



UNIVERSIDAD DE ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO
ESCUELA DE ARTES ESCÉNICAS Y AUDIOVISUALES

Emociones y narrativas personales en la formación teatral

Alumno: Gutiérrez Cancino, Valentina
Profesor guía: Becar Ayala, Guillermo

Tesis para optar al grado académico de Licenciada en Interpretación Teatral

SANTIAGO DE CHILE, 2022

Agradecimientos

Agradezco profundamente el amor, la confianza, la esperanza y la sabiduría recibidas a lo largo de mi vida y durante este proceso formativo.

Agradezco a mi madre Kathy, por amarme profundamente y acompañarme de manera incondicional en todos mis procesos, a mi hermano Jesús por ser generoso con su saber y por hacerme reír en el camino, a mi hermana Belén por invitarme a concretar.

Gracias a mi compañero Nicolás Ortiz, por abrirme su corazón y por apañarme con todo en este cierre universitario.

A mi amada amiga Javiera Mallea, por nunca dudar de mis capacidades y por la invitación constante a confiar en mí.

A mi poderosa amiga Amine Latif, por regalarme palabras precisas cuando lo necesité.

A María José Cortés, por haber decretado mi triunfo con amor.

A mi profesor favorito Mauricio Michellod, por darme las bases y reconocer mis capacidades, y a mi amado amigo Don Héctor por invitarme a ver la vida desde un lugar más ilustrado y con más esperanza.

Gracias a Javiera Flores, secretaria académica, por guiarme con amor y paciencia en todos los aspectos formales de mi paso por la universidad.

Gracias a Iria Retuerto por comprender y conectar con mi sensibilidad, emoción y pensamiento.

Gracias a Guillermo Becar por recibirme y acompañarme con tranquilidad y seguridad en el proceso de investigación, para alcanzar este resultado.

Sobre todo gracias a mí, por no abandonarme, por perseverar, pese a todas las dificultades que se presentaron en este camino, por confiar en mí misma y por cerrarle las puertas al síndrome de la impostora.

1- contexto introductorio

1.1 Introducción

Le miró desconcertada.

- ¿Cómo te sientes?, le preguntó.

No supo qué responder.

El poder de esta pregunta es profundo y significativo, pues requiere un diálogo interno, cuyo carácter íntimo y personal, más temprano que tarde exigirá una reacción física o verbal, traducida en una respuesta. En ocasiones respondemos con sinceridad ante esta pregunta, en otras, la escuchamos y mentimos. Otras veces, simplemente cambiamos de tema y la ignoramos indiferentes, con la esperanza de nunca haberla escuchado y no vernos expuestos. Pero, ¿qué ocurre en nuestro interior durante este evento? se trata de una veloz introspección por parte de cada individuo, que se realiza de acuerdo al conocimiento emocional, precario o avanzado, que se tiene de uno mismo. En la actualidad un número importante de personas carece de plena conciencia de cada una de las emociones que experimenta, lo que pudiera deberse a que no las identifican, o poseen escasa capacidad introspectiva, quizás porque bloquean este tipo de sensaciones o bien por falta de conocimiento sobre el tema.

Ahora bien, no todas las personas le dan importancia a la emoción, dentro de sus vidas, porque habitamos una sociedad que valora mucho más la inteligencia racional que la emocional.

Para profundizar en este tema, se hace necesario llevar esta reflexión hacia este fenómeno de la escasa relación con las emociones que se ha ido transformando en un patrón de conducta. Según Casassus en su libro “La educación del ser emocional” (2007), este tipo de pensamiento proviene de la época del renacimiento, debido a que “la

racionalidad se transformó en la luz de la libertad” (Casassus, 2007, p. 33). Para todas las personas que eran sometidas bajo el sistema feudal, cuyo principio fundamental descansaba en el pensamiento teocéntrico por sobre cualquier otro tipo de pensamiento. Una vez que el hombre pasó a ser el centro de la vida, se estableció el pensamiento racional, con el fin de producir ideas que permitieran accionar en libertad. Este es el modelo de funcionamiento cultural que ha prevalecido hasta hoy y se ha reproducido desde la escuela: “Es sobre esta idea que se estructuraron y siguen estructurando los sistemas educativos modernos”. (Casassus, 2007, p.34). Sin embargo, con el transcurso de la historia se ha constatado que basar toda la existencia del ser humano en el pensamiento racional no es suficiente, produciéndose un quiebre en donde se manifiesta que ya no basta con ser inteligentes y racionales, sino que además es de suma importancia la inteligencia emocional. “Al principio del siglo pasado, la mayoría de las personas se definían como seres racionales, hoy la mayoría nos consideramos seres racionales y emocionales. (Casassus, 2007, p. 38)”

En la segunda mitad del siglo XX comenzaron a publicarse investigaciones que derivaron en cuestionamientos a este modelo de pensamiento racional. Hay 3 publicaciones en particular que son relevantes para esta investigación. Por una parte, está el estudio realizado en 1979, por Howard Gardner en conjunto con un grupo de investigadores que posteriormente se haría conocido como ‘Proyecto Zero’ de la universidad de Harvard, EEUU, cuyo objetivo fue estudiar la naturaleza del potencial humano y su realización.

Tras cuatro años de investigación, en 1983 Gardner publica el libro “Estructuras de la mente: la Teoría de las Inteligencias Múltiples” Acuñando este concepto y sosteniendo que hay muchos tipos de inteligencia para resolver variados problemas. Este es el punto de partida para lograr entender con mayor profundidad su postulado de que no existe una inteligencia única, para el ámbito de la psicología.

Por un lado, está el artículo publicado en 1990 por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer, donde apareció por primera vez en la historia el término “Inteligencia Emocional”, y por otro lado está el libro “La Inteligencia Emocional” escrito por el psicólogo Daniel Goleman en 1995, que trajo consigo la propagación del concepto de Inteligencia Emocional en diversas disciplinas de la vida y comenzó a ser estudiado por diferentes

investigadores, logrando así que comenzara a tomar importancia el estudio emocional en la academia en general.

De esta forma, surgen nuevos conceptos en esta área, como por ejemplo el término “analfabetismo emocional” que refiere al escaso conocimiento y capacidad personal de conectar con las emociones, término que también fue acuñado por Daniel Goleman (1995). El Analfabetismo Emocional, parafraseando a Goleman, es una carencia del desarrollo de las habilidades que permiten reconocer, canalizar y dominar los propios sentimientos, para lograr manejarlos cuando aparecen en la relación que se establece con los demás.

El denominado analfabetismo emocional es la consecuencia de la vivencia social cotidiana, tal como lo plantea Humberto Maturana: “vivimos una cultura que desvaloriza las emociones, y no vemos el entrelazamiento cotidiano entre razón y emoción que constituye nuestro vivir humano, y no nos damos cuenta de que todo sistema racional tiene un fundamento emocional.” (Maturana, 1997, p.14).

El fenómeno del analfabetismo emocional, responde a la escasa valoración de las emociones que realiza la sociedad. No debemos olvidar, como ya lo mencionamos con anterioridad, que existe una sobrevaloración del pensamiento y la razón, como características esenciales e ideales a desarrollar en los seres humanos para alcanzar el éxito en la mayor cantidad de aspectos de la vida, menoscabando de esta forma la importancia de las emociones en el desarrollo integral de las personas. Las actuales investigaciones sobre inteligencia emocional, han permitido al menos cuestionar estos modelos, demostrando que no solo se requiere inteligencia cognitiva durante el accionar de las personas en los diferentes ámbitos de sus vidas (en el trabajo, en los estudios o en el hogar). La inteligencia emocional puede llegar a ser incluso más importante, por ejemplo, para autorregular la propia angustia o la ira en el desempeño laboral. De hecho, Goleman (1998) argumenta que es tan o más importante que ejecutar el trabajo específico por el que se ha contratado al trabajador, ejemplificando con personas en situaciones límite afectadas por un fuerte descontrol emocional.

De acuerdo a lo anterior, se puede reflexionar sobre el hecho de que contar con un escaso reconocimiento emocional podría llegar a generar efectos perjudiciales en la vida. Tal como ejemplifica Goleman (1995), existe la posibilidad de que se altere la percepción

que un sujeto tiene de sí mismo o sobre la realidad que le circunda, pudiendo verse afectada la forma en que establece los vínculos sociales o bien generar un descontrol al sobre reaccionar cuando se presenta una emoción, ante la cual carece de conocimiento y autorregulación: esto en todas las dimensiones de la vida.

Ahora bien, si llevamos este conocimiento al mundo teatral, el escaso reconocimiento emocional podría incluso afectar la interpretación de una actriz o actor en escena, considerando que las emociones forman parte de los elementos básicos con los cuales se trabaja en el espacio interpretativo, como se ve reflejado en la metodologías y reflexiones teatrales descritas por Stanislavsky, Meyerhold, Grotowsky, Artaud y Bloch, en las cuales de ahondará más adelante.

1.2 Problematización

Entré a la carrera de teatro en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, en marzo del año 2017. Ahí comenzó un camino interesante para mí: **Observar de qué manera nos vinculamos con nuestra emoción y cómo eso incide en la forma que nos relacionamos con el colectivo.**

En mi caso personal, Kathy, mi madre, es una profesora que se desempeña en el campo de la educación diferencial y además es terapeuta floral, oficios que la llevaron a preocuparse de mi desarrollo emocional. Cuando yo me sentía afligida, incomoda o preocupada por algo, ella se acercaba a mí y me interpelaba ¿cómo estás? ¿cómo te sientes? ¿qué es lo que te está pasando y por qué crees tú qué pasa? Ahora claramente me doy cuenta de que esto lo hacía con el fin de estimular en mí la reflexión y la auto observación, es decir, se preocupó de desarrollar diferentes habilidades que componen la inteligencia emocional. Creo que es sumamente importante considerar estas herramientas en la vida autónoma y cuando te dispones a realizar algún tipo de trabajo, especialmente el oficio que yo elegí: el teatro.

Al juntar el recuerdo de mi crianza con mi estresante vida universitaria actual, me doy cuenta de que lo que pasamos por alto es nuestro sentir con respecto a las circunstancias

que estamos viviendo y que dejamos de registrar en el cuerpo y en la mente cómo nos estamos sintiendo. La formación académica teatral en particular, genera condiciones de permanente estrés, y sumida en esta vorágine de múltiples actividades, es complejo detenerse a analizar y preguntarse introspectivamente el estado mental, físico y emocional en el que una se encuentra, por el alto nivel de cansancio al que nos vemos sometidas. Entonces, la mayoría de las y los estudiantes, activamos el modo “automático”, para dejar de sentir aquello que nos está removiendo internamente y nos empeñamos en trabajar lo más rápido y duro posible con el fin de llegar a un resultado, pasando por alto el proceso vivido, que es tan o más valioso que el resultado mismo. Evadimos y/o disociamos en ocasiones, como una forma de sobrevivir a la demanda estudiantil. No consideramos que hay algo que seguimos pasando por alto, sobre todo en estos periodos (y en la vida en general en realidad), algo que es mucho más profundo que toda esta superficialidad en la que vivimos que tiene relación con las preguntas que me hacía mi madre, la *emoción*.

Sabemos que la emoción no sólo es importante para el teatro, es también foco de atención para varias disciplinas; se estudia en filosofía, psicología, antropología, e incluso lo estudia la anatomía, la biología, neurología y de seguro otras tantas disciplinas más. Sin embargo, para el teatro es un elemento esencial, que también se emplea en las distintas metodologías y teorías teatrales que han sido fundadas por grandes maestros del teatro, Stanislavsky, Artaud, Grotowsky, entre otros.

