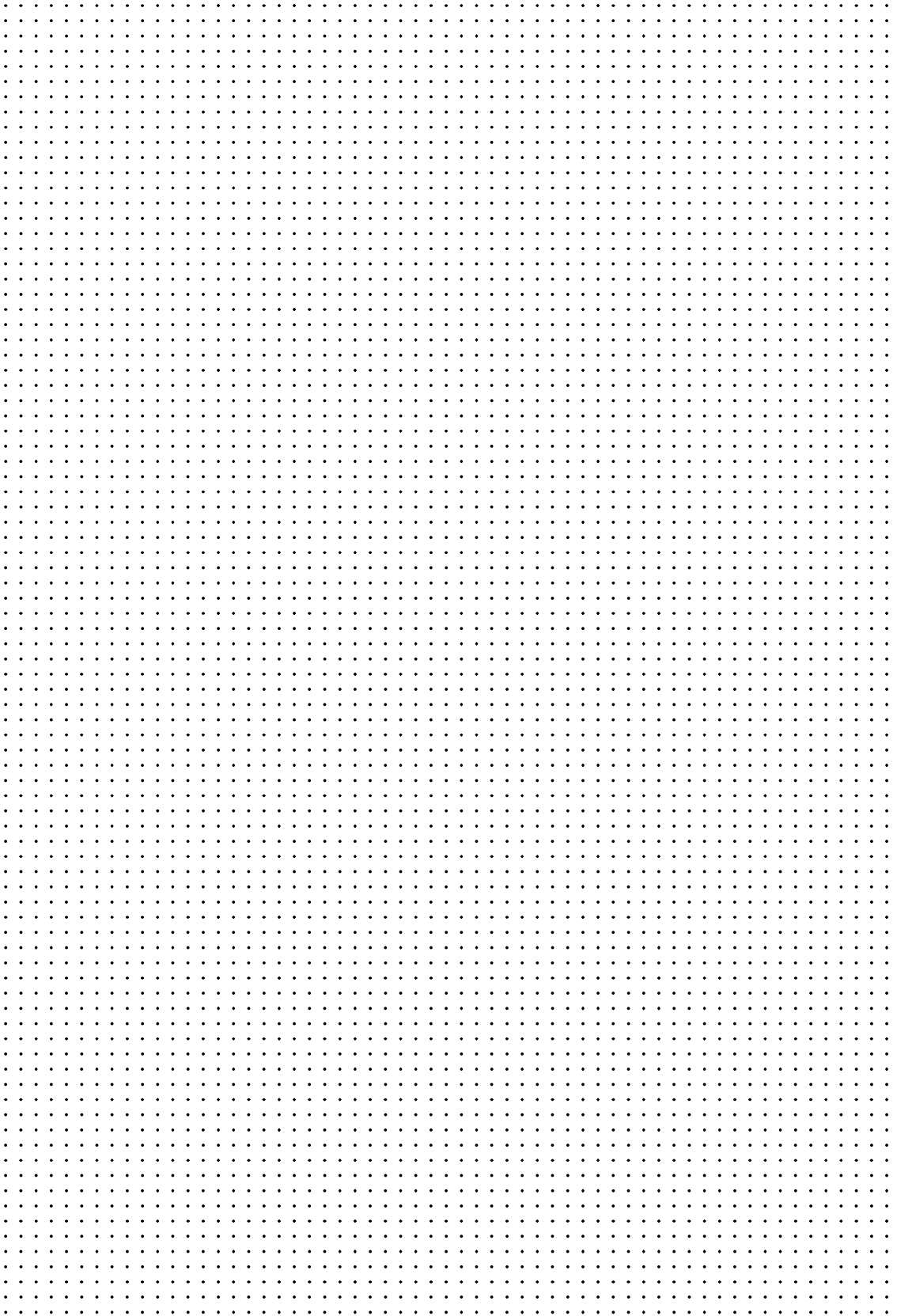
Total semanal _____

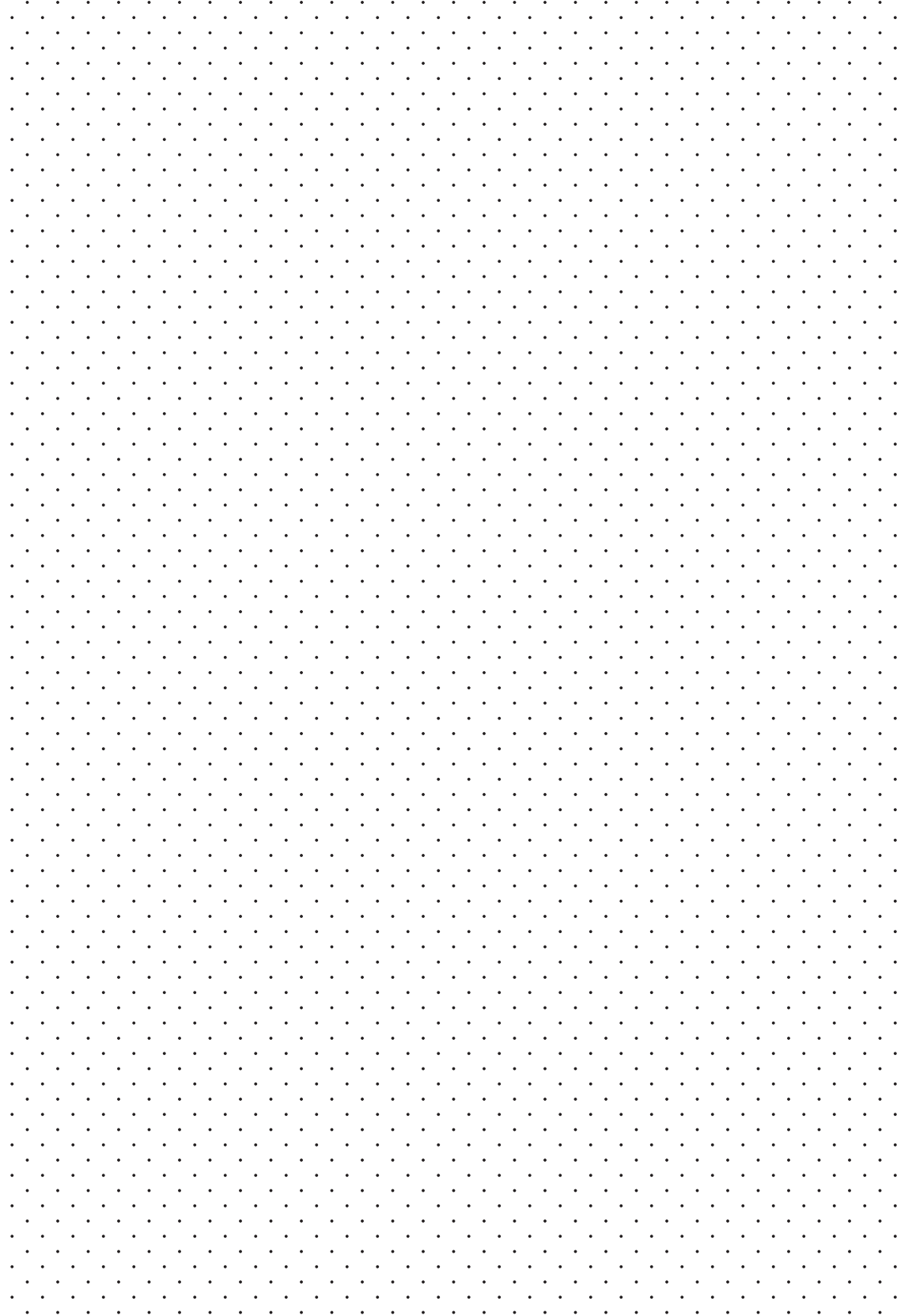
OBSERVACIONES

BIBLIOGRAFÍA

- Atavar, Michael: *How to be an artist* (Cómo ser un artista), 2012, Kiosk Publishing, Londres, Reino Unido
- Borg, Bobby: *Business Basics for Musicians* (Fundamentos de negocios para músicos), 2015, Hal Leonard Books, Milwaukee, EE UU
- Butler-Bowdon, Tom: *50 clásicos de la psicología*, 2007, Editorial Sirio, Málaga, España
- Cameron, Julia: *El camino del artista: un sendero espiritual hacia la creatividad*, 1996, Ediciones Troquel, Buenos Aires, Argentina*
- Deer, Joe; Dal Vera, Rocco: *Acting in musical theatre* (Actuar en teatro musical), 2008, Routledge Taylor y Francis Group, Nueva York, EE UU*
- Esbjörn-Hargens, Sean: *Integral theory in action* (La teoría integral en acción), 2010, Suny Press (State University of New York Press), Albany, EE UU
- Esbjörn-Hargens, Sean; Reams, Jonathan; Gunnlaugson, Olen (editores): *Integral education: new directions for higher learning* (Educación integral: nuevas directrices para un aprendizaje superior), 2010, Suny Press, Albany, EE UU
- Fernández, Daniel; Reyes, Pablo: *La nueva élite: la transición evolutiva de la sociedad chilena*, 2014, Catalonia, Santiago, Chile
- Forman, Mark: *A guide to integral psychotherapy*, 2010, Suny press (State University of New York Press), Albany EE UU
