



UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO
FACULTAD DE ARTES
PROGRAMA ESPECIAL DE LICENCIATURA EN ARTES

**HABILIDADES SOCIALES EN EL DESARROLLO DE LA COMUNICACIÓN
INTERPERSONAL:**

**Impacto de las herramientas escénicas utilizadas en los talleres de Oratoria y Gestión
del Estrés de la Universidad Santo Tomás (2017-2018)**

Estudiante:

Felipe Nicolás Olgún Cortés

Profesora Guía:

Dra. Claudia Cattaneo Clemente

Tesis presentada a la Facultad de Artes de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano
para optar al grado académico de Licenciado en Artes.

Santiago de Chile
2022

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica que acredita al trabajo y a su autor.

DEDICATORIA

A toda aquella persona que vea en estas hojas una fuente de inspiración para buscar encontrarse a sí misma, o ayudar en ese proceso a los demás, pues en ustedes está la fuente de su sabiduría, crecimiento y perseverancia.

Y por sobre todo a ti, que llegaste a este documento sin querer, léelo, y si te gustó, compártelo con alguien que no tenga forma de acceder a él, pues el hecho de que no tengan nuestros privilegios no significa que no tengan nuestros derechos.

AGRADECIMIENTOS

A todos quienes fueron parte de este proceso de formación personal y desarrollo de una visión cuestionadora y observadora de detalles desapercibidamente significativos para la comunicación.

A mi madre, quien desde su mundo interno me desafió en la búsqueda de canales comunicacionales que me permitieran llegar a esa magia arraigada en su interior.

A mi padre, quien con su sola gestualidad me incentivó en la exploración de las sutilezas comunicativas que se alojan en las pequeñas variaciones de sus movimientos.

A ambos quienes, a pesar de no lograr entenderme en mi elección de vida y camino laboral, pudieron oír el llamado de mis emociones y apoyarme en mi desarrollo.

A mi hermano por ayudarme a entender que la comunicación requiere de paciencia y de intención.

A mi hija, quien se convirtió desde su nacimiento en el germen que daría origen a todas mis teorías sobre el uso del arte para la formación de un ser humano integral y autovalente.

A mi señora, Tammy, que, sin su entrega desinteresada, esta tesis, literalmente no habría logrado su objetivo comunicador, en ti encontré el complemento de mi aprendizaje significativo para mi vida laboral y familiar.

A mis compañeros y amigos de las distintas compañías teatrales, pues cada una de ellas fue una experiencia comunicacional distinta y cada uno de ellos un canal hacia el crecimiento intercultural.

A Sebastián, quien deliberadamente decidió hacer caso omiso de mis intentos por comunicarle que no era capaz de ejercer la docencia pues, gracias a ello, encontré una de mis pasiones y descubrí el valor que tienen las artes escénicas en la formación de las personas.

A mis profesoras guías, quienes fueron el complemento perfecto en el desarrollo de mi comunicación interpersonal para la generación de confianza en el proceso de investigación teórica.

A mis queridas y queridos estudiantes, quienes me ayudaron a crecer y creer en la importancia de una buena comunicación intrapersonal, en especial a las y los 34 que respondieron, sin su respuesta inmediata, esta tesis no sería la misma.

A mis compañeros de seminario de tesis, quienes, sin su apoyo energético y solidaridad teórica, la comunicación virtual habría sido una experiencia amarga.

A mi Heli (coptera) que, al día de hoy es quien más me ha enseñado sobre el lenguaje no verbal y su aplicación en la expresión de amor incondicional.

Por último, a mi Pepe Grillo, quien sin su constante canto comunicacional mientras trabajábamos en la noche, me habría sido imposible negarme a Morfeo.

TABLA DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTOS	IV
TABLA DE CONTENIDOS	V
ÍNDICE DE CUADROS Y ESQUEMAS	VII
RESUMEN	VIII
Introducción	1
CAPÍTULO I: Habilidades sociales y herramientas escénicas: Talleres de Oratoria y Gestión del Estrés de la Universidad Santo Tomás realizados entre los años 2017 y 2018	
1.1 Habilidades sociales y comunicación interpersonal	35
1.1.1 La Inteligencia emocional y PNL	38
1.1.2 El lenguaje no verbal	44
1.1.3 La otredad y su influencia en el entorno sociocultural	47
1.1.4 Escucha activa y empatía	51
1.2 Resolución de conflictos en el cotidiano	53
1.2.1 El conflicto como oportunidad: Lo políticamente incorrecto	56
1.2.2 La resolución de conflictos internos para el cambio comunicacional	60
1.3 Herramientas escénicas	66
1.3.1 Respiración	68
1.3.2 Voz	71
1.3.3 Movimiento y expresión corporal	75
CAPÍTULO II: Experiencias de los estudiantes que participaron de los talleres Oratoria y Gestión del Estrés de la Universidad Santo Tomás realizados entre los años 2017 y 2018	
2.1 Talleres de Oratoria y Gestión del Estrés de la Universidad Santo Tomás (2017-2018)	81
2.1.1 Enfoque institucional de los talleres.	81
2.1.1.1 Oratoria	82

2.1.1.2	Gestión del estrés	83
2.1.1.3	Recursos sugeridos	85
2.1.2	Enfoque escénico de los talleres	85
2.1.2.1	Oratoria	86
2.1.2.2	Gestión del estrés	87
2.1.2.3	Planificaciones	88
2.1.2.4	Recursos utilizados	97
2.1.2.5	Evaluaciones	101
2.2	Selección de la muestra	113
2.2.1	Contexto: Social, Universitario, estudiantil	113
2.3	Experiencias en talleres	117
2.3.1	Experiencias en talleres de Oratoria (2017)	117
2.3.2	Experiencias en talleres de Gestión del Estrés (2018)	121
CAPÍTULO III: Comunicación en el cotidiano de las relaciones humanas: Impacto de los talleres en sus participantes.		
3.1	Experiencias post-talleres de Gestión del Estrés	129
3.1.1	Estudiantes chilenos del taller de Gestión del Estrés	129
3.1.2	Estudiantes de intercambio del taller de Gestión del Estrés	131
3.2	Experiencias post-talleres de Oratoria	133
3.2.1	Estudiantes chilenos del taller de Oratoria	133
3.2.2	Estudiantes de intercambio del taller de Oratoria	137
3.3	Impacto de los talleres en el fortalecimiento de la comunicación interpersonal en el cotidiano	138
3.3.1	Herramientas escénicas	139
3.3.2	Proceso emocional y comunicación	144
Conclusiones		148
Referencias		152
Anexos		161
Anexo A: Entrevista Talleres UST (Realizadas por Google Forms)		161

ÍNDICE DE CUADROS Y ESQUEMAS

Tabla n ° 1: Planificación clase a clase Gestión del Estrés Universidad Santo Tomás Elaboración propia. **p.93**

Tabla n ° 2: Planificación semestral sugerida. Unidad académica de Formación general de la asignatura Oratoria. Universidad Santo Tomás. Primer semestre. Elaboración propia. **p.96**

Gráfico n ° 1: La figura muestra la cantidad de estudiantes del taller Gestión del Estrés que han podido aplicar lo aprendido en el cotidiano y con qué frecuencia. Elaboración propia. **p.140**

Gráfico n ° 2: La figura muestra la cantidad de estudiantes del taller Oratoria que han podido aplicar lo aprendido en el cotidiano y con qué frecuencia. Elaboración propia. **p.141**

Gráfico n ° 3: La figura muestra las herramientas escénicas más utilizadas por los y las estudiantes del taller Gestión del Estrés posterior a su realización. Elaboración propia. **p.143**

Gráfico n ° 4: La figura muestra las herramientas escénicas más utilizadas por los y las estudiantes del taller Oratoria posterior a su realización. Elaboración propia. **p.143**

Gráfico n ° 5: La figura muestra el impacto en la comunicación interpersonal al aplicar las herramientas aprendidas en el taller de Gestión del Estrés. Elaboración propia. **p.146**

Gráfico n ° 6: La figura muestra el impacto en la comunicación interpersonal al aplicar las herramientas aprendidas en el taller de Oratoria. Elaboración propia. **p.146**

RESUMEN

Esta tesis busca demostrar el aporte que tiene el aprendizaje y aplicación de las herramientas escénicas en el desarrollo de habilidades sociales para la comunicación interpersonal, en su aplicación cotidiana. Para esto, se estudió el efecto que estas provocaron en estudiantes de la universidad Santo Tomás, que asistieron a talleres de Oratoria y Gestión del Estrés, por medio del trabajo contrastado entre la documentación pedagógica recopilada de los años en que se aplicaron las herramientas y los datos recolectados a través de una entrevista online que las y los estudiantes respondieron en la actualidad, en conjunto con el estudio e investigación de bibliografía relacionada con teorías de conflicto, comunicación inter e intrapersonal, educación artística, antropología corporal, así como bibliografía relacionada con el uso de técnicas escénicas al servicio del autoconocimiento y autocuidado disciplinar. De esta forma, esta investigación se encuentra dividida en tres capítulos que contemplan: El análisis bibliográfico de las distintas teorías que apuntan a reforzar los conceptos tratados en la investigación en el Capítulo I, seguido por el análisis y estudio de la visión institucional y docente involucradas en el proceso educativo, la revisión de documentación relevante tales como programas, planificaciones y evaluaciones de los talleres de Oratoria y Gestión del Estrés de los años 2017 y 2018, además del análisis de las experiencias vividas en las clases en el Capítulo II y culminando con el Capítulo III, donde se hace el análisis, estudio e interpretación de los datos recopilados de las entrevistas respondidas por 34 estudiantes participantes de Oratoria o Gestión del Estrés .

De esta investigación se desprende el valor esencial que significó para los y las estudiantes de dichos talleres haber experimentado esas herramientas, viendo mejoras significativas en las habilidades comunicativas interpersonales en la totalidad de estos, además de una valoración significativa de las herramientas relacionadas con la respiración, autoconocimiento, desarrollo de conciencias y empoderadoras. Lo cual lleva a plantear la necesidad de continuar investigando sobre este tema y llevando a la práctica este tipo de iniciativas en distintos contextos formales educativos para el desarrollo de competencias comunicacionales intra e interpersonales que tengan un impacto en las vidas de los y las estudiantes, y por lo mismo en la sociedad actual.

Introducción

Hoy en día es fácil ver la sociedad y observar que, a grandes rasgos, ésta funciona, salir al exterior o asomarse por la ventana y ver que el tránsito corre, las personas caminan en dirección a sus trabajos o a comprar, incluso algunos pasean en algún parque o plaza; la llamada normalidad se encuentra fácilmente al ser un observante ajeno. Sin embargo, cuando la observación apunta a buscar los detalles que componen una sociedad, y empieza a tratar de responder cómo funcionan particularmente los factores que participan de una sociedad, es posible empezar a notar ciertos detalles de la normalidad que tienden a alejarse de dicho concepto y que, muy por el contrario, empiezan a acercarse a una estaticidad, habitualidad o rutina que se aloja en los cuerpos y rostros, como un peso inconsciente que se arrastra desgastando poco a poco la vitalidad de quienes lo cargan, y de esta forma la observación empieza a develar que el tránsito corre irregular, las personas caminan estresadas y angustiadas a sus trabajos o a comprar algo que no necesitan y que el caminante del parque o la plaza, en realidad, no sabe a dónde ir. Esta imagen de normalidad social está lejos de cumplirse si sus integrantes se aferran a ella como un sedante que se anhela en vez de buscarla a partir de la observación interna, pues la sociedad es como sus integrantes la conforman y, en este aspecto, los integrantes que componen la actual sociedad no son ni están normales, pues aunque lo sean desde el punto de vista de que la mayoría está así, en dicho caso se estaría hablando de normalidad por similitud, es decir, lo normal pasa a ser normal por ser lo común. Sin embargo, algo que es común no necesariamente es normal, pues normal tiene que ver con el estado natural de algo. Y es que no hay manera de que una persona pueda estar en su estado natural si no tiene conocimiento de cuál es su naturaleza, su esencia, a la cuál no se puede llegar sin una búsqueda personal y desde el interior, territorio totalmente abandonado, y como concepto completamente manoseado por el sentido económico del marketing.

La acción de ligar el marketing o mercado, con la ausencia de una búsqueda interna a nivel sociedad no es un acto antojadizo en absoluto, si se hace una simple observación del tipo de publicidad que invade las ciudades, y los medios de comunicación, incluso las propagandas políticas, es posible ver como la mayoría de los productos ofrecen felicidad y bienestar, pero en actos externos al ser humano, desde aquí es fácil entender que gran parte de la sociedad sólo sabe encontrar el bienestar en el consumo. El consumismo es la

herramienta de bienestar masiva, herramienta que se ofrece con una variedad que abarca todas las edades, desde la primera infancia hasta la tercera edad. Así es como la persona como tal, como esencia, queda relegada a un mero instrumento de producción, reproducción y consumo, y en este sentido, su cuerpo es simplemente el vehículo para lograr dichas acciones, posicionando “al cuerpo humano como una máquina sumisa ante las leyes del rendimiento” (Le Boulch, 1992, p.13), dejando totalmente desplazada de su naturaleza.

De esta forma, la corporalidad presente en la sociedad y su amplia variedad comienza a ser influenciada, y por consecuencia modificada y afectada, a partir de estos estímulos en conjunto con la tendencia a la evasión y olvido del autoconocimiento y el autocuidado. De acuerdo con Bertherat (2008), “Existir significa nacer continuamente. Pero ¿cuántos hay que se dejan morir un poco cada día, integrándose tan bien en las estructuras de la vida contemporánea que pierden su vida al perderse de vista a sí mismos?” (p.11). Es así, como el ser, al estar más pendiente de los estímulos externos que del instrumento que le permite esa conexión, entiéndase el cuerpo, queda abandonado en un espacio de inconsciencia que lo anestesia al punto de normalizar aquellas señales que este emite para dar aviso de una falla, o de una mala práctica hacia su cuidado, reflejadas en variaciones del caminar producto de una dolencia naturalizada, desórdenes digestivos mitigados con medicación en vez de con prevención, emociones ahogadas con estímulos que permiten falsear un estado de bienestar, entre otras. Según Le Breton (1995), el cuerpo sólo se hace presente en “situaciones que restringen el campo de acción del sujeto” (p. 125), lo que lleva a “la asimilación de la percepción del cuerpo a la subyacencia de una enfermedad. (...) El cuerpo es el presente-ausente” (p.125).

Todos estos ejemplos, son señales de problemáticas más profundas que cada día son más abundantes en nuestro país, la noción y percepción de cuerpo que se maneja a nivel social es totalmente superficial, ya sea desde la educación sobre este como el cuidado hacia él, que, hasta el día de hoy, sigue siendo en gran medida de forma individual y aparte del ser humano en sí, la idea de conectar cuerpo y mente, aunque sea una frase repetida por generaciones desde la antigua Roma “mente sana en cuerpo sano” (*mens sana in corpore sano*), queda relegada a una frase cliché que se enseña en el colegio, pero que difícilmente perdura en la aplicación social, incluso la idea de prevención de enfermedades a través del trabajo de las emociones es considerada medicina alternativa y se le relaciona más con

terapias alternativas que con aplicación neurocientífica o kinesiológicas, pues el cuerpo sigue siendo solamente un instrumento, un medio, y desde la formación inicial se concibe separado de su mundo externo e interno.

Este tipo de aprendizaje primario, básico y superficial sobre el cuerpo lleva a la mala idea de que las soluciones a problemas físicos están en intervenciones quirúrgicas o farmacológicas del cuerpo, y que las soluciones a problemas psicológicos sólo se pueden resolver con especialistas o con fármacos, Al respecto, Bertherat (2008) plantea que:

Confiamos la responsabilidad de nuestra vida, de nuestro cuerpo a los otros, a veces a personas que no reclaman esa responsabilidad, que las abruman, y con frecuencia a quienes forman parte de instituciones cuyo primer objetivo consiste en tranquilizarnos y, en consecuencia, en reprimirnos. (p.12).

Esta idea de solución a los problemas a través de la acción de reprimirlos, resulta ser una práctica instaurada en el constructo social al punto de ser adoptada en forma institucional para la solución de distintos tipos de conflictos, parentales, familiares, escolares, incluso gubernamentales, donde el acto de represión de los problemas brinda la sensación de control, concepto que se asoma como sinónimo de tranquilidad, resolución y paz. De esta forma, el funcionamiento social pasa a ser guiado por la idea de reprimir los problemas para mantener en control y así, lograr que la ciudadanía pueda funcionar cumpliendo el rol que le corresponde y guiando sus manifestaciones hacia maneras adecuadas que permitan la conservación del orden establecido, regulando cada vez más los impulsos individuales, de tal forma que poco a poco, las decisiones personales empiecen a depender más de las posibilidades ofrecidas por una institución que por las opciones de vida propias, terminando en muchos aspectos por perder el protagonismo de las propias acciones a manos de una idea de bienestar a través del orden. De acuerdo con Villegas:

Parto del supuesto que toda actividad social constituye un comportamiento teatral, en el cual los individuos y las instituciones se comportan como actores en el escenario social. Por lo tanto, se visten, gesticulan, se visibilizan de acuerdo con las convenciones -la tradición- establecidas por la cultura a la que pertenecen. En este proceso tanto el actor como los espectadores del espectáculo están compenetrados de los códigos que el sistema requiere para la ocasión. A esta compenetración denomino la competencia cultural. De este modo, en la vida social hay una serie de teatralidades cada una de las cuales se transforman de acuerdo con los desplazamientos de poder y las transformaciones sociales e históricas que determinan esos desplazamientos de poder. (1999, p.25).

Esta competencia cultural, de la que todos somos parte inconscientemente, no es siquiera contemplada por el ciudadano civil y, por el contrario, totalmente estudiada y aplicada de forma sesgada, casi obscenamente, por un sinfín de personalidades públicas y agentes del estado, buscando “convertir todos los escenarios en lugares de compra y venta. Si en la educación, en el arte, en la ciencia y en la política ocurren procesos distintos del intercambio de mercancías, son detalles menores, “daños colaterales”” (García Canclini, 2005, p.3), logrando de esta forma encantar, seducir y en algunos de los casos, conquistar a la población común, debido a que una población que no tiene herramientas de reconocimiento, probablemente tampoco tenga herramientas de análisis y, frente a esta ausencia, surge con fuerza el riesgo de caer en uno de los conceptos más prácticos y eficaces en las entidades poderosas: la obediencia.

Es aquí donde las artes escénicas toman un rol de crítica social para el desarrollo de la toma de conciencia, es decir, el arte escénico dota de herramientas críticas que rompen con el resguardo del escenario y se alojan y cobijan en la crítica personal, sólo con el fin de poder crecer, avanzar o salir del estancamiento para así prosperar, no solamente en el ámbito de formación de la persona, sino que también en el cotidiano puesto que de acuerdo con Pérez-Aldeguer (2017):

Las artes escénicas poseen un gran valor para adentrarnos en un aprendizaje holístico; un aprendizaje que traspase barreras. Este tipo de aprendizaje conecta emoción y razón de una forma magistral ya que mediante las artes escénicas, los estudiantes son capaces de buscar soluciones a problemas «reales». (p.2).

Hoy por hoy, la formación estudiantil general no apunta a tomar conciencia de sí mismo desde una visión integral y de aceptación de las características propias, sino más bien apunta al cumplimiento de ciertos cánones establecidos de “éxito”, según lo que se define desde el mercado, cayendo en el sobre consumo de lo que se busca, sobre consumo intelectual, físico, social, espiritual, tecnológico y de todas las prácticas que hoy en día están insertas en la dinámica social, pero que, producto de un inconsciente colectivo ya instaurado por el sentido económico, apuntan a satisfacer necesidades externas, consumibles o contratables, cultivando una dinámica en la evasión del ser.

El arte escénico permite conectar a la persona con su ser, con su yo interno, promoviendo “una sensibilidad desde la experiencia y creencias personales como espacios para hablar desde nosotros mismos a partir de la experiencia con los otros” (Carrasco y García Huidobro, 2017, p.68), pues al usar el cuerpo como herramienta principal de trabajo, se desarrolla la conciencia y autoconocimiento que permiten conservar intacta la esencia de cada persona, apuntando a la mitigación de hábitos que influyen negativamente en el ser. Es desde este autoconocimiento que se puede desarrollar un autocuidado que permita construir una relación armónica con el exterior, teniendo conciencia de donde termina el espacio propio y empieza el espacio común, evitando de esta manera pasar a llevar al resto a medida que una avanza, o donde terminan las necesidades y comienzan los deseos a fin de no plantear como necesidad aquello que únicamente se quiere, comportamientos que se vinculan con una falta de comunicación, tanto con el entorno como consigo mismo, lo que deriva en la generación de conflictos innecesarios.

Es en este punto donde las herramientas escénicas relacionadas con el diálogo y la observación vienen a florecer y ofrecer sus competencias para ser aplicados en la resolución de conflictos cotidianos de las personas, ya que cuando se desarrolla la capacidad de observación se hace más fácil poder identificar cómo se sienten las personas, o reconocer situaciones peculiares en general de forma más profunda y clara. Esta cualidad permite entender mejor los problemas ajenos y es que con la práctica escénica, se entiende sobre las circunstancias dadas de un conflicto, la expresión corporal de una persona, el lenguaje verbal, no verbal y paraverbal de una discusión, el subtexto de una situación o la atmósfera de un lugar, todos factores que, al momento de aplicarse en la vida cotidiana, permiten reconocer contenciones corporales y gestualidades forzadas producto de situaciones con subtextos sutiles y, en ese sentido, desarrollar habilidades sociales que influyan en la comunicación.

Para efectos de esta tesis, se busca profundizar en la experiencia vivida por los y las estudiantes que tomaron los talleres de Oratoria y Gestión del Estrés de la Universidad Santo Tomás, para estudiar el efecto que tuvieron las herramientas escénicas utilizadas fuera del contexto disciplinar, en la construcción de un aprendizaje significativo y su impacto en la comunicación social.

Al hablar de comunicación social, a modo de contextualización, me refiero a aquel fenómeno que nos permite entablar lazos, conexiones y diálogo entre las personas y hacer

intercambio de información entre todos quienes habitamos la sociedad. En este sentido podríamos decir entonces, que comunicación social son todos aquellos elementos de la sociedad que nos permiten y facilitan la entrega e intercambio de información entre cada persona pues, en el sentido estricto de lo que se quiere plantear, todo elemento, sea animado o inanimado, vivo o inerte, nos puede entregar determinada información, y por consiguiente comunicar algo, pues “la comunicación es un proceso de múltiples canales cuyos mensajes de refuerzan y se controlan de manera permanente, no hay manera de no comunicarse” (Hall cit. en Blanco, 2008). A partir de esta visión Knapp afirma lo siguiente:

La comunicación no verbal sólo es comprensible dentro del proceso global de comunicación. Ésta parece residir, en un primer momento, en el movimiento corporal, que incluye al movimiento propiamente dicho, además de los gestos, las expresiones del rostro, de los ojos y la postura. Algunas de estas señales intentan comunicar; otras, sin embargo, sin la menor intención, nos informan acerca de la persona. Es importante encontrar los vínculos entre lo verbal y lo no verbal. Las relaciones entre ambos pueden ser de contradicción, sustitución, complementariedad, acentuación y regulación (cit.en Blanco, 2008, p.6).

Es así como la interpretación de un objeto ya entrega determinada información, por lo mismo es que hablar de comunicación a nivel social, requiere de un trabajo de observación que va más allá del mero acto contemplativo de mirar las cosas, puesto que si un objeto puede entregar información dependiendo de la perspectiva del ojo que lo mire, una persona, que tiene un factor de movilidad autónoma, personal, histórica, física, emocional y psicológica puede entregar una variedad de información potencialmente mayor. De acuerdo con Fernández, Casilla y González:

El ser humano es un ser social por naturaleza. Necesita comunicarse, agruparse y relacionarse a fin de enfrentar, de manera comunitaria, el gran reto de crecer personal y colectivamente; debe vivir gestionando con responsabilidad el bienestar compartido, aun en estos momentos con la crisis integral ocasionada por la pandemia, lo que significa mantenerse vivo, superar las adversidades y alcanzar un nivel digno de subsistencia. (2021, p.97).

Es por esto, que el ser humano en gran medida necesita convivir en sociedad, tanto por la necesidad de pertenecer a algo, como por la necesidad de comunicarse con alguien. Uno de los factores que han quedado más en evidencia en este periodo de pandemia, es la

necesidad de las personas por socializar más allá de su círculo de convivencia inmediata, sea compuesto por compañeros de cuarto, familiares, mascotas, etc. la experiencia de permanecer encerrados sin poder variar este círculo de interacción, generó en gran parte de la sociedad, malestares emocionales y psicológicos, manifestados en crisis de pánico, depresión, llegando en algunos casos al abuso de sustancias evasoras de la realidad y, en otros, violencia tanto física como psicológica, cada vez fueron más comunes los actos de rebelión frente a las normas sanitarias, políticas y militares, lo que viene a demostrar que la necesidad de socializar y comunicarse es más fuerte que la necesidad del autocuidado, y es que la comunicación variada y efectiva es, en gran medida, parte importante de este.

El autocuidado nace del conocimiento propio de los distintos elementos comunicacionales con los que contamos, particularmente, el cuerpo humano es uno de los medios más complejos y completos para lograr la comunicación efectiva, su sola movilidad y posicionamiento en conjunto son capaces de entregar un sin fin de información distinta, según Blanco (2008) se pueden considerar los siguientes aspectos:

Lo kinésico, alude a la gestualidad y los movimientos corporales: posturas, movimientos de brazos, manos y piernas, expresiones faciales. La proxémica remite al uso del espacio, organización o disposición que generalmente da cuenta de expresiones de intimidad y de poder. A través del uso del tiempo, la gente comunica interés, compromiso, estatus, jerarquía, entre otros aspectos. Lo paralingüístico se refiere a los usos de la voz, el timbre, el tono, el volumen, la velocidad con que se habla, los silencios, que así comunican estados emocionales, veracidad y sinceridad. Los olores y el tacto, al igual que otras dimensiones, tienen codificaciones culturales. (p.40).

El hecho de que no seamos conscientes de las múltiples posibilidades expresivas de nuestro cuerpo sólo complejiza el poder entendernos mejor cuando buscamos hablar de nosotros o averiguar del otro, pues en el momento que se habla de uno mismo sin ser consciente de las emociones propias para comunicarlo, se corre el riesgo de entregar un mensaje sin saber cuál es el volumen, expresión corporal y facial que lo acompaña, lo que inmediatamente podría interpretarse de forma errada por el receptor, del mismo modo, si al momento de querer averiguar sobre el otro no se es consciente de la energía, la posición espacial o corporal con que uno se aproxima o simplemente las palabras que se utilizan, se corre el riesgo de que nuestras acciones sean interpretada como una invasión de la privacidad, un prejuicio o simplemente una ofensa, cualquiera sea el caso, se corre el riesgo de dar origen

a un conflicto por el sólo hecho de que la falta de conciencia provoca un diálogo confuso, abierto a cualquier interpretación, tal como plantean Fernández, Casilla y González:

(...) una comunicación se hace consciente cuando hay comprensión clara de la intención, del contenido, de la forma, del tiempo utilizado, del porqué y del para qué; es decir, se comprende y anticipa el riesgo e impacto que puede tener la comunicación. (2021, p.97).

Por consiguiente, si no existe una intención clara y el contenido resulta confuso en la forma como se entrega, se harán efectivas dos comunicaciones, consciente (aquello que se desea decir) e inconsciente (la forma en que se dice aquello), resultando en la generación de un problema o conflicto perfectamente prevenible si se desarrollara la conciencia de la posibilidad de malentendidos comunicacionales. La frase 'un gesto vale más que mil palabras' no dista de la realidad, pues la combinación entre las cualidades del movimiento, con posiciones corporales y la actitud con la que se acompañan o el estado emocional en el que se está al momento de expresar, brinda una sumatoria de posibilidades interpretativas que, en conjunto con la experiencia vivencial de quien esté observando dicho cuerpo, supera con creces la capacidad expresiva de las palabras, y es que tal y como en sus primeras líneas dice Le Breton (2010) “la condición humana es corporal. Materia de identidad en el plano individual y colectivo, el cuerpo es espacio que ofrece vista y lectura, permitiendo la apreciación de los otros” (p.17).

Esa es una de las razones por la que es tan importante no sólo depender de las palabras para comunicarse, aprender a conocerse para ser consciente de lo que uno expresa sin palabras es fundamental, es decir, es esencial adquirir el conocimiento necesario para poder desarrollar un cuerpo expresivo que nos permita complementar en forma eficaz aquellas ideas que se quieren entregar a través de la palabra. pues, como también afirma Le Breton al momento de referirse al ser humano:

El cuerpo es un vector de comprensión de la relación del hombre con el mundo. A través de él, el sujeto se apropia de la sustancia de su existencia, según su condición social y cultural, su edad, su sexo, su persona, y la reformula al dirigirse a otros. (2010, p.18).

Pero ¿qué se puede entender como cuerpo expresivo? Constantemente somos testigos de escenas cotidianas donde se logra entender el contexto de lo sucedido sin necesidad de escuchar el diálogo, en muchos casos se puede incluso intuir el estado anímico de alguien sin

tener acceso a su diálogo interno, es simplemente a través de su corporalidad, y cómo su cuerpo en su compleción es capaz de entregar una idea, si no exacta, cercana a lo que en la escena está ocurriendo, esto es debido a que efectivamente los cuerpos son más que los meros envases carnales de un ente de pensamientos elevados que planteaba Platón, como nos hace ver Eco:

¿Qué debemos imaginar pues, si le fuera posible a alguno, ver la belleza en sí, pura, limpia, sin mezcla y no infectada de carnes humanas, ni de colores ni, en suma, de otras muchas fruslerías mortales, y pudiera contemplar la divina belleza en sí, específicamente única? (2010, p.41).

Es así como vivimos en una sociedad que se ha basado en esta línea de pensamiento sin tener en cuenta que el cuerpo es el canal de comunicación con el entorno, la conexión con el mundo y la realidad que vivimos y, como tal, para poder cumplir dicho propósito en forma efectiva, está dotado de cualidades y características que le permiten relacionarse mejor con el entorno y consigo mismo, desde el planteamiento de Le Breton:

El cuerpo es la fuente identitaria del hombre; es el lugar y el tiempo en que el mundo se hace carne. Por qué no es un ángel, toda relación del hombre y el mundo implica la mediación del cuerpo. Hay una corporeidad del pensamiento como hay una inteligencia del cuerpo. (2010, p.17).

Sin embargo, el hecho de que estas capacidades estén presentes en el cuerpo no asegura que esto brinde necesariamente las herramientas suficientes para mantener su cuidado y su expresividad, ni la conciencia para saber cuándo y qué está siendo afectado, incluso el cómo evitar que siga agravando. Es aquí cuando las disciplinas escénicas toman un rol preponderante en la conservación del estado y cuidado del cuerpo.

Cuando hablamos de artes escénicas, hablamos de disciplinas que proponen un espacio comunicativo que puede ser llevado al cotidiano, ya que en su esencia son sociales. De acuerdo con Iriarte (2020):

Las artes escénicas existen en tanto que existe un público, es decir, es una disciplina que cobra todo su sentido en comunidad, siempre necesita de al menos una espectadora y una intérprete, incluso aunque los roles se cambien durante el juego escénico o representación, tal y como ocurre cuando dos niñas juegan, por ejemplo. De ahí que utilice estos términos para definir el teatro con todo su poder que en su origen es conciliador y facilita la comunicación entre las personas. (p.760).

Y son estos procesos sociales los que requieren herramientas para llevarse a cabo. En este caso, cuando hablamos de herramienta, hablamos, a grandes rasgos, de un artefacto o un elemento que permite y facilita la realización de una tarea o una actividad, en este sentido podemos encontrar herramientas generales y herramientas específicas para alguna tarea, cuando hablamos de herramienta escénica, hablamos exactamente de lo mismo, son artefactos (Arte Factum¹) o elementos que brindan una ayuda al momento de desempeñarse en la escena, a entender; la proyección vocal, articulación, dicción, expresión corporal, conciencia espacial y corporal entre otros, son técnicas corporales, técnicas de destreza corporal y fisiológica si se quiere, que le permiten al artista escénico ejecutar de mejor forma su oficio, en este sentido, estas técnicas son las herramientas particulares que le sirven al artista para ejecutar de mejor forma su tarea, su actividad, la escenificación de su arte en sí. Entendiendo esto podemos decir entonces, que las artes escénicas tienen sus herramientas específicas también, las escénicas. Pero estas herramientas, como la mayoría, por muy específica que sea su finalidad, dependiendo del nivel de creatividad que tenga quien las utilice, pueden tener distintas aplicaciones dentro de la disciplina, pero también fuera de ella, para entregar un ejemplo más concreto, si yo tengo en la mano un taladro, por ejemplo, lo lógico y esperable es que lo utilice para desempeñar la tarea para la cual fue creado, taladrar, es decir, hacer un hoyo o perforar una superficie. Pero si al taladro que tengo en la mano le cambio la broca (pieza metálica que permite al taladro cumplir con su finalidad) y se la reemplazo con una cuchara, en vez de taladrar, me permitirá revolver una mezcla, si lo reemplazo con un batidor, podré batir un huevo, si le pongo unas aspas de ventilador, podré ventilar un lugar, y así sucesivamente.

En este sentido, el ejemplo nos permite ilustrar la ductilidad que pueda tener una herramienta en manos de una persona que piensa más allá de lo estipulado y, por lo mismo, brinda a esta herramienta una variedad mayor de usos prácticos. Sin embargo no nos sirve para mostrar la real dimensión de lo que lograría hacerse con las herramientas escénicas en manos de una persona que piense más allá de su disciplina, puesto que son herramientas que permiten tareas bastante más complejas que las radicadas en el plano de lo práctico, si bien es cierto se desempeñan y aplican en forma práctica, sus beneficios son mucho más profundos, pues permiten mejorar técnicamente, pero, al venir de las artes, pueden abordar

¹ Artefacto: Del lat. arte factum 'hecho con arte'. (Real Academia Española).

temas en el plano emocional, físico, psicológico y social, generando cambios profundos que tienen impacto en nuestra manera de vincularnos con nuestro entorno, como plantea Brugarolas (2018):

(...) los procesos inclusivos de enseñanza y creación de la danza y artes escénicas donde conviven personas con y sin diversidad funcional persiguiendo objetivos comunes –aprendizaje, creación- posibilitan dejar de ver al otro como otro porque nos acercamos. Vemos nuestras diferencias, pero éstas se transforman en aspectos de nuestra diversidad y en herramientas poderosas que amplían nuestra forma de hacer y concebir el arte. De la familiarización con lo diferente desaparece el miedo y sin miedo los cambios en un sistema se producen de forma natural y no traumática. (p.14).

Contemplando esto, se podría observar que acá en Chile, al menos en teoría, según el documento Aportes de los lenguajes artísticos a la educación del CNCA y MINEDUC (2016) se llevan a la práctica procesos donde:

El teatro es una herramienta que aporta al desarrollo creativo y expresivo de las personas a través del cuerpo como vehículo de comunicación. Contribuye a mejorar la conciencia corporal y desarrolla habilidades para el trabajo en equipo. Asimismo, promueve la confianza, la autoestima, la disciplina y mejora la tolerancia a la frustración. (p.57).

A partir de todo lo mencionado anteriormente, es que la idea de hablar de herramientas escénicas, por tratarse de una visión artística y de la visión artística de quien escribe, para ser concretos, se tomará desde el aporte social que pueden hacer, trabajando en forma individual y casi personalizada en el momento que se aplicaron, pero siempre apuntando a que un beneficio particular que enseña a mejorar las relaciones humanas, inevitablemente, si es que se adquiere de buena forma, termina siendo un beneficio social, o al menos comunitario.

En la búsqueda de poder nombrar y definir el fenómeno que permite la aplicación de una herramienta propia de una determinada disciplina, en este caso escénica, en un lugar, espacio y beneficiario ajenos a dicha disciplina, a entenderse cotidiana, laboral o social no relacionada con la actividad escénica, es que pude dar con los conceptos teatralidad, teatro aplicado y educación artística, los que serán desarrollados a continuación.

Actualmente existe una variada gama de acepciones para este fenómeno conceptual, cuyo estudio no se desprende desde un sólo aspecto inamovible, por el contrario, al tratarse de una idea abstracta, según Pavis (2011), “nuestra época teatral se caracteriza por la

búsqueda de esta teatralidad ocultada durante mucho tiempo. Pero el concepto tiene algo de místico, de demasiado general, incluso de idealista y de etnocentrista.” (p.434), lo que inmediatamente tiende a ser una idea dinámica por su cualidad subjetiva. Mas este carácter dinámico no proviene sólo del hecho de ser definido por distintas mentes, sino que se amplía a raíz de los puntos de vista desde donde se observa al momento de estudiarlo, según Féral en *Teatro, Teoría y Práctica: Más allá de las fronteras* (2004), se define desde tres aspectos distintos, desde el espacio teatral, el momento teatral y el objeto teatral. Mientras en su primera acepción lo plantea como un fenómeno que se encuentra presente en la medida que el espacio adquiera ese carácter (teatral), sea por composición o información, según Féral, “Esta importancia del espacio parece fundamental para toda teatralidad en la medida que el pasaje de lo literario a lo teatral es siempre, y con prioridad, un trabajo espacial” (2004, p.89), además, argumenta que independiente de estos factores, la teatralidad se encuentra en la acción que se efectúe, o se observe, en conjunto con el carácter activo o pasivo de los participantes, “la teatralidad parece haber surgido del saber del espectador, a partir del momento en que de la “intención de hacer teatro” que estaba dirigida a él” (p.90).

Cualquiera fuere el punto de vista desde donde se parta para definir este fenómeno, todos los autores estudiados apuntan a un análisis visual de aquel fenómeno y, por consiguiente, de una u otra forma, contemplativo del teatro, como lo aclara Féral (2004):

(...) la teatralidad así percibida sería no solamente la emergencia de un quiebre en el espacio, de una división de lo real para que pueda surgir una alteridad, sino la constitución misma de este espacio hecha por la mirada del espectador, una mirada que, lejos de ser pasiva, constituye la condición de emergencia de la teatralidad, arrastrando verdaderamente una modificación cualitativa (de la que habla Husserl) de las relaciones entre los sujetos: el otro se vuelve actor, sea porque manifiesta que está representando (la iniciativa pertenece al actor), sea porque la simple mirada que el espectador pone sobre él lo transforma en actor -hecho a pesar suyo- y lo inscribe en la teatralidad, la iniciativa pertenece entonces al espectador. (p. 91).

Sin embargo, para este investigador, el teatro, y por extensión las artes escénicas, cuando se trata de aportar por medio de sus herramientas, tienen el potencial y la cualidad de ir más allá del aspecto contemplativo para conseguir la reflexión, el aprendizaje, la crítica y el cambio, las herramientas escénicas tienen un carácter práctico latente en ellas, que rompe

la aplicación disciplinar para entrar en el terreno de lo concreto y cotidiano. Este fenómeno de cruzar, romper, trascender la barrera de la disciplina es el que, en opinión de este investigador, para efectos de este trabajo, merece ser rescatado, estudiado y definido de ser posible. Si bien es cierto, el arte en sí, desde su aspecto contemplativo es un aporte para la apertura de mente y el desvelo de realidades personales, sociales y políticas, también es cierto que genera el fenómeno de distanciamiento entre el público y la obra. Ya sea para proteger a público de la ficción en algunos casos, o para proteger al artista del público en otros, la resultante es la misma, la falta de conexión entre el agente transformador y su receptor, pues cuando quedamos en la contemplación, toda reflexión que surja va a nacer desde sólo dos sentidos, la vista y el oído, tres en el caso de obras más rupturistas. Mas, el verdadero efecto transformador en el ser humano se genera por un efecto unificado de todos los sentidos, es decir, es a partir de la experiencia que se puede lograr con mayor eficacia el cambio de paradigma, cualquiera sea. De este modo, para poder hacer un cambio en la conciencia y conocimiento corporal de la población, es necesario llegar a través de la experimentación de sus herramientas, no a través de una obra que hable de estas, pues al igual que un producto expuesto en una vitrina, no podrá ser apreciado si no se traspasa la barrera de la contemplación y se interactúa con él, dentro de lo posible, en un sentido práctico e involucrativo, donde la vista, el olfato, el oído y el tacto influyan en el gusto o disgusto al momento de probarlo: Acudiendo a otro ejemplo, uno como espectador puede saber que una persona resultó adolorida cuando ve su reacción después de caer, pero sólo comprenderá ese dolor que siente y empatizará con ella, cuando sea uno quien cae, de lo contrario el aprendizaje será únicamente teórico y por consiguiente, empatizará también desde la teoría.

Siguiendo en la línea de la teatralidad, o la búsqueda por desarrollar una experiencia más cercana con un espectador, podemos encontrarnos con la práctica del teatro aplicado, que corresponde a la utilización de la práctica teatral para trabajar, representar o apoyar en la resolución de un problema particular, de una temática específica. De esta forma es como nos encontramos con prácticas como el desarrollo de personajes que permitan a estudiantes del área de salud, experimentar la atención a público bajo el resguardo académico, a fin de poder equivocarse sin hacerle daño a una persona enferma, como es el caso de los pacientes simulados, o una representación de dinámicas familiares o laborales en un espacio de aprendizaje de atención al público de una empresa, o de interrelaciones educadas y adecuadas

en la misma como es el caso de las capacitaciones internas del personal de una determinada institución. En palabras de Sedano (2016), el teatro aplicado:

Se trata, en definitiva, de un conjunto de prácticas teatrales cuya principal característica es que se aplican en ámbitos no convencionales como la salud, la comunidad y la educación. En este tipo de teatro, un grupo de personas se reúne y utilizan técnicas dramáticas y teatrales para presentar un tema de preocupación social con el fin de buscar soluciones. De esta manera, el Teatro Aplicado es interdisciplinario, además de una práctica híbrida con una intencionalidad concreta: transformar a sus practicantes y al público. (p.30).

Efectivamente esta práctica teatral es una herramienta escénica al servicio del crecimiento de las personas como individuos y como comunidad, ya que “agrupa a todas aquellas formas teatrales cuyo objetivo principal es contribuir al mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje”. (Sedano, 2016, p.25). Aun así, este medio sigue centrándose en la aplicación de lo escénico por medio de representaciones, es decir, la experiencia escénica es la que genera espacios de reflexión por medio de las representaciones teatrales, desarrollando competencias para un aprendizaje significativo, pero no necesariamente se utilizan estas herramientas al momento del proceso de enseñanza-aprendizaje para la adaptación de ellas de acuerdo a las necesidades del tema a tratar, donde el conocimiento que viene de las artes escénicas está al servicio de ser utilizado y transformado sin vivir, necesariamente, la experiencia escénica actoral, sino que comprendiendo que existen elementos disciplinares que son parte del cotidiano y que debieran ser parte del aprendizaje significativo de todas las personas, realicen o no prácticas teatrales. Otro aspecto que caracteriza al teatro aplicado y lo aleja de la perspectiva requerida para la actual investigación es que “estas manifestaciones teatrales suelen ocurrir en una variedad de contextos geográficos y sociales que comúnmente se desarrollan en espacios informales, pues se trata de un teatro al servicio de la comunidad” (Prentki y Preston cit. en Sedano, 2016, p.25).