Ahora bien, lo que me impulsa a mí a realizar esta investigación es indagar en qué ocurre cuando una o un estudiante de una escuela de teatro que no han tenido la oportunidad de explorar conscientemente la emoción, repitiendo el patrón social establecido que prioriza la inteligencia racional por sobre la emocional, se enfrenta al teatro, oficio que en algún momento va a exigirle que conecte o se acerque a una emoción determinada para llevar a cabo una presentación, montaje, escena u otro. ¿Qué pasa cuando este fenómeno que he puesto en palabra, es vivenciado por un estudiante de teatro, que se supone debiera tener manejo de la emoción? ¿Cómo se enfrenta? ¿Cómo lidia con esto? Humberto Maturana, biólogo chileno que ha dedicado parte de su estudio a analizar cómo este fenómeno emocional opera a nivel biológico dentro del área educacional, señala lo siguiente: “vivimos una cultura que desvaloriza las emociones, y no vemos el

entrelazamiento cotidiano entre razón y emoción que constituye nuestro vivir humano, y no nos damos cuenta de que todo sistema racional tiene un fundamento emocional” (Maturana, 1997, p.14).

Como he dicho anteriormente, este es un patrón que se viene repitiendo desde hace mucho tiempo, ocurre año tras año, y probablemente lo venimos arrastrando desde hace décadas. Maturana y otros investigadores hacen hincapié en lo mismo, por esto me parece importante ponerlo sobre la mesa, porque es una realidad y porque a lo largo de mi estudio en la universidad he visto que año a año se sigue repitiendo el conflicto interno con las emociones, sin que se realicen mayores esfuerzos para fomentar la autoobservación y reflexión en torno a éstas. Lo que se observa es que quién aún no tiene las herramientas para lidiar con sus emociones no avanza en su proceso, incluso llegando a desertar, lo cual es sin duda una injusticia si lo vemos desde la desigualdad de oportunidades para aprender y desarrollar la inteligencia emocional.

Para indagar en este tema se hace necesario introducirse en las experiencias de estudiantes de actuación, con el fin de dilucidar hasta qué punto la hipótesis referente a la dificultad de lidiar con el desarrollo emocional es un problema en el estudio de la carrera.

1.3 Formulación del problema

1.3.1 Pregunta de investigación.

¿Cuáles son las problemáticas y aprendizajes fundamentales vinculados a la Inteligencia Emocional que refieren las y los estudiantes de actuación teatral en sus narrativas personales durante su trayectoria formativa?

1.3.2 Objetivo General

Visualizar las problemáticas y aprendizajes fundamentales que derivan de esta relación, según lo que refieren los alumnos de actuación teatral.

1.3.3 Objetivos Específicos

1. Identificar las principales dificultades en torno a su desarrollo emocional que han tenido estudiantes de actuación teatral en distintas etapas de su proceso formativo.
2. Determinar cuáles son las herramientas emocionales adquieren los y las estudiantes de actuación teatral en el proceso de exploración personal al que se enfrentan en su formación actoral y cómo las incorporan.
3. Analizar la relevancia que le atribuyen las y los estudiantes de actuación a la participación de la escuela en torno al proceso de vinculación emocional que se vive en el proceso formativo.

1.3.4 Justificación

“Cuando distinguimos emociones en la vida diaria, distinguimos diferentes tipos de conductas relacionales, y al fluir de una emoción a otra, cambiamos de ciertas conductas a otras” (Maturana, 2003) Maturana intenta mostrarnos una hoja de ruta hacia la auto

observación y la introspección, como elementos que están a la base del desarrollo emocional y que son adquiridos desde temprana edad, con la debida guía de los y las adultas cercanas de cada sujeto. Ser conscientes de este proceso, favorece la libertad de acción y como consecuencia evolucionamos y crecemos. De esta forma se nutre no sólo el actor o actriz, sino el ser humano que lo encarna.

“Es importante reconocer el poder de las emociones, en cuanto a su capacidad de revelarnos a nosotros mismos y a hacer de nosotros mejores personas viviendo una vida más plena y consciente” (Casassus, 2007, p.24) Claramente esta conexión emocional se transformará en una poderosa herramienta profesional para el actor o actriz, ya que mientras más información tenga de sí mismo y de su mundo interior o del mundo de los otros, mayor será su capacidad de observación, creación, y ejecución de los personajes que le corresponda interpretar durante el desempeño de su oficio.

Para Gené, “la base de la vida es la percepción” a partir de la cual se iniciarían los procesos internos: “el hombre se percibe a sí mismo y a la realidad exterior físicamente. A través de los sentidos, el ser toma conciencia de la realidad, y este proceso le permite ser modificado. Es la vía que tiene el actor para conectarse con la realidad de la escena, y además, si el estudiante se concentra en ella, esto le permitirá alejarse de la tendencia a preocuparse demasiado por el universo emocional”(Gené, 2005, p.44)

Es de fundamental importancia para quienes estudian teatro, contar con un espacio de aprendizaje emocional durante su formación teatral, que le permitan un prolijo empoderamiento de las variadas técnicas interpretativas de las cuales podría disponer. Por eso consideramos que la mejor manera de ayudar a un actor a desarrollarse es estimulando su sentido de la acción; empujarlo permanentemente a desarrollar esa capacidad y necesidad de modificar la realidad, que lo caracteriza como actor”. (Gené, 2005, p. 44).3s

Para dar sentido a esta frase es necesario crear espacios de discusión sobre la relevancia que tiene este tema en el contexto universitario, enfatizando en por qué es importante rescatar la experiencia de las y los estudiantes en lidiar con las emociones y la importancia de crear nuevas formas de acompañar y favorecer en su desarrollo

emotivo, a las y los jóvenes estudiantes de la escuela de teatro de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

"El objetivo del arte teatral es emocionar y conmover. La actuación dramática reposa esencialmente en la expresión y la transmisión de las emociones de los actores y los personajes, de donde se desprenden a su vez las emociones de los espectadores." (Elly A. Konijn, 2000).

2 Marco Teórico

2.1 Importancia de la Emoción

2.1.1 Definiciones de emoción.

Cuando se comienza a leer sobre emociones se encuentran textos de distinto carácter debido a que es un tema transversal a diversas disciplinas que intentan profundizar en su estudio. En esta investigación se revisará la definición de emoción, desde los siguientes puntos de vista: lingüístico (semántica), psicológico, filosófico, neurobiológico y educacional.

Para dar inicio a esta revisión se partirá realizando una aproximación semántica de la emoción, referida a la comprensión de su significado, sentido e interpretación en el ámbito del lenguaje.

Para la Real Academia Española (RAE) la emoción es: "(Del lat. emotio, -onis). 1. f. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de

cierta conmoción somática. 2. f. Interés expectante con que se participa en algo que está ocurriendo.” (RAE, 1970, p.2399).

Resulta interesante este planteamiento porque aporta un indicador vinculado al estado de ánimo de las personas y a la respuesta placentera o negativa que se verifica en su traspaso al cuerpo. En otras palabras, lo agradable o desagradable de una emoción estaría estrechamente ligado a lo que se experimenta de manera corporal, para luego dar lugar a una respuesta a través del cuerpo. Esta activación fisiológica, provoca un estado determinado en las personas.

En segundo lugar, esta definición considera un estado de exaltación, que también reside en el plano físico, vinculado a un estímulo puntual, es decir, se trata del tipo de respuesta que el sujeto emite ante una situación, experiencia, estímulo o provocación determinada. Además, se puede interpretar esta definición estableciendo que en ambas acepciones reside un componente visibilizado como respuesta ante un estímulo que se traspasará al cuerpo en reacciones físicas, entre las cuales se podrían especificar: cambios de temperatura, cambios en los músculos faciales, sensación de asco, sudoración, enrojecimiento del rostro, por mencionar algunas.

Ahora bien, ya que la semántica plantea un acercamiento al significado de este concepto considerando al cuerpo y sus manifestaciones, ¿Qué plantean otras áreas al respecto?

En la década de los ochenta, el psicólogo y filósofo, Williams James (1985), señaló que: “Los cambios corporales siguen directamente a la percepción del hecho desencadenante y que nuestra sensación de esos cambios según se van produciendo es la emoción” (James, 1985, p. 59). En un intento por sistematizar esta definición, se puede señalar que lo que primero ocurre es el estímulo, traducido como el hecho que desencadena una percepción en la persona, vale decir, se toma conciencia de que algo sucede y entonces se producen cambios que dan paso a la emoción.

Se suele pensar que primero surge la emoción y que eso despliega reacciones físicas, sin embargo, el gran aporte de la fisiología es que sería a la inversa, es el cuerpo el que reacciona antes que la psiquis. Por ejemplo: si una persona va a golpear a otra, la que será agredida reacciona cubriéndose o moviéndose para evitarlo, desde un impulso corporal. Otro ejemplo para clarificar, podría ser el llanto: una persona llora al ver una película y cuando esa reacción la lleva al consciente racional, cae en cuenta de que

aquello que ve, le provoca tristeza. Si las reacciones físicas no condujeran a la percepción, no habría ninguna posibilidad de sentir, sería una respuesta involuntaria ante un estímulo y nada más.

Por su parte, los neurobiólogos Maturana y Bloch (1996) las definen de la siguiente manera:

Biológicamente, las emociones son disposiciones corporales dinámicas que en cada instante especifican la clase de conductas relacionales que un organismo puede generar en ese instante. Y desde el punto de vista del dominio donde ellas, de hecho ocurren, que es en la relación, en ellas son distintos dominios relacionales que especifican el carácter de las conductas que tienen lugar en ellos (Maturana y Bloch, 1996, p.29)

Estos autores declaran que la emoción es una representación del cuerpo que se despliega en la relación con otras personas, entonces en ese vínculo es posible advertir el carácter que ésta adquiere. Aquí se presenta el primer acercamiento al tinte social que posee el concepto en estudio.

Ahora bien, es necesario incorporar la visión de las restantes disciplinas ya mencionadas para mejorar la interpretación y significado de la emoción, como es el caso de la psicología, cuyo campo de trabajo consiste en analizar los procesos mentales y comportamiento de las personas.

Jaime Silva Concha (2008), de profesión psicólogo y doctor en psicobiología, centra su trabajo sobre las emociones en el enfoque de la neurociencia, otorgándoles primordial importancia para las personas y distinguiéndoles como una función mental compleja. Insiste en la necesidad de estudiar el funcionamiento cerebral para comprender los mecanismos de este fenómeno, ya que en ello reside la respuesta que da lugar a las diferencias de procesamiento y a la conducta emocional. También plantea que la emoción es una serie de episodios combinados y sincrónicos, que se manifiesta en diferentes tipos de respuesta: lo que se siente, lo que se expresa y cómo se reacciona neurofisiológicamente ante un hecho trascendente para el cuerpo, que habitualmente va acompañado de una respuesta en el rostro.

En resumen, para esta investigación resulta muy valiosa la mirada desde la psicología porque logra unificar los significados que las anteriores disciplinas habían postulado

acerca de la emoción, atribuyéndole importancia al hecho de que la expresión emocional es observable en el rostro. También resulta interesante reflexionar que aquello que se siente, se expresa y cómo se reacciona, dependerá de la persona que la experimenta, convirtiendo esta práctica en un viaje personal y único, que dependerá del ser que lo está vivenciando y de su biografía personal.

Ahora bien, resulta necesario conducir esta revisión conceptual hacia otras disciplinas que se vinculen con la sociedad, como la sociología, la filosofía y la educación a fin de proporcionar una mirada más amplia y más allá de la individualidad o del sujeto.

Juan Casassus (2007) filósofo, sociólogo y educador chileno, doctor en filosofía y sociología de la educación de la Universidad René Descartes de París, es un profesional que ha dedicado décadas a la investigación en esta materia. Él define a las emociones como “una energía vital. Este es un tipo de energía que une los acontecimientos externos con los acontecimientos internos. Por esta cualidad de ligar lo externo con lo interno las emociones están en el centro de la experiencia humana, interna y social”. (Casassus, 2007, p.99)

Para este autor las emociones son mucho más que lo descrito en las anteriores concepciones. Él va más allá de la psicología y la biología y describe a las emociones como una energía vital, una especie de motor que permite conectar lo interno con lo externo. Es necesario detenerse en la connotación “vital” que le imprime al concepto porque, al designarle de ese modo, posiciona a la emoción como una de las experiencias más importantes vivenciadas por las personas, sugiriendo que se trata de una experiencia insustituible e irremplazable. De esta manera, promueve la idea de que la emoción subyace en el centro de la experiencia humana a través de la relación que el sujeto realiza entre lo que lleva en su interior, física y psicológicamente, sumado a lo exterior, al ámbito social, a lo que está fuera de sí mismo y que será determinante a la hora de unir ambas experiencias.