- Gardner, Howard: *Estructuras de la mente*, 2012, Fondo de Cultura Económica, México
- Gebser, Jean: *Origen y presente*, 1949, Ediciones Atalanta, Girona, España
- Kegan, Robert: *Desbordados: cómo afrontar las exigencias psicológicas de la vida actual*, 2003 edición en español, Editorial Desclée de Brouwer, Bilbao, España
- Laloux, Frederic: *Reinventing organizations. A Guide to Creating Organizations Inspired by the Next Stage of Human Consciousness* (Reinventando organizaciones. Una guía para crear organizaciones inspirada en el nuevo nivel de conciencia humana), 2014, Ed. Nelson Parker, Bruselas, Bélgica
- Maslow, Abraham: *La personalidad creadora*, 2008, Trillas, México*
- McWaters, Debra: *Musical Theatre Training* (Entrenamiento en teatro musical), 2009, University Press of Florida, Gainesville, EE UU*
- Mípham, Sákyong: *Convertir la mente en nuestra aliada*, 2003, Ed. Desclée de Brouwer, Bilbao, España

- Novello, John: *The contemporary keyboardist* (El tecladista contemporáneo), “Disciplinas de Práctica”, 1978, Ed. Source Productions, California, EE UU*
- Palmer, Helen: *El eneagrama*, 1996, La liebre de marzo, Barcelona, España*
- Phillips, Shawn: *Strength for life* (Fuerza para la vida), 2008, Ballantine books, Nueva York, EE UU
- Riso, Don Richard; Hudson, Russ: *La sabiduría del eneagrama*, 2000, Ediciones Urano, Barcelona, España*
- Roberts, Howard: *Aprendiendo música*, 1982, Musicians Institute Publications INC., Hollywood, EE UU*