De esta forma, el teatro aplicado nos acerca al concepto de poder adaptar las artes escénicas a las necesidades de las comunidades que las requieren, y nos aleja del concepto más tradicional de la teatralidad, replanteándolo y adaptándolo a las necesidades sociales actuales, sin embargo no proponen la búsqueda de una perspectiva educativa que apunte a la integración de las herramientas escénicas y la corporalidad en un contexto formal y adaptado a un contexto donde se planteen como medio para descubrir de manera concreta su utilización en la vida cotidiana. Llevando lo antes planteado a un ejemplo concreto, será más

significativo para la persona entender que la respiración y el ejercicio diafragmático permite hacer una disertación, gritar en un concierto o simplemente llamar a los hijos, sin sufrir de desgaste de las cuerdas vocales, a través de ejercicios aplicados, pues se le estará entregando estas herramientas en de tal forma que pueda aplicarlas en sus necesidades cotidianas particulares.

En este sentido, la práctica de poder brindar de herramientas a personas que no se están formando necesariamente para una especialización, es un concepto que la Educación ha estado implementando desde décadas al evolucionar su enfoque desde el conductismo hacia el constructivismo, es decir, aquellas cosas que se enseñaban ya no se enseñaban con repetición, esto significa que un ejercicio donde 'la letra con sangre entra', además de ser un método que se basaba en el castigo como estímulo de aprendizaje, también profesaba la idea de que la lección se aprenderá en la medida que esta se repita más en el papel para memorizar, llegando en algunos casos al punto de romper el tejido de los dedos que afirman el lápiz, es una medida que dejó de ser eficaz, si es que alguna vez lo fue, frente a la idea de detenerse en la información que se quiere enseñar y ver cuál es la mejor forma en que el estudiante pueda entenderla, a fin de poder aprehenderla de la mejor forma posible, y dentro de esta rama, existe el concepto de educación holística que avanza esa milla extra que se necesita en la búsqueda de la formación de individuos integrales más allá de sus capacidades cognitivas, así es como en palabras de Barrientos Gutiérrez (2013):

La visión integral de la educación responde a un nuevo paradigma, ya no se trata sólo de transmitirle al educando información académica y desarrollar sus habilidades cognitivas, sino aprender de manera permanente, integral y a lo largo de la vida. Ello implica que debemos desarrollar todos los aspectos del ser humano: cognitivo, emocional, social, corporal, estético y espiritual. (p. 61).

Bajo esta perspectiva se puede aprovechar con mayor profundidad las herramientas escénicas, ya que su aporte emocional, social, corporal, estético y espiritual, además del cognitivo, son innegables. Y es que no existe el arte si no trabaja con la expresión del sentir y ese sentir no puede ser expresado en forma artística si no es a través del aprendizaje intelectual llevado a la realidad cotidiana. De acuerdo con Carrasco y García-Huidobro (2017) “si la función del arte se basa en modos de construir la realidad, entonces las finalidades de la educación artística serían, entre muchas otras, la de contribuir a ese panorama permitiendo múltiples comprensiones de las posibilidades sociales en las que

vivimos” (p.61), es decir, que en la medida que se utilicen herramientas escénicas en el proceso de formación, será mayor la posibilidad de formar personas cuya visión de mundo sea desde la búsqueda de opciones que permitan mejorar la realidad social desde una mirada creativa, colectiva y emocionalmente involucrada con las relaciones humanas. Según Esteve (2009), cuando hablamos de docencia debemos recordar que:

Como profesores, somos el puente entre nuestros alumnos y un mundo que no conocen; por ello, es necesario mantener los ojos abiertos, seguir los cambios sociales, entender bien el mundo en el que van a vivir, pues sólo entonces somos capaces de ayudarles a construir una vida equilibrada, sólo entonces ellos van a valorar nuestra experiencia y nuestras ideas porque les permiten entender mejor el mundo que los rodea. (p.25).

El teatro en su rol social siempre ha estado atento a los cambios sociales, siendo referente de lo que la sociedad debería buscar, crítico de lo que sucede en la actualidad y un espacio de memoria histórica para no olvidar lo que ha sucedido y su influencia en el futuro. La educación teatral y en consecuencia, la educación de las artes escénicas, pueden plantear por medio de las herramientas disciplinares, espacios de reflexión, conocimiento y creatividad que permitan vivir una experiencia que aporte en la construcción de vidas conscientes de las necesidades internas, pero también del vínculo de ese interior con todo lo que le rodea, permitiendo desarrollar la conciencia de las necesidades de otro y reconociéndolas como válidas.

La actual sociedad se encuentra con graves problemáticas que son reflejo de la comunidad que conformamos como individuos, es decir que lo que realizamos, conocemos y desarrollamos en nuestra construcción de conocimiento contribuye o no a la sociedad que conformamos, somos en conjunto un entramado social que depende de la identidad cultural de la que somos parte y es en la educación y en las diversas experiencias que podemos vivir en este proceso donde podemos encontrar la misma base de cómo nos relacionamos con nuestro mundo externo e interno. Burgos- Videla (2015) plantea respecto a esto que:

La educación como reflejo de la sociedad está dotada de estética y de una cultura determinada, en ese sentido inferimos que si la formación a la que podemos acceder tiene profesoras y profesores creativos, que utilizan la pedagogía como el arte de enseñar, la ideología puede ir cambiando, de una estructura basada en el dominio y el poder a una educación basada en la

expresión, en la acción creativa como elemento esencial del ser humano, capaz de crear a través del arte y de lograr mejorar la calidad de vida. (p.262).

Es en este sentido, donde la creatividad juega un rol fundamental en cómo se llevará a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje, el que según la Hoja de Ruta para la Educación Artística desarrollada por la UNESCO (2006) tiene su punto de inflexión por medio de la presencia del arte en la educación:

Las sociedades del siglo XXI exigen cada vez más trabajadores creativos, flexibles, adaptables e innovadores, y los sistemas educativos deben ajustarse a esta nueva situación. La educación artística proporciona a las personas que aprenden las habilidades que se requieren de ellas y, además, les permite expresarse, evaluar críticamente el mundo que les rodea y participar activamente en los distintos aspectos de la existencia humana. La educación artística constituye asimismo un medio para que los países puedan desarrollar los recursos humanos necesarios para explotar su valioso capital cultural. La utilización de estos recursos y este capital es vital para los países si desean desarrollar industrias e iniciativas culturales fuertes, creativas y sostenibles, las cuales pueden desempeñar un papel clave al potenciar el desarrollo socioeconómico en los países menos desarrollados. (p.3).

Y es que el arte en sí, permite la exploración creativa para la solución de un sinnúmero de problemáticas cuyo origen es la falta de flexibilidad al momento de enfrentarlas, es por esto que si no se acompaña con una visión creativa e innovadora, se corre el riesgo de repetir fórmulas sin generar los cambios que se requieren en la actualidad, teniendo repercusiones tanto sociales como personales, ya que “Las artes se cuentan entre los recursos por los que la persona se acerca a sí misma” (De Castañer et al, cit. en Silvera, 2017), desarrollando conciencia sobre sus necesidades de comunicación, con sus dificultades y posibilidades, para llevar una vida más conectada, más sana y beneficiosa tanto para sí misma como para el resto de las personas, seres vivos y naturaleza que le rodea. La conciencia genera empatía y la empatía, piedra angular de una buena comunicación, permite considerar todo en el entorno cotidiano. Es el caso de las artes escénicas en particular la que acerca a la posibilidad de una conciencia corporal que permita que este proceso sea aún más profundo y duradero. Como plantea Silvera (2017):

Las múltiples ventajas que las artes escénicas ofrecen se ven reflejadas en diferentes áreas del desarrollo infantil. En lo cognitivo, porque se pueden transmitir conocimientos pertinentes a cada etapa del desarrollo; en lo emocional porque el niño logra drenar las posibles tensiones que lo invaden, así como también adquirir autoestima, autoconcepto y autonomía; y en el

desarrollo motor porque se logra ejercitar el cuerpo con cada movimiento que el arte le permita realizar. (p.130).

La experiencia de las artes escénicas permite una nueva visión de la relación con el entorno de quienes tienen la posibilidad de vivirlas, ya que “las personas participantes no solo están recibiendo conocimientos del lenguaje dramático, sino que al mismo tiempo están ampliando sus posibilidades creativas, comunicativas y de mediación en el mundo”. (CNCA y OEI, 2016, p.13) ya que, al tratarse de un arte colectivo, parte de la base de una creación colaborativa donde se exprese y se permita esa expresión a cada una de las personas, valorando, argumentando y cuestionando las intervenciones con la intención de llegar a un fin satisfactorio para todos, tanto de manera colectiva como en particular para cada uno de los participantes.

Le Breton plantea en una entrevista con Galak (2010), que en las técnicas corporales el participante:

(...) se abre a un mundo del sentido y de los sentidos, aprende con todo su cuerpo y descubre la libertad, su capacidad para crear límites del universo en el que entiende que vive lo más feliz posible. La condición del hombre queda como algo inacabado, como una infinita aptitud para resituarse a cada instante en el mundo. La más hermosa adquisición del alumno no es almacenar saber sino no ignorar que el mundo nunca le está dado y que nunca termina de aprender (p.95).

Esta capacidad de poder desarrollarse desde la infinitad creadora de posibilidades del ser humano es la que lleva a querer resolver de forma más concreta la incertidumbre existente en la influencia de las artes escénicas en una persona que no busca especializarse en la disciplina, ni vivir la experiencia artística, sino que simplemente desea poder dar solución a problemas, en este caso comunicacionales, propios de su vida cotidiana y que no ha tenido la posibilidad de vivir esas experiencias por falta de oportunidades. Es particularmente esta problemática planteada en la que se busca ser un aporte en esta investigación.

Ahora bien, es importante aclarar que cuando hablamos de comunicación podemos encontrar distintas teorías que se vinculan con diversos aspectos comunicativos. En este vasto universo de aproximaciones teóricas es donde aparece lo social dentro de la comunicación como un aspecto fundamental, específicamente el intercambio interpersonal que se realiza

dentro de un contexto. Se destacan particularmente los planteamientos de Romeu (2015) definiendo a la comunicación interpersonal como:

(...) aquella en la que se enfatiza la relación con el Otro como persona, es decir, la relación donde se privilegia no el entendimiento de lo que se dice, sino la comprensión del ser humano con el que se “habla”. La relación persona-persona, imposible de ser pensada sin personalización, intimidad, empatía y confianza, gesta por tanto comunicación interpersonal, y ello indica que esta comunicación no tiene que darse necesariamente mediante la proximidad física, sino más bien en función de una proximidad afectiva que se recrea desde una posición ética. (p.195).

Es así, que cuando hablamos de comunicación, estamos hablando particularmente de aquella interacción que va más allá de la palabra, que está en la esencia de cada una de nuestras acciones, y, por tanto, que deja ver nuestras perspectivas al entorno, lo queramos o no. Este aspecto ha sido analizado por López, Cibanal, Noreña y Alcaraz (2010), planteando que, aunque la percepción depende de distintos factores que son colectivos y comunes, como es la cultura, existen dentro de estos aspectos que definen a cada persona puesto que “La percepción es pues un gesto personal e interno” (p.100). Y es ante esta reflexión que podemos proponer que estos aspectos internos quedan plasmados en cada una de las interacciones que tenemos con un otro, influyendo incluso en la manera en que se generan conflictos, puesto que, tal como se plantea en el estudio de Waltzlawick, *No es posible no comunicar* (2014), todo lo que hacemos o no hacemos habla de nuestro interior.

Bien sabemos que nuestro interior es definido no sólo por nuestra esencia sino que por la comunidad y en su extensión, por la sociedad en la que vivimos y la cultura en la que estamos inmersos, en este sentido cabe destacar como aspectos relevantes de esta investigación las teorías de Labrador, Argota y Ojaeda (2019) vinculadas con el concepto de alteridad u otredad, que apuntan al desarrollo social desde la simple aceptación del otro sin importar su ubicación en la conformación social, apelando que se es igual porque se es persona, más allá de lo que se tenga o cual sea la procedencia, entendiendo que la conformación cultural de un pueblo obedece a la mixtura de uniones, desarrollos y configuraciones de múltiples realidades culturales que viven y conviven en el entramado social.

Otro aspecto esencial que define desde sus inicios esta investigación es el rol de las artes escénicas en la educación, donde se destacan los estudios, acuerdos y declaraciones que

se han definido tanto en UNESCO como OEI, estableciendo a la educación artística como un elemento fundamental para el cambio que requiere la educación actual para el desarrollo de una sociedad más empática con el otro y con el medioambiente, para vivir en armonía y paz. Particularmente, se profundiza sobre el aporte de las artes escénicas, por su desarrollo disciplinar en torno a la corporalidad y la expresión emocional, en conjunto con autores que destacan la importancia de estos dos aspectos. Particularmente se consideran los diversos aportes de Le Breton tanto en el estudio de la corporalidad en las artes escénicas, destacando las distintas maneras que los cuerpos se transforman y desarrollan en estas prácticas en su libro *Cuerpo sensible* (2010), como sus trabajos vinculados con la realización de una “radiografía” social del cuerpo en la actualidad como es en su libro *Antropología del cuerpo y modernidad* (2002). Asociadas a estas perspectivas de cuerpo se toman como base distintas herramientas escénicas como son la respiración, la voz y el movimiento y expresión corporal, desde autores especialistas de estos temas, donde podemos comprender los distintos vínculos que tienen estas técnicas y métodos con el desarrollo de cada persona de manera transversal. Es así, como los estudios de Body Mind Centring de Bainbridge (1993), plantean distintas apreciaciones de cómo el ser humano tiene Patrones Neurológicos que se pierden en la medida que nos adentramos en la sociedad, definiendo maneras específicas de retomar estas conexiones corporales, tomando específicamente para esta investigación sus fundamentos ligados a la respiración, ligándose con las perspectivas de Neira (2009) respecto a la respiración y el manejo de la voz desde sus vínculos con la emocionalidad, ligando anatomía con emoción, vínculo que se ve reforzado por los estudios realizados por Goleman (1993) respecto a la inteligencia emocional, destacando la relación entre emociones, sistema nervioso y sensaciones corporales como una unidad que funciona en perfecta sincronía, afectando una a la otra. Otro autor que vale la pena destacar es Laban (1987) desde el análisis del movimiento en sus distintos aspectos y relaciones entre sus partes y el espacio, determinando con sus acciones estado específicos de la persona. En la revisión de estos autores se repite la misma noción, en el cuerpo hay conocimientos que debemos desarrollar para una mejor conciencia y por tanto equilibrio de esta unidad indivisible que somos, el cuerpo, y es en las artes escénicas donde encontramos distintas herramientas y enfoque que permiten no sólo descubrir estos conocimientos, sino que utilizarlos, desarrollarlos y crear en la práctica, para un aprendizaje que se mantenga en el tiempo y se haga parte de nuestras

vidas. Y es desde estas bases que emergen las siguientes interrogantes y planteamientos que definen la presente investigación.

Por todo ello, la pregunta principal de esta investigación es: ¿Cuál ha sido el impacto que han tenido las herramientas escénicas utilizadas en los talleres de Oratoria y Gestión del Estrés de la Universidad Santo Tomás realizados entre los años 2017 y 2018, en el desarrollo de habilidades sociales que contribuyan en la comunicación interpersonal que se presenta en el cotidiano de las relaciones humanas?

A su vez, como preguntas secundarias, se plantean:

P1. ¿Cuáles aspectos de las artes escénicas tuvieron un impacto en el desarrollo de habilidades sociales para mejorar la comunicación interpersonal de los y las estudiantes de los talleres de Oratoria y Gestión del Estrés en el cotidiano?

P2. ¿Qué aspectos de las herramientas escénicas utilizadas en los talleres de Oratoria y Gestión del Estrés fueron más rescatados por las y los estudiantes participantes y cuánto influyeron en su comunicación interpersonal?

P.3 ¿Cómo impactan e inciden las herramientas escénicas en la comunicación interpersonal de las y los estudiantes para un aprendizaje significativo que influya en el cotidiano?

Para responder estas interrogantes, se propone el siguiente objetivo general: Analizar el impacto que han tenido las herramientas escénicas utilizadas en los talleres de Oratoria y Gestión del Estrés de la Universidad Santo Tomás realizados entre los años 2017 y 2018, en el desarrollo de habilidades sociales que contribuyan a la comunicación interpersonal que se presenta en el cotidiano de las relaciones humanas

Y los siguientes Objetivos Específicos:

O1. Estudiar los fundamentos teóricos que respaldan la utilización de herramientas escénicas en el desarrollo de habilidades sociales para generar cambios en la comunicación interpersonal de los y las estudiantes de los talleres de Oratoria y Gestión del Estrés de la Universidad Santo Tomás realizados entre los años 2017 y 2018.

O2. Revisar el enfoque metodológico utilizado en los talleres Oratoria y Gestión del Estrés de la Universidad Santo Tomás realizados entre los años 2017 y 2018, y su influencia en las experiencias de los y las estudiantes participantes.

O3. Analizar el impacto que tiene en la actualidad la utilización de herramientas escénicas para el desarrollo de habilidades sociales que contribuyen en la comunicación interpersonal

que se presentan en el cotidiano de las relaciones humanas de los y las estudiantes de los talleres.

Como respuesta tentativa a las preguntas, se generó la siguiente hipótesis: El aprendizaje, conocimiento y práctica de las herramientas de las artes escénicas, permiten hasta el día de hoy a las y los estudiantes que cursaron los talleres de gestión del estrés y oratoria de la Universidad Santo Tomás entre los años 2017 y 2018 entablar relaciones humanas con mejor comunicación y, por consiguiente, resolver de forma efectiva los conflictos.

El presente estudio es un tipo de investigación mixta, ya que “los métodos de investigación mixta son la integración sistemática de los métodos cuantitativo y cualitativo en un solo estudio con el fin de obtener una “fotografía” más completa del fenómeno” (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 546). Se busca de esta manera poder complementar las perspectivas desde donde se comprende la interpretación de los datos obtenidos y responder de manera más completa la hipótesis planteada, así, al “Lograr una perspectiva más amplia y profunda del fenómeno. Nuestra percepción de éste resulta más integral, completa y holística” (Newman et al, cit. en Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 549), aspecto fundamental para esta investigación en particular, que analiza distintos elementos que se aplican en el aprendizaje holístico a partir de las herramientas escénicas. “Además, si son empleados dos métodos —con fortalezas y debilidades propias— que llegan a los mismos resultados, se incrementa nuestra confianza en que éstos son una representación fiel, genuina y fidedigna de lo que ocurre con el fenómeno estudiado” (Todd y Lobeck cit. en Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p.549). En este sentido, se hace particularmente importante para la educación artística de las artes escénicas el desarrollo de investigaciones que puedan comprobar su aporte en la práctica y el impacto que estas pueden tener en el desarrollo de aprendizajes significativos que influyan en el cotidiano de las personas.

A su vez, teniendo en cuenta la temática en particular tratada en esta investigación se destaca lo que plantean Hernández, Fernández y Baptista:

Las relaciones interpersonales, la depresión, las organizaciones, la religiosidad, el consumo, las enfermedades, los valores de los jóvenes, la crisis económica global, los procesos astrofísicos, el DNA, la pobreza y, en general, todos los fenómenos y problemas que enfrentan actualmente las ciencias son tan complejos y diversos que el uso de un enfoque único, tanto

cuantitativo como cualitativo, es insuficiente para lidiar con esta complejidad. (2010, p.549).

Lo que respalda el requerimiento de la utilización de distintos enfoques de investigación que puedan abordar la influencia que tienen las herramientas de las artes escénicas en la comunicación interpersonal y por ende en la resolución de conflictos en el cotidiano. Para esto, se opta por un diseño general secuencial, según Creswell (2009), “En una primera etapa se recolectan y analizan datos cuantitativos o cualitativos, y en una segunda fase se recaban y analizan datos del otro método” (cit. en Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 559). Y específicamente, se utiliza el Diseño anidado o incrustado concurrente de modelo dominante (DIAC), lo que, según Hernández, Fernández y Baptista, implica “El diseño anidado concurrente colecta simultáneamente datos cuantitativos y cualitativos (...) El método que posee menor prioridad es anidado o insertado dentro del que se considera central”. (2010, p.571).

Particularmente, en esta investigación se le da prioridad al diseño cualitativo, pudiendo definirse “como la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (Quecedo y Castaño, 2002, p.7), donde “la reflexión es el puente que vincula al investigador y a los participantes” (Mertens, 2005, Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p.11), incrustando en su interior una instancia de recolección de datos que incluye aspectos cuantitativos para definir con claridad el impacto de las artes escénicas en los y las participantes. De esta manera, “Los datos recolectados por ambos métodos son comparados y/o mezclados en la fase de análisis” (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p.572).

El objetivo de hacerse las preguntas planteadas va más allá de una simple respuesta de aprobación o negación, es la interiorización en los porqués de dichas respuestas, pues estos son los que enriquecerán el resultado de estos planteamientos, que requieren una perspectiva holística al observar la complejidad que implica la temática y el contexto de esta investigación. A través de este diseño se busca descubrir cómo se manifiestan en la vida cotidiana actual de los estudiantes que cursaron los talleres Oratoria y Gestión del Estrés de la Universidad Santo Tomás entre los años 2017 y 2018, relacionando las variables implicadas en la investigación.

El ámbito disciplinar de este estudio, corresponde a las artes escénicas, específicamente a la aplicación de la educación artística de las artes escénicas en el aprendizaje holístico de los y las estudiantes, abordando herramientas escénicas que incluyen aspectos desde la anatomía en relación a la respiración, el manejo de la voz y el movimiento. Este punto es la base de la investigación, pues se busca comprobar su aplicación en el desarrollo de competencias comunicativas que sirvan en el cotidiano. En este sentido, se utilizan las técnicas y métodos desarrollados en las artes escénicas y la perspectiva planteada en la educación artística para identificar herramientas escénicas que puedan adaptarse a las necesidades educativas para el desarrollo de la inteligencia emocional, por medio de elementos de la práctica escénica. Para esto, se exploran diversas perspectivas, entre ellas los conceptos de inteligencias múltiples de Armstrong, la inteligencia emocional de Goleman, los acuerdos y propuestas definidos en la UNESCO respecto a educación artística, la perspectiva corporal antropológica de Le Breton y los fenómenos emocionales reflejados en la voz de Neira, entre otros autores que complementan una visión integrada de lo que consiste el fenómeno.

A su vez, se hace un recorrido exploratorio a través de diversas teorías de las ciencias sociales que permiten adentrarse en el problema observado en el objeto de estudio, entre estas, aquellas que guardan relación con los conceptos de habilidades sociales y comunicación interpersonal, sobre las que incluyen visiones psicológicas, sociológicas y filosóficas, como también teorías que abordan el concepto de conflicto desde un aspecto que lo contempla como un fenómeno constante pero propio en la naturaleza humana y necesario para su evolución social. De igual forma se rescatan teorías que plantean la necesidad de entablar relaciones empáticas a través de la práctica de la otredad como factor esencial en el desarrollo de interculturalidad dentro de esta evolución social y el rescate de conexiones auténticas por medio de la honestidad de la intolerancia en el desarrollo de interacciones comunicacionales sociales significativas.

El universo de esta investigación corresponde a la Universidad Santo Tomás, sede Ejército, ubicada en la Región Metropolitana, comuna de Santiago, cuyas características corresponden a una institución que alberga una variedad de estudiantes provenientes de distintas realidades cuyo punto en común es el esfuerzo por acceder a la educación superior, ya que sin encontrarse al nivel arancelario de una universidad estatal, ofrece valores más

accesibles que universidades privadas ubicadas en los sectores de mayor ingreso económico de la población, además de presentar opciones que faciliten la entrada a estudiantes con dificultades económicas.

Esta universidad se caracteriza por tener un Departamento de Formación General, que contempla la realización de talleres que son parte de la malla curricular de manera transversal en todas las carreras, debiendo tomar dos talleres durante la carrera. Generalmente, uno de estos talleres es asignado al primer año según la solicitud de los jefes de cada carrera y luego se realiza una selección de parte de los estudiantes de un segundo taller según su disponibilidad horaria y requerimientos específicos de sus mallas curriculares.

Para poder indagar esto, la investigación se hará a partir de las vivencias de los estudiantes que cursaron los talleres de Oratoria del año 2017 y Gestión del Estrés del año 2018 en la Universidad Santo Tomás, Sede Santiago Centro, considerando todos los casos previamente mencionados al momento de tomar los ramos, incluyendo a carreras diurnas y vespertinas.

Se opta por estos talleres, debido a su carácter de acceso común en todos los estudiantes de la universidad y por aportar a la formación del ser humano en el desarrollo de herramientas emocionales, corporales y comunicacionales, logrando en conjunto una formación holística para poder enfrentar de mejor manera, tanto sus estudios como sus conflictos personales y sus desafíos educacionales, puesto que fueron trabajadas desde la perspectiva de las artes escénicas y se profundiza en cómo estas pueden ser un aporte en la vida cotidiana como laboral de cualquier persona en el caso del taller de Oratoria desde los aspectos comunicacionales básicos e innatos que posee el ser humano para poder darse a entender desde la autenticidad y desarrollando la capacidad de observar, escuchar y, por ende, mejorar desde la humildad del ser y en el caso del taller de Gestión del Estrés, explorando el mundo interno, trabajando la observación introspectiva y el análisis constructivo de las cualidades personales, entendiendo la historia personal y cómo esta puede influir en las emociones y situaciones cotidianas.

La muestra se centra en 97 estudiantes que durante los años 2017 y 2018 tomaron los talleres de Formación General de Oratoria y Gestión del Estrés respectivamente. Los y las estudiantes al momento de tomar los talleres estaban cursando distintos años de formación universitaria, con distintas carreras cuyas edades, variaban entre los 19 y 57 años, por

consiguiente sus modalidades de estudio se dividían entre vespertino y diurno, cursando su primera carrera en algunos casos y en otros habiendo tenido la experiencia previa de la formación universitaria, en este sentido, algunos congeniaron sus horarios de estudio con sus horarios de trabajo, otros con el cuidado de sus familias, sean éstas hijos, hermanas, padres enfermos o abuelos. Además, dentro de este grupo variado se incluyen estudiantes de intercambio, en el caso de Gestión del Estrés 5 estudiantes chinas cuyas edades, en el momento de tomar los talleres, se encontraba entre los 18 y 21 años, provenientes de distintas universidades y ciudades. Y, en el caso de Oratoria, una estudiante mexicana, la que al momento de realizar los talleres no fue identificada como estudiante de intercambio.

Para la realización del estudio de la utilización actual de las herramientas aprendidas en el taller, se envió una encuesta por medio de *Google Forms* al total de estudiantes. De este total, se centró la muestra en las respuestas recibidas, que corresponden a 34 estudiantes, 17 de Oratoria, considerando 16 chilenos y un estudiante de intercambio; 18 de Gestión del Estrés, considerando 13 chilenos y cinco estudiantes de intercambio. El contexto actual de los y las estudiantes es variado, existen algunos que está en los últimos años de formación universitaria, hay quienes enfrentan una formación universitaria distinta de aquella en que estaban al momento de tomar el taller, de igual modo están quienes enfrentan el mundo laboral.

Para la realización de esta investigación se utilizaron diversas herramientas metodológicas. A fin de poder definir los conceptos que fueron parte del proceso de los y las estudiantes de los talleres, se realizó una investigación bibliográfica, brindando claridad sobre la temática a investigar, especificando los fundamentos que pudieran reforzar la perspectiva de la investigación misma. Ya que como plantean Hernández, Fernández y Baptista “Una fuente muy valiosa de datos cualitativos son los documentos, materiales y artefactos diversos. Nos pueden ayudar a entender el fenómeno central de estudio” (2010, p.433).

Y es que poder comprender el fenómeno complejo abordado en la actual investigación, requiere la revisión de distintas teorías que puedan aportar para aclarar los elementos presentes que implican diversos conocimientos y perspectivas. Para esto, se realizó una investigación teórica, para así establecer:

- La coherencia y vínculo entre comunicación interpersonal, habilidades sociales y artes escénicas.
- La importancia de integrar nuevas visiones al aprendizaje holístico de los y las estudiantes para el desarrollo de la inteligencia emocional intra e interpersonal y por consiguiente a las competencias comunicativas que influyen en el manejo de conflictos.
- Identificar cómo el conocimiento de las herramientas de las artes escénicas puede influir en el desarrollo de las personas en su cotidianidad.

Esta investigación consideró tres grandes temáticas como elementos claves dentro, donde se destacan diversos subtemas que se plantean a continuación:

- Habilidades sociales y comunicación interpersonal: incluyendo la inteligencia emocional, programación neurolingüística, lenguaje no verbal, otredad y empatía
- Resolución de conflictos en el cotidiano: considerando el conflicto como oportunidad, resolución de conflictos internos y resolución de conflictos desde el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Herramientas escénicas: particularmente la respiración y la utilización de la voz, el movimiento y la expresión corporal

Para la realización de esta investigación teórica, se seleccionaron libros, tesis y artículos tanto de las áreas de las ciencias sociales, específicamente de la psicología, sociología, antropología y filosofía, como de las artes escénicas, específicamente del teatro y la danza, con sus vínculos con aspectos anatómicos corporales.

Para revisar la experiencia de los y las estudiantes, se realizó una revisión de dos tipos de documentos vinculados con los talleres de Gestión del Estrés y Oratoria:

- Documentos institucionales:

Que contemplan la revisión y análisis de los programas de los talleres.

- Documentos docentes:

Que contemplan las Planificaciones diseñadas por el docente de los talleres, así como las pautas de evaluación aplicadas en cada asignatura.

A partir de los datos adquiridos, se realiza un análisis apuntando a plasmar la experiencia y el enfoque que se les dio a los talleres tanto desde la visión institucional como desde la visión docente, para determinar las experiencias vividas por los y las estudiantes. Una vez realizados estos análisis se procedió a vincularlos con las experiencias vividas en el momento de vivenciar los talleres y su influencia al enfrentar problemáticas comunicacionales emergentes en sus vidas cotidianas.

Se buscó hacer entrevistas estandarizadas presecuencializadas, lo que implica según Quecedo y Castaño que:

A todos los sujetos se les hacen las mismas preguntas bien en el mismo orden o alterándolo con el fin de adaptarse a los entrevistados. En los estudios cualitativos suelen elaborarse sobre la base de informaciones previamente reunidas por métodos más informales y menos estructurados. (2002, p.24).

Estas entrevistas se basaron en las herramientas aplicadas durante los talleres y las experiencias analizadas en el capítulo II de la investigación. Su formato fue *online*, por lo que se realizaron por medio de Google Forms para poder llegar a la mayor cantidad de personas posibles y poder incluir a aquellas estudiantes que eran de intercambio. A su vez se realizaron preguntas cualitativas como cuantitativas, como se observa en el Anexo A del texto, ya que se busca específicamente realizar entrevistas de confirmación, las que según Quecedo y Castaño:

(...) pretenden determinar la medida en que los participantes sostienen ideas similares, comparten ciertos constructos, o llevan a cabo comportamientos similares. Se elaboran a partir de datos obtenidos por medio de informantes clave. Se utilizan cuando están involucrados un gran número de participantes y con el fin de aumentar la representatividad del estudio (2002, p.24).

Las entrevistas se realizaron buscando descubrir:

- La efectividad de las herramientas escénicas aprendidas en relación a la comunicación interpersonal.
- Los aspectos de las herramientas escénicas que más se utilizan en el cotidiano.
- Las perspectivas de los y las estudiantes en relación a la aplicación de los aprendizajes de los talleres en sus vidas actuales.
- El impacto de los aprendizajes en la comunicación interpersonal de los y las estudiantes en la actualidad.

A partir de ello, se realizan análisis donde se interpretan las experiencias relatadas por los y las estudiantes y se corrobora el impacto de las herramientas escénicas en el desarrollo de habilidades sociales inter e intrapersonales para la comunicación. Para esto, los datos obtenidos se utilizan con el consentimiento informado de los y las participantes, para su utilización en esta investigación.

Las opiniones planteadas en la investigación fueron citadas con la inicial del nombre y el apellido de cada participante, además se sumó la inclusión de los porcentajes resultantes de la aplicación del instrumento de investigación. Para el análisis de estas opiniones se utilizaron herramientas tanto cualitativas como cuantitativas. Al ser una investigación mixta con diseño incrustado se prioriza por la interpretación cualitativa de datos, manteniendo las variables comunicación interpersonal, desarrollo personal por medio de habilidades sociales y utilización de las herramientas escénicas como aspectos fundamentales que se mantienen durante todas las etapas de la investigación, con la incrustación de datos cuantitativos que refuerzan las interpretaciones realizadas, los cuales fueron revisados a partir de la matriz de datos generada por Google Forms, aplicación que además genera por sí sola las estadísticas descriptivas de las variables, las que contenían los números de casos y porcentajes de cada pregunta, presentándose en forma de gráficos incorporados en el capítulo III de la investigación.

Para alcanzar el objetivo planteado en la investigación se procede a realizar una triangulación de datos, es decir la “utilización de diferentes fuentes y métodos de recolección” (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p.439), que plantee las relaciones entre documentos de las asignaturas, entrevistas realizadas a los y las estudiantes e investigación teórica, para realizar una interpretación de estos, buscando reflejar la eficacia de las herramientas escénicas en la vida cotidiana de los y las estudiantes, al momento de desarrollar habilidades sociales para una comunicación interpersonal eficiente, y por tanto, que permita una resolución de conflictos en el cotidiano.

La importancia que tiene el estudio de los fenómenos que participan en la capacidad de comunicar debiera ser una preocupación que esté presente en todas las áreas de la investigación en forma diametral, debido a que es a través de la comunicación como se comparte y construye el conocimiento, es a través de la comunicación que las civilizaciones

han logrado evolucionar, puesto que sin este fenómeno no se hace efectiva la transmisión de ideas, pensamientos, opiniones, críticas, mensajes y manifiestos.

Razón por la cual resulta ser fundamental sumar cualquier tipo de conocimiento que signifique un aporte a este tema, del mismo modo como el sumar herramientas que ayuden en la búsqueda de mejorar la práctica y experiencia de ese fenómeno, pues cuantas más herramientas se descubran o desarrollen, mejor será la experiencia comunicacional social.

Desde esta visión, se hace fundamental descubrir y demostrar el aporte que tienen las herramientas escénicas en el desarrollo de habilidades comunicativas, con un enfoque que trascienda la disciplina y se anide en las distintas necesidades comunicacionales que pueda tener una persona, esto significa contribuir al tejido de conocimientos interdisciplinarios entre arte escénico, pedagogía y ciencias sociales, permitiendo su aplicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las personas, específicamente su inclusión en la formación curricular formal. Ya que en la medida que estas herramientas se adquieran a una edad más temprana, mayores competencias comunicacionales se desarrollan, permitiendo un aprendizaje holístico que tenga un impacto en lo social, contemplando tanto los aspectos educativos tradicionales, los que comúnmente se vinculan con lo intelectual, como aquellos que están relacionados con el desarrollo de inteligencias múltiples, donde el aprendizaje de la corporalidad, contemplaría las partes sensibles, sensoriales, expresivas, actitudinales y relacionales. De esta manera, la comprensión del lenguaje se vería complementado por otros lenguajes además del escrito, el conocimiento geométrico matemático se vería enriquecido con el uso y aplicación de la inteligencia espacial, o el aprendizaje de las ciencias naturales como la biología estaría impregnado desde la visión experiencial del autoconocimiento y autocuidado, en el caso del aprendizaje del cuerpo humano, y desde la empatía y la aplicación de la otredad al momento de aprender sobre la biodiversidad que nos rodea. De esta manera, su aplicación se puede expandir hacia cada una de las áreas de aprendizaje, tanto en el sistema de aprendizaje escolar, como universitario y preescolar, este último, considerando que la guía y formación de un infante, siempre será mejor desde la conexión natural y orgánica con el funcionamiento del cuerpo y las maneras en que éste se relaciona con el medio ambiente.

Este nivel de aprendizaje permitiría un nivel de relaciones más significativas y enriquecedoras, tanto con el entorno como consigo mismas, puesto que el tipo de interacción que se daría, sería entablado a un nivel comunicacional más profundo y honesto, a partir de

un conocimiento base del ser que contemple aquellos factores físicos, psicológicos, emocionales y sociales que estén participando en su actuar hacia un entorno conocido desde las herramientas empáticas relacionales, donde los derechos fundamentales del ser humano y la naturaleza serían analizados desde esta misma base, de cuidado, afecto, reparación y protección, y donde las discusiones sobre estos temas serían apuntando a evitar repetir prácticas nocivas del pasado. En este sentido, se podría considerar que la persona en particular tendrá la oportunidad de vivir sus actividades cotidianas desde la conciencia informada y saludable de saber qué factores necesita para su bienestar, qué factores le afectan y cómo poder trabajarlos para mejorar, lo que se podría considerar un nuevo nivel de libertad en sus acciones, donde las decisiones de vida se tomen informadas y analizadas desde las propias necesidades, sin influencia de factores comerciales, formaciones flagelantes o estímulos atemorizantes, pudiendo reconocer de mejor forma afirmaciones engañosas y teniendo más herramientas para dudar y cuestionar aquellas cosas que, gracias a su formación holística mencionada previamente, podría advertir como peligrosas o de cuidado para su propio bienestar o el de su comunidad, y a partir de esto, su efecto en el funcionamiento social.

Ante estas posibilidades, es importante seguir por el camino del desarrollo de nuevas investigaciones que permitan profundizar en dichas temáticas, a fin de poder dar origen a metodologías o programas de aprendizaje que consideren como base la forma de abordar las múltiples temáticas que ayudan al desarrollo del ser humano desde un modelo de experimentación comunicacional, donde las herramientas escénicas que mejor permitan el aprovechamiento de dicha aplicación, sean pilares para su conformación, quedando a disposición de aquellas y aquellos profesionales que compartan esta visión. Teniendo un efecto en el rol comunicacional, utilizando el intercambio de conocimientos que permitan el crecimiento del ser humano.

Para poder llevar a cabo la investigación y de esta forma poder ver la factibilidad de lo anteriormente descrito, se dividió el trabajo de investigación en tres capítulos que se darán a conocer a continuación:

En el primer capítulo se hizo una investigación de aquellos factores que tienen una participación activa en la formación y desarrollo de facultades comunicativas que en la actualidad posee el ser humano, entendiendo cuales son las habilidades sociales y

comunicativas interpersonales a las que debe recurrir para lograrlo, en este punto se aborda la inteligencia emocional y cómo influye en las relaciones comunicacionales del ser humano, la cualidades comunicacionales que posee más allá de la capacidad de comunicarse a través de la palabra, y el desarrollo de una comunicación empática por medio de la comprensión de un entorno donde la formación de relaciones humanas parte desde la idea y respeto de la otredad. Para esto, se hace un estudio sobre distintas ideas de conflicto y cómo abordarlo desde la posibilidad de considerarlo como una oportunidad en la conformación de una sociedad más honesta y abierta a las verdades incómodas, a fin de lograr, desde esa honestidad y apertura, una comunicación que permita resolver e incluso anticiparse a situaciones de conflicto internos e interpersonales. Con este enfoque se hace un análisis de las herramientas escénicas que permiten generar ese cambio de paradigma en la formación comunicativa del ser humano como los son el aprendizaje y beneficios de una técnica respiratoria básica, y la conciencia de la corporalidad como desarrollo de un cuerpo expresivo en todas sus características tanto vocales como físicas para la identificación de factores que puedan impedir una buena comunicación.

Posteriormente, en el segundo capítulo se hace un análisis de los factores contextuales de los y las estudiantes que participaron en los talleres mencionados, como son sus contextos sociales, familiares, laborales, afectivos y estudiantiles, considerando en este último, los enfoques educativos tanto de la institución como del docente a cargo de los talleres, es decir, desde una perspectiva que rescate las facultades de las herramientas escénicas al momento de llevar a cabo el enfoque institucional, considerando de esta forma tanto diferencias como similitudes que puedan servir como complemento formador de sus participantes, de este modo se hace una exploración en las experiencias vividas a partir de los programas y evaluaciones de los talleres, en conjunto con la información recopilada a partir de la observación y los análisis grupales rescatados de las clases mismas, donde se compartían las efectividades de los recursos experimentados.

Efectividades que se ven reflejadas en el capítulo tres, donde se analiza los resultados del formulario respondido por una muestra de quienes participaron de los talleres de Oratoria y Gestión del Estrés de esos años, entregando información valiosa sobre las experiencias vividas en el proceso posterior a la culminación de dichos talleres y de qué manera los aspectos relacionados con el aprendizaje de herramientas escénicas impactan e influyen en

sus vidas cotidianas y sus capacidades de entablar relaciones comunicativas más efectivas en sus espacios laborales y personales así como en sus relaciones con sus entornos como consigo mismos.

Capítulo I:

Habilidades sociales y herramientas escénicas:

Talleres de gestión del estrés y oratoria de la Universidad Santo

Tomás realizados entre los años 2017 y 2018

1.1 Habilidades sociales y comunicación interpersonal

La sociedad en la que vivimos actualmente exige un amplio compromiso con el desarrollo de capacidades relacionadas con la necesidad de entablar y establecer conexiones con los demás a través de la comunicación, puesto que esta interacción es necesaria para el desarrollo de habilidades sociales que permitan adentrarnos de mejor forma en el ritmo que conlleva la vida social y sus exigencias.

Para poner en contexto, hablamos de habilidades cuando nos referimos a “formaciones psicológicas mediante las cuales el sujeto manifiesta en forma concreta la dinámica de la actividad con el objetivo de elaborar, transformar, crear objetos, resolver situaciones y problemas, actuar sobre sí mismo: autorregularse” (Márquez Marrero, 2004, cit. en Sixto Fuentes y Márquez Marrero, 2017, p.5), esto quiere decir que cualquier sujeto que logre ser hábil al momento de crear algo, trabajar con algo, resolver o ayudarse a sí mismo, ha desarrollado habilidades por medio de su proceso de formación psicológico. Así es como podemos desarrollar: habilidades cognitivas, aquellas que tienen que ver con el pensamiento lógico, el desarrollo lingüístico matemático, entre otros; físicas, que tienen que ver con el desarrollo de la corporalidad y su inteligencia en el amplio sentido, como coordinación, conciencia espacial, motriz, entre otras; y las sociales, aquellas que permiten al individuo desenvolverse de mejor forma con su entorno y que para efectos de esta tesis analizaremos en profundidad.

En el caso particular de las habilidades sociales, estamos hablando de “aquellas de despliega la persona cuando se encuentra en un contexto interpersonal y están influidas por factores físicos, cognitivos y emocionales.” (Campo, 2016, p.138), es decir, que en una situación donde el individuo se desenvuelve en forma social y se ve involucrado en una interacción con distintas personas estaría poniendo a prueba esta habilidad ya que “son conductas interpersonales específicas, llevadas a cabo en el día a día y que pueden tener mayor o menor éxito adaptativo” (Cummings, Kaminski y Merrel, 2008, cit, en Campo 2016, p.138). Lo que tiene directa relación con el proceso comunicativo, pues es un espacio donde

requerimos adaptarnos constantemente a las necesidades del contexto, para interactuar socialmente. Peña Acuña, plantea lo siguiente:

La comunicación consiste en la interacción entre personas para transmitir o intercambiar información, ideas o sentimientos. La comunicación es el fundamento de toda vida social, hasta el extremo de que si se suprime en un grupo social todo intercambio de signos orales o escritos, el grupo desaparece. (2018, p.139).

Y no deja de ser efectiva esa desaparición, ya que, si consideramos que la sola presencia de un sujeto comunicaría que está allí en el supuesto de que esté inmóvil, estaría comunicando al menos la intención de no hacer nada, por lo cual, la única forma de que se hiciera efectiva esa incomunicación sería ausentándose, e incluso en ese caso, su ausencia nos diría algo, dado que “si se acepta que toda conducta en una situación e interacción tiene un valor de mensaje, es decir, es comunicación, se deduce que por mucho que uno lo intente, no puede dejar de comunicar” (Watzlawick, 2014, p.16).