En el ámbito educacional, Rafael Bisquerra Alzina, doctor en Ciencias de la educación, licenciado en pedagogía y en psicología, quien actualmente se desempeña como catedrático en la Universidad de Barcelona, ha desarrollado su quehacer profesional en el campo de la educación ligada a las emociones. Ha publicado numerosos libros y artículos contribuyendo a la divulgación de este tema.

Bisquerra (2014), promueve una idea de emoción que está estrechamente ligada a la acción, indicando que actúa como una predisposición, cuya regulación puede ser modelada a partir de la educación. Sugiere que la psicopedagogía puede ocuparse de educar este aspecto, de manera que las expresiones afectivas y emocionales tiendan a una respuesta positiva.

Resulta imprescindible entonces indagar en el ámbito de la educación emocional y cómo esta corriente educativa incide en el desarrollo emocional de las personas.

2.1.2 Educación emocional

“Lo humano se constituye en el entrelazamiento de lo emocional con lo racional”
(Maturana, 1997, p.17)

La educación convencional, desde su aparición en la historia de la humanidad, se ha enfocado en fortalecer el conocimiento racional, centrándose en aquellos procesos que suceden fuera del sujeto, y no ha prestado suficiente atención a la experiencia emocional, que es lo que le conecta hacia su mundo interior, hacia su narrativa y biografía personal, descuidando el hecho de que en la medida en que el mundo interior se encuentra en condiciones adecuadas, mayores serán las posibilidades de adquirir conocimiento para luego aplicarlo. Cuando no nos reconocemos como seres emocionales (Maturana, 1997) nos sumergimos en una sociedad que desvaloriza la emoción y nos impide verla en constante relación con lo racional, perdemos de vista que todo cuanto nos corresponde vivir en el marco de lo racional, posee un fundamento emocional, por lo tanto, no debemos negarlo.

Desde mediados del siglo XX, se comenzó a cuestionar al racionalismo desde la ciencia cognitiva, la psicología, la neurociencia, la educación y la economía, lo que dio como resultado un profundo análisis sobre la necesidad de incorporar a la emoción para generar un equilibrio en el pensamiento. A partir de los estudios posteriores a ese hallazgo, se ha podido concluir que la educación emocional es fundamental para comprender la importancia que las emociones tienen para la vida de las personas y su pleno desarrollo (Casassus, 2007).

La educación emocional es un camino en el aprendizaje, que no sólo invita a comprender, reconocer y profundizar en el propio desarrollo de las competencias emocionales, sino que una vez alcanzado este conocimiento vital, permite mejorar la calidad de vida personal y comunitaria expresada en las relaciones interpersonales y la convivencia social (Bisquerra, 2003). Por lo tanto, constituye una base vital para el desarrollo integral de las sociedades, transformándose en una valiosa herramienta que aporta directamente al colectivo.

La educación emocional, además, permite a las personas vincularse desde nuevos lugares a nivel personal. Para que esto ocurra se debe dirigir la atención hacia sí mismo, observándose y en permanente proceso de autoconocimiento, es decir, tomando conciencia de cuánto se conoce el sujeto en el ámbito emocional. Como bien dice Casassus “Estar atento es estar abierto a la consciencia” (Casassus, 2007, p.161) es decir, al activar la conciencia de las herramientas y competencias emocionales esenciales adquiridas durante el proceso de reconocimiento emocional, la vinculación con sí mismo y el entorno, vale decir, el otro y la otra, mejora, ampliando el horizonte para desarrollarse plena e integralmente.

Como todo proceso educativo, el desarrollo emocional requiere de un trabajo constante, pues la práctica es la que permite que los sujetos alcancen la transformación, que con el tiempo tendrá resultados mayoritariamente positivos, debido a que conocerse a uno mismo proporciona seguridad, confianza y tranquilidad (Casassus,2007). Esto será relevante al aplicar el aprendizaje, por ejemplo: supongamos que debemos tomar la decisión de continuar o no en una relación de noviazgo que se ha tornado tormentosa; será a partir de las competencias emocionales que se posean que se tomará esta decisión, facilitando que las personas reflexionen desde su sentir personal y consciente, partiendo por identificar primero aquello que les provoca una u otra elección (miedo, tristeza, rabia, ternura, alegría o erotismo). Ahora bien, un sujeto que no posee un adecuado reconocimiento de sus emociones es muy poco probable que tenga la capacidad de profundizar, meditar y salvarse de una relación tóxica, gestionando de mala manera las mismas. Pero ¿Cómo alcanzar este nivel de manejo emocional que le permita al sujeto decidir aquello que le es favorable o no?

Hemos de considerar que es mediante la educación de las emociones que el individuo logra el desarrollo de competencias emocionales. Según Casassus (2007), dichas competencias emocionales se pueden definir como un grupo de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes que, cuando se hacen visibles y conscientes, en las personas, permiten apropiarse y conducir adecuadamente las experiencias emocionales.

Estas competencias son el resultado de un proceso de aprendizaje. Nadie nace con estas competencias, sino que se van adquiriendo a lo largo de la vida. (Bisquerra, 2014)

En 2007, Casassus, planteó que la adecuada gestión de la emotividad es parte de las Competencias emocionales, y las definió como:

- i. Capacidad de estar abierto al mundo emocional.
- ii. Capacidad de estar atenta/o, escuchar, percibir, ponderar, nombrar y dar sentido a una o varias emociones.
- iii. Capacidad de ligar emoción y pensamiento.
- iv. Capacidad de comprender y analizar las informaciones relacionadas con el mundo emocional.
- v. La capacidad de regular la emoción.
- vi. La capacidad de modular la emoción.
- vii. La capacidad de acoger, contener y sostener al otro o a la otra.

En este punto es necesario detenerse y analizar el aporte de Casassus (2007), pues para esta investigación es fundamental este postulado, a través del cual se desprende la trascendente importancia que tienen las competencias emocionales para la vida de las personas, porque inciden directamente en su bienestar.

Para explicar esto miremos el concepto de “estar abierto al mundo y estar atento”, sumado a la idea de consciencia que sugiere Casassus “uno está consciente cuando está despierto... en el sentido de darse cuenta de lo que ocurre” (Casassus, 2007, p. 57) Para el autor el punto de partida parece ser esta capacidad de situarnos en el aquí y ahora y ‘estar despierto’, que no es otra cosa que mirar con atención y en profundidad, ver con nitidez, con detención y de manera amplia, desde donde estamos situados y reconocernos. Será desde ese lugar que daremos un significado a través del pensamiento, a lo indicado por el cuerpo y la emoción.

“Estar abierto es estar atento a la consciencia” (Casassus, 2007, p. 161) este entendimiento será el que permita que se desencadene una serie de procesos internos posteriores ligados a la emoción, favoreciendo la relación que el sujeto tiene consigo mismo y su entorno.

Ahora bien, ser consciente de manera permanente, requiere un ordenamiento y organización emocional interna también constante, que Casassus denomina: Regulación Emocional. Esta ocurre en tres momentos:

- i. “La toma de conciencia;
- ii. El reconocimiento; y
- iii. La domesticación de la emoción.” (Casassus, 2007, p.173)

Ampliar y expandir nuestra conciencia, nos alerta ante las posibles amenazas o desafíos que debemos enfrentar, y reconocer las emociones, ofrece la oportunidad de interpretar qué, cómo y por qué sentimos algo, en nosotros mismos y luego en los demás, dando paso a la regulación emocional, que nos provee de autonomía y libertad. Casassus profundiza planteando: “Si no tenemos la capacidad de ver lo que nos está ocurriendo internamente cuando estamos habitados por una emoción, nos transformamos en sus esclavos. La regulación emocional es lo que nos evita la dependencia.” (Casassus, 2007, p.173)

Para lograr ser conscientes de la emoción que experimentamos es necesaria la auto interpelación constante a través de una pregunta clave: ¿Cómo me siento? Esto permitirá tener claridad de las emociones por las que se transita. Casassus al respecto: “debemos saber qué es lo que se está sintiendo y cuáles son las emociones que están presentes, de lo contrario estarán en la inconsciencia y no podremos regular nada” (Casassus, 2007, p.173)

Posterior a la regulación emocional se abre un abanico de consecuencias positivas para las personas, que está ligada a la satisfacción de expresar lo que se siente y ponerlo en el mundo generando sensación de libertad, “la competencia emocional implica que tenemos la posibilidad de elegir cómo expresar nuestros sentimientos.” (Salovey & Mayer, 1990, p.6).

2.1.3 Inteligencia intrapersonal e interpersonal

En el año 1979 el psicólogo Howard Gardner comienza a estudiar la naturaleza del potencial humano y su realización, en conjunto con un grupo de investigadores que posteriormente se haría conocido como 'Proyecto Zero' en la universidad de Harvard, EEUU.

Tras cuatro años de investigación, en 1983 publica el libro "Estructuras de la mente: la Teoría de las Inteligencias Múltiples" Acuñando este concepto y sosteniendo que hay muchos tipos de inteligencia para resolver variados problemas. Este es el punto de partida para lograr entender con mayor profundidad el planteamiento de que no existe una inteligencia única, para el ámbito de la psicología.

Ahora bien, "La Teoría de las inteligencias múltiples plantea la existencia de ocho formas para aprender, unas más desarrolladas que otras, según las personas. De este modo, los individuos son capaces de conocer el mundo por medio del lenguaje, del análisis lógico-matemático, de la representación espacial, el pensamiento musical, el uso del cuerpo para resolver problemas o hacer cosas, de una comprensión de los demás individuos y de nosotros, así como del contacto con el medio que los rodea." (Paniagua & Vega, 2008, p.135) De aquí se desprende que conocer las múltiples inteligencias otorga una posibilidad real y concreta de adaptarse y desempeñarse de la mejor forma posible en las diferentes áreas de la vida y de la sociedad.

Para la presente investigación no es necesario detenernos en una explicación de todos los tipos de inteligencia, sino sólo de la Intrapersonal y la Interpersonal. Gardner define inteligencia intrapersonal, como "el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre estas emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta". (Gardner, 1995, p. 37) Es decir, una persona que posee este tipo de inteligencia es capaz de comprenderse, de saber cómo y por qué actúa de determinada manera y cómo reaccionar ante los hechos. A fin de cuentas, esta habilidad le permitirá al sujeto conocerse, ser su propia guía en comunión consigo mismo y su plena conciencia interior, para direccionar su conducta.

Por su parte, la inteligencia interpersonal “se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado.” (Gardner, 1995, p. 35) Siendo capaces de reconocer el propio mundo interior y autodirigirlo, podremos conocer el de quienes nos rodean e interpretarlo. Esta capacidad de comprender a los demás, tienen como consecuencia una forma de relacionarse adecuadamente. Otros autores afirman este enunciado con mayor precisión, como la “Capacidad de reconocer y reaccionar ante el humor, el temperamento y las emociones de los otros.” (Salovey, P., & Mayer, J., 1990, p.5).

Hemos dejado de manifiesto que estas inteligencias son de real importancia, no sólo para el individuo sino para la sociedad en su conjunto. Goleman así lo afirma: “Y en el mundo cotidiano, ninguna inteligencia es más importante que la interpersonal. Si uno no la tiene, elegirá inadecuadamente con quién casarse, qué trabajo aceptar, etcétera. Debemos entrenar a los niños en las inteligencias personales desde la escuela” (Goleman, 1995, p.62)

2.1.4 Inteligencia y Educación Emocional

Es necesario partir definiendo inteligencia. Gardner afirma que “es una habilidad general que se encuentra, en diferente grado, en todos los individuos. Constituye la clave del éxito en la resolución de problemas” (Gardner, 1995, p.25).