- Sarath, Edward W: *Improvisation, Creativity and Consciousness*, 2013, Suny Press (State University of New York Press), Albany, EE UU
- Ucik, Martin: *Integral relationships*, 2010, Santa Rosa, California, EE UU
- Wilber, Ken: *Boomeritis. Un camino hacia la liberación*, edición en español 2004, Ed. Kairós, Barcelona, España
 - : *Diario*, 1999, Ed. Kairós, Barcelona, España
 - : *Espiritualidad Integral*, 2006, Ed. Kairós, Barcelona, España*
 - : *La visión integral*, 1era edición en español 2008, Ed. Kairós, Barcelona, España
 - : *SuperHuman OS v. 1.0 workbook*, 2014, Sacred Media LLC
 - : *The Collected Works* (Obras completas), Volumen VI, 2000, Shambala publications Inc, EE UU
 - : *Una visión integral de la psicología*, 2000, Alamah, México*
 - : *El cuarto giro, evolucionando hacia un budismo integral*, 2016, Ed. Kairós, Barcelona, España
 - : *Integral meditation* (Meditación integral), 2016, Shambala publications Inc, Colorado, EE UU
 - : *The religion of tomorrow. A vision for the future of the great traditions*, 2017, Shambala publications Inc, Colorado, EE UU
- Wilber, Ken; Patten, Terry; Leonard, Adam y Morelli, Marco: *La Práctica Integral de Vida*, 1era edición en español 2010, Ed. Kairós, Barcelona, España*
- Wolf, Norbert: *Expresionismo*, 2004, Taschen, Colonia, Alemania







"Quien mira hacia afuera, sueña.
Quien mira hacia dentro, despierta".

Carl Jung