Este fenómeno pareciera ser un factor importante en la complejidad que significa poder entenderse entre sujetos. pues cuando se trata de considerar los aspectos que participan en el ejercicio comunicacional, se debe tomar en cuenta que en dicho proceso participan en forma conjunta el diálogo interno, el diálogo con el entorno y la forma en que se ven reflejados ambos diálogos al momento de buscar comunicar algo, lo que significa una exigencia relacional en el aspecto social. Según Flores, Garcia, Calsina y Yapuchura:

Las habilidades sociales y de comunicación interpersonal involucran las interacciones entre las personas y entre sí mismos, entre las personas y grupos; lo que se busca, entonces, es que la persona maneje correctamente estos aspectos, conductual, personal y situacionalmente; además de considerar los aspectos verbales, no verbales y cognitivos, todos importantes para el desarrollo integral de su personalidad y su formación profesional. (2016, p. 6).

Entonces, la conexión entre las habilidades sociales y la comunicación interpersonal será clave para mantener relaciones saludables y para lograr el bienestar personal y

comunitario. Estas habilidades sociales tienen características que requieren ser desarrolladas a lo largo de la vida y que, según Caballo, se pueden plantear como:

(...) una serie de conductas por las que una persona expresa adecuadamente sus ideas, sus sentimientos, opiniones, actitudes, deseos, opiniones de un individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelven problemas inmediatos de la situación, minimizando la probabilidad de futuros problemas (cit. en Flores, Garcia, Calsina y Yapuchura, 2016, p.7).

Es por ello que existe una necesidad de desarrollar habilidades sociales innatas que el ser humano tiene desde su nacimiento pues, de no ser así terminarían por perderse, ya que, “Las habilidades sociales no son un rasgo de la personalidad, sino un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos” (Torres cit. en Flores, Garcia, Calsina y Yapuchura, 2016, p.7), en primera instancia desde su círculo nuclear, la familia, padres, madres, hermanos, cualquiera sea la conformación del núcleo familiar, ampliándose poco a poco a los círculos más cercanos a él: parientes, amigos, compañeros, colegas, etc., para la generación de habilidades sociales que influyen directamente en la capacidad de socializar con el entorno.

Este fenómeno, se ve reflejado en la constante falta de resolución de conflictos que se observa al momento de circular por la ciudad, relaciones parentales, con las mascotas, relaciones entre los niños, con los amigos. A modo de ejemplo, en el caso de padres de paseo con sus hijos, es común ver al adulto más pendiente del aparato celular que del mismo hijo, exponiendo al niño, mientras está sin vigilancia, a diversos peligros. Estos casos y tantos otros, comprueban lo afectada que puede estar la comunicación interpersonal aun cuando es “proceso fundamental y determinante de toda relación social, es el mecanismo que regula y que, al fin y al cabo, hace posible la interacción entre las personas” (García cit. en Flores, Garcia, Calsina y Yapuchura, 2016, p.8). Es así como, en el ejemplo planteado, es posible detectar un desarrollo deficiente de las habilidades sociales puede influir en las prioridades que le damos a las relaciones afectivas.

1.1.1 La Inteligencia emocional y PNL

Cuando hablamos del desarrollo de habilidades sociales, hay que entender que se desarrollan en la medida que un sujeto interactúa con más personas y enfrenta los conflictos inherentes a toda relación humana. Lo importante es lograr enfrentar dichos conflictos en lugar de rehuir de ellos, porque al lograr mantenerse firme ante estas situaciones donde se exponen las ideas, sentimientos, intenciones y opiniones personales, el entorno regula la percepción personal que se tiene del acontecimiento. Es decir, que se abrirá la conciencia de estar frente a otro diferente y que posee sus propios pensamientos y emociones. En este sentido, se realizará un ejercicio en el interior, que guardará relación con la gestión de dichos estímulos recibidos, siendo más o menos efectivos, en la medida de que se logre una mejor comunicación, es decir, entrará en juego el nivel de desarrollo de la inteligencia emocional de la persona en sí.

Y es que la capacidad de percibir un hecho depende de más factores que los sentidos conocidos por todos (visión, audio, olfato, tacto y gusto) para concretarse, según Goleman (1995) hablando de los descubrimientos de LeDoux (1989), detrás de los estímulos que estos puedan captar hay todo un proceso neurológico que apunta a su interpretación, la que definirá su intensidad, cualidad, calidad y características, y con base en ello, se generarán las ideas u opiniones personales que pueden ser formuladas desde la razón: pasando las señales hacia el tálamo, luego al neocórtex y a la amígdala, para que, en conjunto, puedan ser procesadas, organizadas y concretadas como percepción (con sus acciones y reacciones correspondientes a dicha percepción), o por el contrario, pasando del tálamo directamente a la amígdala, donde su proceso pasará por alto la parte racional, siendo interpretada principalmente desde la emocionalidad, concretando una percepción totalmente distinta a la que se generaría con la participación de ambos (neocórtex y amígdala) y casi opuesta en caso de dejar de lado a la amígdala.

Esto significa que un acontecimiento percibido directamente por la amígdala perfectamente puede crear una percepción más cercana a lo que sintió la persona en ese acontecimiento que a los hechos mismos del acontecimiento, por mucho que esos hechos la hayan llevado a sentirse de esa forma, ya que “la percepción siempre es selectiva. Siempre se verá una parte de un todo; a cada quien le interesan más ciertas cosas y privilegia una parte

de ese todo” (López, Cibanal, Noreña y Alcaraz, 2010, p.100). De esta manera, el recuerdo que pueda tener del acontecimiento, puede distar mucho en el caso de que lo haya vivido o simplemente haya participado como testigo, ciertamente un sujeto que participa de un acontecimiento particular, tendrá una percepción y recuerdos más apegados a las emociones que un sujeto que vivió el acontecimiento como observante y, por lo tanto, del momento en que ambos sujetos se junten a comentar sobre el acontecimiento, dependiendo de cómo lleven sus habilidades sociales, podrían llegar a complementar sus propias percepciones con las percepciones del otro y crear una nueva percepción.

Es decir, se abriría la conciencia al estar frente a otro que posee sus propios pensamientos y emociones a partir de lo vivido. En este sentido, se realizará un ejercicio en el interior, que guardará relación con la gestión de dichos estímulos recibidos, pues ya que la manera en que se interpreten los estímulos externos estaría en directa relación con el recorrido neuronal que hagan, la capacidad de gestionarse a sí mismo en los impulsos que reciban, definirá la percepción que se creen, y es que, en palabras de Goleman: “si el hipocampo es el que registra los hechos puros, la amígdala, por su parte, es la encargada de registrar el clima emocional que acompaña a estos hechos” (1995, s.p.), llevando esto al ejemplo del padre despreocupado, si se le pierde de vista su hijo y luego de un minuto lo divisa a dos metros de una esquina altamente transitada, su perspectiva será distinta a la de la persona que está esperando cruzar la calle en esa esquina. En este caso, para el padre ese minuto habrá sido eterno y su hijo estaría prácticamente en medio de la calle, mientras que, para la persona, que efectivamente está en la esquina, las distancias y tiempos van a ser más cercanos a la realidad de los hechos.

En casos donde las señales pasan directo a interpretarse por la amígdala, las percepciones son comprendidas desde la emoción y por lo tanto, cuando no hay una correcta gestión de ella, la posibilidad de prestar atención a los detalles que permitan contextualizar de mejor forma el acontecimiento no serán considerados, es decir, volviendo al caso del padre, la ausencia de bocinazos, frenadas bruscas o el movimiento de las personas alrededor del hijo son detalles clave que producto de la impresión no serían considerados, y que probablemente serán evaluados nuevamente una vez que haya tenido a su hijo en los brazos y haya hablado con la persona que estaba al lado del niño, pues “anatómicamente hablando, el sistema emocional puede actuar independientemente del neocórtex. Existen ciertas

reacciones y recuerdos emocionales que tienen lugar sin la menor participación cognitiva consciente” (LeDoux cit. en Goleman, 1995, s.p.), es decir, entrará en juego el nivel de desarrollo de la inteligencia emocional del padre en sí.

De esta manera, podemos considerar que las “habilidades sociales e inteligencia emocional están muy interrelacionadas. En general, se considera que las habilidades sociales son un aspecto de la inteligencia emocional” (Fernández Rodríguez, 2013, p.5). Es así, como podemos generar habilidades sociales y personales que permitan comprender y relacionarse con el entorno de una manera saludable, por medio del desarrollo de la inteligencia emocional, la que, según Goleman:

(...) nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal. (1995, s.p.).

Para entender mejor, “la Inteligencia Emocional (IE) se entiende como la capacidad de conciencia y control de las emociones propias y el manejo adecuado de las mismas en un contexto social” (Rodríguez, Caja, Gracia, Velasco y Terrón, 2013 p. 217). Y tiene que ver justamente, con aquellas habilidades que desarrolla el ser humano para poder gestionar, de forma efectiva y saludable, sus emociones y las de los demás. Entendemos entonces, que son aquellas habilidades que permiten observarse y observar al otro para que, a partir de esa observación, se logre accionar de la forma más adecuada posible en cualquiera de ambos casos.

Ahora bien, las habilidades emocionales más complejas son la empatía, la tolerancia a la frustración, la autocrítica, la compasión, la auto motivación, la expresión emocional, entre otras. Concretamente, para que estas habilidades emocionales se desarrollen, existen dos tipos de inteligencia que toda persona puede desarrollar en mayor o menor medida durante la vida, las que conforman la inteligencia emocional. Según Armstrong, se pueden definir de la siguiente manera:

La inteligencia interpersonal. La capacidad de percibir y establecer distinciones en los estados de ánimo, las intenciones, las motivaciones y los sentimientos de otras personas. Esto puede incluir la sensibilidad a las expresiones faciales, la voz y los gestos; la capacidad para discriminar entre diferentes clases de señales interpersonales, y la habilidad para responder de manera efectiva a estas señales en la práctica (...) *La inteligencia intrapersonal.* El conocimiento de sí mismo y la habilidad para adaptar las propias maneras de actuar a partir de ese conocimiento. Esta inteligencia incluye tener una imagen precisa de uno mismo (los propios poderes y limitaciones); tener conciencia de los estados de ánimo interior, las intenciones, las motivaciones, los temperamentos y los deseos, y la capacidad para la autodisciplina, la autocomprensión y la autoestima. (2007, p.17).

Es decir, que desde el momento en que un sujeto desarrolla su inteligencia interpersonal, desarrolla aquellas habilidades relacionadas con la posibilidad de observar al otro, en su estado de ánimo, sus intenciones, motivaciones y demás señales, esto implica que, dependiendo del nivel de desarrollo que se pueda tener en esa capacidad de observación, se podría detectar en mayor o menor cantidad y profundidad cada uno de esos detalles, pudiendo pasar del reconocimiento de que alguien está triste, al tipo de tristeza, el porqué, la etapa de esa tristeza y lo que pudiera necesitar para expresarla. Es decir, podrá detectar aquellos datos que le brindaran la información necesaria para poder aproximarse e interactuar de tal forma que le permita entablar algún tipo de relación o, por el contrario, entender que no es conveniente acercarse en ese momento por bienestar propio o bienestar de la otra persona.

Con esto se puede entender que su rol en la comunicación está relacionado con la posibilidad de establecer el diálogo desde un lugar de resguardo al propiciar el encuentro desde la lectura apropiada de los signos y señales del otro, tratando de enfrentar las acciones verbales o no verbales del otro desde la comprensión del momento, del lugar donde vienen y de quien vienen. En tanto que, al desarrollar la inteligencia intrapersonal, desarrollará aquellas habilidades que le permitirán observarse a sí mismo, prestando atención a la postura corporal que está adoptando para tomar conciencia de ella y ver cómo esta influye en sus estados de ánimo (y viceversa), para descubrir sus intenciones, las emociones que las gatillaron y descifrar la mejor forma de gestionarse, ya sea anticipándose a las reacciones propias en el caso de conocer el propio temperamento, o propiciando lugares que invitan a la calma y motiven la seguridad y confianza en sí mismo a fin de desenvolverse en forma dúctil, motivada y eficazmente afectiva con su entorno.

De esta manera, el sujeto necesita desarrollar ambas inteligencias para lograr mejorar en sus relaciones, puesto que, si bien es cierto la primera le brinda la oportunidad de entender el entorno con el que se relaciona, necesita de la segunda para desenvolverse de la mejor forma con ese entorno. Por el contrario, podemos encontrarnos con personas que han logrado un gran desarrollo de una inteligencia en desmedro de las otras, en estos casos nos encontramos con personas muy inteligentes en un área pero completamente ‘idiotas’ (en términos de Armstrong) en otras, en estos casos Armstrong explica que “los “idiotas sabios” son individuos que demuestran habilidades superiores en una parte de una de sus inteligencias, mientras sus otras inteligencias funcionan en niveles bajos” (2007, p.19). definición que se aplica y se puede ver reflejado en todo ámbito de cosas hay “idiotas sabios” que dibujan de manera excepcional, “idiotas sabios” que tienen memorias musicales increíbles (...) e “idiotas sabios” que son capaces de leer textos muy complejos pero no comprender lo que están leyendo (hiperléxicos)” (Armstrong, 2007, p.19). Por ello, es tan necesario lograr el equilibrio entre estas inteligencias, pues, así como el ser humano es un ser complejo e integral, compuesto de distintas dimensiones y aspectos, cuando hablamos del desarrollo de habilidades para el momento de comunicarse debe ser igual de integral.

Así, para poder desarrollar la inteligencia emocional y sus distintos aspectos intra e interpersonales, necesitamos saber cómo funciona y cómo se procesan los diversos estímulos que se reciben a diario, pues, según Pérez Asesio:

La información que nos llega no puede ser absorbida en su totalidad, por lo que seleccionamos, escogemos aquello que nos ha llamado más la atención, se ajusta más a nuestros valores y creencias, a nuestros intereses a nuestra especialización. La forma peculiar de seleccionar de cada uno de nosotros viene dada por nuestras diferentes experiencias de vida, condicionamiento producido por el país, cultura, familia, escuela, ... en que hemos nacido, hemos crecido y nos hemos formado, los valores y creencias que nos han transmitido. (2012, p.6).

Efectivamente, nuestra historia y en quienes nos convirtió dicha historia, se convierte en el filtro que selecciona nuestra comprensión de mundo, será más fácil asimilar aquella información que tenga directa relación con nuestra experiencia de vida que aquella con la que no existe ningún tipo de identificación. De igual forma nos será más difícil aceptar

aquellas cosas que relacionemos con malas experiencias, que aquellas con las que tenemos un lazo afectivo positivo; a consecuencia de este factor, es que en algunos casos la capacidad de observar u observarnos no alcanza para poder leer toda la información, ni interna ni externa, pues aquella que no alcance nuestra comprensión simplemente no la podremos asimilar. Es en este sentido, que la teoría de la Programación Neuro Lingüística (PNL) aporta herramientas para facilitar el desarrollo de estas habilidades, entendiéndola como:

(...) un conjunto de técnicas y habilidades que mejoran nuestras comunicaciones interpersonales, nos amplían la propia perspectiva, lo que nos ayuda al crecimiento personal, con hondos repercusiones en el aprendizaje. (Pérez Asesio, 2012, p.1).

Pues, desde el momento en que se entabla una relación de comunicación con otro, se entabla la relación con sus opiniones, sus aspiraciones, sus emociones y las reacciones que se desencadenen a raíz de ellas, es decir, se entabla una relación con otro punto de vista, es decir, otra perspectiva que, a través de las herramientas que brinda la PNL, el acercamiento y comprensión de dicha perspectiva puede resultar más fácil de asimilar ya que: “sobre la base científica de lo que conocemos del cerebro, nos ayuda a descubrir nuestro mapa de la realidad, de nuestras representaciones [...] permitiendo la expresión de las emociones y de la acción a ellas vinculada.” (Pérez Asesio, 2012, p.1).

Debido a que la comprensión de la forma en que es observada la realidad propia permitiría asimilar la forma en que se entabla relación con esa realidad, las emociones que despiertan a través de esa relación y las acciones y reacciones que surgen debido a la gestión de ellas (las emociones).

Estas acciones y emociones vinculadas, tal como se plantea en esta tesis, son desarrolladas desde el trabajo del autoconocimiento que, tal como es en el caso de los talleres analizados, son la forma más efectiva de poder comunicarse, ya sea para dar un gran discurso, en el caso de la oratoria, o gestionar de mejor forma el estrés, en el caso de la gestión del estrés. Todo ello, partiendo por saber cómo funciona el propio cuerpo, contemplándolo desde lo corporal, lo emocional, lo psicológico, lo histórico y lo social.

1.1.2 El lenguaje no verbal

Para comprender el lenguaje no verbal, es necesario entender en primer lugar qué se entiende por lenguaje. Desde una perspectiva tradicional del término, se puede decir que es un sistema de códigos que permite la comunicación entre las personas y que está compuesto por signos lingüísticos que reconocemos como letras y palabras, las cuales pueden ser expresadas en forma oral o escrita. (Ugalde, 1989, p. 17). Sin embargo, esta definición deja de lado otros lenguajes tan necesarios como por ejemplo el de señas, que es un conjunto de signos que siguen los principios lingüísticos de las letras, pero que no es expresado en forma oral ni escrita más allá del uso gráfico del abecedario.

Si se parte de la limitante que plantea la existencia o presencia del lenguaje, solamente a través de la forma oral o escrita, se estaría planteando que sólo estas dos formas son las que permiten lograr la comunicación, dejando de lado la capacidad comunicativa del cuerpo en sí, el cual posee “un gran conjunto de signos diversos, como movimientos del cuerpo, sonidos e imágenes, que contribuyen, de distintos modos, a configurar la significación en las prácticas comunicativas” (Giraldo y Vélez, 2010, p. 40), puesto que, mientras la literatura y oralidad encuentran su limitante en las fronteras de diferentes lenguas, la corporalidad logra trascender las fronteras del idioma y, en algunos casos, de las especies, como bien ejemplifica Bateson:

cuando abro la heladera y el gato se acerca, se frota contra mis piernas y maúlla, ello [...]invoca una relación específica: «Sé mi madre», porque tal conducta solo se observa con los gatitos en relación con gatos adultos y nunca entre dos animales maduros. (cit. en Watzlawick, 2014, p. 30)

Lo que viene a demostrar el valor del carácter comunicativo del cuerpo, pues la comprensión de los gestos de otras especies va más allá de los sonidos que estas puedan hacer, de esta forma es posible que una persona entienda lo que desea su animal de compañía, de igual modo como un animal puede comprender al humano que lo cuida, pues como afirma Watzlawick:

quienes aman a los animales domésticos a menudo están convencidos de que aquellos «comprenden» lo que se les dice. Evidentemente, lo que el animal sí entiende no es por cierto el significado de las palabras, sino el caudal de comunicación analógica que acompaña al habla. (2014, p. 30)

Así mismo el canal comunicativo que brinda el cuerpo logra superar los medios comunicacionales convencionales pues están con la persona desde su nacimiento y han estado con el ser humano desde su origen, y están evolucionando desde antes de la invención de la palabra y el lenguaje escrito, siendo partícipes del desarrollo cultural de la civilización.

De acuerdo a Giraldo y Vélez: “la investigación reciente sobre estas modalidades comunicativas ha concluido que la comunicación no verbal tiene un mayor número de funciones que la comunicación verbal”. (2010, p.41). Teniendo esto en cuenta, “es evidente que estos dos modos de comunicación, el verbal y el no verbal, se complementan permanentemente, al expandir, matizar y comprimir los significados que se producen en la interacción humana.” (2010, p.41). En este sentido:

Los sistemas comunicativos que utilizan unas culturas se manifiestan por medios lingüísticos y extra lingüísticos (paralenguaje, kinésica, proxémica, cronímica, etc. (Poyatos, 1971. Guns (cit. en Flores Caraballo, 1991, argumenta que la transmisión de la cultura por estos medios le proporciona a las personas símbolos, mitos, valores e información sobre la sociedad. (cit. en Ríos Hernández, 2010, p.19).

Pues la transmisión cultural no se genera únicamente a partir de la palabra, es el complemento en las capacidades comunicativas del cuerpo lo que permite esta manifestación y evolución cultural.

Por lo tanto, el lenguaje es bastante más que signos escritos y hablados, tiene que ver con la capacidad de comunicar a través de una sucesión de signos cuyo significado es identificable y reconocible por una convención existente en la vida social, el cual puede ser expresado en forma escrita, verbal, gestual y corporal.

El conocimiento que hay detrás del lenguaje corporal es evolutivo, y como tal, está arraigado en el ser humano desde que nace, ya que “lo primero que descubre el hombre en sí mismo son los *actos programados genéticamente*, cuyas premisas anatómicas materiales nos son dados en el nacimiento” (Rebel, 2012, p.41), puesto que el recién nacido efectivamente atiende a sonidos, pero la comprensión del significado de esos sonidos comienza cuando los relaciona con signos y señales corporales repetidas en acciones, que más adelante serán ejemplos a seguir o, por el contrario, serán indicios de que lo que se hizo estuvo mal y por lo

tanto, no se deben repetir. De acuerdo a Rebel (2012): “El lenguaje corporal es innato, se aprende por imitación y se asimila por medio de la alabanza o el reproche. [...] La interacción con el objetivo de la comunicación es en parte una actuación (intuitiva, reflexiva) innata y de autodescubrimiento” (p.40). Este conocimiento convencional de los signos y señales es el que permite reconocer las situaciones, los estados de ánimo o las intenciones, muchas veces sin necesidad de que sea verbalizado, pues su lectura corporal es fácilmente reconocible. Según Ellis y McClintock, “no importa lo mucho o poco que digamos; nuestro tono de voz, nuestra postura, las palabras que elegimos e incluso las palabras que evitamos, todo ello transmite cierta información sobre nuestras actitudes y valores” (cit. en Giraldo y Vélez, 2010, p.41).

Pero este (re)conocimiento va más allá de la identificación de los signos externos. Si es parte evolutiva del ser humano, es evidente que es un conocimiento que éste posee en su interior, y, por lo tanto, es posible acceder a él para provecho personal. Conocerse y reconocerse, es parte esencial del desarrollo eficiente de un lenguaje no verbal que brinde mejores opciones de comunicación, puesto que estos conocimientos permiten tomar conciencia del tipo de lectura que puedan estar haciendo los demás, de lo que la propia persona comunica. De acuerdo con Ricci y Zani:

(...) el lenguaje no verbal es una especie de “lenguaje de relación”, un medio para expresar lo que sentimos y cómo percibimos y valoramos a los otros en nuestra vida social, aunque, al parecer, sin un control consciente de cada uno de nosotros. (cit. en Giraldo y Vélez, 2010, p.41).

Saber que las emociones que se están sintiendo están siendo evidenciadas en la actitud y posiciones corporales propias, es un conocimiento que permite organizarse y administrarse de forma que, la emoción y expresión de ellas, estén en armonía para una apropiada comunicación, pues como se ha visto anteriormente, no es posible no comunicar y aquello que conflictúa al individuo, si no lo trabaja como corresponde para darlo a conocer, su programación neuro lingüística se encargará de mostrarlo de forma inconsciente.

1.1.3 La otredad y su influencia en el entorno sociocultural

Para poder tener conocimiento del entorno, resulta más fácil adquirir o acudir a este conocimiento cuando se toma conciencia de que este entorno se ve afectado por la propia presencia que genera modificaciones en dicho entorno; dicho de otra manera, el ser humano no es un ser aislado del mundo que le rodea, se ve constantemente afectado, estimulado y modificado por los acontecimientos a su alrededor, del mismo modo que las acciones que ejecuta desencadenan reacciones que modifican el entorno. Al respecto, Romeu plantea que: “mediante la comunicación los sujetos además de entenderse y relacionarse entre sí, se adaptan a la realidad transformándola, al tiempo que se transforman a sí mismos durante dicha adaptación.” (2010, p. 26).

En este sentido, cuando hablamos de entorno, hacemos referencia a los factores que rodean al sujeto: objetos, paisajes, espacios, naturaleza y otros sujetos, y a su vez, nos referimos a los fenómenos que están relacionados con la existencia de la persona y cómo ésta funciona al momento de relacionarse: familias, comunidades, sociedad, tradiciones, costumbres, etc., unido a los factores que ayudan en la creación de una identidad común, es decir, una cultura.

De acuerdo al Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de las Naciones Unidas, respecto al Derecho de toda persona a participar en la vida cultural, la cultura:

(...) comprende, entre otras cosas, las formas de vida, el lenguaje, la literatura escrita y oral, la música y las canciones, la comunicación no verbal, los sistemas de religión y de creencias, los ritos y las ceremonias, los deportes y juegos, los métodos de producción o la tecnología, el entorno natural y el producido por el ser humano, la comida, el vestido y la vivienda, así como las artes, costumbres y tradiciones, por los cuales individuos, grupos y comunidades expresan su humanidad y el sentido que dan a su existencia, y configuran una visión del mundo que representa su encuentro con las fuerzas externas que afectan a sus vidas. La cultura refleja y configura los valores del bienestar y la vida económica, social y política de los individuos, los grupos y las comunidades. (2009, artículo 15, párr. 1^a, p.4).

Sin embargo, la cultura no es un concepto que pueda determinarse desde una sola definición, pues es tan dúctil y dinámica como lo son los factores que la componen, cuyo sentido proviene de las personas que la crean y recrean. Según Gómez Pellón:

La cultura es, asimismo, adaptativa, puesto que sirve para que los seres humanos puedan vivir en los entornos naturales y sociales que ocupan. Cada generación trata de mejorar las condiciones adaptativas, conservando todos los elementos del pasado que poseen un mínimo de eficacia, e incluso otros muchos por razones de identidad. (2010, p.12).

De este modo, podemos encontrarnos con distintos tipos de culturas conviviendo y coexistiendo en un mismo espacio, entremezclándose y originando nuevas culturas, que a su vez son la evolución o la unión de otras, que van siendo influidas tanto por las necesidades y dinámicas sociales como por elecciones vinculadas con la identidad personal y colectiva, ya que “los seres humanos están envueltos y condicionados por lo que la filosofía alemana denomina el "espíritu popular", ése que proporciona una identidad grupal y social o, si se quiere, una realidad colectiva” (Gómez Pellón, 2010, p.3).

En este ambiente de múltiples culturas que coexisten, es que el ser humano se desenvuelve, conociendo e interactuando con personas que provienen de distintos contextos y que tienen variadas tradiciones familiares. Así, sus historias de vida pueden ser completamente distintas o bastante semejantes, dependiendo de los factores en común que tengan sus entornos.

Saber y ser consciente de estas diferencias y similitudes entre sí, es un factor determinante para poder desempeñarse en forma eficiente con el otro, ya que muchas veces “la comunicación se frustra principalmente porque ninguna de las partes comprende que cada una de ellas vive en un mundo perceptual diferente” (Hall, 1972, p.11).

La capacidad de conocer y entender el propio lugar de procedencia, los factores culturales que han llevado a una construcción identitaria desde otras realidades, conforman los mismos factores que han conducido a diversas personas con las que cada sujeto se relaciona a otras construcciones identitarias, facilitando el encuentro. Todo ello, permitirá la autoobservación y la observación e interpretación del otro con un sentido de identificación de realidad mutua, aunque se trate de culturas distintas.

En ese momento, la realidad que formó al otro pasa a ser tan válida como la realidad propia, y sus razones, motivaciones y emociones serán escuchadas con el mismo respeto que las propias desde quién es, no desde donde está, es decir desde su otredad, término que básicamente se refiere a valorar al otro desde su esencia, no desde el status que ocupa en la sociedad, simplemente por su calidad de ser persona al igual que uno, al igual que todos. Según Labrador, Argota y Ojaeda:

(...) la otredad es un término que va más allá de decir es la aceptación del otro, la otra, lo otro; el término otredad implica cómo se llega a aceptar al otro como un legítimo aun cuando no se compartan los mismos intereses, deseos, gustos, cuando se difiera en las ideologías, implica cómo se llega al mutuo respeto. (2019, p.693).

Enfrentar el conflicto con el otro desde la otredad, es señal de que se hace desde la apertura para escuchar, aceptar, comprender y respetar, independiente de que exista o no un punto de acuerdo, es por el simple ejercicio de observar y reconocerlo como un otro, con las mismas características que uno. Al ser conscientes de la calidad y cualidad de iguales, se puede reconocer que el otro tiene conocimientos y saberes valiosos, pues su sola existencia lo hace un igual, y por lo tanto, ser reconocido como tal, ni inferior ni superior, de esta forma será posible entablar el diálogo desde la acción de ponerse en su lugar, es decir, enfrentarlo con alteridad (Espinoza, 2020).

A fin de cuentas, más allá de que se conozcan los términos en sí, lo importante es saber que si se partiera desde la igualdad, el conflicto apuntaría en dirección a los acuerdos desde el respeto pues “La alteridad también llamada otredad no es más que la forma en que se percibe al otro y en consecuencia determina como relacionarse con ese otro” (Espinoza, 2020, p.3). Así, cuando el otro es percibido desde aquí, se está poniendo de manifiesto el respeto por quién es y de donde viene, con su mundo interno y la cultura que pueda arrastrar en su formación, permitiendo la conciencia de la pluriculturalidad existente, con miras a desarrollar una comunicación intercultural que permita “una relación de equidad o simetría, a pesar de las diferencias y desigualdades históricas que puedan existir entre las culturas en interacción” (Romeu, 2010, p.31).

Desde esta interculturalidad que “hace referencia a la interrelación entre culturas, donde el prefijo inter incluye una dinámica de reciprocidad de perspectivas e identidad entre

las culturas". (Cabrera y Gallardo, 2013, p.4), es posible profundizar en el conflicto, entendiendo que cuando hay una discusión, las fuerzas en pugna no son sólo los actores, sino que con ellos hay elementos que les influyen en el cotidiano, modificando estados de ánimo, opiniones, actitudes y un sin fin de factores que participan para que se desencadenen en la resultante de ese encuentro, el conflicto.

Por cómo funciona la sociedad y la naturaleza social del ser humano, es posible considerar que nadie está inmune a las influencias culturales, pues, de una u otra forma, todas las personas resultan ser modificadas por los acontecimientos que ocurren a su alrededor, pues el ser humano es un ser intrínsecamente permeable a los estímulos externos que le rodean. Es más, como se planteó anteriormente, todo ser humano necesita de dichos estímulos: familiares, fraternales y sociales para desarrollarse como tal.

En la medida que el ser humano crece y se relaciona con sus pares o sus referentes, es que va formando su pensamiento, sus valores, sus gustos, y a través de las experiencias acumuladas en su vida, va generando aprendizajes que le permitirán acercarse o alejarse de la opinión, los gustos, las costumbres de otra persona. Es el entorno el que se convierte en un constante desafío para las personas, marcando las formas en las que se relacionan con ellos y determinando aspectos tales como su desarrollo social, psicológico, emocional y cultural, como bien expresa Naranjo:

El aspecto cultural del contexto, dentro del cual tiene lugar la comunicación humana, se relaciona con el marco de referencia actitudinal que la persona desarrolla durante toda su vida. Es decir, toma en cuenta todas las creencias, los temores, los deseos y las expectativas que la persona ha desarrollado, como resultado de su exposición a la cultura dentro de la cual vive. (2005, p.2).

En este sentido, se podría decir que la realidad que el sujeto vive a diario va presentando los distintos caminos a seguir en su formación, y esas opciones presentadas en conjunto con la historia, los aprendizajes y la forma en que ha de afrontar o no su propio camino interno, determinará sus futuras decisiones, opiniones etc., en definitiva, el propio proceso de crecimiento.

1.1.4 Escucha activa y empatía

Peña Acuña, en su trabajo sobre la comunicación interpersonal aplicado en el aula, habla sobre el concepto de escucha activa, basado en la investigación de Carl Rogers, planteando que la habilidad de escuchar, como toda habilidad, requiere un desarrollo y una actitud que permita ser aplicada, es decir, requiere estar activa en relación a su entorno, ya que “los demás nos aportan, aprendemos de ellos y nos comunican cosas importantes que enriquecen nuestra visión del mundo y nuestra experiencia vital” (2018, p.145). Luego, la autora nos plantea que la escucha activa implica a su vez el lenguaje corporal (la postura y los gestos que acompañan nuestra escucha), la proxémica (la distancia que tenemos con el otro) y la paralingüística (la manera en que utilizamos nuestra voz), aspectos que le hacen ver al otro que estamos prestando atención y dándole importancia a su perspectiva partiendo siempre desde la empatía, es decir “el conjunto de capacidades que nos permite percibir, reconocer y entender las emociones y sentimientos de los demás e implicarse en sus vivencias emocionales”. (Salvory y Mayor cit. en Sánchez Velasco, 2018, p.224).

A partir de estas premisas, podemos abordar inicialmente el acto de comprensión, pues exige un proceso de internación de las vivencias, al punto de que el cuestionamiento pueda convertirse en una de las constantes del cotidiano, en donde se cuestiona el acontecimiento vivido y las formas en las que se experimentó dicho acontecimiento. Cuando se cuestiona el acontecimiento vivido se pueden entender los factores que condujeron a ese acontecimiento o al menos los que participaron en él y el rol que cada cual tuvo en su desarrollo, ya que “las cosas no están necesariamente definidas por su identidad objetiva, lo que realmente importa es cómo se perciben, las cosas son lo que parecen y lo que algo nos recuerda puede ser mucho más importante que lo que «es»” (Goleman, 1995, s.p.).

Saber qué se ha hecho o dejado de hacer para que algo suceda, por ejemplo, es un aprendizaje que puede determinar el propio actuar futuro en una situación similar, y por lo tanto, le brindarán al sujeto la posibilidad de desarrollar la habilidad de anticiparse a las situaciones según la lectura previa de la realidad circundante, de las percepciones y acciones conscientes. ¿Pero qué sucede con las acciones inconscientes? Goleman, plantea que:

(...) nuestro «inconsciente cognitivo» no sólo presenta a nuestra conciencia la identidad de lo que vemos sino que también le ofrece nuestra propia opinión al respecto. Nuestras emociones tienen una mente propia, una mente

cuyas conclusiones pueden ser completamente distintas a las sostenidas por nuestra mente racional. (2005, s.p.).

Es por ello, que las emociones no se pueden leer en forma autónoma, pues no se tiene conciencia de ellas, sólo se puede hacer lectura de las emociones en la medida en que se hagan conscientes. Es de esta forma, que los cuestionamientos que apuntan al cómo se vivió ese acontecimiento empiezan a adquirir importancia, pues tienen que ver con el aprendizaje del funcionamiento interno de la persona, ¿cómo se reaccionó?, ¿por qué reaccionó de esa forma?, ¿qué pensamientos, sentimientos o emociones tenía o surgieron antes, durante y después del acontecimiento?, son preguntas que permiten ir adentrándose en el funcionamiento interno de cada uno de nosotros. Todo ello, permitirá ir tomando conciencia de aspectos relacionados con la historia previa, inmediata y a largo plazo², con la emocionalidad, y con ello, se puede distinguir qué tan permeable o vulnerable se está permitido ser ante estas³ o la corporalidad que se adquiere: el lenguaje no verbal que se adopta y se proyecta⁴.

De esta manera, al ir tomando conocimiento de estos factores internos que se mueven y se relacionan entre sí, se puede tomar conciencia de información personal, como la zona del cuerpo que se tensa, con qué emoción se relaciona y a qué vivencia personal se puede asociar, a fin de descubrir un episodio de la vida que hasta ese entonces estaba oculto o levemente distorsionado por la distancia del tiempo o como mecanismo de defensa.

Una vez que este ejercicio de cuestionamiento se vuelve un diálogo cotidiano en donde se revisan las emociones y el propio cuerpo, es posible ir adquiriendo un conocimiento personal que permita comprender y relacionar pensamientos, sentimientos, emociones, vivencias propias, con acciones, reacciones y posiciones personales que entregan una información determinada hacia el exterior, el cual puede o no estar relacionado con lo que se desea proyectar y que, por lo tanto, podría interpretarse de distintas maneras por los demás,

² Lo que puede responder al origen de reacciones, opiniones, pensamientos y un sin fin de aspectos del pasado, que hasta antes del cuestionamiento se mantienen inconscientes, surgiendo como recuerdos o reacciones involuntarias sin sentido.

³ Lo que permitiría tomar conciencia de las emociones más recurrentes, más bloqueadas, el porqué de ello y qué tan relacionadas están con las acciones y pensamientos que las acompañan.

⁴ Lo que haría tomar conciencia de la tonicidad muscular que se adopta y en qué partes del cuerpo y la posición que adopta el cuerpo al protegerse, defenderse, alejarse, etc., y qué tan relacionadas están con las distintas emociones que se experimentan.

quienes, a su vez, podrían o no estar haciendo el mismo proceso de autoconocimiento, lo que puede generar un encuentro o un distanciamiento con el otro. Sea cual sea el caso, al momento de poder tomar conciencia de que el otro puede vivir lo mismo, se comienza a desarrollar la capacidad de comprender al otro de forma más profunda, es decir, que se desarrolla la habilidad de empatizar con los demás. Es de esta manera que podemos ir desarrollando la inteligencia emocional, con características como:

(...) la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último —pero no. por ello, menos importante-, la capacidad de empatizar y confiar en los demás. (Goleman, 1995, s.p.).

La capacidad de poder entender lo que puedan sentir, vivir o pensar los otros a pesar de no coincidir con los sentimientos, vivencias y pensamientos propios, es a grandes rasgos la empatía, es decir, “la comprensión de los sentimientos de los demás, lo cual implica asumir su punto de vista y respetar las diferencias existentes en el modo en que las personas experimentan los sentimientos” (Goleman, 1995, s.p.). Como hemos podido ver, esta habilidad es la que permite entender la realidad del otro a un nivel más profundo que el simple respeto por las diferencias y puede ser más grande en la medida que hay mayor coincidencia de vida con los otros, en tanto estas vivencias hayan exigido instancias de resolución de conflicto, pues una persona que no ha tenido que enfrentar situaciones de conflicto, difícilmente puede llegar a un auto cuestionamiento, quedándose más bien en una auto contemplación, pues, esta persona no habría sido regulada por su entorno.

1.2 Resolución de conflictos en el cotidiano

Existen distintas formas de entender la idea de conflicto, y como tal, distintas definiciones del mismo. Para Folger y Jones, sería “una marcada divergencia de interés, es una realidad socialmente creada y manejada comunicacionalmente que surge en el seno de un contexto socio histórico que afecta el significado y la conducta, y a su vez es afectado por esa realidad” (en Sayas, 2015, p.213), siendo contemplado desde la participación del

constructo histórico-social mediatizado, para crear divisiones que generan más conflictos. Por otro lado, Touzard plantea que mientras algunos ven el conflicto como un fracaso o una falla en la sociedad, otros lo enfocan como propio de la sociedad y casi necesario para su evolución, “el conflicto es ineluctable y necesario para el funcionamiento de la sociedad...” (Touzard cit. en Sayas, 2015, p. 213), y desde esa diferencia de enfoques, podemos verlo desde una perspectiva técnica y desde sus alcances sociales.

(...) una situación relacional de oposición o disconformidad entre partes que persiguen los mismos intereses o cuyos intereses son irreconciliables. El mismo puede aflorar en diversos ámbitos, afectar diversidad de actores y recaer sobre intereses variados, aspectos que determinaran la clasificación del conflicto en social, interpersonal, económico, cultural, jurídico, político, armado, comunitario, organizacional y familiar. (Sayas, 2015, p. 213).

Definiéndolo en forma concisa y concreta y sin permitirnos ahondar mayormente en lo que pueda desprenderse de esa definición, podemos encontrar visiones más duras, tanto en su definición como la magnitud del alcance, como es el caso de Julien Freund, que expone que el conflicto consiste en:

(...) un enfrentamiento o choque intencional entre dos seres o grupos de la misma especie que manifiestan los unos hacia los otros una intención hostil, generalmente acerca de un derecho, y que, para mantener, afirmar o restablecer el derecho, tratan de romper la resistencia del otro, usando eventualmente la violencia, la que podría llevar al aniquilamiento físico del otro. (cit. en Sayas, 2015, p.213).

Estas definiciones, como se verá más adelante, no logran contemplar el conflicto desde su aspecto más particular e individual en el ser humano, puesto que sus definiciones y estudios parten desde la relación de una persona con otra persona como punto de inicio, incluso en su categorización.

El vocablo conflicto designa, pues, una situación compleja que se define primero por una determinada estructura de las relaciones sociales. El conflicto puede enfrentar a individuos (conflicto interpersonal), a grupos (conflicto intergrupar), a organizaciones sociales (conflicto social) o a naciones (conflicto internacional) (Touzard cit. en Sayas, 2015, p. 213).

Cuando hablamos de un conflicto interpersonal, estamos hablando de cómo esas personas se encuentran en un conflicto con otras personas y con su propio mundo interior, y por consiguiente, debemos intentar formas de afrontarlo y resolverlo, aspecto que para efecto de lo que se busca demostrar en esta tesis, se complejiza bastante menos si se parte de la necesidad fundamental de apelar al entendimiento mutuo, la aceptación del otro y la comprensión de sí mismo para lograr llegar a la empatía como medio de resolución.

A través de la empatía, es posible lograr un encuentro mayor con el otro por medio de la comprensión de su realidad, su historia y su cultura, elementos que resultan ser importantes para poder entender desde dónde proviene aquel otro, a entender sus temores, sus gustos, sus aspiraciones, en resumen, todos aquellos datos que facilitan la comprensión de sus reacciones, datos que, en conjunto con la comprensión de las reacciones propias y el conocimiento de la forma expresiva que adquiere el propio cuerpo, permitirían hacer una lectura que vaya más allá de lo evidenciado en su actitud corporal y vocal, pues es más fácil entender las actitudes del otro cuando se entienden como un reflejo de las propias, y eso se logra en la medida en que se es consciente de los propios temores y aprensiones.

En este sentido, el lenguaje paraverbal⁵ y verbal, serían leídos desde la consciencia de que no siempre coinciden con las emociones que se experimentan. Así, conocer el contexto puede aportar información valiosa para poder interpretar de mejor forma los hechos, con el fin de poder brindar el espacio idóneo que permita al otro sentirse en confianza y tener la seguridad para comunicarse asertivamente, pues desde el momento en que se logra interpretar correctamente el lenguaje corporal del otro, es posible contrarrestarlo con la adopción de una posición que ayude en su autorregulación. Lo mismo ocurre con el lenguaje paraverbal y el verbal, brindando confianza al otro para que se sienta escuchado y comprendido en sus sentimientos.

A su vez, la autoconciencia genera la posibilidad de responsabilizarse y hacerse parte de las situaciones, en lugar de escudarse en ellas, mejorando la relación interpersonal, pues, las personas con “elevados índices de habilidad emocional tienden a afrontar los problemas en vez de evitarlos, debido a que perciben que su solución no depende de causas externas a

⁵ Según Torres Ramos, el lenguaje paraverbal está relacionado con calidades de la voz, los sonidos y ruidos que emitimos con la misma, el ritmo de elocución o la coordinación de la respiración con el habla, entre otros aspectos de la emisión vocal. (2000, p.39).

ellos, sino que son atribuibles a un locus de control estable e interno” (Gohm y Clore cit. en Pena Garrido et al, 2011, p.71).

Por ello, sería más factible lograr un encuentro con el otro y generar una comprensión empática en él, aprendiendo a “diferenciar entre lo que alguien dice y hace y nuestras propias reacciones y juicios, aprender a ser afirmativo (en lugar de enojado o pasivo)” (Goleman, 1995, s.p.), lo que facilita la posibilidad de llegar a una resolución de conflicto al menos respetable para ambos. De acuerdo con Becoña y D’Zurilla:

Las personas que resuelven sus problemas adecuadamente suelen gestionar de un modo eficaz su vida emocional, ya que ésta puede facilitar o inhibir el proceso de solución de problemas; las emociones pueden ayudar a identificar el problema y a evaluar las diferentes alternativas disponibles, así como la viabilidad de su ejecución. (cit. en Pena Garrido et al, 2011, p.70).