Para Miguel Martín, una persona inteligente es quien “comprende, conoce, o se da cuenta de algo tras haber vuelto la mirada sobre sí mismo, con el propósito de recoger en su interior” (Martín, 2007, p. 40).

Ahora bien, debemos preguntarnos ¿cómo intersecta la emoción en el concepto de Inteligencia? El término inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en 1990 por Peter Salovey de la universidad de Harvard y John Mayer de la universidad New Hampshire, ambas estadounidenses. “Cuando P. Salovey y J.D.Mayer acuñaron el término “inteligencia emocional” la definieron como “la habilidad de percibir y hacer uso

de la gama de emociones que uno experimenta, de la misma manera que la inteligencia tradicional consiste en la habilidad de usar destrezas verbales y matemáticas” (Salovey y Mayer citado en Casassus 2007; p.151)

El padre de la teoría de las inteligencias múltiples, define inteligencia emocional como “El potencial biopsicológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas” (Gardner citado en García & Gímenez, 2010, p.44) Gracias a este aporte de Gardner, nos vamos acercando a una idea sólida en torno al concepto, estableciendo que se trataría de un motor imprescindible, que abre “un espacio fundamental en la reconceptualización de la educación, y aunque no era esta su intención, esto llevó a tener que reconsiderar el papel que las emociones juegan en ella”. (García, 2012, p.4)

2.1.5 Importancia de la Educación Emocional

“La familia es el contexto básico donde se aprenden habilidades y formas competentes de actuación a lo largo de la infancia y adolescencia” (Trianes, Muñoz et all, 1997, p. 161). Entendemos entonces, que el primer escenario que tienen las personas para aprender las emociones, es en la interacción con la familia. Maturana es categórico al afirmar que “el futuro de un organismo nunca está determinado en su origen. Es desde el comprender esto que tenemos que considerar la educación y el educar” (Maturana, 1997, p.26).

Las niñas y niños crecen en su seno familiar y desarrollan su vida cotidiana en relación a los valores y formas de comportamiento que observan en sus cuidadores más próximos y será desde ese escenario que irán integrando sus patrones de conducta emocional. “Las emociones son contagiosas” (Goleman, 1998, p.185) por lo tanto en la infancia se aprenderá por imitación de la conducta emocional observada. En un hogar en que predomine la emoción de la ira, con conductas como golpes, gritos, descalificaciones, será eso lo que aprenderá el infante, y, por el contrario, si lo que observa es una gestión equilibrada de las emociones, eso es lo que integrará, pues

“nuestro radar emocional se sintoniza con el de quienes nos rodean” (Goleman, 1998, p186).

Nos guste o no, la transmisión de un determinado modelo de relación emocional en la infancia al interior de la familia, tiene importancia para el curso de las sociedades, porque este aprendizaje será la base de las interacciones sociales (Maturana, 1997). La educación emocional “es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”. (Bisquerra, 2006, p.7) Intencionar y promover la educación emocional, no sólo en la infancia, sino que a lo largo de toda la vida es fundamental, entonces, para alcanzar la plena realización del ser humano.

Si pensamos en una educación formal que haga eco de estos postulados y enfatice el desarrollo emocional en los y las estudiantes, mejoraremos sus condiciones de vida, potenciando al máximo todas sus capacidades, tal y como lo afirma Bisquerra: “La educación debe preparar para la vida; o, dicho de otra forma: toda educación tiene como finalidad el desarrollo humano” (Bisquerra, 2005, p. 96).

Recibir educación emocional y contar con ella, nos transforma en personas más felices y libres, con una mejor valoración de nosotros mismos. “La gente que recibe apoyo en este sentido se siente, según mi opinión, más implicada y competente, y, por ende, más proclive a servir a la sociedad de forma constructiva”. (Gardner, 1995, p.20)

Maturana deja muy claro qué pasa cuando el camino es adverso: “el niño que no se acepta y respeta a sí mismo no tiene espacio de reflexión porque está en la continua negación de sí y en la búsqueda ansiosa de lo que no es ni puede ser” (Maturana, 1997, p.28)

Ahora bien, ¿cuál es la relevancia y posible trascendencia de la educación emocional? “La educación emocional pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal.” (Bisquerra, 2003, p.9)

Como sociedad, tenemos un gran desafío que es el de poner en discusión la competencia emocional, y salir del mero hecho de la subjetividad, para pasar al entendimiento de que la emoción es la base sustentatoria de todo acto y hecho que ocurre tanto al interior de las individualidades y en el colectivo próximo o inmediato, como en el país. “Una

educación que no nos lleva a los chilenos a aceptarnos y respetarnos como individuos y chilenos en la dignidad de quien conoce, acepta y respeta su mundo en la responsabilidad y libertad de la reflexión, no sirve al Chile ni a los chilenos” (Maturana, 1997, p.31).

2.2 Teatro, Metodologías teatrales y Emoción

2.2.1 Definición de teatro

Para iniciar este capítulo es necesario inducir al lector a un acercamiento sobre el concepto de teatro, que ha sido estudiado y analizado por diversos autores a nivel internacional, por tratarse de una de las principales disciplinas artísticas existentes.

En primer lugar, se ha decidido revisar el diccionario más amplio que existe en este momento sobre conceptos teatrales, creado por el Francés Patrick Pavis, quien posee más de cincuenta publicaciones en torno al tema. Sobre la procedencia del término teatro, Pavis señala: “El origen griego de la palabra teatro, el *theatron*, aunque olvidada, de este arte: es el lugar donde el público contempla una acción que le es presentada en otro sitio.” (Pavis, 1998, p. 435) Esta es una primera aproximación a un mundo artístico que busca establecer como punto de partida, la recreación ante una audiencia versus la observación de acciones representadas, en otro tiempo y espacio.

Según Alain Girault (Citado en Pavis, 1998, p. 436), el teatro es: “un espacio para la actuación (escenario) y un espacio desde donde se puede mirar (sala), un actor (gestualidad, voz) en el escenario y unos espectadores en la sala”. Esta definición es más concreta aún porque nos señala unos elementos específicos que constituirán un todo en el oficio teatral, acercándose un poco más a lo que sería una vivencia multidimensional.

“El teatro es un arte paradójico. O lo que es más: el teatro es el arte de la paradoja; a un tiempo producción literaria y representación concreta; indefinidamente eterno (...) e instantáneo.” (Ubersfeld, 1989, p.11) Para la historiadora teatral francesa Anne

Ubersfeld, el teatro es una contradicción, cuya única representación situada en un momento o instante, nunca será igual a otro. Esto es posible interpretarlo entendiendo que, aunque una obra se exhiba en reiteradas oportunidades, será única y exclusiva cada vez, otorgándole singularidad y particularidad a cada puesta en escena.

Por otra parte, en la Real Academia de la Lengua Española (RAE), una de las muchas definiciones que presenta sobre teatro, parece muy interesante para esta investigación: “por contraposición al que pretende la identificación del espectador con las emociones de la obra, intenta que esta cause en aquel reflexiones distanciadoras y críticas por medio de una técnica apoyada más en lo narrativo que en lo dramático”.(RAE, 1970, p.5802) La idea de teatro aquí, le entrega una participación importante al espectador, lo induce a un protagonismo activo dentro de todo el proceso.

En definitiva, se puede establecer que el teatro no sólo es la suma de varios aspectos: tales como escenario, recreación, público, narración, sala, actor, actriz, escenografía, materialidades, texto e interpretación, entre otros, sino que, cuando éstos se conjugan con un carácter particular, conforman una experiencia artística única e irrepetible, incluso fugaz que vive en la memoria de los y las participantes.

2.2.2 Metodologías teatrales y emoción

2.2.2.1 Realismo: Konstantin Stanislawski

En el año 1863, la ciudad rusa de Moscú, vio nacer a Konstantin Stanislawski, actor, director y pedagogo teatral; creador de un método interpretativo revolucionario que lleva su apellido y que será el punto de partida para una nueva forma de hacer teatro, hacia fines del siglo XIX. Es fundador del Teatro de Arte de Moscú, espacio escénico que sirvió

como semillero de actores, actrices y de investigaciones teatrales, que con el paso del tiempo ubicó a esa capital como epicentro artístico europeo.

Stanislavski toma las ideas principales del método científico para crear una forma diferente de hacer teatro, y se basa en la observación profunda del quehacer actoral, influido por los avances de la Revolución Industrial a nivel tecnológico, social, científico y psicológico. “Soñando con un teatro basado en nuevos principios y tratando de encontrar gente apropiada para su creación, hacía tiempo ya que nos buscábamos mutuamente” (Stanislavsky, 1997, p.192). Este actor inicia su investigación teatral en la búsqueda de la sinceridad y la verdad en escena, quería representar la vida verdadera y real, en oposición a la tendencia escénica que imperaba hasta ese momento y que tendía a una exageración innecesaria del gesto y la palabra que no tenía relación con la manera en que las personas habitan el espacio social, ni con su comportamiento. Además, declaraba estar en contra de todo lo convencional y por otra parte, manifestaba su necesidad de actuar en el escenario a través de lo que conocemos hoy como Realismo. Destacaba que todo saldría bien si cada papel era interpretado a partir de la verdad artística, y que ésta indicaría el camino a seguir “la verdad excitaba los sentidos, y éstos provocaban la intuición creadora” (Stanislavski 1997, p 13).

A partir de un arduo análisis se da cuenta que su punto de partida reside en la transformación del trabajo de los actores y también en la puesta en escena. A esto se suma la importancia que le asignó a la representación de obras profundas y de calidad. (Stanislavski, 1997). Si bien el conocido como “Método Stanislavski” ha sido arduamente estudiado, para este estudio se intentará esbozar sólo aquello que proporcione una idea que posteriormente se pueda asociar a la emoción, principal objeto de estudio de esta investigación.

Con este método revolucionario comienza un cambio radical, ya que “estableció como norma del trabajo inicial sobre una obra el así llamado «período de mesa», es decir, el análisis de la obra alrededor de una mesa, y que es previo a los ensayos en el escenario. Durante el período de mesa, el colectivo de intérpretes, conducido por el director, sometía a un minucioso análisis todas las motivaciones internas, el subtexto, las interrelaciones, los caracteres, la acción transversal. (Knébel, 1996, p.13) De esta manera Stanislavski se sumergió profundamente en el texto, en la razón de su creación y en el objetivo que

la obra perseguía. Esta forma de trabajar constituía una exhaustiva revisión en conjunto, no sólo de cada personaje, sino que de todo aquello que estaba relacionado con la obra y proporcionaba un profundo conocimiento del contenido de la misma y de aquello que el autor señalaba entrelíneas. Buscaba que los personajes se vieran vivos en la escena, por ello pasaba largas horas enfocado a la vida interna de los personajes, esto daba la posibilidad de introducirse profundamente en el drama de sus vidas, en sus ideas y emociones obligando al intérprete a escudriñar en el mundo interno del personaje, fundamental para la construcción del montaje.

Todo esto deja en evidencia que el trabajo de mesa es parte fundamental del sistema Stanislavskiano.