Ya que, en gran medida, las emociones están en nosotros por algo, nos brindan las herramientas para poder comprender desde distintos aspectos el problema, sea acudiendo al temor para tener cuidado y prestar atención, a la pena para comprender la vulnerabilidad o en el caso de la rabia para defender las ideas propias. Y es que ellas existen antes del enjuiciamiento, siempre errado, de emociones buenas o malas, pues carecen de voluntad propia, independiente de que las personas se dejen llevar por ellas. Dicha acción, obedece a la incapacidad de gestionar las propias emociones, producto, posiblemente, de un autoconocimiento deficiente que impide entender para qué sirve cada una de ellas y, por lo tanto, hace más difícil entender las emociones del otro, lo que desencadena en la generación de un conflicto.

1.2.1 El conflicto como oportunidad: Lo políticamente incorrecto

La idea de conflicto es un tema que ha motivado distintas definiciones y categorizaciones para poder entenderlo de mejor forma y en profundidad. Para Sayas:

La teoría del conflicto es un campo disciplinar que recibe aportes de muchas áreas del conocimiento dedicadas al estudio de las causas y matices del conflicto, la misma ofrece insumos para trascender el conflicto entre las partes mediante estrategias variadas de manejo que van en un continuo desde la evitación y las acciones violentas, hasta la solución cooperativa por parte de los actores conflictuales. No es conflicto el interno al individuo, el

mismo es relacional, por lo cual debe hacerse perceptible, acompañado o no por actos de agresión. (2015, p.214).

Todas estas estrategias buscan, de distintas maneras, una resolución enfocada a que el conflicto deje de existir para así volver a la normalidad. Cuando observamos las visiones sociopolíticas que influyen en esta perspectiva, podemos observar cómo el mercado y su interés por apaciguar los conflictos sociales juegan un rol fundamental. Alfaro y Cruz (2010), plantean que esto nace con el pensamiento posmoderno, como una contraparte de las ideas de revolución del marxismo, siendo un planteamiento político que busca mantener la realidad sin abordar las desigualdades sociales, enfocando las dificultades a conflictos específicos que pueden ser resueltos por medio de consensos. Esto implica, que la teoría del conflicto busca la solución de estas problemáticas por medio de su evolución para lograr luego el *status quo*. Schutz, propone que:

La ‘reciprocidad de perspectivas’ (...) se basa en la posibilidad abierta de un intercambio de los puntos de vista, vale decir, hablando metafóricamente, en el establecimiento de una fórmula de transformación por la cual los términos de un sistema de coordenadas pueden ser traducidos a los términos del otro. (cit. en Alfaro y Cruz, 2010, pp. 148 -149).

Así, Alfaro y Cruz, determinan que “El conflicto social es, para Schutz, la puerta abierta al consenso dado a través del diálogo” (2010, p.64). Y es este diálogo el que se plantea como una salvación, llevando el foco a los problemas particulares en vez de los sociales, enmascarando el sentido mercantil político que, con la llegada del neoliberalismo, se transforma en lo que:

Fredric Jameson llama la esquizo-fragmentación posmoderna (...) el diálogo sería el llanto nervioso y neurotizante de un no-sujeto sin objeto, que como expresión del consenso posmoderno, diseña un entorno social sin posibilidad de encontrar solución a los conflictos sociales y sin la pretendida opción de superar (*aufheben*) el modo de producción capitalista y la lucha de clases engendrada por este. La solidaridad posmoderna no es más que el conformarse con la totalitaria idea de que no podemos cambiar el mundo. (Alfaro y Cruz, 2010, pp. 68, 69).

Así es, como la lucha por lograr ser alguien que necesita de algo para sobrevivir, resulta enmarcada como oposición a la normalidad y tranquilidad, producto de un resentimiento sin justificación, en un sistema que apunta al emprendimiento individualizado que desprovee de oportunidades a quien no tiene más opciones que el apoyo colaborativo para surgir.

En este escenario de la modernidad y desde la postura racionalista funcional, se enmarcan fenómenos como el modelo neoliberal, el capitalismo y la globalización, que nutren la marcada cosmovisión de cómo el otro es un posible candidato objetal de producción y consumo, el cual se puede gobernar para dichos fines a través de la comunicación. Es decir, el ejercicio de comunicar enmarca un poder hegemónico donde se influencia al otro para ser subsumido a intereses particulares, dejando de lado su capacidad de decidir de manera consciente y deliberada. (Ramírez González, 2016, p.11).

En relación con esto, Tubino plantea que la modernización limita a un modelo de vida que es considerado bueno y válido, el que se mide sólo en el nivel económico y en los bienes materiales, el consumo es el medio de desarrollo. Dejando de lado otros modelos, que particularmente en Latinoamérica se amoldan de mejor manera a la variedad cultural de los países, aplastando estas visiones, buscando la homogeneización. “Así, al sobrevalorar la propia oferta cultural y desvalorizar simultáneamente las ofertas de vida buena de otras culturas, fomenta procesos de aculturación forzada que tienen como consecuencia la desconexión con lo propio y el desarraigo cultural”. (Tubino, 2004, p.2).

Sin embargo, estos factores que se analizan en las distintas teorías sobre el conflicto; fuerzas o intereses opuestos, inconsciencia de la otredad, disparidades e injusticias en general, sirven para el análisis de lo que puede llegar a vivir un individuo en su interior, puesto que, por un lado, son los fenómenos que le afectan al verse inmerso en un organismo social con esas características, y por otro, son fenómenos que nacen del pensamiento y sentimiento individual del ser humano, como una forma de percibir el mundo y por consiguiente, como una forma de relacionarse con aquellas cosas de su interés, como plantea Casero: “Según Žižek, «concebimos nuestra Cosa como algo inaccesible al otro y al mismo tiempo amenazado por él»” (2020, p.32).

Esta forma de relacionarse desde la posesión, en desmedro de la no posesión de las cosas, sea esta la cosa-nación, cosa-plurinacionalidad, cosa-objeto personal o incluso cosa-

relación afectiva, lleva a la visión de una otredad alterada, donde el otro con su visión de mundo pasa a ser acogido en la visión propia, siempre y cuando no la interfiera ni la altere, pues “el elemento que mantiene unida a una comunidad (...) siempre implica una relación común respecto de una Cosa, respecto de un Goce encarnado, (...) estructurado mediante fantasías” (Žižek cit. en Casero 2020, p. 32), por tanto, mientras se mantenga la “cordialidad comunal” en torno a una cosa, no afectará la presencia de un otro cuya vivencia sea distinta. Sin embargo, es esta cordialidad la que para Žižek refleja el factor fantástico que brinda un bienestar aparente, pues su estabilidad es frágil como la emocionalidad de una comunidad que necesita comunicarse a través de buenas costumbres y formas correctas de no alterar al otro, ya que una honestidad cruda atenta con la destrucción de un constructo social de tolerancia disfrazado de aceptación.

Esta visión, profundamente relacionada con la manera de ver y vivir el mundo en forma personal e individual, repercute en una construcción social e interna, sin embargo, para poder desarrollar este fenómeno en profundidad, se hace necesario entender que la sociedad está compuesta por individuos, cuya visión de mundo proviene de una interpretación interna de sus estímulos, y por consiguiente, los conflictos sociales no resueltos, se pueden entender mejor desde los conflictos individuales no resueltos. Calderón plantea:

Las personas son sistemas complejos. (...) Estas personas interactúan formando grupos que a su vez interactúan entre ellos constituyendo las sociedades que al mismo tiempo interactúan como estados y naciones que a su vez pueden ser parte de civilizaciones y regiones que interactúan constituyendo, no mundos, sino un mundo que interactúa y constituye un sistema planetario. (...) Según Galtung una teoría de conflictos deberá abordar todas estas realidades que constituyen la condición multinivel de la especie humana. (cit. en Sayas, 2015, p.216).

Es bueno entender, que cuando se habla de resolución de conflicto, no se está pretendiendo eliminar la existencia de ellos, pues la acción de eliminar su existencia implicaría un gran conflicto para las personas y la sociedad. La existencia del conflicto es lo que en gran medida ha permitido que el ser humano evolucione buscando su solución. Como plantea Silva: “el cambio social que determina toda la dinámica de la vida de los seres humanos es una consecuencia que debe ser imputada de modo mayoritario, aun cuando no de manera absoluta, al conflicto” (2008, p.29). Ya que en la medida en que un individuo hace

el ejercicio de enfrentar los problemas, desarrolla aquellas habilidades que le permitirán construirse y desenvolverse de mejor forma en una sociedad, pues “lo cierto es que sin antagonismo social no habría transformaciones sociales o éstas ocurrirían en forma excesivamente lenta, lo que haría a la sociedad algo demasiado estático” (Dahrendorf, 1992; Coser, 1970 en Silva 2008, p.29), y en este sentido, aquellos grupos sociales que enfrentan conflictos son los que adquieren la capacidad de desarrollarse y prosperar como sociedad.

En definitiva, la complejidad de nuestro funcionamiento social tendría su origen en la conformación de esa sociedad, la cual inevitablemente se compone de personas, que funcionan y socializan en conjunto, con sistemas de concesión legales y morales, pero interactúan desde sus particularidades físicas, sociales, psicológicas y cognitivas,

1.2.2 La resolución de conflictos internos para el cambio comunicacional

Existen diversas perspectivas que van a mostrar que el conflicto, aunque algunas veces pueda ser mal manejado y por ende, causar daño, es beneficioso para el ser humano, pues es una oportunidad para conocer profundamente al otro y a uno mismo. Según De Miguel:

(...) el conflicto real es el que puede producir algún daño y, por tanto, es posible que genere alguna culpa. No deja de ser curioso que automáticamente pidamos perdón en un involuntario roce físico con otro viandante. En cambio, qué difícil es ese reconocimiento de culpa cuando hay un enfrentamiento real entre dos personas o grupos con daño recíproco. (2013, p. 334).

Es de suponer, que un conflicto es más que un simple malentendido o una dificultad que hay que superar, pues el ejercicio de resolución de conflicto debiera ser lo suficientemente potente como para generar un cambio y algún grado de desarrollo personal o social al momento de resolverlo, lo que no se logra cuando éste no adquiere importancia para quien lo enfrenta.

Ahora bien, el cómo se ha de abordar el conflicto es lo que realmente importa, es distinto enfrentar un conflicto cultural desde el prejuicio, que desde el aprendizaje; el primero es motivado por el temor, mientras que el segundo, por el deseo de relacionarse, y la diferencia entre ambos, guarda directa relación con las emociones y cómo son administradas.

De esta manera, es posible percibir que la forma en que se enfrenten y administren las emociones personales estarán en directa relación con la forma en la que se desenvuelve el individuo y en el cómo se desarrolla el conflicto, puesto que las emociones actúan como guías que van a orientar el tipo de relación que es posible desarrollar con el entorno y con el propio sujeto. Ceder ese control, es una invitación abierta al conflicto, pues las emociones necesitan ser filtradas y administradas por la razón, de igual modo como la razón debe verse influida o teñida por las emociones. El riesgo de entrar en el dominio de alguna de las dos no es un tema nuevo, según Pinto:

La tendencia de “arrancar el corazón” del ser humano se remonta a los inicios de la Psicología precientífica, Renato Descartes (1971) escribía: “Ningún sujeto obra contra nuestra alma de modo más inmediato que el cuerpo, al cual se halla íntimamente unido. En consecuencia, lo que en aquella es una pasión, es en éste, por lo común una acción. No hay mejor camino para llegar a un perfecto conocimiento de nuestras pasiones, que el examen de la diferencia que existe entre el alma y el cuerpo, con el fin de saber a cuál de los dos debe atribuirse cada una de las funciones que en nosotros se verifican. (2013, p.229).

De lo contrario, la exacerbación de emoción o razón puede desembocar en acciones o reacciones nocivas o violentas, esto sucede debido a que “cuando elaboramos interpretaciones adecuadas, la información que nos proporcionan es útil. Sin embargo, las interpretaciones desajustadas hacen que el juicio que sobre ellas elaboramos sea inútil, ya que se basa en información errónea sobre el mundo” (Prieto, 2012, p.195). Como hemos analizado, estas interpretaciones dependen de nuestra percepción del mundo, las que serán influidas por distintos factores. Prieto plantea:

Si las emociones no dependen sólo del sujeto, sino de la circunstancia en la que se producen o de la que emanan, su análisis no puede limitarse a factores internos del individuo o de las circunstancias concretas, sino que se ha de considerar el marco más amplio de la cultura en la que la circunstancia, el sujeto y la emoción se encuentran. (2012, p.137).

En este sentido, el cómo interpretamos la situación, dependerá de una noción cultural y social y a su vez, tendrá influencia en cómo vemos la emoción en sí misma, el espacio que le damos en nuestra vida y cómo comprendemos su función en nuestro crecimiento personal.

A diferencia de lo que plantea Goleman: “en las cuestiones del corazón es la adecuada proporción entre las emociones negativas y las positivas la que determina nuestra sensación de bienestar” (1995, s.p.), donde se califica las emociones como positivas o negativas, nos podemos preguntar: ¿es realmente la emoción la negativa o son las reacciones que tenemos ante ciertas emociones y cómo las enfrentamos lo que se torna negativo?, en palabras del Dr. Levy “solemos creer, que las emociones son el problema, pero no es así. Se convierten en problema cuando no sabemos aprovechar la información que nos brindan” (cit. en Neira, 2013. p. 175). Sabemos que las emociones tienen un componente biológico instintivo que busca la supervivencia, teniendo funciones adaptativas y sociales que determinan nuestra relación con el entorno. Y es que, aunque las emociones tengan una clasificación determinada por la psicología, bien sabemos por la PNL que el significado que tienen las palabras culturalmente determinará nuestra percepción en relación a ellas, específicamente el metamodelo del lenguaje de la PNL, “nos habla del efecto que las palabras y nuestra forma de utilizarlas, tiene en nuestras experiencias y en nuestra vida, y cómo afectan a los demás” (Pérez Asesio, 2012, p.14). A partir de esto, generar un cambio de esta perspectiva permitirá enfrentar a las emociones de manera más saludable, para evitar el bloqueo del canal expresivo vital en el ser humano, ya que la calificación negativa de ciertas emociones puede llevar a la sobrevaloración de aquellas que se calificarían como positivas y a evitar emociones que consideramos negativas, redefiniendo el significado de lo positivo a una mera relación con el agrado o desagrado al momento de sentir. Bajo esta perspectiva, el conflicto adquiriría desde su inicio un significado que atentaría contra las reales posibilidades de ser solucionado, puesto que se buscaría la forma de convertir en placer el conflicto en lugar de ver el porqué de ese conflicto que genera la sensación de desagrado. De acuerdo con De Miguel:

La inteligencia y las pasiones del hombre hacen que uno de los grandes motivos para relacionarse con los otros es que cada uno de los actores quiere tener razón. Se organiza así la sociedad como una especie de juego permanente en el que el deseo de que todos tengan razón es tanto un estímulo personal como un ideal imposible. Precisamente, los conflictos surgen de esa imposibilidad. (2013, p. 335).

Dicho de otro modo, si ambas partes buscan solucionar el conflicto desde la obtención del placer, sólo conseguirían entrar en un círculo vicioso de justificaciones y demandas o

evitar el malestar con una solución placentera para ambas, pero sin resolver el tema que les genera malestar. En lugar de pasar por el malestar de asumir parte de la responsabilidad.

Esta perspectiva, que apunta a negar las emociones desagradables, genera que las resoluciones de conflicto sean aún más complejas, puesto que la solución se centraría en sentirse bien al respecto y no en encontrar un punto en común, ceder para obtener o hacer un pequeño sacrificio personal por un bien mutuo. Según De Miguel, “los conflictos son inevitables en una sociedad, por pacífica o integrada que pueda mostrarse. Unos conflictos se gestionarán mejor que otros, pero, si se resuelven o se eliminan unos, aparecerán nuevos” (2013, p. 335). Es decir, que mientras antes se asuman las emociones como parte del ser humano y los conflictos como parte de la vida social, antes se podrá avanzar en resolver los conflictos de forma saludable y beneficiosa para todos.

Así es como nos encontramos con experiencias, situaciones y emociones que son calificadas como negativas por el simple hecho de que generan dolor, molestia o causan algún tipo de daño, pero no necesariamente porque sean negativas *per se*, más bien, por la idea de desagrado o de dolor con las que se asocian. Sentir dolor o desagrado son experiencias que en la actualidad se busca evitar a toda costa y cuando no se logra, se intentan evadir, sobre todo al tratarse de una confrontación conflictiva “En esos casos los dos contendientes quieren tener razón. Se trata de una forma inconsciente de evadirse de la posible culpa” (De Miguel, 2013, p. 335), la idea de sentir algún malestar o dolor en el conflicto implicaría una invitación directa a volver la mirada hacia el interior, para ver qué cosas son las que generan este malestar, acción que podría significar el encuentro de un mundo totalmente distinto a lo que se pretende sentir y, por consiguiente, enfrentarse a la evasión del ser y al evadido en sí. Para entender mejor estos conceptos, debemos comprender que existen distintos tipos de emociones, entre ellas las emociones llamadas morales. Según Mercadillo, Díaz y Barrios:

(...) se ha probado que existen otras emociones dependientes en mayor medida de la cultura, de una determinada dinámica social y de una evaluación previa a su manifestación. Este es, en especial, el caso de las llamadas emociones morales, cuya experiencia subjetiva y expresión motora se originan en función de los intereses o del bienestar, ya sea de la sociedad en su conjunto o bien de personas distintas de quien experimenta la emoción. (2007, p.2).

Estas emociones planteadas, apuntan, por un lado, a la consecución de algo por lo que hay interés, pero por otro lado a la búsqueda de un bienestar desde un acuerdo social que motive el reparo motivado por el arrepentimiento o bien la prolongación del malestar por no haberse efectuado la reparación, donde “el sujeto percibe que su quebrantamiento ha causado o ha podido causar sufrimiento a otros. [...] en su sentido prosocial, la culpa motiva a revertir los efectos del quebrantamiento que dañaron o pudieron dañar a otro” (Mercadillo, Díaz y Barrios, 2007, p.4).

Cuando dicho quebrantamiento no logra ser reparado por intentar protegerse de esta culpa y enfrentar el conflicto desde la búsqueda de la defensa de la razón individual, sacrificando la comprensión mutua para evitar sentir aquellas emociones desagradables, se está negando la posibilidad de dar un paso hacia el crecimiento personal y conjunto, pues, en palabras de De Miguel “El ideal para resolver muchos conflictos es llegar a la idea de compromiso, es decir, la superación de las tensiones a través de la oportuna negociación con concesiones mutuas”(2013, p.346). Entender esto, permitiría enfrentar los conflictos desde otro lugar, desde la oportunidad de desafiarse a sí mismo en el crecimiento y en el desarrollo de estrategias que permitan mejorar en la eficacia al enfrentar una situación similar, así como experimentar nuevas perspectivas que permitan identificar los distintos factores que puedan influir en la generación de un conflicto, como las diferencias de opiniones, de valores, de intereses, cultura, etc.

Aspectos como estos y muchos otros, están presentes en el cotidiano que presenta el desafío de afrontar actividades demandantes y preocupaciones urgentes y, por lo tanto, la falta de tiempo e interés para dedicar energía a aspectos que, si no se tiene un grado de conocimiento sobre el tema, serán invisibles mientras no estallen inesperadamente.

Es aquí donde es importante generar un cambio en la manera de enfrentar estas problemáticas y desarrollar procesos de enseñanza-aprendizaje en los distintos niveles educativos que potencien el desarrollo de competencias personales. Uno de estos casos es la aplicación del Análisis Transaccional en la educación, pues según Naranjo Pereira, este:

(...) permite que la persona conozca cómo está estructurada su personalidad y cómo funciona, que tome conciencia de los mensajes recibidos a lo largo de su historia de vida que han influido en la conformación de su personalidad y en sus posiciones existenciales y que analice el tipo de transacciones que

comúnmente mantiene con otras personas; además, proporciona la oportunidad de que descubra aquellos juegos psicológicos en los que participa, qué tipo de caricias espera obtener mediante esos juegos y el porqué; finalmente, da la oportunidad de que pueda tomar conciencia del tipo o tipos de guiones que está viviendo. (2011, p.3).

En este radica la importancia del tipo de educación que se emplee en la formación de las personas, apuntando a un aprendizaje que vaya más allá de la materia, y que se proyecte en la aplicación práctica de funciones reflexivas, que sirvan para desenvolverse en la vida cotidiana post proceso de formación. Mismo planteamiento que se desprende de la educación artística pues ésta “desarrolla las capacidades de personas y comunidades para enfrentar las situaciones emergentes de forma integral e innovadora, constituyendo una práctica de gran valor para sobreponerse a los desafíos del presente y el futuro” (UNESCO, 2022, p.50). De esta manera nos encontramos con que ambos enfoques apuntan, en esencia al mismo objetivo, mientras que “El Análisis Transaccional además de ser una teoría de la personalidad, es una teoría de la comunicación que permite comprender y mejorar la calidad de las relaciones interpersonales” (Naranjo Pereira, 2011, p.2), la educación artística logra de igual modo mejorar, entre otras cosas, las relaciones interpersonales ya que “Las políticas que potencian la educación artística del futuro favorecen el trabajo a escala humana [...] y fomentar la sinergia entre las pequeñas iniciativas, tramando una red que multiplique los esfuerzos locales y permita avanzar de lo micro a lo macro” (UNESCO, 2022, p.49), procesos relacionales para los cuales la comunicación interpersonal juega un rol esencial.

Desde este lugar, entonces, podemos entender que el aporte de la educación artística lleva un rumbo que va a la par con aquella teoría que estudia y plantea soluciones en las necesidades del ser humano enraizadas en las dificultades relacionales de este, desde su conformación integral para un desempeño autónomo al momento de enfrentar las dificultades que se presentan en la vida cotidiana ya que como plantea Naranjo Pereira:

El propósito último del Análisis Transaccional es que la persona llegue a ser autónoma, lo que significa que está interesada básicamente en ser ella misma, en plantearse metas realistas que den propósito y significado a su existencia y en desarrollar un sistema ético para aplicarlo a su vida y en la toma de decisiones. (2011, p.3)

Entrelazándose de esta forma, con el enfoque del arte tanto desde su aspecto disciplinar como educativo, en que la persona que lo experimenta logra encontrarse con su interior para expresarlo y proyectarse en su ejercicio práctico aplicado a desafíos de la vida cotidiana, logrando, de esta forma, generar aprendizajes significativos que le permitan modificar aquellos aspectos personales que, de otra forma, le sería difícil de lograr “El aprendizaje artístico permite adquirir una forma diferente de entender el mundo y encontrar un significado personal” (Eisner Cit. en UNESCO, 2022, p. 40). Es por esto que se hace fundamental el rescate de las herramientas escénicas para su aplicación.

1.3 Herramientas escénicas

No es desconocido el hecho de que practicar algún tipo de arte ayuda en el desempeño social, emocional y psicológico del ser humano, el desarrollo de sensibilidad, creatividad, rigurosidad, motricidades y mejoras en las inteligencias lingüística y lógico-matemática. Estas son algunas de las habilidades que se desarrollan al momento de practicar cualquier disciplina artística. “En esencia, la educación artística cierra la brecha entre las tres dimensiones del aprendizaje: cognitiva, emocional y conductual, conectándolas con las formas y manifestaciones artísticas del conocimiento” (UNESCO, 2022, p.5), pues atrás quedó el sistema de medición intelectual enfocado solamente en el C.I. (coeficiente intelectual), hoy se sabe que el ser humano posee múltiples inteligencias que puede desarrollar para un aprendizaje integral. En particular, “las artes escénicas poseen un gran valor para adentrarnos en un aprendizaje holístico; un aprendizaje que traspase barreras. Este tipo de aprendizaje conecta emoción y razón de una forma magistral” (Pérez-Aldeguer, 2017, p.2), ya que, dichas disciplinas artísticas que tienen que ver con la exposición escénica, permiten profundizar en aquellos aspectos sociales comunicacionales que apuntan a realizar y mejorar un diálogo activo entre personas y dentro de ellas con particular acento en la reflexión y sensibilidad de ellas y sus relaciones humanas. Estos aspectos que desarrollan las artes se vuelven aún más relevantes al observar las necesidades del contexto en torno al conocimiento personal y a la comunicación interpersonal. Según el estudio *Propuestas para*

la educación artística (2022), realizado por la UNESCO con el apoyo del Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio de Chile:

La pandemia de la COVID-19 ha resaltado el valor de las artes y la relevancia de la educación artística para aumentar el bienestar y fomentar la solidaridad de las personas para propiciar una transformación social orientada a un futuro más sostenible. Las comunidades de todo el mundo se unieron a través de la educación artística durante el confinamiento y el aislamiento para luego encontrar en ella una de las fuentes para una recuperación creativa después de la crisis. (p.4).

Para ello, la educación artística aparece como un elemento fundamental en el desarrollo de competencias integrales, desde una perspectiva de “educación a través de las artes [donde] el propósito no es el conocimiento de un lenguaje artístico, sino el uso de las artes como recurso pedagógico” (UNESCO, 2022, p.11), como una herramienta utilizada para la construcción de aprendizajes significativos, aplicables en el cotidiano y durante toda la vida.

Cuando hablamos de herramientas pedagógicas, podemos entenderlas como “estrategias de aprendizaje fundamentales que se pueden utilizar al encontrarnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, tienen un carácter intencional e implican por tanto un plan de acción por parte del docente a cargo del grupo”. (Restrepo, 2017, p.41). Particularmente, dentro de las herramientas escénicas, estamos hablando de utilizar contenidos, conceptos y estrategias que se utilizan como herramientas de enseñanza-aprendizaje, con un plan de acción claro que permita una conciencia y comprensión de las dimensiones corporales, psicoemocionales y cognitivas de las personas, desde una perspectiva creativa, expresiva y experiencial, aportando a la comunicación y el desarrollo social. Según Arrieta:

El conocimiento personal, el equilibrio emocional y el amor propio, son primordiales al momento de establecer relaciones sanas que permitan el intercambio cultural y el trabajo comunitario que requiere el ser humano para su bienestar integral. Las artes escénicas se presentan como un espacio que desafía el cotidiano, descubriendo nuevos mundos y nuevas formas de movimiento, en un entorno de relación donde los estudiantes necesitan del otro para llevar a cabo un proyecto, valiéndose de las habilidades de todos, entregando valor a las capacidades individuales y reforzando el apoyo entre participantes por un bien grupal. (2019, p.41).

En este sentido, las herramientas escénicas pueden facilitar la interacción, motivando el respeto y admiración de las capacidades del otro, con el fin de desarrollar una creación conjunta que dará como resultado el crecimiento humano de quienes participan del proyecto y mejorando las relaciones comunicativas entre sus integrantes.

1.3.1 Respiración

Cuando se trabaja la respiración en una clase, suele suceder que, al momento de formular la pregunta: ¿quiénes saben respirar? en un grupo de personas, las reacciones sean variadas, algunos tienden a reírse por lo absurdo que este cuestionamiento suena, otros quedan confundidos, pues no están seguros de entenderlo, algunos, más seguros, afirman que sí, otros afirman que sí en forma de pregunta y también hay quienes hacen lo mismo pero en negativa, y es lógico encontrarse con esa variedad de reacciones, pues todos quienes están ahí, efectivamente están ahí gracias a que respiran.

Sin embargo, cuando se les pide hacer el ejercicio de respirar en forma profunda, es fácil detectar quienes saben hacerlo y quienes no, luego, cuando se pregunta ¿a quién le han enseñado a respirar? Se descubre que hay una significativa coincidencia entre quienes respiran de forma correcta y quienes recibieron una educación respiratoria. Ese es el punto de inicio hacia la conciencia necesaria, para entender que el hecho de hacer algo desde siempre no es razón para suponer que se hace bien.

Desde el momento en el que el ser humano nace tiene la capacidad de respirar, de lo contrario no puede sobrevivir, y esta acción la ejecuta en forma automática, orgánica y correcta, dirigiendo el aire hacia la zona inferior de los pulmones (respiración diafragmática), logrando una oxigenación completa y necesaria para el funcionamiento del resto de sus órganos, entre ellos, el cerebro. Particularmente, cuando se revisa el análisis del desarrollo natural del ser humano, es posible identificar el primer patrón neurológico básico planteado por el método BMC (*Body Mind Centering*): la respiración. A partir de un estudio filogenético y ontogenético del desarrollo del movimiento, Bonnie Bainbridge, plantea como un patrón prevertebral de todo ser humano, dos aspectos de la respiración: la respiración

interna o celular, como un proceso de expansión y contracción de cada una de nuestras células; y la respiración externa, como un aspecto que define nuestra propia conciencia personal y la relación con el aire del entorno. La respiración, se plantea como la base de todos los patrones neurológicos que son parte del desarrollo del movimiento y el tono postural (Bainbridge, 1993). El que esta acción siga ejecutándose de forma correcta, dependerá de las posibilidades de relacionarse con el medio ambiente sin perder la organicidad. Sin embargo, a medida que una persona va creciendo, va adquiriendo mayor conciencia de su entorno, el cual impacta ese crecimiento, abriendo el mundo y ampliando el conocimiento. En ese proceso, la organicidad corporal comienza a perderse debido a la ausencia de estímulos que apuntan a una conciencia personal, por lo que la conciencia corporal, al igual que la emocional, queda desplazada, llevando a dicha persona a una improvisada contención de emociones, impresiones, dolencias e incluso relaciones, repercutiendo en la respiración, ya que “la forma en que respiramos afecta nuestra manera de pensar, de sentir y de comportarnos y también, los pensamientos, emociones y conductas afectan nuestra forma de respirar”. (Labiano, 1996, p.32), lo que requiere un cambio en la manera de respirar, por lo general, ejecutada desde el pecho, a la respiración costo diafragmático anteroposterior. Según Neira:

El tipo respiratorio correcto y conveniente para una óptima función vocal es el *costodiafragmático anteroposterior*, que abarca la región pulmonar baja coincidiendo con los dos últimos pares de costillas (las flotantes) y el diafragma, el que por detrás forma parte de los músculos que se insertan en la 2.º, en la 3.º y en la 4.º vértebra lumbar. En la zona lumbar baja, en las terminaciones bronquiales, se encuentran los alvéolos, a ellos debe llegar el aire inspirado para una mejor ventilación pulmonar y una capacidad respiratoria amplia. (2013, p.24. El énfasis es del autor).

Es por eso, que la acción de corregir la respiración con las características recién planteadas desencadena una sucesión de fenómenos orgánicos que ayudan en el desarrollo comunicacional, brindando calma, flexibilidad afectiva y mejorando el desarrollo cognitivo. Según Labiano, “la respiración profunda diafragmática tiene aplicaciones clínicas en todas aquellas alteraciones asociadas con una hiperexcitación o hiperactivación del sistema simpático: estado de ansiedad, fobias, hipertensión e insomnio” (1996, p.33), ya que el oxígeno es un compuesto esencial para el funcionamiento de los órganos, la correcta respiración permite una mayor oxigenación de la sangre, la cual al momento de distribuirse

en todo el cuerpo, permite mejorar las funciones del sistema nervioso autónomo, según Rodríguez, Domínguez, Leija, Ortiz y Carreño:

Una de las técnicas de relajación que promueve la actividad parasimpática es la respiración diafragmática, una estrategia psicofisiológica no invasiva, en la cual se induce al participante a respirar de manera rítmica, lenta, con inhalaciones profundas, exhalaciones pronunciadas y pausa.(2018, p.102).

En este sentido, el sistema parasimpático actúa como “inhibidor, [que] tiende a relajar el cuerpo” (Howse y McCormack, 2011, p.39), actuando como antagonista del sistema simpático que “es un sistema estimulador que actúa mediante la adrenalina y prepara al cuerpo para la acción” (Howse y McCormack, 2011, p.39), generando respuesta de lucha-huida, vinculadas principalmente con estados de estrés, tensión, miedo e ira. Goleman, plantea que “La pauta de reacción parasimpática —ligada a la «respuesta de relajación» — engloba un amplio conjunto de reacciones que implican a todo el cuerpo y que dan lugar a un estado de calma y satisfacción que favorece la convivencia” (1995, s.p.). Este sistema tiene un vínculo directo con la amígdala, la que previamente establecimos como base de nuestra respuesta emocional cerebral.

Es así, como la respiración juega un rol fundamental en la regulación corporal y cerebral que permitirá utilizar herramientas interpretativas y expresivas al ser humano en estado de conflicto emocional. De esta manera, una persona cuyo cerebro tiene mayor oxigenación, es una persona que tendrá más posibilidades de comprender las cosas y por lo tanto, tomará mejores decisiones al momento de comunicarse, además, estará mejor capacitada para administrar sus emociones (aún sin ser totalmente consciente de ellas), pues la respiración apuntada a expandir el bajo vientre ayuda a disminuir la ansiedad, la angustia y en términos generales, permite canalizar de mejor forma aquellas emociones relacionadas con el dolor y el sufrimiento, puesto que dichas emociones tienden a provocar una respiración superior y superficial que impide una correcta oxigenación.

Por otro lado, existe un vínculo entre la respiración y la vocalización. Bainbridge (1993), plantea que tal como la respiración es influenciada por procesos psicológicos internos y factores ambientales externos, también influencia nuestro comportamiento y funcionamiento corporal, y que, en este sentido, es la voz la que refleja este funcionamiento, a través de cualidades expresivas que comunican quienes somos al mundo exterior. En este

sentido, la correcta respiración es la base que sustenta la emisión vocal, influyendo en el desarrollo de nuestra conciencia interna y vínculo con el exterior. Concretamente, existe una directa relación con la cantidad y forma en que se utiliza el aire al momento de emitir sonidos y los fenómenos personales que puedan impedirlo. Cuando una persona tiene problemas para hablar en público, no es debido únicamente al hecho de que le cueste enfrentar audiencias, ese hecho es el fenómeno principal, pero hay muchos otros que se producen a raíz de esa emoción y que se pueden trabajar de tal forma que ayuden a revertir su sintomatología, a modo de breve explicación, cuando una persona tiene problemas para enfrentar audiencias, automáticamente comienza a respirar en forma superficial, lo cual aumenta la sensación de angustia y pánico generada por el sistema simpático, esto hace que la cantidad de aire no sea suficiente para ejecutar la emisión en un volumen que brinde seguridad, al tiempo que el cuerpo adopta una posición que esté en relación con el sentir y la respiración, lo cual es detectado por los receptores, quienes reaccionan a esta situación, haciendo aún más consciente (para el hablante) su imposibilidad de exponerse a esas situaciones.

Por el contrario, si la misma persona toma conciencia de su respiración, automáticamente aumentará la cantidad de aire que necesita para una correcta emisión, lo que, en conjunto con la posición corporal adoptada en relación a dicha respiración, ayudará en la adquisición de un poco más de confianza para hablar. A esto se le suma la conciencia y ejercitación de musculatura que brinde el apoyo necesario para aumentar la potencia vocal, lo que inmediatamente aumentará un poco más la confianza del emisor, reduciendo los factores que influyen al momento de enfrentar audiencias.

1.3.2 Voz

El rol que cumple la voz en el desarrollo comunicacional del ser humano tiene que ver con la musicalidad de su persona, es decir, existen momentos en que dicha expresión puede ser una dulce y armoniosa melodía que acompasa, tanto el sentir interno como su relación con el entorno, mientras que hay otros momentos en que dicha expresión resulta ser meramente el sonido de un sentir, sin matices, sin armonía, sólo auténtico. Dicho de otra manera, en la voz se ve reflejado el sentir de las personas al momento de estar en interacción con el resto o consigo mismas, de esta forma es posible detectar si alguien está en discordia,

o concordia consigo mismo o con el entorno, por cómo se emite el sonido de su voz, ya sean palabras, onomatopeyas, quejidos, exhalaciones, suspiros, etc.

Sin embargo, ¿en qué momento el aprendizaje del uso y manejo de la voz se vuelve una herramienta que ayuda a mejorar habilidades sociales, más allá de la mera detección del estado de ánimo en las personas? Efectivamente, la capacidad de detectar el estado de ánimo de alguien, es algo que, como se ha planteado anteriormente, la mayoría tiene de manera innata y puede desarrollar y profundizar por medio de estas herramientas, pero este desarrollo es simplemente el resultado de un trabajo más profundo de estas herramientas (en este caso el instrumento vocal o aparato fonador), pues al momento de aprender a utilizarlo, se pueden aprender aspectos personales que, para la mayoría de las personas que lo usan de forma autónoma, pasan desapercibidas.

No es ajeno encontrar una situación de diálogo donde alguien emite una voz que se encuentra en dicotomía con su cuerpo, este fenómeno es tan llamativo y común, que es motivo de comedia en un sinnúmero de producciones audiovisuales, teatrales y demás. Sin embargo, lo que llama la atención de estos casos es la aparente incapacidad del emisor de notar esta distorsión entre imagen y sonido. La capacidad de poder identificar el tono acorde con el propio aparato se desarrolla en conjunto con los pares, quienes logran detectar el fenómeno y lo hacen notar, y la posibilidad del individuo mismo de poder identificarse y asumir ese sonido como sello característico de su persona, pues la voz es el sonido de las personas, del mismo modo como el canto de las aves es característico de sus especies.

En este sentido, las voces más finas están más relacionadas con la inocencia, pues se relacionan con el primer registro vocal del ser humano, el infante. De esta forma, podemos entender que alguien cuyo registro vocal cotidiano apunta a los agudos, reflejaría un deseo inconsciente (o consciente) de conservar la inocencia “El sonido y los sentimientos están profundamente ligados, por eso hemos aprendido a controlar la voz, para impedir la expresión de los mismos”. (Herchovichz cit. en Neira, 2013, p.167), del mismo modo en la adolescencia, la mayoría de los hombres bajan su registro vocal con el manifiesto deseo de ser contemplados como adultos.

En esta misma línea, pero desde otro aspecto del registro vocal, podemos ver que si una persona tiende a cambiar su velocidad, volumen y registro al enfrentarse a una situación de exposición, estará relacionado con las emociones y sensaciones que son desencadenadas

por esa situación, si es de conformidad y confianza, tenderá a bajar la velocidad y registro vocal, usando un volumen adecuado para la ocasión; por el contrario, si es de ansiedad e inseguridad, su voz será proyectada a un volumen excesivo para la ocasión, a gran velocidad y suspendida en sus altos, pues es un grito desesperado del infante interno que está disconforme con la situación. Según Reich, “toda rigidez muscular incluye la historia y la significación de su origen. Su solución no sólo libera la energía... sino también trae a la memoria la situación infantil en que se ha producido la inhibición” (cit. en Neira, 2013, p.89).

Como estos, hay un sin fin de fenómenos que, en la medida que se hacen conscientes, permiten abrir puertas que reflejan aspectos de la personalidad propia que son pasadas por alto, “[...]tomar conciencia del propio cuerpo significa abrirse el acceso a la totalidad del ser... porque el cuerpo y el espíritu, lo psíquico y lo físico, incluso la fuerza y la debilidad, representan, no la dualidad del ser, sino su unidad” (Bertherat, 2008, p.13)

Las actividades como la respiración, emisión o contención del aire, se hacen desde la niñez, sin tomar conciencia de que su ejecución va cambiando en la medida que van creciendo, lo que, sin el ejercicio de aprendizaje, termina creando lesiones por inconsciencia. Así es como es posible encontrarse con voces, cuyo sonido se entremezcla con la salida del aire, dando una sensación áspera que pudieran interpretarse como voces seductoras por su calidad aterciopelada, sin embargo suelen ser lesiones formadas por el mal uso del instrumento vocal, debido a la costumbre y fijación de malos hábitos, como plantea Neira: “Fuerzan su voz continuamente, en el colegio, con los amigos, en diferentes ámbitos sociales [...] la mayoría de las veces no tienen un buen entrenamiento vocal por lo que van fijando hábitos incorrectos.” (2013, p. 155).

A fin de cambiar estos hábitos, creados a partir de la repetición de una acción ejecutada en forma autónoma pero sin guía o supervisión de un especialista, es que se hace necesario tomar conciencia del uso del aparato fonador propio, para esto es necesario trabajar la musculatura involucrada en el proceso de emisión vocal, generando el apoyo necesario para que la fuerza proyectiva se haga desde la musculatura y libere de ese rol a las cuerdas vocales, cuya función es brindar el sonido y no la potencia de la voz, para este efecto, la toma de conciencia se inicia con la ubicación táctil de la musculatura relacionada, esto es, tocar, conocer y observar cómo se mueven las zonas del cuerpo que trabajan en el ejercicio de respiración y emisión, por medio de la acción de apoyar las manos en estas zonas. a través

de este proceso de autoconocimiento se descubre cuál es el movimiento que tiene el cuerpo al momento de inspirar y apoyar la voz en la musculatura al momento de emitir sonido, en qué momentos se ensancha la zona abdominal lumbar e intercostal y el movimiento estático que se produce al momento de dar golpes diafragmáticos para ejercitar dicha musculatura. De esta manera se desarrolla la musculatura necesaria para poder regular a voluntad el uso del aire para la emisión de sonido en el uso de la voz.

En esta misma línea de autoconocimiento, para desarrollar la conciencia en la emisión vocal son necesarios ejercicios donde se trabaja con la sensación emisora, esto es, experimentar con los distintos tipos de emisión que van desde la emanación libre de aire hasta la emisión vocal potente (en primera instancia sin el grito en razón del autocuidado), entre las cuales se encuentran el susurro, semi susurro, débil, medio, y sus intermedias, prestando atención, primero en el trabajo muscular para evitar lesiones y luego en la sensación al momento de hacer la emisión, a fin de que esta no sólo se haga consciente sino también se registre en la inteligencia corporal, buscando siempre el punto de comodidad en la emisión, con el fin de reconocer la potencia orgánica de la persona, que pasará a ser su punto de partida para emociones más fuertes o más débiles, de igual modo se debiera hacer con la conciencia del registro vocal jugando entre agudos y graves para encontrar su punto medio al igual que con la proyección vocal, que jugará entre una emisión oculta o “engolada”, la cual se afirma en resonadores laríngeos principalmente, y una emisión expuesta o “colocada” donde los resonadores utilizados son principalmente los de la máscara facial. Así mismo, para mejorar la conciencia sobre el uso y manejo del aparato fonador se puede hacer ejercicios para reconocer los resonadores naturales del cuerpo, para esto se deben mezclar ambas técnicas de conciencia, la táctil y la sensitiva, basándose en el recorrido de la voz desde los agudos a los graves en conjunto con un trabajo de emisión oculta y expuesta, lo cual permitirá ir tomando conciencia de los distintos resonadores que tiene el cuerpo (zona facial y zona torácica principalmente), en la medida que se sienta la vibración en estas zonas y se corrobore de manera táctil. En todos estos casos el foco debe estar en lograr sentir y registrar las diferencias en los recorridos, buscando el punto medio, de esta forma se logrará llegar a la emisión orgánica del propio aparato fonador a fin de hacer un registro corporal consciente como punto base para el trabajo vocal saludable y efectivo, pues tal como plantea Neira:

Es de fundamental importancia que el sujeto preparado comience a percibir lo que la voz “le va pidiendo”. Esto, que se instala de por vida, le generará una sensación de seguridad y equilibrio muscular y vocal tal, que ya no se tendrá que preocupar más por los elementos técnicos, sino solo por disfrutar el placer que le produce su sonido. (2013, p. 7)

De esta manera la conciencia en la musicalidad vocal permitiría al emisor o emisora ser consciente del lenguaje para verbal que está empleando al momento de comunicarse, pudiendo enfocar este lenguaje en la entrega de un mensaje que contenga sus creencias y emociones, pero buscando la comprensión de su oyente e incentivando el diálogo de este, propiciando una comunicación honesta y firme de ser necesario, pero conciliante.

1.3.2 Movimiento y expresión corporal

Según la RAE, podemos encontrar diversas definiciones de movimiento, entre ellas, se destacan: el “estado de los cuerpos mientras cambian de lugar o posición”, es decir, el movimiento es el cambio corporal que se percibe de un cuerpo, en nuestro caso, humano, que se modifica y que puede ser observado. También se plantea como una “alteración, inquietud o conmoción” o la “primera manifestación de un afecto, pasión o sentimiento”, ambas definiciones se pueden comprender como un cambio interno que remueve emociones, el que puede ser expresado externamente o mantenerse en el interior de la persona. A su vez, puede ser el “desarrollo y propagación de una tendencia religiosa, política, social, estética, etc., de carácter innovador” (RAE). El movimiento puede verse desde un aspecto social que determina maneras de vivir en el cotidiano, teniendo efecto directo en las realidades de las comunidades influidas por estos, y por lo mismo, en la comunicación que existe entre ellas. Finalmente, el movimiento también se define como un “conjunto de alteraciones o novedades ocurridas, durante un período de tiempo, en algunos campos de la actividad humana” (RAE), el movimiento es conocimiento, es un cambio de nuestra comprensión del mundo.

En conclusión, movimiento es un cambio que podemos observar físicamente, este puede expresar una relación interna o una respuesta a su entorno, el cuál será determinado por un contexto social influyendo en la manera de comunicarnos. El movimiento puede ser un cambio en el conocimiento que tenemos del mundo, y en este sentido, el movimiento que realizamos y percibimos puede ser modificado por este mismo conocimiento.

A partir de esta definición de movimiento, podemos comprender la importancia de desarrollar una comprensión en torno a esta constante de nuestras vidas, que refleja el mundo interno de cada persona, pues según Laban:

(...) el movimiento revela muchas cosas diferentes. Es el resultado del empeño en demanda de un objeto que se considera valioso, o de un estado de ánimo. Sus formas y ritmos señalan la actitud de la persona que realiza el movimiento, en una situación determinada. Pueden caracterizar un estado de ánimo momentáneo, o reacción, al igual que los rasgos constantes de una personalidad. El movimiento puede resultar influenciado por el entorno de quien lo realiza. (1987, p.13).

Es gracias al movimiento, que se logra la comunicación corporal, es el factor determinante de ésta, puesto que, tanto su presencia como su ausencia, es lo que se verá reflejado en el cuerpo, se quiera así o no. En otras palabras, cada movimiento, consciente o inconsciente, traerá consigo todo lo que conforma a la persona, ya que “cada cual se mueve como es, y es como se mueve”. (Buytendijk cit. en Rebel, 2012, p.48), pues los pensamientos, intenciones y sentimientos son expresados por movimientos canalizados a través del cuerpo, reflejándose en el cómo se usan las cosas, cómo se expresan las cosas, en definitiva, cómo se viven las cosas, lo que revela aspectos internos de la relación de las personas con el mundo, influyendo en la comunicación. Según Rebel:

Toda comunicación visual, audible o táctil del cuerpo humano es una actuación en dos planos indisolublemente unidos. Se trata del *plano funcional* y del *nivel expresivo*, en su calidad de recepción y emisión simultánea de signos no verbales y verbales. La función consiste en que el cuerpo reacciona a todo estímulo nervioso con un movimiento. Todos estos movimientos significan algo: son expresión. (2012, p.47).

¿Y cómo podemos poner a disposición esta capacidad expresiva de los movimientos y utilizarla para modificar patrones de conducta y percepciones emocionales que generan reacciones negativas? Es aquí, cuando “la observación y reflexión de las propias conductas corporales se transforma en un modo de aprendizaje y desaprendizaje de modos de ser y de hacer con el cuerpo”. (Ros, 2003, p.9). La perspectiva escénica aparece como una herramienta que permite el desarrollo corporal, nacido de la conciencia y la reflexión, desde el (re)conocimiento del vínculo interno en relación con el entorno. Ya que, en la medida en

que desarrollamos la conciencia de cómo influye nuestra manera de movernos en nuestras relaciones, es que podemos generar cambios concretos que se vean reflejados en nuestra forma de percibir el mundo. Según Laban:

El hombre posee la capacidad de comprender la naturaleza de las cualidades, y de reconocer los ritmos y las estructuras de sus secuencias. Cuenta con la posibilidad y la ventaja de un entrenamiento consciente, que le permite cambiar y enriquecer sus hábitos de esfuerzo, aún en condiciones externas desfavorables. (1987, p.29).

Este entrenamiento consciente que plantea Laban, tiene como base el desarrollo de la conciencia corporal para generar un cambio en la autoimagen y desarrollar la propiocepción del cuerpo, lo que nos proporciona la posibilidad de desarrollar las distintas cualidades que tiene éste al momento de moverse. Sampayo, plantea que “a través del desarrollo de una práctica consciente y constante reducimos el estrés y nos deshacemos de aquellas pautas que cohíben nuestra expresión” (2008, p.13), para que esta práctica pueda ser eficiente y mantenerse en el tiempo, el trabajo de conciencia debe ser constante, ya que generalmente “no prestamos atención a distintas acciones como caminar, sentarse, acostarse, etc., cuya realización inadecuada y repetida puede causar desequilibrios importantes en nuestra musculatura.” (Sampayo, 2008, p.13).

El medio de comenzar un cambio de fondo en la conciencia corporal y nuestra propia imagen del cuerpo, y por consecuencia, el movimiento, tiene que ver con tomar acciones que permitan la propiocepción, la cual, según Sampayo:

(...) se produce a partir de la excitación de receptores específicos, situados en la piel, articulaciones, músculos, tejido conjuntivo y laberinto del oído, así como de los estímulos que llegan a los centros nerviosos superiores. Toda esta información procesada por el sistema nervioso central nos da la información de la posición, movimiento, fuerza y elasticidad de los distintos segmentos corporales, así como de la posición de nuestro cuerpo en el espacio. Estas sensaciones están íntimamente relacionadas con el tono postural, el alineamiento corporal, la flexibilidad, la respiración y la relajación de los tejidos. (2008, p.58).

Por medio de la propiocepción y de los mensajes que nos entrega el sistema nervioso, iremos desarrollando competencias corporales que permitan generar cambios concretos en

nuestro cuerpo, como, por ejemplo, liberar tensiones producto de la utilización de una respiración correcta, liberar el cuerpo por medio de la flexibilidad articular y muscular, y reconocer el tono corporal descubriendo las maneras de reconocer qué nos lleva a tensar. Elementos que se logran desarrollar en un trabajo en conjunto entre el análisis y la ejecución de movimientos, que nos permitan descubrir nuevas dimensiones de nuestra corporalidad. El primer paso para poder realizar estas acciones tiene que ver con reconocer la alineación o alineamiento, normalmente conocido como postura. Para esto, Franklin plantea:

La clave para perfeccionar tu alineamiento es percibir tus hábitos posturales y desarrollar una estrategia que te ayude a crear un alineamiento eficaz. Como ya he mencionado anteriormente, puedes tener un alineamiento deficiente pero no sentir que sea erróneo, pues puede que el sistema nervioso no te envíe información sobre los desequilibrios estructurales con los que vives todos los días. De modo que tienes que introducirte en el flujo de información entre la mente y el cuerpo y sentir las distorsiones en tu postura, o nada podrá cambiar. Basándote en este conocimiento, puedes utilizar la imaginación, los ejercicios de equilibrio muscular y articular, y otros métodos para mejorar tu alineamiento. El proceso de sentir un desalineamiento y utilizar imágenes o ejercicios correctivos debe ser algo constante. (2010, p.92).

A partir de este trabajo en movimiento, donde se utilizan imágenes, ejercicios y el análisis de lo que va cambiando, doliendo y modificándose en el cuerpo segmento por segmento, se puede cambiar la postura y el comportamiento, ya que estas “son variables que dependen de las situaciones a las que nos enfrentamos en la vida y de la disposición física y psíquica con la que lo hacemos” (Sampayo, 2008, p.53). En este aspecto, se vuelve fundamental también la posibilidad de utilizar esta nueva alineación para poder conectarse con un movimiento que libere tensiones y por lo mismo, canales emocionales que, por medio de la herramienta de la expresión corporal, permitan llevar estos cambios de conciencia a fenómenos tangibles en el cuerpo por medio del reconocimiento corporal. Como plantea Kalmar:

Aprendemos a interesarnos, a observar, recoger y darle importancia a cada pequeño movimiento, cada temblor, cada gesto y ademán como posibles generadores y transmisores de información valiosa. Cada mínimo cambio de tono, el particular despliegue y repliegue de los movimientos en el espacio, sus cadencias rítmicas, pueden ser significativos y transmitir mensajes que comunican directamente el mundo interno. (2005, p.107).

Pues, a medida que la práctica de la conciencia va demostrando sus virtudes, reflejadas en cambios de postura, actitudes posturales o cuestionamientos que puedan motivar ese cambio, más abierta está la puerta de la observación y el placer de detectar aquellos pequeños detalles que antes pasaban desapercibidos de la expresividad del movimiento en los cuerpos, embarcando en un viaje de nuevas lecturas y significancias que permiten anticiparse a la acción misma de comunicarse, ya que esa comunicación partirá de una base sustentada en el análisis previo de los movimientos propios, del entorno y del otro.

CAPÍTULO II:

**Experiencias de los estudiantes que participaron de los talleres
gestión del estrés y oratoria de la Universidad Santo Tomás
realizados entre los años 2017 y 2018**

2.1 Talleres de Oratoria y Gestión del Estrés de la Universidad Santo Tomás (2017-2018)

A continuación, nos centraremos en el enfoque de los talleres Gestión del Estrés y Oratoria desde el punto de vista de la institución como instrumento idóneo para enseñar y cuyos programas fueron otorgados desde el Departamento de Formación General como una guía sugerida para los docentes, brindando plena libertad para ser usada como base y ajustarla al enfoque, características y cualidades que cada docente poseía al momento de hacer su propia programación de cátedra. Luego, se presentará el enfoque desarrollado por quien escribe, como resultante de la unión entre los requisitos de la institución con la visión personal, contemplando valores, objetivos y misión en conjunto con los valores, enfoques, premisas y desafíos de las artes escénicas, con el fin de brindar herramientas que sirvan a los estudiantes en sus actividades académicas con proyecciones de impacto en sus vidas cotidianas.

2.1.1 Enfoque institucional de los talleres

La visión institucional de los talleres que se analizarán a continuación apuntaba a brindarle a los estudiantes, herramientas que pudieran servirles en su desempeño común a todos sus ramos, y en general, a todas las carreras, incentivando su desarrollo personal para tener un buen desempeño tanto profesional como personal. En este sentido, apunta a “la formación de personas con un nivel de preparación y valores que les permita desempeñarse y contribuir con integridad, eficiencia, calidad y responsabilidad social al bien común.” (Quienes Somos, 2022), este discurso es parte de lo que se solicita a cada trabajador que inicia en la institución. Por tratarse de una institución con bases católicas desde la visión de Santo Tomás, tiene un fuerte apego a los valores que se desprenden de esta congregación “En el centro de nuestra misión está la persona y su formación. Nuestro lema «Tú puedes» significa que creemos en las potencialidades de las personas y que procuramos el desarrollo íntegro y armónico de cada una de ellas.” (Quienes Somos, 2022), razón por la que las sugerencias de jefatura, al igual que las campañas mismas de la institución, velaban por la autonomía de sus estudiantes y premiaba con la “beca sello” a aquellos que, demostrando su

esfuerzo de autoexigencia y superación, proyectaban y aplicaban el aprendizaje de los valores impartidos.

Específicamente, los objetivos y visiones que se han planteado eran parte de la misión del área de Formación General, departamento a cargo de diversos talleres, entre ellos, los de Gestión del Estrés y Oratoria que son revisados en esta investigación.

2.1.1.1 Oratoria

Este taller, apuntaba a brindar herramientas prácticas que ayudaran en los trabajos expositivos que pudieran enfrentar los estudiantes a lo largo de sus carreras. Se trataba de un taller que tenía como “objetivo principal, adquirir y ejercitar las estrategias básicas para desarrollar la capacidad comunicativa y expresiva, utilizando el discurso y el lenguaje gestual” (Universidad Santo Tomás, 2007, p.1). Capacidades que se entiende, son esenciales al momento de estar expuestos a una audiencia que evaluará y/o juzgará los distintos lenguajes que utilice la y el egresado de esta universidad en su vida laboral. Con esto, se espera lograr el desarrollo de diversas competencias que puedan ser llevadas en distintas situaciones comunicativas, de acuerdo al programa institucional:

El taller apoya además el desarrollo de las siguientes competencias generales de tipo transversal, instrumental y sistémico.

- Capacidad de estructurar un discurso.
- Habilidad de manejar el lenguaje corporal como herramienta comunicativa.
- Capacidad de exponer frente a un auditorio de manera coherente.
- Capacidad de autoevaluación y crítica entre los pares.
- Habilidad para interactuar de manera positiva en las relaciones interpersonales. (2007).

De esta manera, se apuntaba a la formación de una persona capaz de desenvolverse de forma eficiente desde el punto de vista comunicacional, como resultado de su paso por el taller, cuyo enfoque, de acuerdo a la metodología propuesta en el programa, se planteaba como un ensayo y error de exposiciones, utilizando recursos como la grabación de presentaciones y de la voz, para poder corregir aquellos aspectos que requerían una mejora, por medio de “ejercicios de modulación, ritmo y volumen” (p.1), como actividades base para

el análisis de las actividades. De esta forma, los y las estudiantes podrían tener una muestra contundente y tangible de sus procesos expositivos.

2.1.1.2 Gestión del estrés

Este taller, apuntaba a brindar herramientas prácticas que ayudaran a los estudiantes a llevar de mejor forma la carga académica de sus carreras, teniendo un impacto favorable en sus vidas. Específicamente, en el programa Institucional de la Universidad Santo Tomás (2017), se planteaba que esto se realizaría de la siguiente manera:

Gestión del Estrés es un taller teórico práctico, que permitirá a los estudiantes aprender las técnicas de relajación, respiración, ejercicios y posturas con las cuales tendrá la habilidad de poder sobreponerse al estrés, tener mayor vitalidad para su vida diaria y enseñar estas técnicas a sus beneficiarios. Se aborda en este taller ejercicios respiratorios y técnicas de relajación consciente. (p.1).

En este aspecto, se puede ver que el enfoque institucional apunta a brindar técnicas que las y los estudiantes pudieran aplicar en momentos que se vieran sobrepasadas y sobrepasados por sus situaciones cotidianas al punto de verse afectadas(os) por el estrés, sin embargo, en este planteamiento se entiende la visión del estrés, como un fenómeno perjudicial que se puede mitigar con actividades, en este caso, respiratorias y corporales, cuya composición formular y uso metódico están desarrollados para eso, dejando de lado el análisis y comprensión de su origen, los factores que pueden influir en forma particular y colectiva en los estudiantes o estudiar la función que pueda desempeñar el estrés en el organismo.

Además, en este programa se destaca lo ya se ha planteado respecto a la misión del Departamento de Formación General y su vínculo con el enfoque valórico de la institución, proponiendo “Actuar con ética y responsabilidad social, respetando la dignidad humana en las relaciones personales y en los diferentes ámbitos de la acción laboral y profesional” (p.1), como una de las competencias de la asignatura. Sumada a esta perspectiva, se destaca una visión constructivista del aprendizaje, dentro de la labor educativa institucional, planteando como segunda competencia de la asignatura: “Utilizar el autoaprendizaje, la formación

permanente y continua, como herramientas para mejorar el desarrollo profesional y la capacidad de adaptación a los cambios de la sociedad del conocimiento” (p.1).

Posteriormente, en el año 2018, hubo un cambio en el enfoque institucional para esta asignatura, debido al planteamiento de los docentes a cargo de ella, los que coincidentemente estaban ligados a las artes escénicas, destacando un enfoque más holístico hacia el tratamiento del estrés, donde la importancia se centraba en la comprensión de los factores que influían para lograr una mejor gestión. Este enfoque se ve reflejado en una entrevista realizada en la Universidad Santo Tomás realizada el año 2018, en relación con la perspectiva de las clases que será planteada en esta tesis:

“Desarrollar la capacidad de conocerse a fondo, en forma honesta, sin castigarse ni elogiarse, sino que asumirse con defectos y virtudes, pero desde un conocimiento real, tanto corporal, emocional, psicológico, incluso, si es posible, social”. De esta forma explicó el Profesor Felipe Olgún el objetivo del Taller Gestión del Estrés que imparte la Universidad Santo Tomás Santiago a sus alumnos. (DEC UST, entrevista, 2018).

Desde este cambio para enfrentar el taller de Gestión del Estrés, podían desarrollarse clases con metodologías colaborativas de aprendizaje horizontal, que permitieran aplicar los nuevos conocimientos en las clases venideras, cuyo enfoque, según DEC UST Santiago: “consiste en descubrir, en conjunto, las distintas herramientas que cada uno posee, para poder gestionar de mejor forma su estrés” (05 de diciembre, 2018), donde la meta fuera el autoconocimiento y conocimiento de los otros para generar y desenvolverse en un ambiente más agradable para la comunidad, pues “uno de los principales factores que ha influido en el crecimiento del estrés, a nivel social, es justamente la sociedad individualizada en que vivimos, que nos ha llevado a sentirnos cada vez más solos e incomprensidos. El Profesor destacó que deberían hacerse más iniciativas similares y no solo dirigidas a estudiantes.” (DEC UST, 05 de diciembre, 2018).

2.1.1.3 Recursos sugeridos

La sugerencia institucional enfocada al uso de recursos para el desempeño de los talleres, se centró principalmente en la utilización de la plataforma virtual como medio de comunicación y soporte pedagógico para las y los estudiantes, esta plataforma contaba con un foro que permitiría el diálogo simultáneo entre estudiantes, y estudiantes y académicos, además de una herramienta TIC llamada: mensajes del profesor, donde cualquier mensaje que éste publicara llegaría como correo individual a cada estudiante de la sección.

Simultáneamente a la plataforma, la institución adoptaba en forma anual un tema “sello” encarnado en un personaje, cuyos valores y acciones sirvieran de inspiración a las y los estudiantes, estos personajes podrían ser históricos, religiosos, científicos o literarios, lo que importaba eran las enseñanzas que pudieran brindar a la comunidad universitaria, por lo que la página web contenía una sección dedicada a la historia del personaje y una lista de frases que sirvieran de inspiración. A fin de aportar en ello, el departamento de formación general sugería relacionar en forma libre las clases con este tema sello, ya sea brindando una clase especial, involucrándose en las evaluaciones o asistiendo a charlas eventuales relacionadas con el personaje de dicho tema.

2.1.2 Enfoque escénico de los talleres

Como se vio anteriormente, en el enfoque institucional y al revisar los programas respectivos de los talleres estudiados, estos contemplaban el crecimiento y las necesidades de las y los estudiantes frente a las exigencias académicas desde un aspecto que buscaba el crecimiento humano en forma general. A partir de esto, se propone el enriquecimiento y puesta en práctica de estos enfoques, por medio de la inclusión de la perspectiva artística, acudiendo a las herramientas que otorga la práctica del trabajo escénico en su aspecto colaborativo, cuestionador y crítico, analítico, introspectivo y social, entre otros, usando como base fundamental, el aprendizaje de una correcta respiración y el reconocimiento personal corporal en distintas situaciones.

De esta manera, se buscó complementar la visión de la institución con aquellos aspectos artísticos que, desde la perspectiva del docente, son esenciales para llevar una vida

escénica eficiente, como son la necesidad de poder conocerse a sí mismo como un instrumento de trabajo que se debe cuidar y mantener activo, a fin de que no se deteriore con el uso conociendo sus límites y potencialidades, además del desarrollo de una visión crítica y analítica de los sucesos de la vida, a fin de saber tomar decisiones que sirvan para superar problemas o momentos complejos propios de una vida en sociedad. Dando a conocer que el arte, y en particular el arte escénico, posee características que, si bien es cierto, pueden ser un aporte en aquellas actividades que pudieran resultar evidentes, como pararse frente a un público y exponer en el caso de la oratoria, también lo son en aquellas actividades que tienen un enfoque más integral para el bienestar de la persona, como es el caso del taller de gestión del estrés. Esto, debido a que el enfoque escénico no sólo aporta herramientas específicas para una mejor comunicación en la práctica (como lo son la expresión corporal o el manejo de la voz), sino que también tiene una influencia en cómo tomamos conciencia de nuestra corporalidad, por tanto, de nuestras emociones y reacciones, de nuestra historia individual, comunitaria y social, buscando generar una reflexión que transforma perspectivas y realidades. Y, dicho sea de paso, pudiendo aportar en forma nimia pero significativa al cambio de paradigma de la imagen del artista que se tiene como sociedad, inculcando la rigurosidad, perseverancia, consecuencia, responsabilidad, autocrítica y conciencia social.

La premisa principal de estos talleres, fue la valoración del proceso por sobre el resultado, apuntando a que el trabajo que se realice, busque como objetivo principal, mejorar como personas, valorando el crecimiento personal del individuo desde el autoconocimiento y entendiendo que cuando el proceso de aprendizaje se hace a conciencia, el resultado final de los trabajos será el reflejo inequívoco de dicho aprendizaje, del mismo modo como el resultado de una obra escénica, es el reflejo inequívoco de su proceso de creación.

2.1.2.1 Oratoria

A fin de seguir la línea propuesta por la institución, en este taller se buscó desarrollar en profundidad las técnicas propuestas en conjunto con aquellos aspectos escénicos que sirven para lograr mayor eficiencia al momento de expresarse en público, como el apoyo diafragmático, conciencia de resonadores corporales para mayor proyección vocal, conciencia de las superficies del espacio para un mejor aprovechamiento de la acústica,

articulación vocal para una expresión oral más clara, dramaturgia espacial a fin de aprender a usar la proxémica y cómo se compone en el espacio al momento de exponer, análisis dramático para la creación de discursos que brinden una experiencia atractiva a los oyentes, expresión corporal para tomar conciencia de qué y cómo expresa el propio cuerpo, presencia escénica para desarrollar una corporalidad que atraiga la atención al momento de estar frente a público, verdad escénica, la cual dota a las y los estudiantes de la honestidad de vivir el momento con todos los sentidos y con convicción desde una inteligencia emocional que permite la proyección de los distintos sentimientos que navegan por el discurso, técnica respiratoria que brinda tranquilidad al momento de preparar el discurso y dota de potencia y ductilidad respiratoria y vocal durante la exposición a fin de poder jugar con los tiempos, volúmenes, intensidades, pausas e intenciones, observación de personaje para aprender a leerse y a su público a fin de tener mayor claridad de como aproximarse a este, entre otros.

Estas técnicas, son experimentadas a través de actividades y ejercicios que apuntan a su comprensión y aplicación más allá de un buen resultado en los momentos de exposición, apelando a encontrar siempre la comunicación honesta con los otros, con una opinión informada y clara, buscando una expresión que logre ser comprendida en las distintas situaciones que enfrenten sean estas académicas, laborales, familiares, afectivas y sociales en general, desarrollando la capacidad de adaptarse a esas distintas situaciones al momento de expresarse y entablar un diálogo, siempre desde el respeto por los otros pero siendo consecuente con las propias convicciones, apuntando al desarrollo de una realidad y verdad mutua o colectiva donde todos logren sentirse escuchados y escuchen al resto.

2.1.2.2 Gestión del estrés

En el caso de este taller, para buscar enriquecer las experiencias respiratorias y corporales, se adoptó un enfoque educativo de aprendizaje holístico de la temática de gestión del estrés con una perspectiva rizomática (Deleuze y Guattari, 1994), acudiendo a herramientas prácticas que brindan las artes escénicas (teatro y danza principalmente), tales como el desarrollo de conciencia personal y espacial para un conocimiento integral del cuerpo propio y su desenvolvimiento en el espacio, técnica respiratoria para su aplicación en la vida cotidiana, análisis de circunstancias dadas para la comprensión de agentes estresantes,

análisis dramático para registrar y comprender la propia realidad, comprensión de las emociones y la inteligencia que se desarrolla a partir de estas para comprender la realidad propia y las de otros, trabajo colaborativo para desarrollar la expresión y comunicación con otros y la búsqueda de acuerdos desde la empatía y otredad.

En este sentido, las actividades apuntan al aprendizaje de estas habilidades y sus técnicas respectivas buscando, no sólo su comprensión teórica, sino que, por un lado, la valoración del cuerpo propio, y por otro, como un aspecto irremplazable de nuestro ser, sobre todo en caso de desarrollar problemas por descuido y falta de conciencia. A su vez, se buscó el análisis y valoración de las historia de vida como formadoras de la personalidad e individualidad de cada persona, llevando la conciencia de ello desde su aspecto personal a un aspecto grupal, colectivo familiar y social, apuntando a su estudio para la identificación de errores pasados a fin de evitar su repetición en el futuro, buscando el desarrollo de una autocrítica tanto personal como social desde un aspecto proactivo que apunte a generar un cambio social que permita una mejora en la salud emocional, psicológica y física.

2.1.2.3 Planificaciones

A continuación, se expone el detalle de actividades contempladas en la planificación del taller de Gestión del estrés, considerando los aprendizajes esperados para cada clase y las estrategias para poder desarrollar el proceso individual y grupal.

Semana	Fecha	Unidad	Resultado de Aprendizaje	Contenidos claves	Estrategias Metodológicas: actividades de aprendizajes sugeridas	
					Actividades presenciales y de evaluación Cátedra / taller/ laboratorio/terreno (i)	Actividades no presenciales TPE (Trabajo Personal del Estudiante) y de evaluación (ii)
1		I	- Identificar otras realidades y perspectivas - Generar lazos	<i>Presentación y diagnóstico</i>	- Conversación inicial: Presentación de la clase, conversación de intereses y compromisos	- Reflexión sobre las distintas realidades de compañeros en relación

					del grupo, formato de evaluaciones. - Ejercicio de análisis individual y diálogo del mismo en pareja y luego grupal, con el fin de conocer y reconocer otras realidades, llegando a consensos	con la propia.
2		I	- Identificar otros puntos de vista de la realidad. Encontrar nuevas formas de adaptación a los problemas.	<i>Introducción a la perspectiva y realidad personal respecto del manejo de Stress</i>	- Ejercicio de análisis individual y diálogo del mismo en pareja y luego grupal, con el fin de conocer y reconocer otras percepciones y consensos.	- Reflexión respecto a la capacidad de adaptación personal.
3		I	- Reconocer la respiración y la alineación y aplicarlas a la autoimagen corporal.	<i>Introducción a la alineación, conciencia corporal y la respiración.</i>	- Clase expositiva y aplicación psicomotriz de exploración: Bases de respiración y alineación. Exploración de sensopercepción y autoimagen	- Aplicación del uso de la respiración, alineación y técnicas de ejecución de ejercicios a actividades personales.
4		I	- Romper paradigmas y temores personales para seguir adelante ante los problemas.	<i>Introducción a la Perspectiva, La realidad es lo que creemos que vemos y sentimos.</i>	- Trabajo de análisis individual de realidad observada y análisis de dicha realidad después de adquisición de más información. - Observación de proceso (15% nota)	- Análisis sobre los temores que impiden avanzar y su relación con la perspectiva. - Aplicación del uso de la respiración, alineación y técnicas de ejecución de ejercicios a actividades personales.

5		I	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la capacidad de relacionarse y encontrar apoyo comunitario en los pares 	<i>Ejercicios de respiración mi realidad + tu realidad = nuestra realidad. Una sensibilidad.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Profundización de herramientas respiratorias. - Ejercicio de análisis y propiocepción de imagen. Análisis de historia personal. - Diálogo y paralelismo con la percepción del resto. - Observación de proceso (15% nota) 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación del uso de la respiración, alineación y técnicas de ejecución de ejercicios a actividades personales. - Profundizar a través del análisis de su historia personal y su relación con la visión de su entorno. ¿Qué actividades son parte de esta historia e influyen de manera positiva al enfrentar conflictos?
6		II	<ul style="list-style-type: none"> - Descubrir otras inteligencias y su importancia en la vida. 	<i>Entrega primera evaluación. (informe) Introducción a la Inteligencia Emocional.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrega de informe de investigación consciente sobre actividad que ayuda a combatir el estrés en forma particular de acuerdo con la realidad de cada uno (70% de la nota). - Ejercicio de análisis individual y diálogo del mismo en pareja y luego grupal, con el fin de conocer y reconocer otras realidades, llegando a consensos - Observación de 	<ul style="list-style-type: none"> - Profundizar a través del análisis de su historia personal y su relación con la visión de su entorno. ¿Qué actividades son parte de esta historia e influyen de manera positiva al enfrentar conflictos? - Reflexionar sobre el rol de las inteligencias en la vida diaria y la importancia de las emociones.

					proceso (10% nota)	
7		II	- Reconocer la importancia de la reflexión en el cambio de perspectiva corporal.	<i>Mi cuerpo, el mapa de mi historia/ ¿cómo me ven?, ¿cómo me veo? Reconocerse, para re - aprehender y reestructurarse</i>	- Ejercicio de análisis de memoria corporal y emotiva. - Trabajo grupal: paralelismo con realidad de compañeros. - Observación de proceso (10% nota)	- Reflexionar sobre cómo la autoimagen y la conciencia corporal pueden a través de un cambio de perspectiva mejorar hábitos nocivos.
8		II	- Reconocer maneras de gestionar las emociones y desde ahí superar los límites emocionales que impiden avanzar.	<i>Inteligencia Emocional Un trabajo día a día El deseo de mejorar</i>	- Clase expositiva y ejercicios enfocados a tomar conciencia sobre cómo es posible modificar hábitos nocivos para la regulación del estrés. - Observación de proceso (10% nota)	- Preparación de dinámicas y actividades atractivas para los compañeros a través de la investigación personal. - Reflexionar respecto a hábitos nocivos personales y cómo cambiarlos utilizando la inteligencia emocional.
9		II	- Descubrir nuevas vías de manejo del estrés. - Descubrir nuevas maneras de aprender.	<i>2a Evaluación, práctica</i>	- 1er día de Trabajo expositivo individual: Cada alumno realiza dinámicas prácticas enfocadas a compartir con sus compañeros su investigación personal de actividades (vistas en la evaluación n°1)	- Preparación de dinámicas y actividades atractivas para los compañeros a través de la investigación personal.

					que ayuden a regular el estrés. (70% de la nota)	
10		II	- Descubrir nuevas vías de manejo del estrés. - Descubrir nuevas maneras de aprender.	<i>2a Evaluación, práctica</i>	- 2do día de Trabajo expositivo individual: Cada alumno realiza dinámicas prácticas enfocadas a compartir con sus compañeros su investigación personal de actividades (vistas en la evaluación nº1) que ayuden a regular el estrés. (70% de la nota)	- Preparación de dinámicas y actividades atractivas para los compañeros a través de la investigación personal.
11		III	- Aplicar la autorregulación consciente a distintos contextos	<i>Entrega avance informe Gestionar mis emociones. El deseo de mejorarse. Autorregulación consciente.</i>	- Estudio de caso: Entrega de avance basado en el análisis de la realidad personal. (40% de la nota) - Clase expositiva y ejercicio de sensibilización de las emociones para ampliar la tolerancia. - Observación de proceso (5% nota)	- Reflexión y análisis de caso para resolver problemas que provocan estrés. - Reflexión y aplicación de gestión de emociones en el contexto cotidiano.
12		III	- Distinguir los objetivos del buen dormir y su relación con el estrés. - Desarrollar la empatía.	<i>La importancia de organizar el sueño ¿Identifico las emociones de los demás? ¿oír o escuchar? 5 sentidos.</i>	- Trabajo colaborativo: Reflexión grupal y exposición a compañeros - Observación de proceso (5% nota) - Trabajo grupal con el uso de TIC:	- Reflexión personal sobre organización semanal del sueño de acuerdo con sus necesidades y obligaciones

					análisis de videos y reflexión en torno a su relación con experiencias personales. - Observación de proceso (5% nota)	- Reflexión y análisis de caso, aplicando la empatía y la experiencia personal al resolver problemas que provocan estrés. - Reflexión personal y aplicación de los conceptos vistos en clase.
13		III	- Aplicar la PNL a la vida diaria.	<i>Mi cuerpo habla, lo educo. Aprendo a hablar, aprendo a relacionarme</i>	- Trabajo de autoconocimiento respecto a las capacidades de relacionarse a través del cuerpo y la palabra. - Observación de proceso (5% nota)	- Reflexión y análisis de caso, aplicando la empatía y la experiencia personal al resolver problemas que provocan estrés. - Reflexión personal y aplicación de los conceptos vistos en clase.
14		III	- Reflexionar sobre los conceptos trabajados en clase de acuerdo con los aprendizajes desarrollados y aplicarlos al contexto de cada individuo.	<i>3ª Evaluación Teórico práctica</i>	- Estudio de caso: Análisis de la realidad de un compañero, reflexión sobre soluciones a problemas. (40% de la nota) - Trabajo colaborativo en base a temáticas vistas en clase	- Reflexión y análisis de caso, aplicando la empatía y la experiencia personal al resolver problemas que provocan stress
15		III	- Reflexionar en conjunto	<i>Retroalimentación final. Revisión</i>	- Evaluación cualitativa	

			sobre el proceso del grupo	<i>de notas y asistencia</i>	entre docente y alumnos	
--	--	--	----------------------------	------------------------------	-------------------------	--

Tabla n ° 1: Planificación clase a clase. Gestión del Estrés Universidad Santo Tomás
Elaboración propia.

Como se puede apreciar en la tabla anterior, las actividades contempladas en la planificación de las clases están pensadas utilizando la aplicación de herramientas escénicas, pero sin intención de educar en la disciplina, por el contrario, valerse de ésta para desarrollar los aspectos que se necesitan para poder entender de mejor forma el proceso personal que cada estudiante requiere, para poder conseguir aquello por lo que están en la cátedra, aprender a gestionar su estrés.

La siguiente tabla (n ° 2), corresponde a la planificación que se entregó a la institución para la realización del taller de Oratoria, la que plantea el detalle de las temáticas a tratar en cada una de las clases del semestre.

Fecha de formulación: 2017 - Primer semestre
Profesor: Felipe Olgún Cortés
Curso: Oratoria, Sección 1

FECHA DE SESIÓN	Nº DE SESION (Nº HRS.)	CONTENIDOS TEMÁTICOS	LECTURAS SUGERIDAS
<i>13 de Marzo</i>	<i>1 (2 hrs)</i>	<i>Presentación y Diagnóstico</i>	

<i>20 de Marzo</i>	<i>1 (2 hrs)</i>	<i>Comunicación, un mensaje. La importancia de ser auténtico al entregar un mensaje</i>	
<i>27 de Marzo</i>	<i>1 (2 hrs)</i>	<i>El valor de la honestidad al comunicar. Características de un buen orador. El aparato fonador.</i>	
<i>03 de Abril</i>	<i>1 (2 hrs)</i>	<i>La humildad al exponer. Ejercicios básicos de proyección vocal.</i>	
<i>10 de Abril</i>	<i>1 (2 hrs)</i>	<i>Aplicación práctica de lo aprendido, preparación de la primera evaluación</i>	
<i>17 de Abril</i>	<i>1 (2 hrs)</i>	<i>Evaluación N°1 / Exponer desde la aceptación.</i>	
<i>24 de Abril</i>	<i>1 (2 hrs)</i>	<i>Evaluación N° 1 / Ser humilde para ser escuchado.</i>	
<i>01 de Mayo</i>	<i>1 (2 hrs)</i>	<i>Lenguaje no verbal Lo que comunica el cuerpo.</i>	

08 de Mayo	1 (2 hrs)	(L. N. V.) Descubriendo los gestos propios. Lenguaje paraverbal. La voz dice más que solo palabras.	
15 de Mayo	1 (2 hrs)	(L. P. V.) Técnicas de apoyo vocal y entonación. Provocar con la voz, provocar con las palabras.	
22 de Mayo	1 (2 hrs)	La importancia de un Mensaje claro.	
29 de Mayo	1 (2 hrs)	Evaluación N°2 ¿Qué se quiere decir y cómo?	
05 de Junio	1 (2 hrs)	Lenguaje Verbal. Preparación de un discurso: investigación.	
12 de Junio	1 (2 hrs)	(L. V.) Confeción de un discurso: redacción del mensaje	
19 de Junio	1 (2 hrs)	(L. V.) Confeción de un discurso: Elementos que refuerzan el mensaje	
26 de Junio	1 (2 hrs)	Evaluación N°3 Mente, Cuerpo y Voz al servicio del Mensaje.	

<i>03 de Julio</i>	<i>1 (2 hrs)</i>	<i>Evaluación N°3 Mente, Cuerpo y Voz al servicio de la Oratoria.</i>	
--------------------	----------------------	---	--

Tabla n ° 2: Planificación semestral sugerida. Unidad académica de Formación general de la asignatura Oratoria. Universidad Santo Tomás. Primer semestre. Elaboración propia.

Al igual que en la tabla n°1, se puede ver que las temáticas tratadas en la cátedra de Oratoria, si bien se desprenden de las artes escénicas, al ser aplicadas no apuntan a un aprendizaje disciplinar, sino más bien, a que las herramientas de la disciplina ayuden en el aprendizaje experiencial sensitivo del uso correcto del cuerpo como agente comunicador.

En ambos casos, la aplicación del contenido fue apuntada a la entrega de valores institucionales y artísticos además del propósito principal de las cátedras.

2.1.2.4 Recursos utilizados

Las actividades realizadas durante el semestre, se componían de instancias personales que permitían a la y el estudiante encontrarse consigo mismo o con la negación de ese encuentro, luego, se daban instancias de diálogos íntimos con sus compañeros y compañeras que escuchasen y retribuiesen desde su opinión, perspectiva y valoración, e instancias en que se entablaba un diálogo grupal en el curso, donde se exponían los descubrimientos, sentimientos u opiniones que surgían a raíz de los ejercicios. Para poder llevar a cabo estas actividades, se utilizaron diversos recursos que serán detallados a continuación, y que apelaban a la importancia del fenómeno comunicacional para el crecimiento del individuo.

Uno de los recursos utilizados, fue el diagnóstico de las distintas realidades de las y los estudiantes, sus personalidades y la forma en que se relacionan, además de un acercamiento al conocimiento que tienen sobre la temática de los talleres y cuál es su perspectiva frente a estos temas, abordando sus experiencias y opiniones generales al respecto. Específicamente, en el caso de gestión del estrés, la manera en que se hicieron las primeras aproximaciones, fue desde la importancia de sus personas más allá de sus nombres

o números en la lista, razón por la que se les ofrecía la opción de presentarse desde el nombre, objeto o personaje que quisieran, dejando claro que una persona es más que un nombre, también es sus deseos, sus sueños, sus pensamientos y sus sentimientos, y por lo tanto, la mejor forma de conocerse es desde la honestidad de esa autenticidad y aceptación, independiente de que exista un sistema que requiera de los datos cívicos para lograr la organización. Posteriormente, se propone hacer el recuento de estas presentaciones solicitando presentarse como la persona del lado, de esta manera, se trabajaba inmediatamente el respeto y valoración de la realidad del otro, reflejado en la escucha atenta y la expresión empática de la vida de los demás.

Mientras que en oratoria, se procede a evidenciar lo fácil que es engañar cuando no hay un ejercicio de análisis tanto de lo observado como lo escuchado y, por el contrario, es el prejuicio el que toma el control de las emociones y opiniones cuando en el ejercicio de presentación del primer día, los y las estudiantes ven que es un extranjero quien se presenta como profesor de la cátedra y les comienza a pasar materia en forma acelerada sin siquiera dar tiempo para conocer a los estudiantes, esta actividad es recibida con una energía que agiliza la clase, la cual cambia en el momento que el profesor fomenta cuestionamientos sobre la importancia de captar la atención del oyente desde el primer momento, en conjunto con cuestionamientos de realidad social sobre la forma de recibir a personas cuyo origen resulta atractivo (extranjero), en contraposición con personas de origen común desde una visión prejuiciosa (chileno común y corriente), mientras el profesor va revelando en forma gradual su verdadero acento, en este caso, después de las respectivas expresiones de sorpresa, los estudiantes logran hacer consciente dos aspectos principales de esta actividad: respecto al contenido teórico, descubren que la sorpresa y novedad siempre servirán para captar la atención del oyente; y respecto al contenido valórico, descubren que el prejuicio es un vicio que está incorporado en la sociedad al punto de ser inconsciente en cada uno de nosotros y por tanto, es nuestro deber concientizarlo para no ser engañados por situaciones y personas más atractivas y peligrosas que un profesor en una clase.

Así como el diagnóstico fue utilizado en ambas cátedras, rescatando aquellos valores que entrega la práctica de las artes escénicas, en términos generales la aplicación práctica de todos los recursos, ya fueran didácticos, pedagógicos o sociales, fue desde las artes escénicas. Además, se utilizaron recursos propios de estas disciplinas que contribuían en aspectos físico,

emocionales y psicológicos de los y las estudiantes; en este sentido, por ejemplo, se puede decir que ya que el reconocimiento del ser propio, su aceptación y valoración, son aspectos alojados en la psiquis de la persona, es posible trabajarlos desde ciertas herramientas que brindan las artes escénicas, es decir, para efecto del autoconocimiento de cada estudiante, se utilizaban recursos como el estudio y análisis de las circunstancias dadas y la conciencia corporal desde su propiocepción y su inteligencia. En el caso de gestión del estrés, esta estrategia se utilizó a modo de análisis y concientización de los y las estudiantes sobre el lugar físico, emocional y formacional, lo cual sirvió para ver sus historias y realidades desde un aspecto más lúdico y didáctico, lo que en muchos casos permitió una aproximación más resguardada a sus dolores y cicatrices emocionales, brindándoles la oportunidad de observarse con mayor tranquilidad y distancia para empezar a sanarlos.

En el caso de oratoria, la aproximación resultó ser más social, pues se abordó desde los aspectos sociales que influyeron en el temor o dificultad para expresarse en público, hasta las formas en que estos aspectos sociales, familiares y educacionales, influyeron en la conformación de ese impedimento. En ambos casos (gestión del estrés y oratoria), la finalidad de abordar esta información personal fue buscando su uso como un antecedente para el aprendizaje y una proyección de cambio a futuro a partir de esa realidad.

Así mismo, el recurso de la expresión corporal permitió despertar la conciencia de cómo las emociones se veían reflejadas en las alineaciones y posturas corporales que adoptan los cuerpos, brindándoles la opción de reconocer la imposibilidad de ocultar las emociones y huir de los problemas, en el caso de gestión del estrés, y qué es lo que comunicaban en forma inconsciente en el caso de oratoria, desvelando lo contraproducente de fingir al momento de exponerse, pues todo expresa algo y por tanto, la comodidad o incomodidad termina proyectándose a los oyentes. En ambos casos, se buscó rescatar el valor de la honestidad, humildad y autenticidad, partiendo por aceptarse, para desde ahí, poder crecer tanto emocional como formacionalmente.