A continuación, se señalarán sólo algunos elementos del método, para comprender a mayor escala la propuesta de este autor.

a) Las circunstancias previas o dadas: se denomina a la información que proporciona el dramaturgo en la obra, y toda la investigación que se realiza de ella, la moraleja, los sucesos, la época, el tiempo y el lugar de la acción, las condiciones de vida, la puesta en escena, la escenografía, la decoración y el vestuario, la utilería, las luces, los ruidos y sonidos, y todo aquello que los intérpretes y el director deben considerar para el montaje. (Knébel, 1996). Las circunstancias dadas son un elemento a explorar por parte del actor, ya que le induce a comprender el estado emocional en que se encuentra el personaje al momento de entrar a escena. Esto impulsa a los intérpretes a realizar un arduo análisis tanto en su biografía emocional en la del personaje.

b) El objetivo y el superobjetivo: es la acción que se asocia a un verbo, sin embargo no todos los verbos son representables para ser puestos en el escenario. Hay verbos de todo tipo: emocionales, físicos o intelectuales. Conocer qué objetivo se tiene a través de un verbo de acción, funciona como energía o fuerza inicial de la interpretación teatral. Entonces, si consideramos el objetivo, actuar no sólo es “decir el texto”, sugiere hacerse preguntas: ¿por qué el personaje actúa así? ¿qué quiere decir con esta acción? La totalidad de los objetivos conducen al Superobjetivo, o, en otras palabras, la razón que tiene cada personaje en toda la obra. (Stanislavski, 1987)

c) El sí mágico: para Stanislavski el actor y la actriz deben plantearse permanentemente la pregunta ¿Qué pasa si...? para buscar su motivación interna. Esto permite que el intérprete se ubique en la situación de cada personaje. (Stanislavski, 1987)

d) Relajación: es fundamental para este autor que el o la intérprete logre un estado de completa libertad mental y física, y para lograrlo se apoya en la realización de una serie de ejercicios de relajación. Una vez cumplido este propósito, se logrará la creación del personaje, sin mayor esfuerzo. (Stanislavski, 1987)

e) Memoria emotiva: Instauró este elemento vital dentro de sus procedimientos “Para ayudar a los actores, para estimular su memoria emocional e inducir en su alma visiones creadoras, intentábamos producir en ellos ilusiones por medio de los decorados y del juego de luces y sonidos” (Stanislavski, 2013, p. 289). El autor buscaba que cada papel tuviera una coherencia tal, que cuando el espectador lo viera en escena, su imaginario le permitiera sentir que realmente estaba en presencia de la persona que había experimentado los hechos relatados en carne propia.

En resumen, Stanislavsky sostenía que cada intérprete era capaz de representar una palabra viva, como resultado de un arduo trabajo de preparación constante, personal e intensamente grupal. Esto daría como resultado una alta valoración de lo escrito en el guión. Esta práctica le resultaba imprescindible para que cada actor o actriz expresara el mundo emocional y los pensamientos de cada personaje. “La tradición del arte escénico vive única y exclusivamente en el talento y en la habilidad del actor” (Stanislavski, 1997, p. 426). Para lograr aquello es fundamental la búsqueda de la emoción verdadera a través de un tenaz estudio de la historia personal, además de las motivaciones y características clave del personaje. Considerando lo anterior se puede deducir que la búsqueda de la emoción en el realismo puede llegar a ser verdaderamente compleja, ya que “la emoción es capaz de inducir al cerebro a colaborar en la destrucción de lo que ella misma quisiera producir” (Craig, 1987, citado en Ruiz, 2008: p.123) Dicho esto, es importante reconocer que las emociones son poderosas, tanto así que pueden escapar de control y transformarse en sentimientos o en una emoción que permanece y se prolonga en el individuo durante un tiempo indeterminado.

Si bien la técnica de la “memoria emotiva” cumple con el objetivo actoral de evocar una emoción, ésta puede ser un arma de doble filo, porque cuando el intérprete la utiliza, debe inmiscuirse profundamente en su biografía personal y sin una adecuada conducción o un efectivo cierre emocional. El actor o la actriz corre el riesgo de dejar activa esa emoción, que puede generar un desgaste psicológico posterior. Sonia Moore (citada en Bloch, 2002), investigando en esta materia, señaló que cuando Stanislavski se inició en el uso de esta estrategia, los actores y actrices comenzaron a experimentar momentos de histeria, lo que por consecuencia afectó su sistema nervioso, llegando a concluir que ese periodo vivido en el Teatro de Arte de Moscú es considerado como una época peligrosa para los artistas rusos.

Además de este arduo Stanislavski confería gran responsabilidad al trabajo interpretativo y al talento para expresar por medio del lenguaje “el actor debe saber hablar. ¿No parece esto extraño? He necesitado vivir casi seis decenios para comprender, es decir, para llegar a sentir, a percibir con todo mi ser, esa sencilla verdad que todos conocen y que era ignorada por una enorme mayoría de intérpretes”. (Stanislavski, 1997, p. 391, 392). El método que Stanislavski relata en sus libros, continúa siendo un referente teórico en todas las escuelas teatrales contemporáneas.

2.2.2.2 Teatro pobre y de laboratorio: Jerzy Grotowsky

Jerzy Grotowsky de nacionalidad polaca, es considerado el padre del teatro pobre y del teatro laboratorio, “elegí la pobreza en el teatro” (Grotowsky, 1992, p.14).

Sus postulados emergen en la segunda mitad del siglo XX cuando junto a Ludwik Flaszen, su colaborador, funda el denominado Laboratorio Teatral, cuyo propósito es la investigación de las actividades teatrales y sobre todo, sumergirse en las profundidades de la técnica de trabajo escénico del actor, la actriz y su desarrollo. Esta experiencia, comandada por Grotowsky, invita también a la participación de otras áreas como la psicología y la antropología y se mantiene en conversaciones permanentes con ellas, para poder habitar la investigación del fenómeno de la actuación, su significado y el acontecer mental, psíquico y emocional de los intérpretes y directores (Grotowsky, 1992).

Para este autor la emoción llega por el camino de la propia búsqueda corporal, de la confianza y del trabajo no verbal. “Busquen lo que es personal e íntimo a través de los impulsos y reacciones fijas y mediante un conjunto de detalles establecidos”. (Grotowsky, 1992, p.191) Sugiere que el actor o actriz busque y observe en su propia biografía, en su narrativa interior, en aquel cúmulo de experiencias que ha reunido en su vida y en cómo las ha ido elaborando con el paso de los años para interpretar. El énfasis que hace tiene que ver con la memoria de los “impulsos y reacciones fijas”, el cual involucra principalmente al cuerpo a diferencia de Stanislavski que centra la búsqueda de la emoción a partir de la memoria emotiva, que tiene relación con el espacio psicológico del actor.

De acuerdo a esta mirada, el Director polaco plantea que el teatro puede existir sin maquillaje, sin vestuario, sin materialidades escenográficas, sin tarima, sin luces, pero requiere la relación entre el intérprete y el público en la que se da un intercambio activo y directo. De esta idea deviene el concepto que más tarde se llamará: Teatro Pobre.

“En el teatro pobre el actor debe crear por sí mismo una máscara orgánica mediante sus músculos faciales, de tal modo que cada personaje vista el mismo gesto durante toda la obra”. (Grotowsky, 1992, p.63, 64).

De alguna manera esto nos lleva a pensar que la búsqueda de la propia emoción desde la psique (el pensamiento) no le está permitido al actor o actriz desde este método, porque de esa manera se recaerá en el narcisismo intentando encontrar dentro del mundo personal lo que se considera como riqueza de la emoción. Más bien la propuesta es la despersonalización como base del recurso representativo, en el que se produce un distanciamiento de los personajes con el ser humano que les encarna, y que se vale de sus gestos y mímica. Esta forma de concebir el oficio de actuar, está relacionada con el postulado de Anne Ubersfeld que planteaba anteriormente la paradoja o contradicción existente en el teatro, como una forma de representar apartada de la historia y circunstancias específicas de quien representa.

Respecto de la relación entre el público y los actores, existe una variedad de posibles relaciones que pueden surgir entre el espectador y lo que se está representando. Para ello se optó por prescindir del escenario, rompiendo así con la percepción tradicional de escenario-público y decidir el espacio según arreglos que se estimen convenientes para

aquello que se desea representar. El propósito de esto es lograr que los espectadores ejecuten un papel pasivo en el drama a partir de la relación que se establezca con los actores. (Grotowski, 1992). El espectador de este teatro deja de ser un ente estático; ahora se le anima a pensar y a discutir, ya no se trata sólo de estimular su sensibilidad emotiva sino de incitar a los y las espectadoras a experimentar la sensibilidad sensorial. (Velásquez, 2019)

2.2.2.3 Técnica de la Biomecánica: Vsevolod Meyerhold

El teórico ruso Vsevolod Emilievic Meyerhold nació en 1874 en la ciudad de Penza, Moscú. Desde pequeño comenzó a presentar interés por el mundo de las artes musicales, influenciado por su madre. Años más tarde, tras profundizar en las áreas ya mencionadas, ingresa al Teatro de Arte de Moscú a formarse con los maestros Stanislavski y Nemiróvich-Danchenko. Si bien, recibió grandes aprendizajes de estos dos exponentes del teatro ruso, el aprendizaje sobre formación del actor y la investigación teatral dieron cuenta de la necesidad que tenía el teatro de su época de encontrar nuevas propuestas escénicas. Por ello, Meyerhold termina creando una nueva metodología teatral alejándose de las ideas de Stanislavsky “si hay algo que guió la trayectoria del director ruso fue el antinaturalismo.” (Ruiz, 2008, p.110).

Alejado del Teatro de Arte de Moscú, fundó la Compañía de Artistas Dramáticos Rusos, que posteriormente se denominó Sociedad del Nuevo Drama, en la que dirigió más de 150 obras y dio vida a más de 40 personajes. “Como director comencé imitando servicialmente a Stanislavski. En teoría, ya no aceptaba muchos de los métodos de dirección de sus inicios; los criticaba. Pero en la práctica, cuando comencé a desarrollar mi trabajo, me dediqué a seguir tímidamente sus pasos”. (Meyerhold en Ruiz, 2008, p. 73).

Un primer elemento para Meyerhold en su propuesta es la música, que tuvo un rol fundamental en su teatro. Hasta entonces, la música había sido considerada un mero apoyo y fue relegada a un segundo o tercer lugar de importancia, pero este intérprete y director empezó a prestarle bastante atención, hasta que llegó a considerarla como elemento fundamental en su propuesta. Así pues, todos los aspectos relacionados con

la interpretación del actor o actriz, con sus movimientos y su discurso comenzaron a doblarse al compás de la música. Al respecto, Meyerhold señala: “En el teatro del futuro el actor subordinará sus movimientos al ritmo; él creará una música única de movimiento. Cuando los movimientos humanos se convierten en música incluso en su forma, las palabras no serán más que un embellecimiento” (Meyerhold en Ruiz, 2008, p.121).

En el año 1920, Meyerhold comenzó a utilizar lo que denominó “la biomecánica” como una estrategia innovadora para la formación y training del actor y la actriz; recurso que le permitía ampliar la gama de destrezas y habilidades propias a desarrollar en cada uno, a fin de mejorar la interpretación. (Ruiz, 2008).

La biomecánica es un sistema de códigos que integra, ensambla y encamina la expresión del cuerpo del intérprete, incorporando la voz, las emociones, los movimientos corporales, la gestualidad y los otros elementos de la representación. Desde esta óptica “el cuerpo entero participa en cada uno de nuestros movimientos” (Ruiz, 2008, p.124) Es decir, todas las acciones que creemos que han sido ejecutadas por una sola parte del cuerpo, en el teatro de Meyerhold implica a la totalidad del cuerpo del intérprete.

Otro elemento de su investigación fue el *raccourci*, conocido como la definición de la forma o figura que adquiere el cuerpo de un actor en particular, y que lo distinguirá de los demás personajes y el espacio. De esta manera, el *raccourci* dará lugar a una emoción específica en el actor para interpretar a su personaje. Para Meyerhold, el empleo de esta estrategia, en cuanto a la creación de un diseño específico de sus movimientos, es un aspecto vital para el actor o actriz (Ruiz, 2008).