Por otro lado, en gestión del estrés el recurso del análisis dramático permitió analizar la forma en que se observa la propia realidad, analizando cuáles son los puntos que se vivieron como motivadores y desencadenantes de ciertas emociones, cuáles son los antecedentes, cuáles son los inicios de un problema, cómo fue su desarrollo y cuál fue su desenlace, dándoles la opción de tomar distancia de los acontecimientos para experimentar

la observación desde otro punto de vista, a fin de ver que hay más de una forma de ver y vivir un acontecimiento, a diferencia del taller de oratoria, donde sirvió para brindar a los y las estudiantes una herramienta que les ayude a ordenar su forma de pensar y, por consiguiente, de expresarse y comunicar, lo que abrió la oportunidad de analizar qué otros aspectos de la vida obedecían a ese desorden y cómo se lograban modificar a través del ejercicio de la correcta redacción y análisis de las ideas propias, aprovechando la técnica respiratoria para poder calmar las emociones y la mente a fin de poder escucharse y aceptarse, con inseguridades, temores, soberbia y humildad, conocimiento e ignorancia, a fin de encontrar sus propias verdades y, gracias a la conciencia del aparato fonador en conjunto con la inteligencia emocional, encontrar sus voces y la confianza para poder expresarse asertivamente, conscientes de la otredad presente en todas sus relaciones, siendo honestas y honestos con ellos mismos y con los demás tanto en lo personal como en lo académico.

De esta misma forma, el recurso de desarrollar la mirada para observar aquellos detalles corporales y espaciales que entregan información valiosa para lograr una interpretación que permita una comunicación e intervención sensible y empática con los otros, permitió hacer la relación entre las atmósferas externas de un lugar, de una persona o de sí mismos, que se profundizó y complementó con la inteligencia espacial y emocional, al momento de enfocarlo hacia una aplicación cotidiana, usando la proxémica para utilizar o intervenir los espacios en pro de una comunicación que incentive el diálogo constructivo con mensajes claros en el caso de oratoria, y sensible y empática en el caso de gestión del estrés.

Así es como estos recursos, entre muchos otros, se utilizan en forma específica pero complementarias, procurando guiar el diálogo hacia la comprensión clara y significativa de cada uno en su particularidad y como se refleja, interpreta, incorpora y aprovecha en forma particular en cada uno de los y las integrantes del grupo curso, a la vez que se experimenta en forma holística e interrelacionada con los otros recursos, entendiendo que, al igual que en la vida, las emociones, situaciones, acciones y relaciones, no se manifiestan en forma individual y pura, su comprensión, aprendizaje y aplicación se da desde el conocimiento particular pero influido y complementado con otros, al igual que la sociedad.

2.1.2.5 Evaluaciones

Como se ha planteado anteriormente, aunque las evaluaciones debían ser calificadas como todo trabajo evaluativo de una cátedra, el enfoque de su ejecución estaba apuntado al autodescubrimiento, el análisis, la aceptación de sí mismo y de los otros, con el fin de poder crecer y mejorar en las falencias, tanto de forma personal como colectiva-cooperativa, desarrollando la empatía y la capacidad de crítica para ello, buscando el beneficio de los otros y trabajando la reciprocidad desde la individualidad del otro, lo que se reflejaría en la entrega de aportes conscientes de las necesidades diferentes del grupo. Del mismo modo, la evaluación de estos trabajos contemplaba el proceso individual que cada estudiante llevaba hasta ese momento, considerando el reflejo de sus aprendizajes, poniendo en práctica la comprensión de las temáticas tratadas y la aplicación de la teoría analizada en conjunto, tanto en la participación en clases como en la forma de relacionarse en el grupo curso, conscientes siempre de la personalidad individual de cada estudiante y cómo este proceso varía de persona a persona.

Para ello, las rúbricas que se utilizaron contemplaron aspectos teóricos, técnicos, emocionales y sociales de aprendizaje, a fin de buscar una calificación que refleje un proceso de formación integral y entregar una evaluación lo más personalizada posible, que apunte al reconocimiento de los logros obtenidos hasta ese momento y consejos para desarrollar aquellos aspectos de su crecimiento integral que aún no se hayan trabajado en profundidad.

En el caso de Gestión del Estrés, el taller contaba con tres evaluaciones cuyo ordenamiento obedece al proceso de adaptabilidad de una persona en un grupo, teniendo así, una primera evaluación donde se prioriza una búsqueda personal y una investigación teórica que pueda servir de respuesta a las preguntas nacidas de esa búsqueda. En la segunda instancia evaluativa, se apunta a compartir esa investigación con el grupo curso a través de una actividad práctica, donde todos deben participar de tal manera que cada uno de los y las estudiantes experimenten distintas alternativas de actividades prácticas que les puedan servir para los fines que estimen convenientes. Una vez que ya han avanzado en sus interacciones a lo largo del semestre, se realiza la tercera y última evaluación que apunta a la realización de una investigación introspectiva profunda, donde puedan aplicar todos los aprendizajes adquiridos durante las clases en una primera instancia, y en su segunda parte, buscar entre

todas las herramientas experimentadas para ayudar a un compañero desde la empatía y dedicación desinteresada, haciéndose responsable por lo dicho y propuesto.

A continuación, se detallarán las evaluaciones:

- **Evaluación n ° 1 del taller de Gestión del Estrés**

Esta evaluación consistía en la entrega de un informe escrito, donde se planteara una reflexión personal sobre la realidad actual de cada estudiante, contemplando aquellos aspectos que consideraran que funcionaban y aquellos que no le agradaban, y realizar una investigación de alguna actividad concreta que, a su criterio, le podría ayudar a mejorar su vida y su persona tanto superficialmente como en profundidad, siempre desde la perspectiva del conocimiento, reconocimiento y reaprendizaje de sí mismo. En este trabajo, se debía ver aplicada la reflexión sobre los temas y ejercicios vistos en clases hasta ese momento: el rol del estrés en la vida del ser humano, técnica de respiración y su importancia en la oxigenación del cuerpo, alineación corporal, propiocepción, realidad personal y cómo la historia le da forma. Con esta evaluación, se buscaba generar una reflexión sobre el nivel de conciencia que él y la estudiante tiene de su vida y qué cosas ha hecho o puede hacer para ayudarse a mejorar. Para ello, se aplicaba la siguiente pauta de evaluación:

- 1 - ¿El trabajo responde a lo que se indica en las instrucciones?
- 2 - ¿Es totalmente original (sin ocurrencias de plagio)?
- 3 - ¿Presenta un contenido relevante? (refleja un descubrimiento más allá de las respuestas lógicas.)
- 4 - ¿Refleja una comprensión adecuada de los contenidos que aborda en la investigación, un uso satisfactorio de los conceptos y las habilidades que integran los temas que trata?
- 5 - ¿Incluye aportaciones personales de calidad? (refleja un aprendizaje nuevo y personal más allá de lo investigado.)
- 6 - ¿Demuestra capacidad para relacionar información, teorías y contenidos con la práctica? (hay relación entre lo investigado y las conclusiones del trabajo)
- 7 - ¿El informe es el resultado de un proceso de elaboración propia y crítica que no se limita a repetir lo que se recoge en los materiales de la asignatura y/o la bibliografía? (es un trabajo

que nace desde las propias palabras con ejemplos personales más que una simple repetición de lo leído o dicho en clases)

8 - ¿El trabajo presenta el formato adecuado para el tipo de tarea que se pide y sigue las normas de presentación establecidas? (cumple con el aspecto)

9 - ¿Respetar los límites de extensión? (cumple con la extensión solicitada)

10 - ¿Muestra rigor y claridad en la presentación de la información y de las ideas? (redacción lógica y comprensible)

11 - ¿Muestra un uso pertinente y relevante de la bibliografía? (es una bibliografía de fácil acceso y se justifica en base a lo escrito en el trabajo)

12 – Disposición en clase. (cumple con el acuerdo hecho entre profesor y estudiante)

Cada uno de los puntos se calificaba de la siguiente manera:

1 punto = logrado

0.5 puntos = medianamente logrado

0 puntos = no logrado

- **Evaluación n ° 2 del taller de Gestión del estrés**

La segunda evaluación, consistía en la realización de una actividad basada en la investigación realizada en la evaluación previa, que pudiera servir a los y las compañeras, tanto en la liberación del estrés como en la mejora de algún aspecto de sus vidas cotidianas, así sea en lo académico, afectivo, familiar, físico, psicológico, emocional o social, considerando para ello, los temas vistos en clases hasta ese momento: perspectiva, inteligencia emocional, la función de la amígdala, diferencias entre deseo, deber y necesidad y PNL.

En esta evaluación, se buscaba dotar a los y las estudiantes de una variedad amplia de actividades a las que acudir en caso de necesitarlo, permitiéndoles experimentar la posibilidad de enseñar y guiar, en caso de que se vean en la posibilidad de que alguien de sus vidas lo necesite, trabajar la empatía desde la alteridad, el respeto y la valoración de quien se expone a la mirada y actitud de un grupo numeroso de personas, la honestidad al compartir, preocupación por crear algo que ayude a los demás y el apoyo colaborativo desde la

proactividad individual, además de motivar una reflexión que apunte a relacionar la importancia que puede significar para los otros el aprendizaje de uno y como la vida de otros puede ayudar en el aprendizaje personal.

Como pauta de evaluación, se consideró:

1. Se ve preparación: independiente del nerviosismo, se debe ver que han preparado la clase, y no que están improvisando en el momento.
2. Es capaz de preocuparse por los demás: mientras hace la clase hay intención de que a sus compañeros les sirva y se preocupa de que puedan entender y aprender lo que Ud. les quiere enseñar.
3. Relaciona la clase con lo que le sirve a Ud.: logra hacer una relación entre lo que Ud. descubrió que le sirve en lo personal y cómo eso le puede ayudar a los demás.
4. Aplica lo visto en clase: los temas, reflexiones, aprendizajes que se han logrado en clases se ven reflejados en los conocimientos que comparte.
5. La clase es el resultado de una reflexión personal crítica y con profundidad: más que repetir algo que leyó, vio u oyó es capaz de trabajar en base a lo que investigó, cuestionó y dedujo, creando algo nuevo y particular.
6. Es solidari@ con el compañero que está haciendo la clase: como integrante del curso, ayuda al compañer@ que está haciendo la clase, participando y siendo un aporte, en vez de un agente distractor y negativo.
7. Disposición en clases: ha mejorado o empeorado su disposición en clases desde la última

Cada uno de los puntos se calificaba de la siguiente manera:

- 1 punto = logrado
- 0.5 puntos = medianamente logrado
- 0 puntos = no logrado

- **Evaluación n ° 3 del taller de Gestión del Estrés**

Esta era una evaluación compuesta por dos trabajos, que obedecían a distintas etapas del taller. La primera consistía en la realización de una carta anónima, donde se planteara un problema que generase algún grado de estrés, identificando aquellas cosas que se han

intentado para resolverlo y solicitando ayuda en la búsqueda de una solución. Para que esto resultase, debía ser algo que se pudiera contar y la forma de hacerlo era libre, siempre y cuando se entendiera el sentido principal del problema. En esta parte, se buscaba desarrollar la capacidad de autocrítica y análisis de la propia realidad, trabajando la honestidad consigo mismo y la apertura para poder plantear un problema de tal forma que se pueda entender para quien desea ayudar. La segunda parte de esta evaluación consistía en escribir una respuesta a la carta anónima de algún compañero, brindando una solución previamente investigada, estudiada y analizada desde todas las herramientas aprendidas a lo largo del semestre, para dar una ayuda real, consciente y consistente al dueño de la carta anónima. Esta respuesta debía ser firmada con nombre, a fin de hacerse cargo del tiempo y dedicación que se le dio a las problemáticas del otro. Con ello, se buscaba promover la empatía y la comprensión lectora, más allá de la literalidad.

Las pautas de evaluación fueron:

Carta anónima:

- 1) Refleja interés por conocerse a sí mismo(a) y su realidad. (esto significa, ¿la carta es el reflejo de una búsqueda personal para conocerse a sí mismo(a) y lograr reflexiones que le ayudarán en su futuro?)
- 2) Refleja interés por dar a conocer su realidad (problema). (esto es, ¿en la carta, se aprecia la intención de pedir consejo o plantear claramente la problemática con el fin de recibir una respuesta que le ayude a descubrir alguna solución).

Respuesta:

- 1) Refleja dedicación por averiguar una solución. ((refleja dedicación en buscar una solución viable y tangible o al menos un consejo que vaya más allá de desear los buenos sentimientos, es decir, un consejo que se pueda seguir y practicar)
- 2) Refleja interés por ayudar a otros. (logra salir de la comodidad de repetir lo que encuentra en internet y se dedica a comprender la carta leída y brindarle una solución acorde con lo planteado en la carta NN)
- 3) Disposición en clases (su disposición cambió desde la última evaluación para bien, para mal o se mantuvo)

En el caso de Oratoria, el taller contaba con tres evaluaciones cuyo ordenamiento obedece al proceso de adaptabilidad expositiva de una persona apuntando a la aceptación y valoración de las cualidades propias y del otro a través del incentivo de generar un apoyo comunitario en el grupo curso, reforzando la autoestima con críticas constructivas y proactivas tanto del profesor como de los y las compañeras, a fin de desarrollar, por un lado, un autoconocimiento que incremente la autoestima, y por otro, una técnica escénica que permita potenciar las capacidades comunicativas expresivas a un nivel en que se pudieran expresar y entender en cualquier aspecto de sus vidas, ya sea laboral, afectiva, familiar y sociales en general.

Atendiendo a este enfoque, la primera evaluación buscaba una auto exigencia en el aspecto introspectivo de observación, transitando entre las cualidades y características propias y los gustos, deseos y opiniones personales. Posteriormente, en la segunda evaluación se busca profundizar tanto en exploración personal como en la proyección de esa vida interna, apuntando a la conciencia expresiva del ser, principalmente la expresión corporal y melódica de la voz, para cerrar el semestre con una tercera evaluación, donde se pone a prueba todo el proceso de autoconocimiento, aceptación, valoración y aprendizaje comunicacional personal, colectivo y efectivo.

A continuación, se detallarán las evaluaciones:

- **Evaluación n ° 1 del taller de Oratoria**

En esta evaluación, se les solicitaba preparar una exposición oral breve, donde tenían la libertad de hablar sobre cualquier tema que les interesara y cuya única condición, era que el tema les fuera realmente atractivo, aplicando lo aprendido en el proceso de las clases hasta este momento: técnica de respiración y alineación correctas, técnicas básicas de proyección vocal como el uso del diafragma para el apoyo y dosificación del aire, honestidad en escena, humildad frente al propio conocimiento, planteamiento lógico, valoración del trabajo del otro y empatía hacia el ejercicio de exposición de otros. De esta evaluación, se esperaba que él y la estudiante se aproximara a su verdad, aceptando y valorando su persona con sus gustos,

sueños, deseos y excentricidades, para lograr proyectar esa verdad escénica desde el amor y la aceptación honesta de ser quien es.

Como pauta de evaluación, se consideró:

- 1.- ¿Se entiende lo que dice?
- 2.- ¿Se entiende el/ella mismo/a lo que dice?
- 3.- ¿Sabe de qué habla?
- 4.- ¿Se ve auténtico?
- 5.- ¿Busca decir algo?
- 6.- ¿No se esconde?
- 7.- ¿Presta atención a sus compañeros?
- 8.- Proceso

Cada uno de los puntos se calificaba de la siguiente manera:

- 1 punto = logrado
- 0.5 puntos = medianamente logrado
- 0 puntos = no logrado

● **Evaluación n ° 2 del taller de Oratoria**

Para esta evaluación se solicitaron dos ejercicios: el primero, consistía en realizar una exposición grabada en formato audiovisual, de un tema que tuviera un mensaje significativo para el expositor y la persona a quien se le entregaría el mensaje (su público objetivo), la elección del tema, al igual que la creatividad en la exposición, eran libres, pues su único requisito era que el video contuviera al menos un momento donde apareciera de cuerpo entero el expositor, a fin de poder evaluar su lenguaje no verbal, y que se escuchara su voz para evaluar su lenguaje verbal y paraverbal. Esta parte del trabajo podía ser entregado en el formato y canal que estimaran conveniente, dentro de las posibilidades virtuales y físicas explicadas por el docente.

El segundo ejercicio, constaba de un análisis y evaluación del trabajo de otro compañero o compañera que se le haría llegar por los medios expresados anteriormente, el cuál podía ser entregado en formato digital, impreso o manuscrito (legible); en ambos

trabajos se debía aplicar lo conversado y aprendido en clases hasta ese momento, es decir, lenguaje no verbal, lenguaje paraverbal, técnica vocal media (articulación, modulación, entonación, apoyo diafragmático e intercostal), inteligencia y creatividad espacial, crítica y autocrítica, empatía y objetividad. En esta evaluación, se buscaba que el y la estudiante pudieran desarrollar la capacidad de autoevaluación y autocorrección como ejercicio previo al envío del vídeo definitivo, creatividad más allá de las posibilidades tecnológicas que tuvieran, capacidad de síntesis en el desarrollo de un tema de su interés, conciencia corporal, espacial y vocal, rigurosidad empática al momento de evaluar a otro, valoración del trabajo propio y ajeno, todo en un espíritu de compañerismo y ayuda.

La pauta utilizada para esta evaluación fue:

1.- Inicio interesante (¿es un inicio que logra captar la atención del observante?)

R:

2.- Acude a su centro (¿El expositor logra ser consciente de su L. N. V. siendo natural en la forma en que se mueve y si no se ve cómodo, al menos se preocupa de estar alineado?)

R:

3.- La persona debe estar interesada en entregar la información (¿Su cuerpo está activo, es decir, refleja interés en entregar la información?)

R:

4.- Su desplazamiento tiene concordancia con el estilo de la exposición y el tema que trata (¿su desplazamiento, quietud o movimiento, tiene que ver con lo que plantea o es más bien un movimiento o quietud inconscientes?)

R:

5.- El movimiento de las manos debe ser descriptivo y efectivo para entregar de mejor forma la información. (¿las manos ayudan a graficar mejor lo que se está exponiendo o más bien están demás?)

R:

6.- Es capaz de exponerse a pesar del nerviosismo o aprovecha en forma inteligente el no exponerse. (¿se obliga a exponerse o se esconde? ¿es necesario que se vea o logra que no sea necesario?)

R:

7.- Trata de proyectar la voz. (¿se escucha o se ve el esfuerzo por aplicar la técnica vocal enseñada en clases?)

R:

8.- Debe hablar y respirar de tal forma que le alcance el aire. (¿Cuándo habla se ve interrumpido por respiraciones que cortan la idea?)

R:

9.- Debe ser posible entender lo que se habla en términos Paraverbales. (¿habla a una velocidad y articulación apropiadas para que se pueda entender fácilmente?)

R:

10.-Vocalmente es necesario que la voz se involucre en el tema que plantea el expositor. (¿hay convicción en la exposición o está entregando información en forma fría y sin involucrarse con el discurso?)

R:

11.-Debe entenderse el desarrollo de la exposición de principio a fin. (¿se entienden fácilmente las ideas planteadas en la exposición?)

R:

12.-Debe existir un mensaje más allá de la mera entrega de información. (¿se desprende una enseñanza de lo que dice, o tan solo está entregando datos interesantes?)

R:

13.-El mensaje debe tener claridad. (¿se entiende lo que quiere dejar de enseñanza?)

14.-El discurso no tiene contradicciones. (los fundamentos que da ¿tienen sentido entre sí o se contradicen en su planteamiento?).

R:

15.-La forma en que termina la exposición es atractiva. (¿la exposición termina en forma abrupta o hay una preocupación por un término interesante?).

R:

16.-La exposición es redondita (¿La exposición como tal funciona de principio a fin dejando una idea clara y concreta o hay momentos o elementos que no tienen razón de ser?).

R:

17.-Los elementos utilizados en la exposición son necesarios y consecuentes con el tema y el estilo del expositor. (¿se justifica la presencia o ausencia de elementos en base a lo planteado en la propuesta?)

R:

18.-El expositor debe saber aprovechar el tiempo y justificarlo en caso de que no cumpla con él. (en el tiempo que dura la exposición ¿queda claro lo planteado o termina antes? ¿o se alarga en cosas innecesarias?)

R:

Recomendaciones:

Cada uno de los puntos se calificaba de la siguiente manera:

1 punto = logrado

0.5 puntos = medianamente logrado

0 puntos = no logrado

- **Evaluación n ° 3 del taller de Oratoria**

La tercera evaluación, se trató de una exposición oral presencial, cuyo tema contuviera un mensaje significativo, tanto para la y el expositor, como las y los oyentes (el curso). El estilo era libre, utilizando el espacio como mejor les acomodara (previamente conversado los compañeros), pudiendo utilizar los elementos que estimaran convenientes de la manera que su creatividad les permitiera, aplicando esta vez, lo aprendido en el proceso del semestre, a lo que se le sumaba la preparación de un discurso (investigación de un tema, redacción, análisis temático y dramático de un discurso y ensayo de este), importancia de entregar un mensaje, redacción de un mensaje (texto, contexto y subtexto), elementos verbales, paraverbales y no verbales que ayudan a reforzar la comunicación de un mensaje, técnica vocal avanzada (uso de resonadores faciales, torácicos, dorsales), estudio y aprovechamiento de la resonancia espacial, inteligencia emocional al servicio de la proyección. Lo que se buscaba en esta evaluación, era descubrir la importancia de entregar un mensaje al momento de decir algo, expresar con claridad y eficacia una opinión propia y

por sobre todo, que los y las estudiantes se hicieran conscientes de sus capacidades y descubrieran que la imposibilidad de exponer delante de un público dependía más de una falta de técnicas y conocimientos que de sus propias capacidades, que la forma de superar los miedos era enfrentándolos, de forma honesta, autocrítica y escuchándose.

La pauta utilizada para esta evaluación fue:

- 1.- Inicio interesante (¿es un inicio que logra captar la atención del observante?)
- 2.- Acude a su centro (¿El expositor logra ser consciente de su L. N. V. siendo natural en la forma en que se mueve y si no se ve cómodo, al menos se preocupa de estar alineado?)
- 3.- La persona debe estar interesada en entregar la información (¿Su cuerpo está activo, es decir, refleja interés en entregar la información?)
- 4.- Su desplazamiento tiene concordancia con el estilo de la exposición y el tema que trata (¿su desplazamiento, quietud o movimiento, tiene que ver con lo que plantea o es más bien un movimiento o quietud inconscientes?)
- 5.- El movimiento de las manos debe ser descriptivo y efectivo para entregar de mejor forma la información. (¿las manos ayudan a graficar mejor lo que se está exponiendo o más bien están demás?)
- 6.- Es capaz de exponerse a pesar del nerviosismo o aprovecha en forma inteligente el no exponerse. (¿se obliga a exponerse o se esconde? ¿es necesario que se vea o logra que no sea necesario?)
- 7.- tratar de proyectar la voz. (¿se escucha o se ve el esfuerzo por aplicar la técnica vocal enseñada en clases?)
- 8.- Debe hablar y respirar de tal forma que le alcance el aire. (¿Cuándo habla se ve interrumpido por respiraciones que cortan la idea?)
- 9.- Debe ser posible entender lo que habla en términos Paraverbales. (¿habla a una velocidad y articulación apropiadas para que se pueda entender fácilmente?)
- 10.-Vocalmente es necesario que la voz se involucre en el tema que plantea el expositor. (¿hay convicción en la exposición o está entregando información en forma fría y sin involucrarse con el discurso?)

- 11.-Se ve dominio de la información (¿hay una preparación del trabajo al punto de conocer lo que va a decir y cómo lo va a decir, o está más bien improvisando sin tener claridad de la información entregada?)
- 12.-Debe entenderse el desarrollo de la exposición de principio a fin. (¿se entienden fácilmente las ideas planteadas en la exposición?)
- 13.-Debe existir un mensaje más allá de la mera entrega de información. (¿se desprende una enseñanza de lo que dice, o tan solo está entregando datos interesantes?)
- 14.-El mensaje debe tener claridad. (¿se entiende lo que quiere dejar de enseñanza?)
- 15.-El discurso no tiene contradicciones. (los fundamentos que da ¿tienen sentido entre sí o se contradicen en su planteamiento?).
- 16.-La forma en que termina la exposición es atractiva. (¿hay una preocupación por un término interesante o más bien termina en forma abrupta?).
- 17.-Hay originalidad en la propuesta (¿se ve que busca una propuesta diferente de exposición, o es una disertación sin más?)
- 18.-La exposición es redondita (¿La exposición como tal funciona de principio a fin dejando una idea clara y concreta o hay momentos o elementos que no tienen razón de ser?).
- 19.-Los elementos utilizados en la exposición son necesarios y consecuentes con el tema y el estilo del expositor. (¿se justifica la presencia o ausencia de elementos en base a lo planteado en la propuesta?)
- 20.-El expositor debe saber aprovechar el tiempo y justificarlo en caso de que no cumpla con él. (en el tiempo que dura la exposición ¿queda claro lo planteado o termina antes? ¿o se alarga en cosas innecesarias?)
- 21.- Progreso (¿se ven mejoras con respecto a la primera exposición?)
- 22.-Proceso en clases (¿su disposición en clases fue un aporte para el aprendizaje colectivo y particular o fue un ente distractor para los compañeros y el profesor?)
- 23.-Proceso evaluativo (durante las exposiciones de los compañeros, ¿busca apoyarlos prestando atención, o prefiere prestar atención a otras cosas?)

Cada uno de los puntos se calificaba de la siguiente manera:

1 punto = logrado

0.5 puntos = medianamente logrado

0 puntos = no logrado

Como se puede ver, las evaluaciones de ambos talleres fueron confeccionadas y ordenadas con un sentido de evolución de las capacidades comprensivas del aprendizaje, ya sea un aprendizaje teórico de las materias y unidades tratadas, corporal de las técnicas y sensibilidades a desarrollar para entender y aprehender más allá de la técnica misma, y psico-emocional para superar barreras que impidan la exploración personal. Rescatando, en la calificación, mayoritariamente los aspectos de crecimiento humano, personal y colectivo más que el aprendizaje netamente teórico, pues para ambos casos, tanto gestionarse en las emociones y el estrés como comunicarse de tal forma que el mensaje entregado no sólo sea claro y comprensible, sino que también sea humanitario, empático y social, lo que más importa son las competencias sociales y humanas que se desarrollen y las herramientas que podemos seguir utilizando en nuestras vidas, en este caso, las herramientas que surgen de las artes escénicas.

2.2 Selección de la muestra

A continuación, se procederá a describir con más detalle la muestra de estudiantes que se utilizó para esta investigación, la cual pertenece a quienes integraron los talleres de oratoria y gestión del estrés entre los años 2017 y 2018 respectivamente, en la Universidad Santo Tomás, sede Santiago Centro.

2.2.1 Contexto: Social, Universitario, estudiantil

Los años 2017 y 2018, fueron años donde las exigencias de la vida laboral y el desencanto con la política y la manera de dirigir el país por parte de los gobiernos, resultaba casi tangible en el comportamiento social, las manifestaciones públicas resultaban ser cada vez más frecuentes y multitudinarias: "Decenas de miles de personas salieron a las calles de varias ciudades de Chile este domingo para protestar contra el actual sistema de pensiones del país" (BBC News, 27 de marzo de 2017), es la frase con la que abre la columna un artículo

publicado por la BBC, refiriéndose a la marcha más multitudinaria que se llevaba a cabo hasta ese momento en Chile, y es que era el reflejo de una ciudadanía notoriamente agotada exigiendo mejores tratos y un cambio en la forma hacer las cosas, como se refleja en este otro titular de BBC News: “Chile, la cuna de los fondos privados de pensiones (las AFP), se rebela contra un invento que se extendió por toda América Latina” (BBC News, 26 de julio de 2017), y es que el descontento ciudadano por mantener una constitución que acrecienta la brecha económico-social del país, era un tema de discusión inevitable. Sin embargo, la economía no era el único aspecto que alojaba el descontento, en lo educacional, bajo el lema “La Educación en Crisis” (Diario Uchile, 11 de abril de 2017), se efectúa la primera marcha nacional en pro de la educación que convoca aproximadamente a noventa mil personas, sólo en la ciudad de Santiago, y cuyo propósito era convocar a todos los actores activos en la educación para enfrentar unidos esa crisis y sumarse como una demanda única a las movilizaciones sociales venideras (CNN, 11/04/2017), uniendo fuerzas con el movimiento “no + AFP”, y “ni una menos” ya que, según el ‘Registro de la red chilena contra la violencia hacia las mujeres’ (2017), hasta la fecha de la macha, ese año iban ya 12 femicidios en el país en sólo tres meses.

El desasosiego que se sentía por las injusticias hasta ese momento, algunas arrastradas desde hace años de manifestaciones y desplazamientos, como en el caso de los estudiantes, otras además con justificación legal, como en el caso no + AFP o, peor aún, con una justificación social, como en el caso del machismo y sus consecuencias, se vio drásticamente incrementado en la medida en que se evidenciaba la inconsciencia, inconsistencia y desconexión existente entre quienes dirigían el país y quienes sufrían las consecuencias de esa dirección. Las respuestas a las preocupaciones ciudadanas resultaban aumentar el malestar general al ser banalizadas, como se refleja en las palabras de Sebastián Piñera: “Bueno muchachos, me acaban de sugerir un juego muy entretenido. Es muy sencillo: todas las mujeres se tiran al suelo y se hacen las muertas, y todos nosotros nos tiramos encima y nos hacemos los vivos. ¿Qué les parece muchachos?” (en La tercera, 20 de junio de 2017). Comentarios como estos, fueron acrecentando la brecha entre el sentir de la población y quienes dirigían el país, de esta manera las autoridades fueron mermando cada vez más la confianza depositada en ellos, como bien lo demostró en el año 2018 el, en ese entonces, Ministro de Educación G. Varela en el mismo artículo:

Todos los días recibo reclamos de gente que quiere que el Ministerio le arregle el techo de un colegio que tiene goteras, o una sala de clases que tiene el piso malo. Y yo me pregunto: ¿por qué no hacen un bingo? (en La tercera, 20 de junio de 2017).

Dando respuestas inaceptables a preocupaciones legítimas de la ciudadanía que ya estaba totalmente agotada y frustrada por esta evidente despreocupación por sus derechos y que, al siguiente año, desencadenó una sucesión de manifestaciones revolucionarias calificadas por la población como “la revuelta” y reprimida por las fuerzas armadas con violencia y mutilaciones, que fueron justificadas bajo una mirada de conservación del orden, donde se defendía la visión del sacrificio por un bien mayor como lo manifestó el jefe de Carabineros de la zona este de la Región Metropolitana, Enrique Bassaletti, según el artículo de T13 “General de Carabineros compara uso de escopetas con tratamientos para el cáncer” (22/11/2019).

(...) nuestra sociedad está enferma de una enfermedad grave (...) Cuando se busca solucionar ese problema (el cáncer), en el ejercicio del uso de esas herramientas médicas, se matan a células buenas y a células malas porque es el riesgo que se somete cuando se usan herramientas como las armas de fuego.

Este actuar impune de las fuerzas armadas en contra de una manifestación legítima de la población, sólo fue la corroboración de un sentir colectivo latente de injusticia en los años anteriores, sentido y manifestado por la mayoría de la sociedad chilena y que en palabras de J. Baradit: “es mentira que no lo vimos venir. Está lleno de entrevistas, columnas, charlas, avisos, obras de teatro, poemas, libros, canciones, documentales que lo vieron venir. Pero el poder estaba demasiado ocupado exprimiendo las últimas gotas” (2020, p.13).

Este sentir de la necesidad de un cambio, que se acumulaba a cada comunicado que hacía alguna autoridad del país, despreciando o menospreciando las exigencias manifestadas en las marchas de ese entonces y las injusticias que se vivían a diario en forma naturalizada por las calles, comenzaron a ser la temática casi inevitable del día a día universitario, donde el ambiente de exigencia académica se entremezclaban con el malestar social que se vivía en las afueras de la universidad y que poco a poco fue filtrándose hacia el interior, motivando una organización más concreta en torno a las necesidades básicas del estudiantado, el personal docente y funcionarios del establecimiento, debido a que la realidad vivida dentro

de las inmediaciones del establecimiento comenzaban a tener semejanza con la realidad vivida fuera de este. La mayor parte del estudiantado provenía de familias esforzadas que se veían forzadas a endeudarse para poder pagar la educación de sus hijos en algunos casos y en otros no poseían los recursos para hacerlo, por lo que los y las mismas estudiantes debían trabajar para poder pagarse sus estudios, viendo como poco a poco crecían sus deudas por querer tener una educación superior, pero esa deuda que adquirían no se veía reflejada en los servicios que se contrataban, dado que existía una sobrepoblación producto de pertenecer a un establecimiento que vio reducidos sus terrenos a la mitad del espacio, pero con la misma cantidad de estudiantes, pues pasaron de ser dos sedes a una. Por otro lado, el personal docente a honorario se vio enfrentado a la indigna situación de tener que negociar su estadía en el establecimiento a cambio de la reducción de su salario, pero conservando las exigencias laborales, mientras que el sindicato de los trabajadores del personal administrativo hacía paros con turnos éticos, debido a que la parte directiva del establecimiento y los inversionistas no manifestaban interés en atender las necesidades de sus estudiantes ni de sus trabajadores, generando un descontento en la población más vulnerable de la institución, estudiantes y funcionarios académicos y administrativos.

Las y los estudiantes que integraban los talleres de oratoria y gestión del estrés, tenían una procedencia variada tanto en lo académico como en lo social, puesto que académicamente provenían de distintas carreras, es decir, era un grupo compuesto por estudiantes del área de la salud (técnicos paramédicos, enfermería, veterinaria, trabajo social y terapia ocupacional), legislativa (abogadas y abogados), deportiva (ciencias del deporte), además de los y las estudiantes de intercambio.

Entre estas carreras, también existía una variedad en el año académico que iban, estaban quienes vivieron los talleres desde la visión del primer año, cuya experiencia estudiantil y de comportamiento estaba más cercana a la escolar, por lo tanto, expresaban mixtura de emociones extremas como el orgullo de estar en la universidad (muchos siendo primera generación de su familia) en contraposición con el temor a lo desconocido y la frustración del cambio entre el ritmo de la educación media y la universidad. También existían quienes estaban en su segundo o tercer año de universidad, cuyo comportamiento y emocionalidad estaban más relacionados con su desempeño universitario, con participación activa en organismos internos de apoyo y exigencia estudiantil, a la vez que

responsabilidades para conservar becas en algunos casos, del mismo modo, en este grupo también existía la variante relacionada con la jornada estudiantil, es decir, este año existía un grupo curso que estudiaba en jornada vespertina, el cual tenía una aproximación a los talleres con una mirada más centrada en el crecimiento personal y trabajo colaborativo que los cursos de la jornada diurna, por lo mismo los conceptos y el enfoque lograron integrarlos en forma más profunda que los otros.

Socialmente la mayoría trabajaba en paralelo a la carrera que estudiaba, algunos debían asumir el rol de responsable de la vida y salud de otra persona (debían cuidar a sus hijos e hijas, abuelos, padres o madres enfermos, hermanos o hermanas menores, etc.), muchos y muchas de los cuales eran el sustento de la casa o brindaban un aporte significativo en la economía de ella.

2.3 Experiencias en talleres

A continuación, se profundizará en el proceso de los talleres de Gestión del estrés y Oratoria. Cabe destacar, que el proceso de ambos talleres fue similar, ya que existían ciertas expectativas antes de empezar y que en su mayoría fueron superadas en los resultados obtenidos durante el semestre. A su vez, existían diferencias, ya que cada taller tenía sus particularidades, y en este sentido, las expectativas respecto a las actividades a realizar variaban según el objetivo que cada taller tenía. Estas expectativas fueron el punto inicial desde donde se pudieron desarrollar los talleres en cada grupo de clase y se vieron influenciadas por la aplicación de distintas herramientas escénicas, teniendo un impacto tanto en la comunicación dentro y fuera del taller como en el proceso personal y grupal dentro de cada curso. Para poder definir y clarificar estos procesos, se procederá a analizar en detalle cada uno de los talleres.

2.3.1 Experiencias en talleres de Oratoria (2017)

En este taller, las expectativas de los y las estudiantes se vieron influenciadas por la sensación de desconcierto, debido a que la primera experiencia que tenían, la actividad del profesor extranjero, apuntaba a sorprender y contradecir sus primeras impresiones, por lo que

al momento de hablar sobre sus expectativas, la mayoría hacia un planteamiento donde se diferenciaba lo que esperaban al momento de inscribirse (o verse inscritos por jefatura), con lo que esperaban después de la presentación del profesor. Esta actividad apuntaba a demostrar la importancia de captar la atención de los espectadores dentro de los primeros treinta segundos, por una parte, y por otra, demostrar lo fácil que es dejarse engañar cuando se les brinda mayor importancia a las apariencias que al contenido. El efecto que generó esta actividad se vió reflejado a lo largo del primer y segundo mes, en la insistencia de algunos estudiantes para que volviera a aparecer el profesor de la primera clase y al final del semestre, ser material de rumor en los pasillos.

Considerando la influencia inicial descrita previamente, las expectativas de quienes asistían a este taller tendieron a acercarse a lo que se apuntaba en el taller mismo, sin embargo, la incertidumbre acerca de cómo se enfocarían las siguientes clases para cumplir dichas expectativas, era generalizada, es decir, se esperaba poder hablar frente a un público determinado, aprender a hablar bien para las evaluaciones solemnes de las carreras, aprender técnicas que ayuden a calmarse antes de una presentación o posiciones corporales que sirvieran para poder esconder los nervios que sentían al momento de tener que presentar. Sin embargo, la forma en que se llevarían las clases, considerando los primeros siete minutos del taller, les resultaba un misterio. A raíz de esta incertidumbre, se generó una nueva expectativa sobre el cómo serían las clases que, debido a la necesidad de atención y concentración que se requería para aprender los aspectos básicos y fundamentales de las primeras herramientas a trabajar en clases, como la respiración y alineación, se experimentara un leve desencanto al principio del aprendizaje de estas dos herramientas.

En el caso de la técnica respiratoria, no se entendía el sentido debido a que, a su entender, ya sabían respirar y por tanto, resultaba ser una pérdida de tiempo que se podía utilizar en el aprendizaje de gestualidades y expresiones corporales que ayudaran a comunicar de manera convincente y segura lo que tuvieran que exponer. No fue hasta las primeras prácticas, previas a la primera evaluación, que algunos lograron vivenciar la diferencia existente entre la respiración con que enfrentaban la mayoría de sus exposiciones y la técnica respiratoria que estaban conociendo en el taller. Quienes aplicaban la técnica trabajada en clases, notaban mayor claridad en lo querían decir, no lograban expresarlo con claridad, pero lograban ser conscientes del por qué, lo que implicaba un avance en

comparación a veces anteriores donde exponían pensando que lograban ser claros y debido a los comentarios de compañeros y profesor, veían que no lo habían sido. En este sentido, la primera evaluación fue fundamental para esta comprensión y generó un cambio a nivel general en las y los estudiantes, quienes vieron que el reflejo de sus calificaciones estaban más relacionadas con la aplicación de las herramientas más que la mera forma en que habían expuesto, pues poco a poco, conforme fueron avanzando en las clases, iban descubriendo que la forma en que exponían obedecía a fórmulas replicadas de tutoriales o técnicas de oratoria tipo que se alejaban de la aceptación de las características personales y el aprovechamiento de la autenticidad para hacer un discurso atractivo, significativo y único.

Evolución similar fue la que vivieron con las técnicas corporales, como la expresión corporal, propiocepción, proxémica, conciencias espacial y corporal, puesto que, en términos generales, no veían mayor diferencia entre la forma con que estuvieran de pie y el lugar donde se encontraran, dado que, por lo general, las exposiciones eran acompañadas de ayuda audiovisual y por lo tanto la mirada del espectador, a su entender, estaba en la pantalla y no en quien la maneja. Para el cambio de este pensamiento fue esencial la herramienta de observación de personaje que buscaba descifrar el mundo interno de una persona sin mayor intervención que la observación, este ejercicio permitió ver que el cuerpo expresa mucho más de lo que esperaban y que por lo tanto un desplazamiento estratégico compositivo, un posicionamiento seguro y empoderado y una gestualidad empática, servirían para reforzar algo que se estuviera diciendo o por el contrario podrían contradecir o anular el discurso si su cuerpo constantemente cambiaba el centro de peso, se ubicaba detrás de una mesa mientras se tironeaba la ropa al momento de exponer. con esta experiencia la mayoría descubrió que cada uno en forma individual posee ciertos gestos que delataban su emoción al momento de estar expuestos y de estos, algunos lograron reflexionar sobre los porqués de esas inseguridades, lo que, les motivó a consultar en forma particular sobre maneras de profundizar en estos aspectos para mejorar.

Al tomar conciencia de esta evidencia emocional al momento de verse en exposición, muchos vieron la importancia de explorar en la herramienta de la programación neurolingüística para poder concientizar aquellos vicios y muletillas que surgen al momento de sentir vulnerabilidad, entendiendo que estas formas de expresión del cuerpo estaba relacionada con mecanismos de defensa activados por acontecimientos previos que habían

quedado registrados en forma inconsciente, y por lo tanto, al lograr hacerlos conscientes era posible trabajarlos para que ese recuerdo no se volviera presente cada vez que se encontraban en esa situación. Del mismo modo, la técnica de proyección vocal, además de ser trabajada con ejercicios que les permitió sentirse libres de hacer el ridículo en conjunto, pues cuando todos hacen el ridículo, quien queda en ridículo es quien no lo hace, les ayudó a descubrir musculatura cuya existencia ignoraban, como la relacionada con el diafragma, la musculatura intercostal y lumbar, este descubrimiento en conjunto con un ejercicio de apoyo consistente en hablar mientras se empuja la pared y tomando conciencia de la alineación corporal, permitió que estudiantes cuya voz no lograba traspasar la tercera fila de sillas encontrarán su potencia y registro vocal, motivando una expresión de alegría y emoción en ellos y el incentivo necesario en el grupo curso para involucrarse cada vez más en las clases, haciendo que las herramientas de resonancia corporal y espacial resultaran experiencias de autodescubrimiento disfrutadas y valoradas a tal punto que para las clases venideras empezaran a integrarse estudiantes ajenos al taller a modo de visita y cuya participación activa motivó, en la clase donde se vio la herramienta de dramaturgia y análisis dramático para la creación de un discurso, la simulación de un juicio donde se acusaban a soldados nazis de haber participado en la tortura y asesinato de una comunidad judía, resultando, para efectos del ejercicio a diferencia del caso real, en la inocencia de los soldados, dejando en evidencia en el curso la importancia de tener bien preparado y estudiado no sólo los hechos de un caso, sino también el discurso desde su composición dramática, espacial y sus lenguajes verbal, para verbal y no verbal.

El último día de este taller se buscaba hacer un recuento de lo que había servido y lo que no, lo que había gustado y lo que no y lo que se podría modificar para futuras generaciones, resultando rescatadas la mayoría de las herramientas, pero especialmente destacada la forma lúdica con que se trabajaron los distintos contenidos, poder salir a observar gente como espías, poder sentir como a los compañeros les vibraba alguna parte del cuerpo, ver como una simple imagen puede cambiar completamente la perspectiva de una persona y de un contenido y como una misma palabra cambia de sentido en la medida que se modifica su expresión vocal y corporalidad, le permitió a las y los integrantes de estos talleres comprender que para comunicar algo, es mejor ser consciente de lo que se quiere plantear y que para eso es mejor ser consciente de lo que se siente, de lo contrario esa inconsciencia se

verá reflejada en la voz, o en la expresión corporal o en la forma de vestir, y entregará un mensaje errado, como en el caso de dos estudiantes que durante todo el semestre aprovechaban cualquier instancia para hacer bromas y motivar la risa en clases dando la impresión de que había un desinterés por el taller, y resultando al final que, muy por el contrario, se encontraban pasando por un mal momento en las vidas y en esa clase encontraban un refugio para poder liberar tensiones y sentirse en confianza para reír entre amigos.

2.3.2 Experiencias en talleres de Gestión del Estrés (2018)

Al principio del taller, las y los estudiantes no tenían claridad de qué temas se tratarían concretamente, quienes lo tomaron por motivación propia esperaban encontrar ejercicios de relajación y masaje o fórmulas que les permitieran bajar los niveles de estrés cuando los tuvieran altos con el fin de poder seguir de la misma forma o mejorar el rendimiento que tenían hasta ese momento en sus actividades de mayor exigencias ya fueran académicas o personales, por otro lado, quienes se encontraron con el taller ya designado desde jefatura de carrera, no encontraban mayor sentido en lo que pudiera verse en el taller y por consiguiente, en la mayoría de estos casos, había un desinterés por las actividades y conversaciones planteadas en él. Sin embargo, conforme fueron avanzando las clases la participación se tornaba más activa y las conversaciones más profundas a la vez que tomaban más confianza entre ellos como grupo curso y con el profesor para poder pasar de la seriedad de un tema a la ludicidad de una actividad o los momentos de distensión en medio de conversaciones importantes. Esta evolución se vio reflejado en el aprendizaje y práctica de cada herramienta trabajada en clases.

De esta forma, se pudo ver como el ejercicio de respiración en primera instancia generó incomodidad y disconformidad, por lo dificultoso que resultaba aprender a utilizar musculatura desconocida para ellos hasta ese entonces, como es el caso de la relacionada con el diafragma, los músculos intercostales y los músculos ubicados en el área dorsal, muchas y muchos no lograban reconocer las sensaciones físicas que generaba la utilización de esta musculatura, ni los dolores asociados a su ejercitación, además, había una preponderancia a entender la mecánica del ejercicio más desde la teoría que desde la práctica, lo que en las

primeras clases generaba frustraciones y abandono de la ejercitación, no obstante, al cabo del primer mes de repasar estos ejercicios y profundizar en ellos tanto en forma individual como en pareja, lograban ser conscientes de la sensación y la mecánica asociada a ella, permitiéndoles a lo largo del segundo mes trabajar en un proceso de acostumbamiento sensorial que al cabo del tercer mes, empezaba a mostrar sus beneficios en aquellos que lograban recordar la técnica de respiración en momentos de necesidad. Esta herramienta fue la más valorada por los y las estudiantes en la clase final del taller, donde se hacía un recuento del semestre, en la mayoría de los estudiantes era el primer rescate que hacían del taller, para ellos y ellas aprender a respirar significó poder entender de mejor forma las materias, poder relajarse y descansar después de una jornada exigente o poder darse un tiempo para sí mismas al momento de estar en medio de una crisis, muchos pudieron enfrentar conflictos con parejas, familiares y amigos desde un lugar de claridad gracias a ayuda que les brindaba hacer inspiraciones profundas y en otros casos pudieron ayudar a sus abuelos e hijos al traspasarles esta herramienta.

En el caso de la conciencia corporal, para la mayoría correspondía a un concepto que no valía la pena analizar, pues la posición que adquirirían los cuerpos y sus dolencias formaban parte de la vida y a medida que se crece el cuerpo se deteriora, por lo tanto la forma de combatir los dolores y posturas era a través de especialistas que recetarán medicamentos y ejercicios para disminuir las complicaciones lo más posible, es decir, la decisiones sobre sus cuerpos y qué hacer con ellos correspondían a otras personas y su injerencia se reducía a la decisión de acudir o no a dichos especialistas y seguir o no las indicaciones, por lo mismo, por mucho que desde la primera clase se les pedía que acudieran al taller con ropa cómoda que les permitiera una movilidad adecuada para brindarle al cuerpo la libertad de estar en cualquier posición sin la preocupación de la estética o resistencia de la prenda, existía una notoria resistencia en el vestir, priorizando por el vestuario ajustado de tela rígida en el caso de las mujeres y pantalones caídos y de tela rígida en el caso de los hombres. De esta forma fue cómo en los primeros ejercicios de conciencia corporal, aquellos relacionados con la alineación y postura corporal, por tratarse de ejercicios que exigían cierto nivel de exposición al ridículo y posiciones que exigían cierta flexibilidad en los cuerpos, existía mayor preocupación por que no se viera parte de ropa interior, no se rompiera la ropa y, en algunos casos, no se arruinara el peinado, más que rescatar las sensaciones corporales que brindarían

herramientas para conocerse y apropiarse de su alineación, no fue sino hasta uno de los ejercicios de propiocepción que, gracias al trabajo de manipular las extremidades del compañero con cuidado, respeto y desde los afectos pudieron comprobar la eficacia de la conciencia y cuidado de este para lograr sentirse mejor físicamente, la sensación de poseer un lado del cuerpo evidentemente más grande que el otro, logró atraer la atención hacia la importancia del autocuidado como instancia previa a la búsqueda de especialistas, esta actividad en particular presentaba una variante en la disposición con que se presentaban las y los estudiantes, pues para quienes se encontraban en su etapa de transición entre el colegio y la universidad era muy difícil conservar la seriedad y paciencia que exigía tratar el cuerpo del otro con delicadeza y cuidado, la tentación de jugar con la situación para hacer reír al compañero y sacarlo de zona de concientización resultaba mayor que el autoconocerse en el grado de respeto y empatía con el otro cuando la responsabilidad caía sólo en sí mismos. Por el contrario, en el caso de quienes ya estaban en los últimos años o pertenecían a la jornada vespertina, la instancia de poder cumplir un rol activo en la exploración sensorial personal del otro se presentaba como una oportunidad de conocerse y crecer también desde el cuidado a los demás. Esta actividad provocó distintas reacciones en las y los estudiantes, hubo quienes pudieron aprovechar la experiencia al punto de intentar replicarla en sus casas con sus familiares (madres, padres, hijos), también hubo quienes disfrutaron de lo lúdico del ejercicio pero sin profundizar mayormente en los distintos enfoques que tenía la actividad (autoconciencia, autocuidado, empatía) así como hubo un grupo reducido de estudiantes que la actividad en sí les resultó desagradable, de los cuales algunos concluyeron que la actividad no era para ellos y otros lograron profundizar en las razones detrás de ese malestar, descubriendo o enfrentando el problema de rechazo al tacto de y a otros. Como sea, este ejercicio permitió a las y los estudiantes enfrentar las actividades siguientes con mayor compromiso personal y colectivo, en ejercicios más introspectivos como el mapa corporal, que les invitaba a revisar sus corporalidades tomando sus cuerpos como un mapa donde se encontraba registrada sus historias de vida, tanto físicas, evidenciadas en marcas o posturas adquiridas en distintos acontecimientos del pasado, como emocionales, evidenciadas en sensaciones, dolencias o emociones alojadas en alguna parte de sus cuerpos, lo que les llevó a poder hacer un análisis más profundo de sus acciones y reacciones, hasta ese entonces, asumidas y naturalizadas por ellas y ellos, pero que con el conjunto de actividades,

descubrieron aspectos ocultos por ellos mismos y que salieron a relucir liberando emociones que la mayoría logró aceptar con mayor o menor dificultad, pero que unos pocos rechazaron por medio de negaciones que más tarde, avanzado el semestre, fueron manifestadas en forma violenta como acumulación de presiones y rencores mal canalizados, y que posteriormente fueron asumidos con las respectivas disculpas y el reconocimiento de una mala disposición frente al taller mismo. Y es que este tipo de ejercicios abrió canales desconocidos en los y las estudiantes, generándoles una sensación de vulnerabilidad que en muchos casos no les permitía ver que esa sensación no se proyectaba a los demás, pues la actividad era concebida y ejecutada con esta precaución. En este tipo de actividades la herramienta de observación adquirió una evolución significativa en el proceso mencionado previamente, pues como una generalidad en los y las estudiantes, la habilidad de observación se reducía a la acción de mirar los detalles más evidentes en las distintas personalidades de los otros y prejuiciando o defendiendo la imagen propia que proyectaban, es decir, asumiéndose como eran desde una mirada culposa por sus personalidades o defendiéndolas como un aspecto que hay que aceptar sin importar las consecuencias que pudieran generar en el resto, en algunos casos una unión de ambos aspectos. Esta mirada inicial les limitaba, en un principio, entablando diálogos más superficiales y haciendo grupos con personas de aspecto similar o personalidades aparentemente afines, proceso común en todo grupo inicial que, en este caso, pudo evolucionar a medida que participaban en las actividades mencionadas anteriormente para conocer las distintas personalidades del grupo y re evaluar los aspectos observados inicialmente, aspectos que a partir de las actividades relacionadas con las herramientas dramáticas como la historia de una anécdota y la carta anónima, comenzaron a tomar mayor profundidad, pues incluso en quienes hicieron dichas actividades sólo por cumplir y explorando aspectos declarados por ellos mismos como superficiales pues no tenía ningún sentido para ellos, generó la sensación de haber soltado un peso a pesar de no haberlo escrito, una liberación, en algunos casos, desgarradora y dolorosa, pero que brindó una apertura al prisma de observación de sus conflictos por el sólo hecho de escribirlo y expresarse en forma libre, lo que evolucionó en una observación más aguda y específica al poder ver, escuchar y leer la realidad de otros en contraposición con la perspectiva que otros le brindaban a la lectura de su realidad compartida. Estas actividades permitieron en los y las estudiantes pasar de considerarse partes de un curso donde había confianza suficiente para disfrutar y sentirse

a gusto al compartir, a integrar un grupo cuya complicidad y apoyo traspasaba la instancia misma del espacio y horario del taller, acogiendo a compañeras o compañeros que sufrieran abuso psicológico y verbal en la universidad como ocurrió con una estudiante de intercambio, quien vio en ese espacio un lugar donde poder llorar y expresar su frustración al ser rechazada tanto por profesores como estudiantes sólo por la limitante del idioma, o interceptando al profesor en los pasillos para manifestar sus preocupaciones por compañeros que no han manifestado sus emociones debidamente tras una pérdida significativa, o simplemente necesitando un abrazo de contención por las dificultades de la vida por las que estuvieran pasando en ese momento.

CAPÍTULO III:

Comunicación en el cotidiano de las relaciones humanas: Impacto de los talleres en sus participantes

Para poder ver la eficacia de un aprendizaje en el cotidiano, es conveniente revisarlo con cierta distancia en el tiempo, de esta forma es posible evaluar si el aprendizaje perduró a pesar de la desconexión con el proceso original. En el caso de esta investigación, este tiempo comprende el periodo que se sitúa entre el término de los talleres y la aplicación de la entrevista realizada a los participantes, donde fue posible observar si se aplicaron o no alguna de las herramientas experimentadas en estos, y si perduraron a pesar de ya no participar del taller y no estar en contacto con el profesor que les acompañó en el proceso.

En un contexto normal, este periodo se vería enmarcado en un cotidiano donde muchos tendrían que enfrentarse a distintas situaciones comunicacionales relacionadas con el egreso de la universidad, esto es, entrevistas de trabajo, cambio de ambiente social, aumento de responsabilidades económicas, familiares y sociales en general, en otros casos con situaciones relacionadas con el incremento de carga académica como el aumento de horas de práctica, mayor dificultad en trabajos o solemnes, mayor compromiso con movimientos internos estudiantiles, entre otros, y en general mayores exigencias emocionales al verse aumentadas sus cargas académicas o laborales, lo que se puede traducir en menos tiempo de descanso para compartir con la familia o al menos mayor concentración para conseguir el orden necesario para cumplir en forma efectiva tanto en lo afectivo, personal como profesional, sea este académico o laboral.

Ese es un contexto de lo cotidiano, que se podría considerar parte de lo común en circunstancias de un *status quo*, sin embargo, el contexto de cotidianidad vivido entre los años 2019, que es el año posterior al último taller y el 2022, año en que se retoma el contacto con los y las estudiantes que participaron de dichos talleres, la realidad de Chile se vio drásticamente modificada, tanto por los movimientos sociales acaecidos en el marco del estallido social, donde muchos de los estudiantes tuvieron una participación activa en el servicio de personal voluntario de salud establecidos en distintos centros estratégicamente ubicados en los alrededores de la denominada “plaza de la dignidad”, como quienes no participaron activamente. Para los primeros, su cotidianidad pasó a ser el cuidado y protección de activistas y transeúntes, desarrollando estrategias de retiro de cuerpos, inhabilitación de bombas lacrimógenas, entre otras. Los segundos, se vieron afectados por las mismas realidades que todos los ciudadanos que vivieron la realidad de una revuelta, preocupación por los enfrentamientos existentes en los puntos neurálgicos de

manifestaciones, estado constante de alarma por constantes ruidos fuertes, el sonido constante de sirenas, sobre masificación de la información país en medios radiales, televisivos, escritos y virtuales, conversaciones polarizadas sobre lo ocurrido en términos generales y en casos particulares que se hacían virales. Y, posteriormente la presencia de un virus que sometió a la población mundial a tomar medidas que iban en contra de las necesidades propias del ser humano, la socialización, donde el paradigma de la muestra de amor y afecto se vio drásticamente transformado, pasando de ser una expresión de cercanía y contacto a una expresión de distancia y encierro, manteniendo el contacto únicamente de forma virtual, con pérdidas humanas y complicaciones de salud con dos años de duración, con clases online en el caso de aquellos que continuaban en la universidad y con dificultades laborales para quienes recién estaban incorporándose a trabajos en sus áreas, un periodo con mucha incertidumbre. Finalmente, enfrentándose a la reincorporación de la presencialidad con mucha más inestabilidad económica para las familias, inflación y ad-portas de la votación de una nueva constitución.

Entendiendo esto, podemos ver que si en un contexto de cotidianidad normal de *status quo*, la realidad vivida ya es exigente para poder recordar el aplicar herramientas experimentadas en una cátedra de cinco meses y que no tenía mayor injerencia en la malla curricular más que la aprobación del ramo para poder seguir avanzando en la formación académica, es posible pensar que en un contexto de cotidianidad como la descrita previamente, por más que sea aún más necesaria la aplicación de herramientas que ayuden a llevar de mejor forma la realidad, puede ser más difícil poder recordarlas y aplicarlas debido al nivel de estrés y exigencia que significa esa misma realidad.

A continuación, se procederá a analizar e interpretar las respuestas de las y los estudiantes que respondieron la entrevista enviada vía correo electrónico. La entrevista se envió a un total de 97 estudiantes de los talleres Gestión del estrés y Oratoria, entre ellos, residentes en Chile y estudiantes de intercambio, de los cuales se esperaba recibir al menos 13 respuestas, cinco de oratoria, cinco de gestión del estrés y tres de intercambio. Sin embargo, esta entrevista fue respondida por 34 estudiantes, 18 de Gestión del estrés, de los cuales cinco son de estudiantes de intercambio y 16 de Oratoria, y uno es estudiante de intercambio. Entre estos, 17 respondieron dentro de la primera media hora de enviarse el formulario, el cual fue realizado a través de la plataforma de Formularios de Google. Se

destaca este hecho, ya que esta reacción inmediata da las primeras señales del impacto causado en las y los estudiantes, considerando que muchos se encuentran en el proceso de cierre de sus semestres o respondieron en un día laboral.

3.1 Experiencias post-talleres de Gestión del Estrés

Como se planteó anteriormente, el contexto profesional en que los y las estudiantes respondieron este formulario es variado, hay quienes se encuentran en sus últimos años de formación universitaria, así como hay quienes enfrentan una formación universitaria distinta de aquella en que estaban al momento de tomar el taller, de igual modo están quienes enfrentan el mundo laboral, todos bajo el contexto adaptativo que ha significado el retorno a las actividades en formato más presencial en convivencia con la persistencia pandémica y las consecuencias económicas que esta ha dejado a nivel global y, en el caso de los chilenos, la continuidad de disturbios, aunque menos generalizados, igualmente violentos producto de los malestares civiles y un incremento de la delincuencia y sus *modus operandis*, a puertas de un plebiscito sobre el ejercicio de la confección de una nueva constitución, lo cual ha mantenido polarizado el pensar y sentir del país, sumado al contraste entre esperanza y realidad frente al desempeño de un gobierno que lleva tan sólo cuatro meses en el ejercicio.

3.1.1 Estudiantes chilenos del taller de Gestión del Estrés

De acuerdo a lo manifestado en el formulario, se puede desprender que la mayoría de los y las estudiantes que asistieron al taller han podido enfrentar las dificultades de su cotidianidad de manera más consciente consigo mismas, desarrollando, como plantea Ros (2003), un aprendizaje y desaprendizaje de modos de ser y hacer con el cuerpo y como comenta Sampayo (2008), reducir el estrés por medio de la escucha a las señales que pudiera darles el propio cuerpo: “Ha influido de manera positiva, se cuando mi organismo está extraño e intento trabajar en mi” (C. Bravo, comunicación personal, 22 de junio de 2022), de esta forma, en momentos de alta exigencia logran acudir a distintas herramientas que les permiten brindarse un espacio de calma para poder sopesar lo que están sintiendo, tanto física como emocionalmente a fin de poder resolver de mejor forma sus conflictos, gracias al

desarrollo de la inteligencia intra e interpersonal planteadas por Armstrong (2007) y la escucha activa desarrollada por Peña Acuña (2018). En palabras de J. Escudero:

Personalmente tanto en mi internado, como en mi trabajo de promotora me relaciono con gente y bajo altos niveles de estrés. Aprender a lidiar con eso, aprender a escuchar mi cuerpo las señales tanto físicas como emocionales han sido herramientas fundamentales para seguir adelante. No puedo dejar de lado que en general la vida que estamos teniendo a un 1000 por hora no nos da un respiro y olvidamos parar, sentir y vivir el momento escucharnos y escuchar a los demás. Lamentablemente a veces necesitamos perder para valorar pero nunca es tarde para detenerse, escuchar y sentir. (comunicación personal, 22 de junio, 2022).

En este sentido, los aprendizajes adquiridos apuntan a la capacidad de poder entablar un diálogo personal que facilite la comunicación entre el cuerpo y las emociones a fin de poder tomar decisiones que contemplen la salud integral del ser humano, lo que brinda un panorama más amplio respecto del entorno, tomando de esta forma conciencia de los otros al momento de comunicarse. C. Acevedo, explica:

Influyó de tal manera que aprendí cosas que no sabía que ayudaban a controlar mi estrés, a relacionarme con los demás y aprender a escucharme a mí misma para poder escuchar a los demás. El control de las emociones es fundamental para no cometer errores a la hora de tratar de comunicarse y expresarse con los demás. (comunicación personal, 22 de junio, 2022).

De esta manera, se puede ver que, independientemente de que el concepto teórico no logra ser aprehendido correctamente, como es el caso entre control y gestión, la idea que se desprende si resulta ser la experimentada en el taller, pues aprender a relacionarse y escucharse, comprendiendo como comenta Dr. Levy (cit. en Neira, 2013), la importancia de aprovechar la información que brindan las emociones para no cometer errores al momento de expresarse con otros, da cuenta de un proceso donde se aplican las herramientas de análisis y observación aprendidas a partir de las experiencias vividas en clases. Ejemplo de ello, es lo que plantea J. Aiyelef: “en el proceso académico me ha servido mucho, el respirar, descansar en momentos de mucho estrés, observar con detalle ciertas situaciones” (comunicación personal, 22 de junio, 2022), en este sentido, se puede observar el proceso significativo y como plantea Pérez- Aldeguer (2017), el aprendizaje holístico desarrollado

por medio de las artes escénicas, que según UNESCO (2006) sirven como un recurso pedagógico, impactando en la evolución personal de los y las estudiantes, logrando ser herramientas valoradas por ellos en su aplicación cotidiana: “pongo en práctica algunas de las actividades que tuvimos, como respiración, ejercicios de relajación, entre otros. Y he podido darme cuenta que aunque son pequeñas cosas, sirven mucho.” (C. Acevedo Díaz, comunicación personal, 22 de junio, 2022), dejando una constancia clara y concreta de que las herramientas escénicas que experimentaron les brindaron la opción de poder lidiar de mejor forma con los conflictos de la cotidianidad, al ser capaces de observar su entorno y observarse. E. Pereira, plantea que una manera de llevar a la práctica estos conceptos es “reconociendo mi cuerpo y postura como firma de expresión” (comunicación personal, 23 de junio, 2022), en este sentido, podemos ver que las artes escénicas, como plantea Kalmar (2005) contribuyen en el proceso de reconocimiento personal, base para el desarrollo de una mejor comunicación interpersonal y social.

3.1.2 Estudiantes de intercambio del taller de Gestión del Estrés

Al analizar las respuestas de estas estudiantes, se hace presente algo que se observaba ya en clases en relación a la diferencia cultural existente entre Chile y China, la forma en que entendían los conceptos aplicados en clase, adquirirían una profundidad que sobrepasaba las dificultades del idioma, pues su procedencia está ligada a una cultura y filosofía que entiende la realidad desde una perspectiva holística (oriental), donde el aprendizaje está igualmente conectado con la observación de la naturaleza y con el estudio teórico de distintas disciplinas, puesto que de todas estas experiencias se nutre la vida en su totalidad, siendo el contexto cultural, como plantea Naranjo (2005), un aspecto fundamental respecto a cómo vemos y nos relacionamos con el mundo.

Esta visión se ve reflejada en algunas de las respuestas entregadas por ellas, en las que la comprensión está más situada en el ámbito espiritual que intelectual: “lo que he aprendido en las clases me hizo poder relajarme cuando comunicarme con otros, soltándome de cuidar demasiado la reacción de otros, y ayudándome darme cuenta de la idea y necesidad de mi corazón, aceptándome cuando tenía negativas emociones” (Zhenrong Tan, comunicación personal, 25 de junio, 2022), pareciera ser que esta mirada les permitió

descubrir la esencia del enfoque de lo visto en clase, es decir, no sólo aplicar técnicas o utilizar herramientas en los momentos que lo necesitan, sino que, tal como plantea el enfoque de la Programación Neurolingüística comentada por Pérez Asesio (2012), hacer cambios profundos y vivir procesos que implican la aceptación de las emociones y de uno mismo para lograr enfrentar aquellos problemas relacionados con el estrés, realizando un trabajo de introspección y análisis que va más allá de la teoría y experimentación en clase, como se logra percibir en la respuesta de Chen Hongyu:

En primer lugar entiendo que el estrés convive con nosotros, en lugar de pensar en cómo evitar el estrés, me da cuenta de que lo más importante es cómo manejarlo, estoy muy agradecida con el maestro por su compañía y la enseñanza de ese semestre, y aprecio mucho esa experiencia. (comunicación personal, 23 de junio, 2022).

En efecto, esta respuesta denota una comprensión que sobrepasa la aplicación contextual inmediata, se revela como una reflexión que apunta a una aplicación atemporal y a-contextual, que pueda servir para cualquier momento: “Con lo aprendido, empiezo a cuidar mis sentimientos y emociones. Trato de solucionarlos de manera apropiada en vez de solo eludirlos. También aprendo a evaluar el entorno y analizar la relación entre él y yo” (Yutong Fu, comunicación personal, 26 de junio, 2022), sin embargo, esta comprensión no sólo demuestra una reflexión más profunda, también se devela una aplicación metódica del trabajo para lograr llegar a los resultados que esperan tener gracias a dicha reflexión:

A veces habrá muchas tareas en el trabajo y la presión será muy alta, primero cerraré los ojos, respiraré hondo, esperaré a que mi corazón se calme, luego analizaré la prioridad de cada tarea poco a poco y luego completarlos lentamente. (Chen Hongyu, comunicación personal, 23 de junio, 2022).

Este proceso de aplicación práctica metódica, pareciera ser, como plantea Prieto (2012), el reflejo de las experiencias de las estudiantes en conjunto con sus circunstancias y emociones, definidas dentro de una cultura cuyo funcionamiento social obedece a un contexto un poco más normado que el de Chile, lo que implica una forma más ordenada de enfrentar la vida, pero a su vez, genera una presión en los ciudadanos, por la forma en que se han de llevar las cosas, que muchas veces no es fácil de comunicar, a menos que se experimenten herramientas que apunten a dicho objetivo, pues, como lo plantea Zhenrong

Tan: “lo más importante que llevo a la práctica es, en breve, comunicar, ser valiente en expresar la opinión, no ser tímida o sentir vergüenza cuando pedir favor al entorno. El estrés se reduce a través de la comunicación” (comunicación personal, 25 de junio, 2022), y es que, en efecto, la capacidad y posibilidad de comunicarse permite resolver los conflictos que generan estrés. Como comenta De Miguel (2013), estas instancias conflictivas siempre estarán presentes en nuestras vidas y por ende constantemente estaremos expuestos a las consecuencias del estrés, sin embargo, como bien fue entendido por los y las estudiantes de gestión del estrés, este es una reacción natural del cuerpo que nos avisa cuando algo no está resultando como esperamos y que si no nos comunicamos con esa parte nuestra que se está sintiendo o resintiendo por el estrés, termina deteriorando la salud, razón por la cual vieron en las herramientas escénicas la oportunidad de mejorar la comunicación consigo mismas y quienes les rodean.

3.2 Experiencias post-talleres de oratoria

A continuación, se analizan las respuestas de los y las participantes de las entrevistas que fueron parte de los talleres de Oratoria, es importante considerar que contaban con las mismas características de contexto planteadas anteriormente en los talleres de Gestión del Estrés.

3.2.1 Estudiantes chilenos del taller de Oratoria

De la información obtenida a partir del formulario respondido, se logra ver que la totalidad de los y las participantes que respondieron, generaron un aprendizaje significativo de esta experiencia, pues en sus vidas cotidianas han logrado aplicar, tanto herramientas propias del taller, como, en un sentido más profundo, el desarrollo de conciencia que trasciende la aplicación profesional:

Lo aprendido en el taller sobre la comunicación propia ha influido demasiado en mi desarrollo estudiantil y espero hacerlo ahora en lo laboral ya que existen procesos por los cuales uno pasa que lamentablemente afectan todo, ya sean emociones sentimientos cambios físicos, etc y es ahí donde debemos poner ojo y observar que nos afecta y de qué manera para así sentir evaluar y vivir

el proceso de la mejor manera para así pasar por el momento malo de la mejor manera para ti y tu entorno. (R. Baeza, comunicación personal, 22 de junio, 2022).

En este relato, se puede evidenciar que se desarrolló una conciencia sobre la manera en que el desempeño profesional se ve afectado por su entorno socioemocional, como plantea Prieto (2012) las emociones están ligadas a las circunstancias culturales que las intervienen, aspecto en el que se volvieron relevantes aquellos valores hacia los que se apuntaba en el taller. En relación con ello, A. Salinas plantea que ha “Influenciado de manera personal como escucharse físicamente, tiempo de pensamiento propio, espacio recreativo propio, entre otros” (comunicación personal, 22 de junio, 2022), pareciera ser que la idea de conocerse a sí mismos, resulta ser un componente importante en la comunicación ya que como comenta Fernández Rodríguez (2013) las habilidades sociales son parte de la inteligencia emocional, tal como plantea J. Garrido:

Sinceramente la oratoria la considero algo primordial en la vida, pero no imaginé que fuera tan importante en mi carrera, el saber expresarse con tranquilidad y potencia a la vez, observar el entorno y saber respirar para aquellas ocasiones en donde los nervios quieren ser los protagonistas, se han convertido en una excelente herramienta a la hora de presentarme profesionalmente. (comunicación personal, 22 de junio, 2022).

De esta manera, se logra percibir la sensación de superación en las expectativas del taller y una sorpresa al ver la efectividad de las herramientas, incluso fuera de su mundo laboral, pues: “ha servido para poder hablar en público de manera confiada (...), la técnica de la respiración me ha servido incluso para hacer deporte” (M. Arias, comunicación personal, 22 de junio, 2022). Se podría decir entonces, que en algunos casos el aprendizaje de estas herramientas influyó en mejorar la manera de desenvolverse profesionalmente e incluso, en forma colateral: el autocuidado del aparato fonador, pues, como comenta J. Aravena, “generalmente debo hablar mucho durante el día, gracias al profesor entendí que la vocalización debe provenir desde el diafragma y no desde la garganta. Esto me ha permitido mejorar la velocidad en la que hablo” (comunicación personal, 22 de junio, 2022). Debido a que como plantea Herchovichz (cit. en Neira, 2013) en la voz está el reflejo de

nuestras emociones y la práctica de esta nos permite confiar en nuestras capacidades y dejarnos encantar por el sonido de nuestra voz.

Así, se puede ver que las herramientas de comunicación se entendieron desde una idea que se puede expresar en forma simple “En mi caso sirvió para aprender a ordenar mis ideas antes de “vomitarlas”” (G. Navarro, comunicación personal, 23 de junio, 2022), pero que aun así contiene una comprensión profunda de los ejercicios de PNL, análisis dramático, técnicas de respiración y articulación, entre otras. Hasta ideas donde el proceso se hace más claro en su aplicación metodológica general:

(...) el taller de oratoria nos entregó herramientas de comunicación fundamentales, al menos en mi carrera (derecho) desde el tono de la voz, posición, el escucharse a uno mismo antes de emitir una opinión, el comprender y empatizar con el resto. (M. Jiménez, comunicación personal, 22 de junio, 2022).

Se entiende entonces, que las herramientas descubiertas en oratoria, además de ser aplicadas desde el propio cuerpo en una buena comunicación, “es importante al momento de transmitir algo fijarse en la forma en que se está comunicando, fijándose en otras perspectivas, en el tono de voz y tú forma de expresar”, como plantea P. Buló (comunicación personal, 22 de junio, 2022), también fueron importantes al considerar la otredad para lograr esa conexión comunicativa con sus interlocutores, pues es importante “aprender a escuchar, después a buscar las palabras y poder reflejar de la mejor manera con la forma más clara para mí oyente” C. Anabalon (comunicación personal, 22 de junio, 2022). Lo que tiene relación con lo comentado por Pérez Asesio (2012) respecto a la PNL y cómo nuestras palabras influyen en la relación con los demás. Es decir, plantean un sentido de la escucha que parte por la acción de oírse uno, tomando conciencia de las emociones, intenciones y actitudes propias a fin de ser bien recibidos, tal como plantea C. Anabalon: “Tratando de dar el tiempo suficiente para mí y para quienes estoy realizando la oratoria y la información además poder realizar todo esto conscientemente” (comunicación personal, 22 de junio, 2022), y es en esta búsqueda de escucha propia y de aplicación consciente de las herramientas aprendidas, donde se ve el verdadero crecimiento personal de los y las estudiantes, pues lo ven reflejado “En cómo me comunico con las personas y alrededor, ha sido un instrumento favorable en varios

aspectos de mi vida” M. Jiménez (comunicación personal, 22 de junio, 2022). También lo expresa claramente J. Garrido:

(...) en la vida me ayudó para expresarme con claridad y con respecto a lo profesional, a tener una comunicación más potente, con significado e imponente (de manera positiva). Cómo por ejemplo en entrevistas de trabajo, en reuniones de área donde debe liderar y dirigir. (comunicación personal, 22 de junio, 2022).

Tal y como se ve reflejado en la respuesta, el aprendizaje de estas herramientas es beneficioso para la comunicación intrapersonal, permitiéndoles ser observadores tanto de sus acciones, para “Estar consciente de lo que estoy haciendo cuando tengo que presentarme en una entrevista, presentación o una simple conversación en el ambiente familiar” (R. Pérez, comunicación personal, 23 de junio, 2022), como de sus emociones, pues “Influyó en cómo eran mis presentaciones frente al público, ya que ahora me preocupo más de cómo estoy emocionalmente y dar todo de mí” (J. Monsalve, comunicación personal, 23 de junio, 2022), además de los otros beneficios que acompañan la comunicación interpersonal, como “En las entrevistas de trabajo, en la forma de comunicarse con el cliente en tu oficio y en la forma verbal” (P. Buló, comunicación personal, 22 de junio, 2022).

A su vez, F. Pacheco expone que “lo que antes me hacía sentir inseguro, ahora logro manejarlo mediante la respiración y movimiento corporal” (comunicación personal, 22 de junio, 2022), ya que como plantea Laban (1987) la conciencia nos permite dedicarnos a modificar las falencias que se presentan incluso en condiciones desfavorables, es decir, que estas herramientas les han permitido superar sus barreras emocionales-comunicativas, pues: “Al hablar con mis pares de trabajo me comunico con mayor seguridad. Incluso tuve la oportunidad de animar un evento Otaku (espacio *gamers*) en tres ocasiones, un logro para mí ya que antes jamás me habría atrevido” (J. Aravena, comunicación personal, 22 de junio, 2022), es decir, que tal como se planteaba previamente, adquirir estas herramientas escénicas apuntadas a mejorar las cualidades comunicativas propias del ser humano para potenciar las capacidades comunicativas particulares de cada estudiante, permitió que desarrollaran habilidades de autoconocimiento para estar en continua comunicación consigo mismos, a fin de enfrentar los problemas comunicacionales desde una solución y no desde el conflicto mismo, haciendo un trabajo de ejercitación diaria como plantea T. Gutiérrez: “Lo llevo a

cabo todos los días cuando converso, trabajo, etc. Fue muy importante aprender a controlar mi tonalidad de voz y conocer mis cualidades al momento de expresarme” (comunicación personal, 22 de junio, 2022), ya que, como comenta Neira (2013), esta ejercitación permanente permite entrar en una dinámica de incorporación de la metodología a un nivel consciente pero automático (como la respiración), dejando espacio para que aquellos otros aspectos más profundos, logren ser interiorizados pues la comunicación se lograría como C. González plantea en palabras simples pero esenciales, “Conociéndome más y mirando el entorno” (comunicación personal, 23 de junio, 2022). En esta frase se puede entender el contenido esencial de lo que se necesita para lograr una comunicación efectiva en la resolución de conflictos: autoconocimiento para la conciencia psicológica, emocional, social y físico expresiva al servicio de un diálogo que contemple a los otros desde su otredad.

3.2.2 Estudiantes de intercambio del taller de Oratoria

En el caso de los talleres de oratoria, la presencia de estudiantes de intercambio se creía ausente hasta que, a través de las respuestas en el formulario, se tuvo conocimiento de esta información que no fue dada a conocer al momento de tomar los cursos y, por lo tanto, ignorada por el investigador hasta este momento. A partir de esta información se logra desprender, por consiguiente, que la presencia de estudiantes de intercambio se vio representada en una estudiante proveniente de México quien, en relación a la influencia de estas herramientas plantea:

Por último, a manera personal, de pequeña fui muy tímida en el escenario, renuncié a varias oportunidades con tal de no presentarme frente al público. Ya en la universidad tome ese "miedo" en mis manos y trabajé con eso, fue por eso que en mi intercambio a Chile elegí como una de mis materias Oratoria. Tengo la alegría de decir que hoy he dado conferencias frente a varios investigadores (estudio el doctorado) de diferentes lugares del mundo y niveles, y estoy consciente y agradecida que el taller de Oratoria fue una pieza clave para este gran logro en mi desarrollo. (L. Reyna, comunicación personal, 22 de junio, 2022).

Se entiende entonces, que el desarrollo de estas herramientas, que en el caso de esta estudiante se logra a partir de una búsqueda consciente por superar sus propias barreras como

plantea Pérez Asesio al referirse al aspecto transformador de la PNL, le permitió enfrentar el temor a la exposición, factor decisivo al momento de tratar de entablar una comunicación efectiva en situaciones de exposición pública. En particular, esta estudiante rescata la conciencia respiratoria y corporal: “Más que nada han sido las técnicas al hablar de "respiración", "gesticulación" y de "movilidad" en especial la manos” (L. Reyna, comunicación personal, 22 de junio, 2022), lo que pareciera revelar que, al menos en ella, existe actualmente una mayor conciencia de la importancia que tiene el cuerpo en sí, al momento de cumplir un rol comunicador, destacando “Primero el hecho de "valorar" y "concientizar la capacidad" de lo que cómo individuo se quiere comunicar de manera oral y/o escrita” (L. Reyna, comunicación personal, 22 de junio, 2022). De sus palabras, se entiende que la comunicación tiene que ver con la capacidad que podamos desarrollar para entablar diálogos efectivos y provechosos. Además, L. Reyna afirma que: “También la "respiración" es una de las partes claves que aprendí que me ha ayudado a presenciar el presente y todo lo que conlleva” (comunicación personal, 22 de junio, 2022) , entendiendo que en la respiración también están los tiempos personales de valoración y resignificación de los momentos presentes que se viven, pues como se ha dicho anteriormente, para poder comunicarnos de forma más efectiva, es importante considerar nuestra historia, cómo influye en nuestra vida y cómo podemos aprovechar esa influencia para conectarnos con otras realidades, aprendiendo del otro, de igual manera como el otro puede aprender de uno, todo esto a través de nuestra capacidad comunicativa.

3.3 Impacto de los talleres en el fortalecimiento de la comunicación interpersonal en el cotidiano

De la información recopilada en el formulario, se puede rescatar que sin importar la etapa de formación en la que estén pasando, la totalidad de quienes respondieron lograron rescatar herramientas que les han servido, siendo en su mayoría capaces de aplicarlas en su vida diaria y, en muchos de estos casos, aprovechando su aplicación en los momentos de mayor necesidad. Tanto en quienes asistieron a Oratoria como a Gestión del Estrés, hay una comprensión y aplicación de las herramientas hacia el autoconocimiento y la expresión del mundo interno como plantea Kalmar (2005) que resulta transversal, sin importar la ocasión,

desde una exposición en público hasta un conflicto interpersonal, la tendencia de acudir a la escucha del propio cuerpo y las propias emociones es general, el descubrimiento del propio estado antes de o durante una situación que exige una conciencia física o emocional, resulta ser abordado en su mayoría, desde la respiración y conciencia corporal para encontrar en el propio cuerpo la calma y energía necesarias para proseguir.

3.3.1 Herramientas escénicas

La comprensión y aplicación de las herramientas entre los y las estudiantes, se enfocó, como se plantea más arriba, en el desarrollo de las distintas conciencias que se necesitan para propiciar la comunicación. En este sentido, la capacidad de observación del entorno cumple un rol complementario a la observación interna, por lo que se puede decir, que entorno externo e interno resultan ser el equilibrio para lograr el diálogo desde la empatía y la honestidad, dado que la observación del entorno y sus otredades que lo componen, dan cuenta de una aproximación que considera esas diferencias como puntos de encuentro para conectar, y por tanto, trabajar desde ahí el diálogo. Mientras que la observación interna da cuenta del estado emocional y posicionamiento corporal, con una visión de análisis crítico que busca la autosuperación, pero desde la conciencia y aceptación de los propios límites, brindando información valiosa para un acercamiento consciente que permita un diálogo auténtico.

Así mismo, aquellas herramientas que están más relacionadas con el carácter analítico en la disciplina, son utilizadas por los y las estudiantes, para descubrir las distintas formas de aproximación en circunstancias comunicativas, ya sean intra como interpersonales, generando entre estas un puente que les favorezca el desarrollo de la conciencia planteada en el párrafo anterior, pues son las que les permiten hacer el canal entre lo observado y la forma de enfrentar aquello que se observa, ayudando de esta manera, en la búsqueda de respuestas frente a situaciones internas relacionadas con la exploración introspectiva y sus descubrimientos, así como en el caso de situaciones externas relacionadas con los descubrimientos exploratorios que se puedan dar en sus relaciones con el entorno.

De este modo, podemos ver que si bien, quienes asistieron a Oratoria aplican el uso de estas herramientas para ser más conscientes de sí mismas, en circunstancias previas a una exposición, lo hacen tanto para oírse como para oír el estado en que se encuentran sus

oyentes, de igual forma quienes asistieron a Gestión del Estrés también acuden a este ejercicio de oír en ambas direcciones, a fin de tener claridad de lo que están sintiendo y cómo su cuerpo está expresando y el estado en que se encuentran sus dialogantes con el objetivo de tener un acercamiento que priorice su recepción. Es así, que estas herramientas han logrado generar cambios favorables en sus búsquedas comunicacionales, ya que en ambos casos logran encontrar la solución y fortaleza en la observación y comunicación, tanto del entorno como de su yo interno, sin ir en desmedro de lo planteado previamente, pues las habilidades desarrolladas en los talleres se hicieron efectivas en forma práctica, sin necesidad de reconocer el nombre específico ni el detalle de las técnicas involucradas en los procesos de aprendizajes individuales.

¿Ha podido aplicar en su vida diaria lo aprendido en el taller? Elija una de las siguientes opciones:
18 respuestas

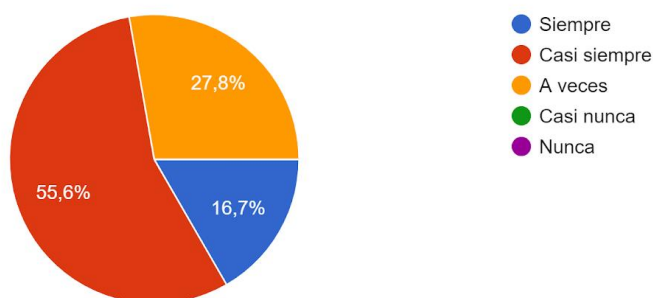


Gráfico n ° 1: La figura muestra la cantidad de estudiantes del taller Gestión del Estrés que han podido aplicar lo aprendido en el cotidiano y con qué frecuencia. Elaboración propia

¿Ha podido aplicar en su vida diaria lo aprendido en el taller? Elija una de las siguientes opciones:

18 respuestas

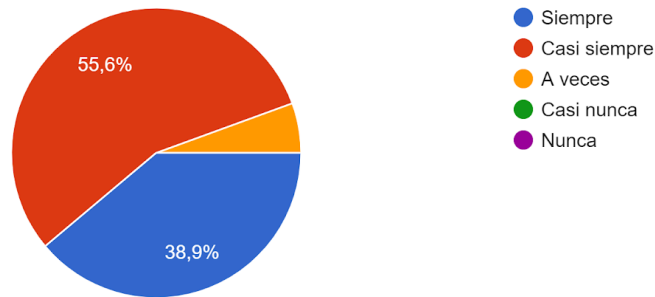


Gráfico n ° 2: La figura muestra la cantidad de estudiantes del taller Oratoria que han podido aplicar lo aprendido en el cotidiano y con qué frecuencia. Elaboración propia

Así, se puede observar una diferencia entre las y los participantes de los talleres de Oratoria y Gestión del Estrés al momento de rescatar, de forma concreta, herramientas en el formulario, como se ve reflejado en los gráficos n ° 1 y n ° 2, puesto que en oratoria se ve una tendencia (esperable) a rescatar aquellas relacionadas directamente con el uso de la técnica vocal y la observación del entorno (propios de la disciplina), debido a que el proceso de desarrollo vocal da como resultado un manejo en aquellas cualidades específicas del lenguaje paraverbal en la forma de musicalizar las propias ideas y opiniones, que otorgan a quien las desarrolla, como plantea Neira (2013), seguridad y placer al momento de oírse y la observación es el diagnóstico para poder estudiar el mejor espacio, momento y forma de poder brindar esa musicalidad en busca de una conexión real, que permita unir el deseo de entregar un mensaje con el deseo de oírlo. Mientras que en Gestión del estrés, la tendencia (esperable también) apunta hacia el rescate de las técnicas de respiración, conciencia corporal y la conciencia emocional ya que son estas las que permiten dar luz a las zonas ocultas del ser desde donde surgen la ansiedad, el prejuicio, la vergüenza, la autocrítica y todos aquellos sentimientos que impiden y/o dificultan la administración saludable del estrés de las personas, y por lo tanto son herramientas que logran dar claridad en la búsqueda de resolver en forma saludable aquellas situaciones que pueden dar origen a esos sentimientos.