Pero, ¿qué separa esta sinfonía de movimientos de una práctica mecánica? la respuesta a esta interrogante se encuentra en la improvisación, otro elemento indispensable en esta metodología. Cada actor y actriz, debe ser un excelente improvisador dentro de la armonía de movimientos que ha construido para su personaje y así mutar a la biomecánica. “Los buenos actores improvisan siempre, incluso en los límites del diseño más preciso de la puesta en escena”. (Ruiz, 2008, p. 125, citando a Gladkov)

Ahora bien, todo movimiento tiene un inicio, un desarrollo y un final y Meyerhold plantea la siguiente clasificación de éstos:

Otkaz es el movimiento de rechazo o de retroceso, también conocido como ante-impulso, es el acondicionamiento antes de la ejecución, también se usa para la construcción de escenas, tal y como ocurre con la forma de hacer teatro en Pekín.

Posyl que se refiere a la acción concreta, al movimiento en sí observable en el espacio.

Tormos palabra para designar el freno o detención del movimiento; entonces éste puede volver a convertirse en un nuevo *Otkaz* o convertirse en la preparación para el movimiento que lo precede. Así entonces esta metodología, propone una serie de ejercicios para entrenar a los y las intérpretes en el manejo corporal (Ruiz, 2008)

Finalmente, y dada su trayectoria musical, Meyerhold realiza una gran investigación en este aspecto, para plantear que el actor y la actriz son músicos también y así es como llegan a componer los movimientos considerando un ritmo. En este ámbito, añade que “la música sustenta y canaliza no sólo la dimensión física y vocal del actor, sino también su caudal emocional” (Ruiz, 2008, p.133). Será con el apoyo musical que se logrará conducir no sólo el movimiento, sino que la música actuará como un verdadero canalizador emocional.

Para esta investigación es relevante hablar sobre la relación entre la metodología propuesta por Meyerhold y las emociones, como bien se mencionó arriba, una de las premisas del método busca encontrar la mecánica del movimiento. Es a través de esta que el actor o la actriz podrán comunicar emociones, mediante posturas y gestos específicos. Meyerhold postula que no es necesario que los actores y las actrices se emocionen para poder expresar la emoción, sino que basta con reproducir la corporalidad de la emoción para comunicarla (Grau, 2019). Dicho esto, se puede inferir que el reconocimiento corporal es clave para dar paso a la emoción.

2.2.2.3 Alba Emoting: Susana Bloch

Susana Bloch, es una psicóloga y psicofisióloga, nacida en Berlín, Alemania, que desde sus primeros años vivió en Chile. Es la creadora de un método científico llamado “Alba Emoting” que permite inducir, modelar y vivenciar las emociones desde el cuerpo a partir de la modificación de “patrones efectores emocionales” respiratorios, posturales y

faciales. Este proceso de activación emocional, es denominado “bottom-up” (Bloch, 2000). El sistema Alba Emoting es utilizado en distintas áreas, tales como: psicoterapia, coaching para empresas, incluso es de lectura obligatoria en algunas universidades en las carreras de teatro y psicología, pero para esta investigación es relevante la incidencia que tiene en la formación de actores y actrices respecto al área emocional.

El Alba Emoting plantea una visión holística respecto a la emoción, a diferencia de las otras técnicas abordadas anteriormente, que tienden hacia una postura dualista puesto que la abordan desde las reacciones que se expresan a nivel corporal (externo) así como también desde la sintomatología fisiológica (interna) (Bloch, 2002). Estas definiciones no prestan atención a la intimidad y subjetividad de la aventura denominada “vivencia emocional”, la cual es fundamental para generar un equilibrio entre los componentes de la emoción. Según Bloch el “Alba Emoting, ayuda al actor a conocerse a sí mismo desde sus emociones y a aprender a distinguirlos” (Bloch, 2002, p.51).

Esta psicóloga define la *Emoción* como: “estados funcionales dinámicos del organismo”, que implican la activación de grupos particulares de sistemas efectores (visceral, endocrino y muscular) y sus correspondientes estados subjetivos (vivencias)”. (Bloch, 2002, p.28).

La autora señala que es necesario distinguir cuáles son las emociones básicas y por qué se denominan así. Las emociones básicas según Bloch (2002) son: *Alegría, ternura, erotismo, rabia, tristeza y miedo*. Son entendidas como reacciones de carácter *fásico*, es decir, transitorias y se activan a partir de la relación con un suceso “ematogénico” (estímulo), en su gran mayoría son representadas en una acción, por ejemplo: coquetear, reír, escapar, acariciar, etc. Pero también pueden ser *tónicas* esto quiere decir que la emoción se puede mantener en el tiempo, como un estado crónico, el cual es calificado como “estado de ánimo”, en este sentido las emociones no se relacionan con un estímulo en particular, de hecho, existe la posibilidad de que este estado pueda mutar a un comportamiento permanente de carácter neurótico o desadaptado.

Estas seis emociones son consideradas como “básicas” porque están presentes en los seres humanos y animales desde la primera infancia. A través de la historia los seres vivos han necesitado adaptarse para poder sobrevivir y estas manifestaciones corporales son una consecuencia biológica de esa necesidad vital de subsistencia.

En 1970, Susana Bloch junto a Guy Santibañez y Pedro Orthous dieron inicio a una investigación sobre la emoción, cuyo objetivo era “relacionar alguna de las acciones fisiológicas y expresivas que están presentes durante una emoción con la experiencia subjetiva correspondiente” (Bloch, 2002, p.29). Para ello se realizaron pruebas a sujetos con algún tipo de neurosis y a otros sin neurosis, con el fin de revivir experiencias emocionales potentes. A raíz de estos experimentos se pudo deducir que la aparición de la emoción está acompañada de una serie de configuraciones a nivel físico, esto quiere decir que el cuerpo modifica la respiración, la postura y los rasgos faciales, según la emoción vivenciada, vale decir, cada emoción por sí sola trae consigo modificaciones en estos niveles corporales. Uno de los descubrimientos más importantes fue que la respiración es crucial para mantener el estado emocional. De este estudio se extrae un concepto denominado “patrón efector emocional” el cual sostiene que, “durante un estado emocional hay una interdependencia única entre un ritmo específico de respiración, una actitud expresiva particular (tanto facial como postural) y una experiencia subjetiva dada.” (Bloch, 2002, p.30). Desde esta óptica, es importante tomar en cuenta las posibilidades de juego que se le abren al actor y a la actriz al momento de comprender esta información, porque hay mecanismos somáticos que pueden ser reproducidos de manera voluntaria, y es esto lo que da paso a múltiples formas de juego durante la representación actoral. Héctor Noguera, un reconocido actor de cine y teatro, director y académico teatral chileno, asistió a un taller impartido por Bloch. En él surgieron algunas conclusiones después de vivir la experiencia de activar la emoción “desde afuera” a partir de la respiración. En relación a su vivencia, expuso que: “El uso de la respiración es la inteligencia del actor” (Noguera en Bloch, 2002, p.51) porque a medida que se emprende un proceso de reconocimiento emocional, el actor y la actriz desarrollan la habilidad de conocerse a sí mismos a través de la emoción y aprenden también a reconocer los distintos estados emocionales por los que transitan. Además, indicó que cuando se activa la conciencia de la respiración al momento de actuar, el cuerpo compone una estructura expresiva sólida, alcanzando un estado de funcionamiento integral.

Es importante detenerse a observar el vínculo que existe entre el método Alba Emoting, el teatro y la educación emocional respecto de la importancia que tiene la inteligencia emocional.

En el cotidiano las personas transitan de una emoción a otra de forma continua, a causa de ciertos estímulos que surgen a nivel interno y externo. Estos estímulos suelen ser comunes, por ejemplo: la imagen de una gota de rocío deslizándose por una hoja, sentir la piel o el olor de una persona con la que no se tenía contacto hace un tiempo o caminar sola en una calle oscura. Estas son situaciones lo suficientemente influyentes para gatillar en alguien una activación emocional. Es de vital importancia considerar que “la emoción experimentada va a depender de la historia particular del individuo” (Bloch, 2002, p.26). Como se puede observar en este segundo eje, las emociones han sido foco de estudio para actores, directores y dramaturgos, que se han esforzado por comprender el fenómeno que surge en el ámbito teatral, cuando aparece la emoción. Tras la comprensión de este acontecimiento, crearon métodos que permitieron activar la emoción, cuando era requerido por el actor o la actriz, en virtud de que “En el teatro, recrear emociones es uno de los desafíos básicos del trabajo del actor” (Bloch, 2002, p.27). En este sentido, por ejemplo, Konstantin Stanislavsky plantea que para entrar a un estado emocional se debe recurrir a la “memoria emotiva” que consiste en evocar a la emoción mediante la activación de un recuerdo emocional, revivido o imaginado (estimulación intra - cerebral), por ejemplo, si es necesario que en una obra, un actor llore, este deberá recurrir en su memoria a un momento de su vida en el que haya sentido la necesidad de llorar y de esa forma evocar la emoción.

Artaud en su libro “El teatro y su doble” (1978) tiene un capítulo denominado “Un atletismo afectivo”, en el cual habla sobre los puntos corporales que el actor puede desarrollar a partir de acciones físicas orgánicas, basándose en la similitud de la relación corporal que tienen el común el atleta y el actor. Desde este punto en común, Artaud, plantea que trabajar la respiración en conjunto con la musculatura corporal, puede abrir camino para activar una acción física orgánica lo que por consecuencia aportaría al reconocimiento y la expresión emocional. No obstante, esta idea de identificar las emociones a través de la musculatura en su relación con la respiración, no explica concretamente la forma en que se debe llevar a cabo desarrollo de la acción desde la expresión física. (Pérez, 2019).

La metodología de Susana Bloch, en cambio, funciona en base a técnicas que aportan seguridad y control a los actores al momento de activar la expresión emocional. Esto se puede comprender como una “protección psicológica” porque evita que los intérpretes se identifiquen personalmente o indaguen en las características del personaje desde un lugar personal muy profundo (Bloch, 2002).

Cuando se estudia el personaje desde estos espacios, los intérpretes presentan mayor dificultad para “salir del personaje”, esta es otra de las consecuencias que trae la utilización de la técnica “memoria emotiva” Stanislavskiana cuando se emplea en demasía. Por su parte, el método Alba Emoting no solamente propone una técnica para activar la emoción, sino que también tiene un sistema denominado “step-out”, que consiste en una secuencia de movimientos que se utilizan para desactivar el estado emocional inducido al que ingresa el o la intérprete, mediante la reproducción de una respiración normal y la adopción de una postura neutral (Bloch, 2002).

La secuencia de activación de los patrones respiratorios-posturo-faciales, puede compararse con el *Raccourci*, o secuencia de movimientos, propuestos por Meyerhold, desde la biomecánica, en la cual se observan 3 momentos: Otkaz, Posyl y Tormos. (Ruiz, 2008).

Este método científico es más completo que los anteriores, debido a que propone técnicas que invitan a las actrices y a los actores a trabajar desde la consciencia sobre sí mismos, considerando sus vivencias físicas, mentales y experiencias subjetivas que proceden de sus biografías. En este sentido parece interesante destacar que este sistema de activación emocional potencia el desarrollo de la inteligencia emocional a medida que avanza también la formación actoral, desde este lugar, este método podría ser una propuesta para la formación base de actrices y actores en la escuela, porque trabajar en el desarrollo emocional de los intérpretes puede contribuir a generar un espacio más amable y saludable, lo que a la larga mejoraría el rendimiento académico y la convivencia comunitaria.

3 Marco metodológico

3.1 Investigación cualitativa con enfoque fenomenológico

En este capítulo, se dará cuenta del paradigma interpretativo desde el cual se posiciona la investigación y su perspectiva metodológica. Como se planteó anteriormente, el objetivo de este estudio, es visualizar las principales problemáticas y aprendizajes fundamentales que derivan de la relación entre emoción y proceso formativo teatral, según lo que refieren las y los estudiantes de actuación, desde sus experiencias y narrativas personales, por lo tanto, y considerando la articulación de la pregunta de investigación con el objetivo, parece pertinente posicionar el estudio desde un enfoque metodológico cualitativo, con una perspectiva fenomenológica, ya que en este caso, el propósito está orientado a conocer, analizar y comprender de qué manera, las y los estudiantes de la carrera de teatro de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, se refieren a cómo vivenciaron las emociones durante el proceso formativo, dando cuenta de sus propias percepciones y de los significados que han ido construyendo durante sus años de preparación profesional (Flick, 2015).