Tomando en cuenta esta tendencia, se puede detallar que en ambos casos la herramienta más usada tiene directa relación con el enfoque del taller mismo, siendo el uso de la voz, en el caso de Oratoria, y conciencia y movilidad corporal, en el caso de Gestión del Estrés, esto en conjunto con el análisis de las repuestas, tiene que ver con que ambas herramientas permiten que los y las estudiantes avancen en su proceso de superar miedos, ya sea a partir del autoconocimiento o el descubrimiento de la fuerza oculta en la voz, de este modo, la elección de aquellas herramientas que apuntan a lograr los objetivos de cada taller resulta ser la tendencia, resultando ser 12 estudiantes quienes rescatan, es decir el 35,2 % de los participantes en el caso de Oratoria, la observación del entorno por tratarse del enfoque hacia quien va dirigido el mensaje entregado por la voz, mientras que en el caso de gestión del estrés, la segunda más seleccionada resulta estar compartida entre dos herramientas: respiración y reflexión, las cuales en conjunto, propician la instancia de poder hacer una observación del propio ser, lugar en el que radica la gestión del estrés, estas, coincidentemente, seleccionadas también por 12 estudiantes.

Contradictoriamente, la herramienta de observación del entorno, para aquellos de Gestión del Estrés fue rescatada por menos estudiantes que las herramientas previas, lo que da cuenta de una separación entre la acción de observación propia y la del entorno, de donde se puede entender, que a pesar de lo planteado durante los talleres, los factores externos no resultaron ser los más influyentes en la generación de sus sentimientos de estrés, mismo fenómeno que se observa en el caso de la respiración para Oratoria que, si bien es cierto, les permitió darse el momento y el espacio para escuchar y prepararse al enfrentar desafíos, igual que a los y las estudiantes de Gestión del Estrés, su importancia en la participación del uso de la voz y las connotaciones de un discurso, no está al mismo nivel que la voz y observación, superado incluso por la conciencia y movilidad corporal, lo que habla de que para estos estudiantes el rescate está en las herramientas directamente relacionadas con la comunicación interpersonal, mientras que los de Gestión del Estrés, rescatan más aquellas directamente relacionadas con la comunicación intrapersonal.

Gestión del estrés

¿Qué aspectos trabajados en las clases ha ocupado durante su vida después de la realización del taller de gestión del estrés? Elija todas las opciones que apliquen a su realidad:

18 respuestas

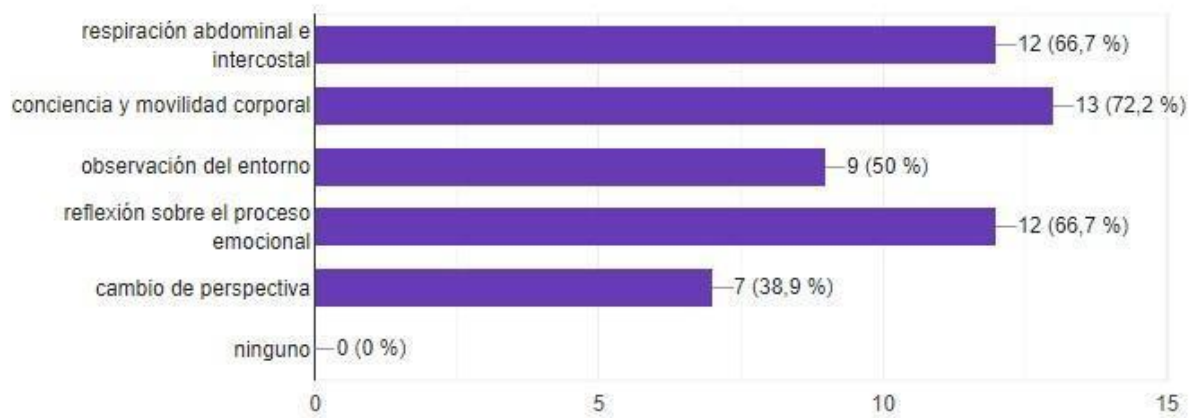


Gráfico n ° 3: La figura muestra las herramientas escénicas más utilizadas por los y las estudiantes del taller Gestión del Estrés posterior a su realización. Elaboración propia

Oratoria

¿Qué aspectos trabajados en las clases ha ocupado durante su vida después de la realización del taller de oratoria? Elija todas las opciones que apliquen a su realidad:

16 respuestas

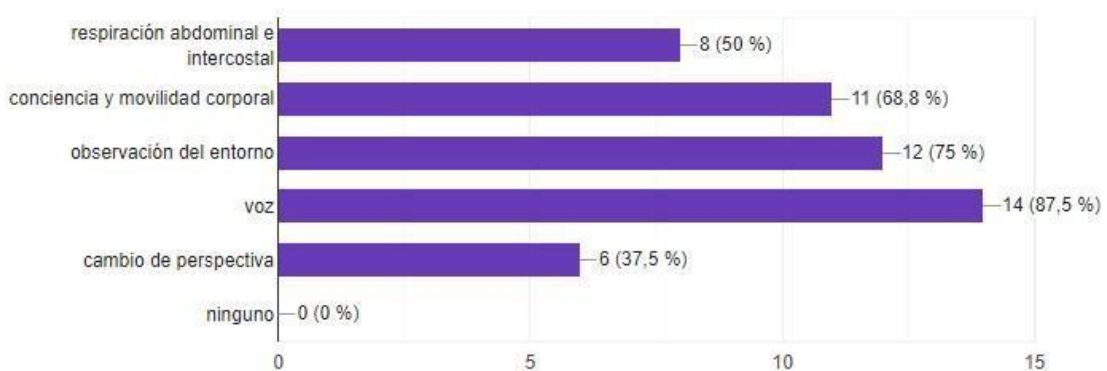


Gráfico n ° 4: La figura muestra las herramientas escénicas más utilizadas por los y las estudiantes del taller Oratoria posterior a su realización. Elaboración propia

El último aspecto a rescatar es común en ambos talleres, el cambio de perspectiva, que da cuenta de la dificultad que significa hacer un trabajo de cambio de perspectiva frente a las situaciones, lo cual puede arrojar luces sobre un aspecto de las dificultades existentes al momento de buscar solución en conflictos comunicacionales. Finalizando el análisis de esta respuesta, es importante destacar que ningún estudiante, sea de Gestión del Estrés o de Oratoria se quedó sin rescatar algún aspecto de los planteados en el formulario, por el contrario, la tendencia fue hacia el rescate de más de uno de ellos, dando un total de 17 estudiantes que rescataron tres aspectos, cinco estudiantes rescatando todos los aspectos, cuatro estudiantes de Oratoria rescatando cuatro aspectos, seis estudiantes rescatando dos aspectos y, en el caso de Oratoria también, dos estudiantes rescataron un aspecto, lo que da cuenta de que, en forma unánime, rescataron al menos una o más herramientas de las experimentadas en los talleres para su uso cotidiano, siendo ignorada la opción “ninguna” en ambos casos, lo que confirma, al igual que en la frecuencia de uso, que como se aprecia en los gráficos n ° 3 y n ° 4, dichas herramientas son utilizadas por todos quienes respondieron el formulario, 18 de los cuales, es decir, el 53%, acude a ellas casi siempre, siguiéndoles quienes acuden a ellas siempre con 10 estudiantes equivalentes al 29,4% y seis estudiantes a veces, quienes equivalen al 17,6%, con esto podemos afirmar entonces, que la totalidad de quienes respondieron, no sólo acuden a ellas, sino que su frecuencia es más que eventual, es decir, efectivamente son parte de su vida cotidiana.

3.3.2 Proceso emocional y comunicación

En relación al impacto sobre los procesos emocionales que generaron los y las estudiantes que respondieron, el rescate del cambio sobre el manejo del estrés es transversal, tanto en oratoria como en gestión del estrés la mayoría de las y los estudiantes manifiestan un cambio en la forma que logran gestionar sus emociones, ya sea en ansiedad, timidez, pánico escénico, manejo de la rabia o impulsividad, situándolo en un momento posterior a las experiencias en los talleres, estableciendo un antes y un después en sus procesos de crecimiento emocional.

Las herramientas aprendidas, les ayudaron en la incorporación de seguridad para enfrentar situaciones de exposición masiva y tranquilidad para aquellas de carácter interpersonal, ya sean afectivas, familiares o laborales, así como descubrieron nuevas formas de relacionarse con su entorno y consigo mismos, pudiendo en algunos casos anticipar momentos donde pudieran expresarse a través del autoanálisis de su cuerpo y emociones.

En el sentido del autoconocimiento, se ve un crecimiento en el camino de la aceptación de sí mismos, desarrollado en ellos la inteligencia emocional planteada por Goleman (1995), ya sea para, desde ese lugar, enfrentar una situación comunicacional laboral o interpersonal cotidiana, o una situación donde las emociones pudieran ser muchas o demasiado fuertes. Para ambos casos logran rescatar el lugar donde están, quienes, y como son, y hacia dónde se dirigen, lo cual les va acercando al equilibrio entre cuerpo, mente y emoción que se buscaba en los talleres.

El carácter comunicacional de las herramientas utilizadas, se ve reflejado en los logros manifestados por los y las estudiantes, entrevistas de trabajo, animación de espectáculos, resolución de conflictos o simplemente situaciones de diálogo convencionales son algunas de las instancias comunicacionales que manifiestan haber mejorado al momento de acudir a ellas, si a esto se le suma la idea de comunicación con el propio ser, se puede ver que el carácter comunicativo de estas herramientas, está siendo aplicado en el cotidiano de quienes respondieron, incluso sin manifestarlo explícitamente, puesto que actos de respiración para calmarse, o prestar atención a su cuerpo o emoción, son actos imposibles de lograr si no existe un puente comunicacional que les brinde esta conciencia.

Gestión del estrés

¿Cuánto ha mejorado su comunicación interpersonal al aplicar lo visto en el taller? Elegir del 1 al 7, siendo uno nada y 7 mucho.

18 respuestas

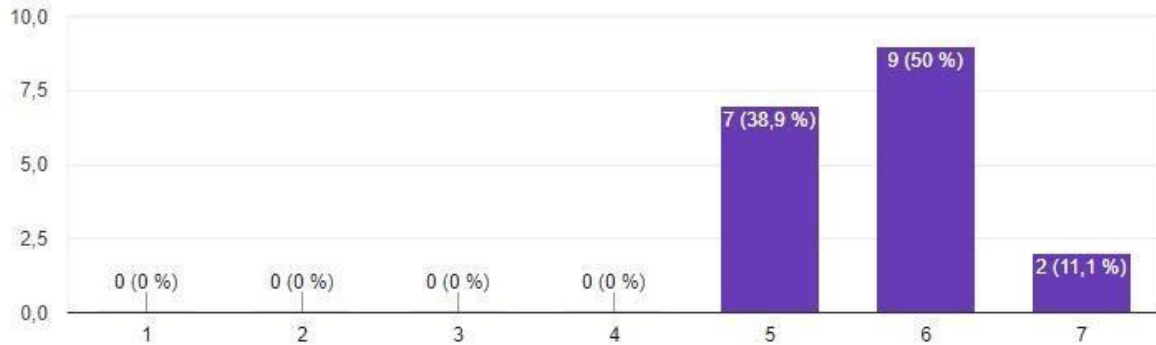


Gráfico n ° 5: La figura muestra el impacto en la comunicación interpersonal al aplicar las herramientas aprendidas en el taller de Gestión del Estrés. Elaboración propia

Oratoria

¿Cuánto ha mejorado su comunicación interpersonal al aplicar lo visto en el taller? Elegir del 1 al 7, siendo uno nada y 7 mucho.

16 respuestas

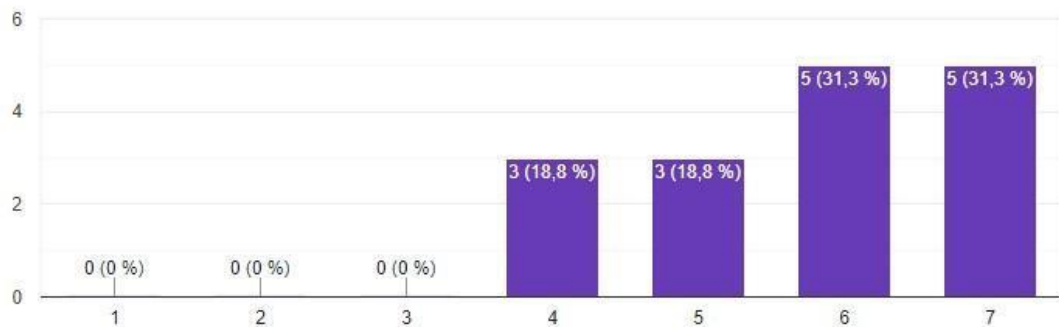


Gráfico n ° 6: La figura muestra el impacto en la comunicación interpersonal al aplicar las herramientas aprendidas en el taller de Oratoria. Elaboración propia

En efecto, al momento de observar los gráficos n ° 5 y n ° 6, se puede apreciar una preponderancia hacia los números superiores en la escala que da valor al uso de herramientas comunicacionales aprendidas en los talleres, concentrándose la mayoría en la nota 6.0 asignada por 14 estudiantes, equivalentes al 41,1% de las respuestas, que sumado al 20, 5% que les asignó nota 7.0, sitúa la comunicación interpersonal mejorada sobre un 60% con las notas más altas, sin embargo es importante considerar que 13 estudiantes, que equivalen al 38,2% le dan un valor medio-alto a su crecimiento comunicacional, siendo un 4.0 la nota asignada por tres de ellos y el resto asignando un 5.0.

Aun así, se destaca el hecho de que la totalidad de las respuestas asignan una valoración por sobre la media, es decir, la totalidad de los y las estudiantes ubican su nivel de mejora comunicacional como un proceso de crecimiento de medio a alto. Fenómeno que se puede corroborar en las respuestas compartidas en el capítulo anterior, donde la mayoría manifiesta un crecimiento en términos comunicacionales, ya sea a través de la superación de sus miedos, como el desarrollo de mejoras en sus propias formas de comunicarse, con un proceso de autoconocimiento que ignoraban pudieran desarrollar y que en la mayoría de ambos talleres, resultó ser la principal fuente de desarrollo, el acudir al conocimiento de su mundo interno, sea éste emocional, psicológico o corporal, para desde ahí, poder compartirlo a su entorno a través de una comunicación que día a día están trabajando para hacer más efectiva, pues comprobaron su aporte cotidiano.

Conclusiones

Considerando la realidad social que se plantea en un principio de esta tesis, donde tanto el sistema educacional como el funcionamiento social en general opera desde la conciencia del éxito como prosperidad económica y poder adquisitivo por sobre la formación humana integral, surge la necesidad de demostrar por medio de una investigación el valor que tienen las artes escénicas en el desarrollo de herramientas de comunicación interpersonal que ayuden a la población en su necesidad de enfrentar problemas de su vida cotidiana, desde una conciencia más integral consigo mismos y sus cuerpos.

Existe un conocimiento intrínseco sobre la efectividad de las artes escénicas para el desarrollo de herramientas comunicacionales, que se encuentra alojado en la práctica disciplinar, ya que, sin importar la disciplina practicada, se desarrolla a través de ella, una conexión con el ser que sirve de canal comunicador entre la vida interior y su interacción con el entorno del individuo. Este conocimiento, es un conocimiento silencioso que surge cada vez que la situación lo amerite, surge desde el cuerpo con toda su inteligencia al servicio de un desempeño eficiente, sin importar el área de aplicación disciplinar, pues sea una representación artística, interacción cotidiana pública o desempeño académico educativo, el oficio escénico entra en juego activando todas las conciencias e inteligencias en el proceso. Sin embargo, gracias al proceso investigativo de esta tesis, ese conocimiento silencioso y corporal, encontró su voz en aquellos autores que prestaron sus teorías para reforzar aquello que se deducía por medio de la experiencia práctica, ellas y ellos compartieron sus palabras para, a través de estudios, poder expresar aquello que el instrumento escénico por excelencia lleva sabiendo por años, la experimentación y aprendizaje por medio de herramientas escénicas permiten, entre muchas otras cosas, el desarrollo de habilidades y competencias que ayuden a mejorar la comunicación interpersonal en aquellas personas que, sin buscar una aproximación a la experiencia disciplinar, pueden descubrir en ellas un recurso al cual acudir para superar problemas que surjan en sus vidas cotidianas.

Para poder realizar esta investigación se distinguen tres momentos clave que responden a cada uno de los objetivos de investigación, es decir, el estudio de teoría especializada para profundizar en los elementos presentes en el objeto de estudio, revisar el contexto, enfoque y

experiencia de los y las estudiantes al momento de participar de los talleres y, finalmente el análisis del seguimiento de los y las estudiantes para verificar su estado actual y su utilización de las herramientas en el cotidiano, pero sobre todo, el impacto de estas en sus vidas y en sus relaciones comunicacionales. Con esto, no sólo se cumple el objetivo de investigación planteado, sino que se responden las preguntas que surgen de este proceso. Demostrando que los aspectos que tienen más impacto en las y los estudiantes, tienen que ver con las herramientas que se vinculan con el interior, con el bienestar, con la calma para una relación socioemocional con el entorno, destacando herramientas como la respiración, la voz, la expresión y conciencia corporal y la observación del entorno, es decir, prácticamente todas las herramientas escénicas utilizadas en los talleres según su enfoque disciplinar. Pudiendo observar que las herramientas tienen efectivamente en todos los casos un impacto positivo que influye en la comunicación intra e interpersonal, gracias al desarrollo de conciencia emocional y corporal, que permite poder tener nuevas perspectivas y alternativas. Respondiendo estas preguntas, se hace claro que la hipótesis planteada respecto al impacto que tienen las artes escénicas en el desarrollo de habilidades para la comunicación interpersonal se comprueba en todos los casos. Dejando en claro que aquello que se percibe al momento de realizar las clases y los talleres, los cambios e interacciones que nacen y se desarrollan, son aspectos que perduran en el tiempo y se transforman no sólo en herramientas que se pueden utilizar o habilidades que se pueden aplicar, sino que en parte intrínseca de las personas que tienen la posibilidad de vivir estas experiencias significativas.

Por lo tanto, las herramientas escénicas, tienen el potencial, como en todo campo artístico, de ayudar en un crecimiento humano más integral, donde el desarrollo de la sensibilidad puede jugar un rol activo en la interacción social, ya sea desde el desarrollo de una visión crítica, una visión alterna de la realidad, desarrollo de autoestima, entre muchas otras. En esta investigación se pudo comprobar el aporte comunicacional que tienen las herramientas escénicas y su influencia en la búsqueda por mejorar la forma de enfrentar dificultades, brindando una mejor oportunidad de entablar diálogos significativos interpersonales e intrapersonales, aun en circunstancias donde estas herramientas son experimentadas fuera de un contexto disciplinar, motivando la aplicación de su aprendizaje en la vida cotidiana en forma voluntaria, incluso rizomática a otras actividades extra cotidianas de las y los estudiantes, lo que llama la atención por el impacto que generaron en su desarrollo personal, en un sentido de

profundidad tal que, en algunos casos, logró motivar un cambio de perspectiva en la filosofía de vida, donde su aplicación traspasó el mundo laboral, impregnando la forma de enfrentar los desafíos de vida en general, lo cual habla de un efecto trascendental en la adquisición de dichas herramientas. Este fenómeno tiene su explicación en el hecho de que el medio por el cual se aprendieron fue desde la práctica, la cual hace que el conocimiento se interiorice a través de la experimentación corporal, apelando a la inteligencia del propio cuerpo, de esta forma, se logra que el aprendizaje se aloje en él, convirtiéndose en aprendizaje significativo, pues al ser aplicado en forma práctica se convierte en un recurso al que se acude a diario en forma inconsciente, mientras que si fuera teórico existiría una gran posibilidad de ser olvidado, la razón por la que la acción de andar en bicicleta no se olvida es porque el aprendizaje del uso de una bicicleta se genera a partir de la práctica, del momento en que se hace únicamente en forma teórica, esta teoría eventualmente termina por perderse.

En este mismo sentido, sin ir en desmedro de la totalidad de las herramientas rescatadas por las y los estudiantes, cuya diferenciación en el orden de selección radica únicamente en el propósito del taller, siendo aquellas que sirven para entregar un mensaje en el caso de Oratoria y para Gestión del Estrés aquellas que sirven para una mayor comunicación con su mundo interno y sus fenómenos, es importante destacar que en ambos talleres, el aprendizaje de la técnica respiratoria resulta ser uno de los aspectos más rescatados en los comentarios emitidos, y su aplicación resulta poseer la trascendentalidad suficiente para ser utilizada tanto para aspectos deportivos como de autogestión de emociones, del mismo modo la capacidad de observación tanto del entorno como de su propia corporalidad resultaron ser un aporte significativo en el ejercicio comunicacional, tanto en el ámbito laboral como interpersonal puesto que permitieron el desarrollo de conciencia necesaria para entablar relaciones más efectivas tanto con colegas, con amigos, familiares y en más de un caso, espectadores, lo que viene a comprobar que en efecto, el aprendizaje, conocimiento y práctica de las herramientas escénicas, permitieron que quienes cursaron los talleres de Oratoria y Gestión del Estrés puedan, hasta el día de hoy, entablar relaciones humanas con mejor comunicación, pudiendo, en algunos casos, anticiparse a momentos de mal estar para poder aplicar el aprendizaje de las clases a fin de gestionarse de mejor forma en el proceso de vivencia de dicho malestar.

Esta investigación permitió dar el sustento de aquello que se sabía pero no había cómo demostrarlo, ya que los comentarios de las y los estudiantes sirvieron para dar cuenta del nivel

de recepción que tuvieron las herramientas escénicas y su impacto al aplicarlas en la práctica cotidiana, mientras que la información porcentual y gráfica dio cuenta del cambio concreto y sustancial que sufrió su diario vivir, logrando ser ambas el complemento ideal para demostrar que aquellas herramientas con las que se trabajó en los talleres generaron un cambio significativo en sus vidas, ya que son capaces de acudir a ellas aun cuando han pasado cuatro años desde el último taller.

Es importante destacar que este efecto, el cual se comprueba a partir de la investigación, reforzada por el apoyo de las teorías estudiadas, se pudo predecir ya en el tiempo que se impartieron estos talleres, donde la posibilidad de proyectar en un futuro la influencia de esos cambios, se hacía tangible gracias a que las experiencias de los mismos talleres fueron revelando cambios significativos en sus asistentes, por los vínculos que se generaban en ellas y entre ellas, y las conexiones que se hacían a nivel emocional y comunicacional, lo que demostraba un nivel de profundidad distinto entre el inicio del semestre y el final de este. Esto lleva a preguntar ¿qué pasaría si todas las personas tuvieran acceso a estas herramientas?, sin importar el nivel económico, el lugar geográfico o el nivel educacional al que pudieran acceder ¿Cómo serían las relaciones y conciencias emocionales? ¿Cómo serían en situaciones como la que se vive hoy en día en medio de una pandemia?, pues estas y estos jóvenes que demostraron cambios a partir de la experimentación y aprendizaje de estas herramientas lograron acceder a ellas gracias a que, aun tratándose de una institución privada a la que entraron con esfuerzos, muchos de toda su familia, lograron hacerlo por estar en una educación superior, un privilegio que muchas personas no pueden tener. Es por esto que se hace fundamental plantear la necesidad de poder incorporar y contemplar el derecho al acceso y desarrollo del conocimiento artístico a todas las personas, ya que es un conocimiento tan fácil de llevar a todas las partes que se necesite y a la vez tan dúctil como para modificarse a cualquier tipo de realidad, pero que está tan menospreciado por no ser rentable, cuando el valor de algo debiera ir más allá de lo económico, ya que el artista simplemente espera la valoración de su oficio, oficio que busca, por sobre todo, un bienestar social, pues quien quiere ser artista no busca generar riquezas económicas, sino riquezas humanas, sociales, emocionales y, por qué no, comunicacionales.

Referencias

- Alfaro, R. y Cruz O. (2010). Teoría del conflicto social y posmodernidad. *Revista de ciencias sociales*, 128-129, 63-70. <https://www.redalyc.org/pdf/153/15319334005.pdf>
- Armstrong, T. (2007) *Las inteligencias múltiples en el aula*. Ediciones Manantial SRL.
- Arrieta, T. (2019). *Las problemáticas docentes en la integración de las Artes Escénicas a la educación formal chilena. Análisis y propuesta de estrategias metodológicas para su aplicación curricular*. [Tesis de Magíster, Universidad Europea del Atlántico]
- Bainbridge, B. (1993) *Sensing, feeling and action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*. Contact Editions.
- Baradit, J. (2020) *Rebelión*. Sudamericana
- Barrientos Gutiérrez, P. (2016) La naturaleza de la formación docente. *Horizonte de la Ciencia*, 6(11), 169-177. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2016.11.238>
- BBC Mundo. (2017, 27 de marzo). "No+ AFP": imágenes de las masivas protestas contra el sistema privado de pensiones de Chile.. BBC News. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-39404286>
- BBC Mundo. (2017, 26 de julio). Chile, la cuna de los fondos privados de pensiones (las AFP), se rebela contra un invento que se extendió por toda América Latina. BBC News. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-36890288>
- Bertherat, T. (2008) *El cuerpo tiene sus razones*. Paidós.
- Blanco, D. (2008). La comunicación corporal en las elaboraciones identitarias-subjetivas. *Perfiles Latinoamericanos*, (32), 35-65. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11503203>
- Brugarolas, M.L.(2018) Una escena sin estigmas. Procesos creativos inclusivos. *Fila á. Revista científica de artes escénicas y audiovisuales*, (2), 11-20. <https://www.esadmurcia.es/wp-content/uploads/2019/06/fila-%C3%A1-n%C2%BA2.-Revista-cient%C3%ADfica-de-artes-esc%C3%A9nicas-y-audiovisuales.pdf>

- Burgos- Videla, C. (2015). Nuevas propuestas para una educación de calidad en Chile, el programa Acciona y sus alcances. *Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal)*, 19(2), 257-283. [Doi: http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.15](http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-2.15)
- Cabrera y Gallardo, (2013). Educación intercultural del estudiante universitario: el enfoque de formación humanístico intercultural. *Revista electrónica "actualidades investigativas en educación"*, 13(3), 1-34. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44729878002.pdf>
- Espinoza, (2020) Alteridad e interculturalidad para una educación liberadora y decolonial. *Analéctica*, 6(42), 1-5. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4432687>
- Campo, M. (2015). *Regulación emocional y habilidades sociales en niños con altas capacidades intelectuales*. [Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid] Archivo Digital, <https://eprints.ucm.es/id/eprint/38843/1/T37656.pdf>
- Carrasco, S. García-Huidobro R. (2017). Repensando nuestros posicionamientos como profesoras de arte dentro de un escenario de cambios. *Eari, educación artística Revista de investigación*, (8), 58-73. <http://dx.doi.org/10.7203/eari.8.7246>
- Casero, J. (2021). La monstruosidad del Otro, Slavoj Žizek y la crítica a las concepciones occidentales de la otredad. 23 (1), 27-48. <https://doi.org/10.34810/comprendrev23n1id387285>.
- CNN. (11/04/2017) La primera marcha estudiantil de 2017. En https://www.cnnchile.com/pais/la-primera-marcha-estudiantil-de-2017_20170411/
- Consejo Nacional de la Cultura y las Artes. Ministerio de Educación, Gobierno de Chile (2016). Aportes de los lenguajes artísticos a la educación <https://www.cultura.gob.cl/publicaciones/aportes-lenguajes-artisticos/>
- Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, Gobierno de Chile. OEI. (2016). Manual de apoyo al facilitador taller de teatro, protagonistas en el juego. <https://www.cultura.gob.cl/publicaciones/manual-apoyo-facilitador-teatro/>
- DEC UST Santiago. (2018). UST Santiago desarrolló Taller de Gestión del Estrés para sus estudiantes. Universidad Santo Tomás. <https://enlinea.santotomas.cl/vida-estudiantil/actualidad-estudiantil/ust-santiago-desarrollo-taller-gestion-del-estres-estudiantes/125634/>

- De Miguel, A. (2013). Teoría del conflicto social. *Boletín de la Real Academia de Córdoba, de Ciencias, Bellas Letras y Nobles Artes*, 162, 333-350
http://repositorio.racordoba.es/jspui/bitstream/10853/180/1/BRAC_n162_2013.pdf
- Diario UChile (2017, 11 de abril). “Educación en crisis”: Estudiantes marchan para exigir el fin a la reforma educacional del Gobierno.. Diario UChile.
<https://radio.uchile.cl/2017/04/11/educacion-en-crisis-estudiantes-marchan-para-exigir-el-fin-a-la-reforma-educacional-del-gobierno/>
- Deleuze, G.; Guattari, F. (1994) *Rizoma*. Ediciones Coyoacán, México.
- Eco, U. (2010) *Historia de la belleza*.
<https://tallerdelaspalabrasblog.files.wordpress.com/2016/04/eco-umberto-historia-de-la-belleza.pdf>
- Fernández, D., Casilla, D. y González, M. (2021) Comunicación consciente, tecnología y pandemia. En D. L. Álvarez- Macías, M., E. González- Calderón y C. Lobeto (Coords.), *Iberoamérica en pospandemia: diálogos desde la comunicación y la cultura* (pp. 92-103). Universidad internacional de Andalucía.
https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/6087/Pospandemia_978-84-7993-368-5.pdf
- Esteve, J. M. (2009). La formación de profesores: bases teóricas para el desarrollo de programas de formación inicial. *Revista de Educación*, 350, 15-30.
<https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:294118f6-1c43-44d4-ad1c-a446a35a3261/re35001-pdf.pdf>
- Ferál, J. (2004) *Teatro, Teoría y Práctica: Más allá de las fronteras*. GALERNA
- Fernández Rodríguez, M. (2013). La inteligencia emocional. *Revista de Claseshistoria*, 7, 1-12.
- Flores, E., García, M., Calsina, W. y Yapuchura, A. (2016). Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno. *Comuni@cción*, 7(2), 05-14.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682016000200001&lng=es&tlng=es
- Formación e Identidad Santo Tomás. (s.f.) Quiénes somos. Universidad Santo Tomás.
<https://www.ust.cl/formacion-e-identidad/quienes->

[somos/#:~:text=Nuestra%20misi%C3%B3n%20institucional%20tiene%20como,orienta%20nuestra%20acci%C3%B3n%20y%20quehacer](#)

- Franklin, E. (2010) *danza Acondicionamiento Físico*. Editorial Paidotribo
- García Canclini, N (2005) *Definiciones en transición*. CLACSO, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales.
- Giraldo Rivas, Carlos; Vélez Gutiérrez, Carlos. (2010) Las interacciones comunicativas en la educación básica secundaria: un estudio de caso. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia)*, vol. 6, núm. 1, enero-junio, pp. 29- 57
Universidad de Caldas
Manizales, Colombia
- Goleman, D. (1995) *La inteligencia emocional*. Editorial Vergara.
- Gómez Pellón (2010). *Introducción a la antropología social y cultural*. Universidad de Canarias.
- Hall, E. (1972) *La dimensión oculta*. Siglo Veintiuno Editores.
- Howse, J. y McCormack, M. (2011) *Técnica de la danza. Anatomía y prevención de lesiones*. Paidotribo.
- Hernández R., Fernández C. y Baptista M. (2010) *Metodología de la investigación* (5ª ed.). Mc Graw Hill.
- Iriarte, B. (2020). Artes escénicas: Herramienta de cohesión primigenia. En E. J. Díez Gutiérrez y J. R. Rodríguez Fernández (Dir.), *Educación para el Bien Común. Hacia una práctica crítica, inclusiva y comprometida socialmente* (pp. 759-766). Octaedro.
<https://octaedro.com/wp-content/uploads/2020/02/16215-Educacion-para-el-Bien-Comun.p>
- Kalmar, D. (2005) *Qué es la expresión corporal*. Lumen.
- Laban. R. (1987) *El dominio del movimiento*. Editorial Fundamentos
- Labiano, L. (1996). La técnica de la respiración: Aportes psicoterapéuticos. *Salud mental, publicación oficial del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz*, 19(4), 31-35.
http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/605/605
- Labrador, J., Argota, G. y Ojaeda, J. (2019). Fenomenología de la otredad y su importancia en los cambios de conversación sobre ética, límite y moral. *Revista Arbitrada*

<https://www.researchgate.net/publication/335947269> Fenomenología de la otredad y su importancia en los cambios de conversacion sobre etica limite y moral

La tercera. (20 de junio de 2017) La polémica broma machista de Piñera en Actividad de campaña en Linares. En <https://www.latercera.com/noticia/la-polemica-broma-machista-pinera-actividad-campana-linares/>

Le Boulch, J. (1992) *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Ediciones Paidós.

Le Breton, D. (1995) *Antropología del cuerpo y modernidad*. Ediciones Nueva Visión.

Le Breton, D. (2010) *Cuerpo Sensible*. Ediciones Metales pesados.

Le Breton, D. y Galak, E. (2010). La enseñanza de una técnica del cuerpo mezcla permanentemente el gesto y la palabra, el ejemplo y su explicación: Entrevista a David Le Breton. *Educación Física y Ciencia*, 12, 85-95. <https://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCv12a07>

López, L., Cibanal, L., Noreña A.L. y Alcaraz, N. (2010). Reflexiones sobre la comunicación interpersonal. *Rev Esp Com Sal*, 1(2), 98-112. <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/3411>

Mercadillo, R., Díaz, J. y Barrios, F. (2007). Neurobiología de las emociones morales. *Salud Mental*, 30(3), 1-11. <https://www.redalyc.org/pdf/582/58230301.pdf>

Naranjo, M. (2005). Perspectivas sobre la comunicación. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 5(2), 1-32. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44750218.pdf>

Naranjo Pereira, M. (2011). Una revisión de la teoría de Análisis Transaccional y posibles aplicaciones en la educación desde Orientación. *Revista Educación*, 35(1)1-47. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44018789004.pdf>

Neira, L. (2013) *Teoría y técnica de la voz. El método Neira de Educación vocal* (2a ed.). Librería Akadia Editorial.

Olguín, F. Universidad Santo Tomás (2017). Planificación Oratoria.

Olguín, F. Universidad Santo Tomás (2018). Planificación Gestión del Estrés.

- Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de las Naciones Unidas, Observación N°21, 2 al 20 de noviembre, 2009
<https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2012/8793.pdf>
- Pavis P. (2011) *Diccionario de teatro. Dramaturgia, estética, semiología*. Paidós.
- Pena Garrido, M. et al (2011). El papel de la inteligencia emocional percibida en la resolución de problemas sociales en estudiantes adolescentes. *REOP*, 22(1), 69-79.
<https://doi.org/10.5944/reop.vol.22.num.1.2011.78>
- Peña Acuña, B. (2018). Comunicación interpersonal aplicada al aula educativa. En P. Muñoz Sánchez y M. Vitón de Antonio (Coords.), *Comunidad, desarrollo y escenarios educativos emancipatorios. Reflexionando la alteridad sociocultural* (pp. 139-148). Compobell ediciones.
- Pérez-Aldeguer, S. (2017). Las artes escénicas como metodología educativa en la educación superior. *Foro de Educación*, 15(22), 1-7. [doi: http://dx.doi.org/10.14516/fde.587](http://dx.doi.org/10.14516/fde.587)
- Pérez Asesio, M. (2012). Aportaciones de la PNL a la educación emocional. *Avances en Supervisión educativa. Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, 16, 1-18. <https://doi.org/10.23824/ase.v0i16.503>
- Pinto, Bismarck. (2003). EMOCIÓN, COGNICIÓN Y RELACIONES INTERPERSONALES EN LA PSICOPATÍA PRIMARIA DE LYKKEN. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 1(1), 95-114. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100006&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100006&lng=es&tlng=es)
- Prieto, M. (2012). *El reconocimiento del otro en la pedagogía cívica: estudio sobre la función de las emociones en relación con la alteridad*. [Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. Archivo digital. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/16253/1/T33958.pdf>
- Quecedo, R. y Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 14, 5-39.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17501402>
- Ramírez González, D. (2016). La comunicación desde la otredad. *Rev. Humanismo y Sociedad*, 4(2), 10-13. <https://doi.org/10.22209/ rhs.v4n2a03>

- Real Academia Española [RAE] (2021, 8 de diciembre). *Artefacto*.
<https://dle.rae.es/artefacto?m=form>
- Real Academia Española [RAE] (2022, 3 de mayo). *Movimiento*.
<https://dle.rae.es/movimiento>
- Rebel, G. (2012). El lenguaje corporal. Lo que expresan las actitudes físicas, las posturas, los gestos y su interpretación. Edaf.
- Red chilena contra la violencia hacia las mujeres (2017). Registro femicidios año 2017. En <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1OY8YymIGJzEYTBVKwpkGE-vDsYz3rKSjNe1TUj3qt40/edit#gid=0>
- Restrepo, M. (2017). *El material didáctico, como herramienta pedagógica para fortalecer la atención de los niños de transición de la normal superior Santa Teresita de Lórica-Córdoba*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Santo Tomás de Aquino]. Archivo digital.
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/15637/Martharestrepo20181.pdf?sequence=2>
- Ríos Hernández, I. (2010) El lenguaje: herramienta de reconstrucción del pensamiento. *Razón y Palabra*, (72), 1-25. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199514906041>
- Rodríguez, D., Domínguez, B., Lejía, G., Ortíz, M. y Carreño, C. (2018). Efectos psicofisiológicos de la respiración diafragmática y la estimulación térmica sobre la actividad autonómica del estrés agudo. *ACTA DE INVESTIGACIÓN PSICOLÓGICA*, 8 (2), 101-113. DOI: <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2018.2.09>
- Rodríguez, R. Caja, M., Gracia, P., Velasco, P. y Terrón, M. (2013). Inteligencia Emocional y Comunicación: la conciencia corporal como recurso. *Revista de Docencia Universitaria*, 11(1), 213-241. DOI: <https://doi.org/10.4995/redu.2013.5598>
- Romeu, V. (2010). Diálogo y comunicación intercultural. Pretextos para reflexionar sobre la relación sujeto-sujeto en la comunicación humana. *COMUNICACIÓN Y MEDIOS* 21, 24-50.
<https://comunicacionymedios.uchile.cl/index.php/RCM/article/view/17447>

- Romeu, V. (2015) Hacia una teoría personalista de la comunicación interpersonal. *Question, Revista Especializada en Periodismo y Comunicación*, 1(48), 188-198.
<https://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/question/article/view/2692/2445>
- Ros, N. (2003). Expresión corporal en educación aportes para la formación docente. *OEI-Revista Iberoamericana de Educación*, 33(2),1-10
- Sampayo, S. (2008) *Estiramientos y conciencia corporal para el movimiento*. EDAF
- Sayas, R (2015). Conflicto. *Eunomía. Revista en Cultura de la Legalidad*, 8, 212-221.
<https://e-revistas.uc3m.es/index.php/EUNOM/article/view/2487>
- Sánchez Velasco, C. (2018). Las mujeres en situación y/o riesgo de exclusión social ante la formación básica para el empleo: experiencias, reflexiones y mejoras. En P. Muñoz Sánchez y M. Vitón de Antonio (Coords.), *Comunidad, desarrollo y escenarios educativos emancipatorios. Reflexionando la alteridad sociocultural* (pp. 221-228). Compobell ediciones.
- Sedano, A. S. (2016) *El Teatro aplicado como campo científico-didáctico en la formación docente. Sistematización teórica y propuesta curricular para el desempeño del profesorado*. [Tesis Doctoral, Universidad de Alcalá] Archivo digital.
<https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=CFmZODdTtBs%3D>
- Silvera, C. (2017). Las artes escénicas y la educación Infantil: al encuentro de una vía didáctica para el fortalecimiento de actitudes resilientes. *Revista multidisciplinaria Dialógica*, 14(1), 120-139.
- Silva García, G. (2008) La teoría del conflicto. Un marco teórico necesario. *Prolegómenos. Derechos y Valores*, 6(22), 29-43. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87602203>
- Sixto Fuentes, Sahely, y Márquez Marrero, Lázaro. (2017). Tendencias teóricas en la conceptualización de las habilidades: Aplicación en la didáctica de la Oftalmología. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(3), 138-147.
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000300020&lng=es&tlng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000300020&lng=es&tlng=es)
- T13. (22/11/2019) General de carabineros compara uso de escopetas con tratamientos para el cáncer. En <https://www.t13.cl/noticia/nacional/carabineros-bassaletti-quimioterapia-cancer>

- Torres Ramos, E. (2002). La comunicación educativa, Retos. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 3, 37-43. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i3.35099>
- Tubino, F. (2004) La impostergable alteridad: del conflicto a la convivencia intercultural. Archivo digital. https://red.pucp.edu.pe/wp-content/uploads/biblioteca/alteridad_ftubino.pdf
- Ugalde, M. (1989) El lenguaje. Caracterización de sus formas fundamentales. *Letras*, 1(20), 15-34
- UNESCO, Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2006). Hoja de Ruta para la Educación Artística. Conferencia Mundial sobre la Educación Artística: construir capacidades creativas para el siglo XXI. http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CLT/CLT/pdf/Arts_Edu_RoadMap_es.pdf
- UNESCO, Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2022). Propuestas para la educación artística. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380505>
- Universidad Santo Tomás (2007). Programa Oratoria, Formación General.
- Universidad Santo Tomás (2017). Programa Gestión del Estrés, Formación General.
- Villegas, J. (1999). Conferencia dictada por Juan Villegas. *Revista del Teatro experimental de la Universidad de Chile*. (6), 23-29. <https://revistateatro.uchile.cl/>
- Watzlawick, P. (2014) *No es posible no comunicar*. Herder

Anexos

Anexo A: Entrevista Talleres UST (Realizadas por Google Forms)

Entrevista para la realización de tesis de grado de Licenciatura en Artes de Felipe Olguín Cortés

1. Nombre completo:
2. Edad:
3. Profesión u oficio:
4. ¿Da consentimiento del uso de sus respuestas para su implementación exclusiva en la investigación realizada por Felipe Olguín en su tesis para obtener el grado de Licenciado en Artes?:
5. ¿En qué taller participó? (Si participó en ambos talleres, puede elegir uno de los dos o responder dos veces la entrevista):
 - Oratoria
 - Gestión del Estrés

Preguntas Gestión del Estrés

1. ¿Ha podido aplicar en su vida diaria lo aprendido en el taller? Elija una de las siguientes opciones:
 - siempre
 - casi siempre
 - a veces
 - casi nunca
 - nunca

2. ¿Qué aspectos trabajados en las clases ha ocupado durante su vida después de la realización del taller de gestión del estrés? Elija todas las opciones que apliquen a su realidad:
 - respiración abdominal e intercostal
 - conciencia y movilidad corporal
 - observación del entorno
 - reflexión sobre el proceso emocional
 - cambio de perspectiva
 - ninguno

3. ¿Cómo ha influido lo aprendido en el taller en su capacidad de comunicación propia y con su entorno?

4. ¿Cuánto ha mejorado su comunicación interpersonal al aplicar lo visto en el taller? Elegir del 1 al 7, siendo uno nada y 7 mucho.

5. ¿Cómo ha podido llevar a la práctica lo aprendido en el taller en su vida y con su entorno?

Preguntas Oratoria:

1. ¿Ha podido aplicar en su vida diaria lo aprendido en el taller? Elija una de las siguientes opciones

- siempre
- casi siempre
- a veces
- casi nunca
- nunca

2. ¿Qué aspectos trabajados en clases ha ocupado durante su vida después de la realización del taller de oratoria? Elija todas las opciones que apliquen a su realidad:

- respiración abdominal e intercostal
- conciencia y movilidad corporal
- observación del entorno
- voz
- cambio de perspectiva
- ninguno

3. ¿Cómo ha influido lo aprendido en el taller en su capacidad de comunicación propia y con su entorno?

4. ¿Cuánto ha mejorado su comunicación interpersonal al aplicar lo visto en el taller? Elegir del 1 al 7, siendo uno nada y 7 mucho.

5. ¿Cómo ha podido llevar a la práctica lo aprendido en el taller en su vida y con su entorno?