“Siempre se trata de alcanzar la estructura de la observación del otro. Su orden interno en un espacio subjetivo-comunitario, como sentidos mentados y sentidos comunes” (Canales, 2006, p.19). En tal sentido, la investigación se plantea desde una mirada filosófico-metodológica de tipo hermenéutica, porque busca conocer la interpretación que los sujetos le atribuyen al fenómeno y así poder comprender los significados y significantes con los que operan de manera individual. En este caso, es importante señalar que el rol de investigadora tiene el propósito de traducir y comprender la perspectiva del sujeto observado, sus estructuras de pensamiento y los códigos del lenguaje, según Flick (2015). Es fundamental entender que cada objeto de estudio tiene un “texto” propio, una textura que indica un orden o una estructura de mundo desde la cual se sitúa para comprender el fenómeno (Canales, 2006) esto quiere decir, que poseen

un lenguaje propio y por lo mismo formas de expresión particulares y subjetivas, que derivan de sus biografías, las cuales, por sí solas son únicas y complejas.

3.2 Unidad

Para comprender la relación entre emoción y sujeto, es necesario establecer una unidad de estudio, siendo preciso indagar en las narrativas personales en torno a las emociones de los sujetos. Estas narrativas deberán situarse en un momento puntual de sus vidas: el período al cual corresponde el proceso formativo, porque de esta manera se responderá a la pregunta de investigación que busca comprender cuáles son las problemáticas y aprendizajes fundamentales que refieren los estudiantes respecto al abordaje de la emoción, dentro del proceso de formación.

3.3 Muestra

La muestra de esta investigación será de tipo intencional y para ello se seleccionará a los y las participantes, partir de los siguientes criterios:

1. Estudiantes de la carrera de teatro de la Universidad Academia de Humanismo cristiano.
2. Estudiantes que estén finalizando su formación teatral universitaria.
3. Estudiantes de ambos sexos, puesto que para este estudio es importante no hacer distinciones de género, ya que el aspecto central es determinar cuál ha sido la experiencia personal ligada al ámbito de las emociones, generando así un análisis profundo para esta investigación que considera diferentes ópticas.

4. La selección de los sujetos será dirigida, es decir, se buscarán tres individuos que hayan cursado la carrera de teatro dentro la universidad Academia de Humanismo Cristiano, con el fin de situar la investigación.

3.4 Técnicas de recolección

Se utilizará una técnica de recolección de información denominada “entrevista semiestructurada”, que permite extraer información del sujeto a partir de la creación de un espacio de carácter íntimo, profundo, personal e individual, porque a partir de esta estrategia se “pretende lograr un aprendizaje sobre acontecimientos y actividades que no se pueden observar directamente, donde se usan los interlocutores como informantes, describiendo lo que sucede” (Monje, 2011, p.150). En este sentido, este tipo de entrevista beneficia al estudio, porque el encuentro cara a cara permitirá recolectar, como dice Canales (2006), información no sólo de las respuestas verbales orales que surjan de la persona entrevistada, sino que además, se podrá estudiar su comunicación no verbal, es decir, los movimientos corporales, la respiración, variaciones en el uso de la voz, pausas, pronunciación, ritmos, la mirada, etc. La consideración de estos tipos de lenguajes, enriquecerá el material entregado por el entrevistado. Es importante que al momento de realizar la entrevista, se genere un espacio de seguridad, en el cual el sujeto entrevistado sienta comodidad para poder expresar libre y fluidamente sus visiones, su sentir y el pensamiento que tenga respecto al fenómeno.

3.5 Técnica de análisis de recolección

Para analizar los resultados de la entrevista se utilizará una técnica propuesta por Flick (2015) denominada codificación y categorización. El paso inicial de este método, requiere la búsqueda de los datos o códigos (palabras, expresiones, ideas etc.) más relevantes que aparecen en la entrevista, para tener una idea general sobre el marco temático. Este

procedimiento se puede realizar a través de programas de análisis computacionales diseñados para la recopilación de códigos, sin embargo en esta investigación, se trabajará de forma manual.

Luego de esta codificación, se procede a realizar un análisis y posterior comparación entre los datos seleccionados, para clasificarlos con un nombre determinado. “En el análisis, es preciso que se aleje de las descripciones, en especial del uso de los términos del entrevistado, hacia un nivel de codificación más centrado en categorías, más analítico y teórico.” (Gibbs, 2013, p.59) Este proceso se verá intervenido por la interpretación de la investigadora, quien deberá tener en consideración que la categorización de datos, debe realizarse desde una perspectiva crítica en donde no se permita que intervengan sus propias opiniones preconcebidas, valores o motivos de interés, es decir, debe evitar plantear la categorización desde su subjetividad.

La codificación se basará en la Teoría Fundamentada, es decir, que a partir del análisis de datos, se podrán “generar inductivamente ideas teóricas o hipótesis nuevas a partir de los datos, en contraposición a la comprobación de teorías especificadas de antemano.”(Gibbs, 2013, p.66). Si estas nuevas teorías aparecen desde el análisis de datos, se considera que están fundamentadas, puesto que los datos las respaldan.

La teoría fundamentada propone una técnica de codificación de datos que permite identificar la idea que éstos representan. Este método se denomina “técnica de recolección por líneas”, el cual propone revisar la transcripción de las entrevistas para codificar cada una de las líneas que componen el texto. En este sentido, la utilización de la técnica es beneficiosa, porque se trata de realizar una evaluación exhaustiva del análisis de resultados e invita a la investigadora a comprender verdaderamente los códigos que reflejan la experiencia de mundo del investigado, sin teñir el análisis de conceptos pre-concebidos o subjetividades propias.

4 Análisis de resultados

En esta sección se presentará el análisis de los datos reducidos, explicitando los hallazgos principales que surgen del mismo.

Los resultados se recopilaron a partir de entrevistas semiestructuradas, realizadas a través de plataforma de comunicaciones Microsoft Teams, a tres actrices que terminaron su proceso formativo teatral en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, es decir, estas tres profesionales conformaron el grupo de estudio de la presente investigación. Los resultados de estas entrevistas surgen a partir de la testificación que realizaron las trabajadoras escogidas, desde sus narrativas personales, con el fin de compartir su experiencia sobre las problemáticas y aprendizajes, vinculados a la emoción, que se presentaron durante su trayectoria formativa.

A continuación, se presentarán los objetivos de este estudio con sus respectivas dimensiones y categorías, con el propósito de organizar la información obtenida por medio de una disposición detallada, clara y ordenada, con el fin de que los resultados sean comprendidos con una mayor profundidad.

4.1 Objetivo específico

“Identificar las principales dificultades en torno a su desarrollo emocional que han tenido estudiantes de actuación teatral en distintas etapas de su proceso formativo.”

De la dimensión *Desarrollo Emocional*, se desprenden cuatro categorías:

- Concepto de emoción
- Reconocimiento emocional
- Hitos significativos
- Dificultades emocionales en el proceso formativo.

En este primer apartado se profundizará sobre la manera en que las entrevistadas se desarrollaron emocionalmente durante su trayectoria formativa. Se indagará en relación

a cómo han vivenciado el desarrollo emocional y sobre cuáles han sido las emociones más presentes en ellas a lo largo del proceso formativo. Además, se establecerá cuáles fueron los hitos más relevantes en relación al tema durante su formación y por qué, para finalizar profundizando en las principales dificultades emocionales que debieron enfrentar en los distintos periodos de enseñanza profesional.

4.1.1 Concepto de Emoción (CE)

En el marco teórico se revisaron las definiciones de emoción bajo la perspectiva de cinco disciplinas diferentes: lingüística, psicología, filosofía, educación y neurobiología, con el fin de mostrar que la emoción puede ser comprendida de múltiples maneras. Pues bien, en esta segunda parte, es necesario saber qué opinión tienen las actrices respecto del concepto “emoción”, ya que esta respuesta sentará la base para establecer de qué manera las estudiantes entienden y definen la emoción y cómo se vinculan con ella en sus vidas.

La primera entrevistada responde lo siguiente:

“La manifestación de un sentir en el cuerpo. Creo que es una mezcla entre lo físico y lo espiritual, (...) se manifiesta mucho también como a nivel físico, visible, tangible (...) es eso, una manifestación del sentir.” (E1.6)

Esta entrevistada sostiene que las emociones son sentires que pasan por el cuerpo y que de esta manera se manifiestan. También hace énfasis en que este fenómeno, de representación del sentir, tiene un valor espiritual, en este sentido se puede inferir que las emociones también son inmateriales, es decir es algo que se puede percibir no sólo a través de los sentidos, sino que a través del espíritu. Por otro lado, señala que las emociones también tienen una característica visible y tangible (manifiestas en el cuerpo) Aquí aparece una contradicción interesante porque ¿cómo es posible que la emoción pueda ser tangible, visible y a la vez espiritual, invisible e intangible? Si nos basamos en

la idea de que lo espiritual no es susceptible al tacto, no obstante a ello, está siempre presente como una característica de la emoción, sería posible asociar la idea de “espiritual” con la “energía vital” propuesta por Casassus (2007), quien postula que las emociones contienen una energía permanente que impulsa al sujeto a actuar, a accionar, es aquello que permite que la emoción viva, puesto que esta energía es la que conecta el mundo interior del sujeto con su mundo exterior, y viceversa. Entonces, el sujeto puede integrar los acontecimientos externos a su interior (mente y cuerpo) y manifestarlo, como también puede exteriorizar los acontecimientos internos para expresarse. Finalmente ninguno de estos dos postulados dialoga con la idea de que la energía es visible o no, por lo tanto es parte del ámbito de la interpretación personal, aun cuando aseguren que existe y forma parte del proceso emocional.

La segunda entrevistada informa lo siguiente:

“Emoción se me hace como las emociones básicas, como con las que uno convive diariamente. También entiendo que hay emociones más complejas, pero creo que las emociones básicas son las que uno puede distinguir como en forma general.”(E2.4).

La entrevistada hace alusión a que las emociones forman parte de la cotidianeidad, por ende, son parte habitual del repertorio de vivencias personales, agregando que en general son las emociones básicas las que se reconocen a nivel social. Esta afirmación conversa directamente con lo que propone el Alba Emoting, que aplica la metodología de Susana Bloch, en la cual se reconoce que existen “emociones básicas” definiéndolas como aquellas consideradas como puras y automáticas, es decir, que vienen desde el lugar más verdadero de la expresión y se activan según el estímulo que reciba la persona al vivenciar un acontecimiento, situación o experiencia y según lo que procesa, se da lugar a una emoción en el cuerpo, a través de la postura, respiración y voz. Son las emociones más reconocibles a simple vista: miedo, rabia, tristeza, erotismo, alegría y ternura.

Esta intérprete, además piensa que la emoción “parte desde un lugar mental, porque uno piensa ciertas cosas que te generan ciertas sensaciones o emociones,”(E2.38). Ella sostiene que las emociones parten desde un lugar mental, es decir que, en una primera

instancia la mente (cerebro) recibe información del exterior materializado en un estímulo, y será a partir del análisis y procesamiento que la mente hace de esa información, que el cuerpo produce una reacción, porque la mente indica de qué manera ha de reaccionar frente a la situación que acontece en aquel momento. Por ejemplo, una persona experimenta una situación que le provoca rabia y siente que su cuerpo tensa las manos y la mandíbula; otro caso es vivir un duelo que produce tristeza, lo cual genera tensión en pecho y garganta.

Para la tercera entrevistada, la emoción es:

“una relación o una especie de diálogo entre lo que una cosa o varias cosas en particular nos hacen sentir... pero también pensar, como que creo que la emoción si bien muchas veces se toma como algo irracional, como si sólo apareciera y se apoderara de nosotros creo también que... también tiene que ver con cómo opera nuestro cerebro, por cómo percibimos una cosa o varias cosas eso nos afecta de alguna manera, eso lo sentimos y también lo pensamos” (E3.4).

Es decir, el fenómeno surge a partir de una conexión establecida entre un estímulo externo y un resultado que se vive internamente. En este caso el estímulo puede ser provocado por el mundo circundante (persona, objeto, animal, etc.) o una situación determinada (tema, suceso, experiencia, etc.) que provoca un sentir (emoción) en la persona que recibe ese estímulo, y ese sentir está acompañado de un pensamiento en particular que tiene una relación afin con la emoción que surge al momento de recibir el estímulo. Entonces, la forma en que se siente y se vive la recepción del estímulo está ligada a la manera en que nuestro cerebro decodifica la información que ingresa. Este fundamento está estrechamente relacionado con la teoría propuesta por el psicólogo y filósofo newyorkino William James (1890) quien propone que los cambios corporales que dan lugar a la emoción, están estrechamente vinculados con el acontecimiento que se percibe.

4.1.2 Reconocimiento Emocional (RE)

En esta segunda categoría se va a observar el conocimiento que tienen las entrevistadas respecto a sus propias emociones y a las de su entorno.

La primera entrevistada comenta:

“A medida que me he ido relacionando con el teatro em... he podido ir, de alguna manera, he podido ir confirmando mi comprensión de lo que es la emoción”. (E1.8)

Se puede suponer que esta entrevistada ha mantenido un vínculo cercano y consciente con su emoción desde antes de ingresar a la escuela, y que en la medida en que se ha ido sumergiendo en el quehacer teatral, ha podido entrar a espacios que le han permitido comprender, observar y reconocer la emoción desde otras perspectivas. Comenta que la emoción se puede observar “con distintas aristas, como que ya no es sólo una cosa, sino que es, puede ser una cosa, pero que apunta hacia distintos lugares y va encontrando espacios, como de comprensión, no tanto, no sólo a nivel racional, sino que también a nivel físico y espiritual” (E1.8). Esto porque dentro de la escuela se trabaja con metodologías y teorías que abordan la emoción desde diversos puntos de vista, lógicas de entendimientos, técnicas y métodos que en consecuencia abren la posibilidad de ampliar la perspectiva que se puede tener sobre la emoción. Esta opinión platica con el método realista de Stanislavsky (2013) en el cual se propone que la emoción se puede buscar a partir de la indagación y estimulación del mundo emocional biográfico del intérprete (memoria emotiva). Así también, hay propuestas que postulan que se puede alcanzar la emoción manipulando la respiración, el cuerpo y la voz (Bloch, 2000) o a través de los denominados “impulsos corporales” recogidos de lo biográfico en la interpretación, según Grotowsky (1992).

La segunda entrevistada expone lo siguiente:

“con el teatro igual me he ido conociendo a mí misma, saber cómo controlarme, saber cómo expresarme y comunicarme, para que las demás personas me entiendan y poder llegar a acuerdos, entendimientos, comprender a otra persona, sentir más empatía, eh... pensar en el otro finalmente” (E2.30).

Lo que introduce en su respuesta esta actriz es de vital importancia, pues el trabajo teatral es también colectivo y en su quehacer se pone en práctica constantemente la capacidad de trabajar en equipo, aceptando posturas y proposiciones escénicas de todo el grupo, discutiendo, deliberando, tomando decisiones, etc, para lo cual es imperativo desplegar una serie de habilidades emocionales individuales y comunitarias a fin de transitar por la experiencia de crear con una o más personas, sorteando también conflictos y dificultades de relación. Este reto aumenta la posibilidad de no saber cómo modular emocionalmente la participación, pero también es una invitación constante a crecer y evolucionar en el manejo de la herramienta emocional. Entonces pareciera ser que el tiempo, el ejercicio emocional y su práctica personal o colectiva, favorece la adquisición de instrumentos emocionales que permiten tener un mejor desempeño en este ámbito.

A partir de lo anterior, se puede concluir que para entender los conflictos y buscar una solución, hay que sumergirse en el mundo de la reflexión emocional, espacio en el cual se trabaja en primera instancia con la autoobservación, con una automirada, tras la cual se obtiene claridad respecto a lo sucedido, comprenderse a una misma y a quienes nos rodean para tomar decisiones reguladas, pensadas y sentidas de manera consciente que permitirán una resolución satisfactoria de los inconvenientes que se presenten, logrando así una mejor vinculación emocional interna y con el entorno. Este aprendizaje está intrínsecamente relacionado con la profundización de las múltiples formas de expresión teatral que se enseñan en la carrera de actuación y que son fundamentales para descubrir herramientas comunicativas y emocionales, al servicio de la escena.

“No hay una forma correcta, sino que todo actor y actriz deberían ser conscientes de qué son las emociones, de cuáles son las emociones que predominan más en ellos, saber controlarlas, saber manejarlas, tener herramientas, porque encuentro que igual esto es una... eh... es como un extracto de la vida y también trabajar con emociones o situaciones dramáticas uno tiene que saber cómo manejarlas para saber cómo tratarlas no traspasar también ciertos límites, y no irte en la volá en ciertas cosas, no sé.”E2.86

De aquí se desprende la idea de que ser intérprete de actuación, implica la responsabilidad de tener claridad de aquello que se quiere comunicar. Todo acto comunicativo, tiene una intención que está conectada a una emoción en particular.

Cuando se encarnan personajes, hay un tránsito por diferentes emociones que pasan por el cuerpo y remueven el sentir interno, esto permite identificar cómo se manifiestan las emociones en el cuerpo y a partir de esta experiencia se puede decidir la manera en que ese nuevo aprendizaje se va a aplicar en el trabajo.

“Estudiar teatro te hace ser una persona mucho más consciente de todo eso, y de muchas cosas más. Es que uno estudia al ser humano, entonces es imposible no pasar por eso, no comprenderlo.”(E2.68) Las actrices y los actores trabajan estudiando al ser humano, por este motivo es difícil que no transiten por las emociones sin comprenderlas. Entonces, como trabajadores del oficio teatral, es un deber ocuparse de la emoción, darle lugar y sumergirse en la complejidad de este universo para trabajar en profundidad, como requisito . imprescindible.

La tercera entrevistada postula lo siguiente:

“La forma en que tomamos nuestras emociones y lidiamos con ellas de forma asertiva o trabajamos con ellas de forma eh... asertiva o propicia para cada situación o necesidad propia o de otros, eh... eso”(E3.55)

Este extracto se refiere a lo que la actriz entiende según el concepto de Inteligencia emocional, como se puede observar defiende que es la capacidad de manejar las emociones de una manera adecuada según los contextos donde aparecen. Es un trabajo en el que hay que ocuparse de manera constante siendo consciente de las necesidades personales o colectivas que van surgiendo, porque, según la entrevistada las emociones

“siempre están de todas formas, como tú puedes estar haciendo cualquier cosa y siempre está como ahí de alguna manera. Y me importa saber eh... de dónde viene esa emoción, me importa saber el porqué, eh... si es relativamente negativa, si es que quiero mantenerla o si es que quiero como tratar de liberarme de ella, eh... y cómo puedo hacerlo y ese tipo de cosas”(E3.8).

Afirma que las emociones están presentes en todo momento y que ella se encuentra constantemente en una búsqueda para encontrar diferentes formas de abordarlas y trabajar con ellas, de manera sana y consciente.

4.1.3 Hitos significativos (HS)

En este apartado se va a revisar cuáles han sido los hitos que marcaron un antes y un después, respecto a la forma en que las entrevistadas se vincularon con la emoción en sus etapas formativas.

La primera entrevistada, comenta lo que sigue:

“El taller de la Paula Zúñiga ¿cierto? “reconociendo la emoción”, en el año 2019, creo que fue, no me acuerdo eh..., pero ahí también, pero ahí, ahí también como ese taller me ayudó como también a reconocer las emociones que predominan como más en mi vida”(E1.12)

La entrevistada afirma que el taller de reconocimiento emocional dictado por la profesional Paula Zuñiga, en el cual se trabaja con la metodología del Alba Emoting, le permitió comprender cuáles eran las emociones más predominantes en ella. Señala que cuando cursaba su estudio teatral en una universidad anterior, la emoción predominante era el miedo y cuando se decidió a estudiar en la Academia de Humanismo Cristiano, prevalecía la rabia. El miedo, porque en ese periodo de su vida se reconoce a si misma como una mujer “más pequeña”, que está descubriendo un mundo nuevo (el teatro) con todas sus complejidades, enfrentándose a nuevas aventuras, obstáculos y aprendizajes, eso puede resultar atemorizante. Cuando estudia en la Academia de Humanismo Cristiano, se siente más grande y decidida, posicionándose en el mundo con más seguridad y compromiso consigo misma, es decir habitando una de las energías movilizadoras de la rabia.

Para la segunda entrevistada también fue significativo el cambio de escuela:

“el cambiarme de escuela era todo distinto, porque uno llegaba y siempre te preguntaban cómo estabas, eh... o se conversaba, porque en la Academia son expertos para hacer reuniones, reunión de curso, ya, “reunión de curso” así como que todo se conversa y siento que ahora ya no sucede eso, como que ya no...

como que está muy abierto ese espacio al diálogo, hay muchos espacios de reflexión, ya sea como que solamente de curso o de escuela, como que existe ese espacio, como de personas no solamente de actores viniendo acá a creerse el cuento, sino que de personas, por eso te hablo de la división entre artistas y actores, porque creo que es muy distinto”(E2.48)

La entrevistada consignó como hito, el hecho de que existen diferentes formas de relacionarse en un ambiente estudiantil teatral. En la Universidad Academia de Humanismo Cristiano cada cierto tiempo se organizan reuniones en las cuales participa parte del cuerpo directivo de la escuela y estudiantes con el fin de poder dialogar democráticamente sobre las problemáticas o sucesos que van surgiendo en el proceso formativo, o bien reuniones de curso en donde se abordan los temas mencionados anteriormente pero desde un lugar más íntimo. En ese sentido, la estudiante se da cuenta que a través de estos espacios de conversación la institución fortalece la formación de los artistas, dotándolos de una buena capacidad de reflexión y diálogo, más que desde un lugar que busca potenciar la competencia y establecer una jerarquización entre estudiantes y trabajadoras/ es del oficio.

En el caso de la tercera entrevistada:

El “primer semestre que fue muy importante para mi porque fue una exploración brígida y bacán, ya más hacía el final sobre todo, eh... de las cosas que me gustaban creo que tenía un buen grupo(...) congeniamos muy bien, como que nunca más tuve un grupo de trabajo en la escuela que fuera... que tuviera una metodología de trabajo tan bacán, jamás lo logré. Como que llegábamos, hacíamos training, como que proponíamos cosas, como que siempre fue muy ameno(...) ese semestre nos fue bacán entonces como que fue como un hito bacán para una decir “ya, quizá lo estoy haciendo bien, quizá sí estoy hecha para esto” o “me gusta esto”, además que fue el primer semestre, entonces siempre va a ser súper importante, una exploración en general”(E3.36)

En su primer semestre encontró un grupo de compañeras y compañeros con el cual pudo trabajar y sentir que pertenecía a ese espacio, contando con las herramientas necesarias

para seguir desarrollándose en este oficio. En ese sentido, es interesante analizar y recalcar la importancia del primer semestre como un periodo de descubrimiento y exploración que sentará las bases desde la cual se irá sosteniendo cada estudiante para ir construyendo su camino en el teatro. Así mismo, es importante reconocer la importancia del colectivo en los procesos formativos, por el aporte que significa para cada integrante, puesto que se abre un espacio para reflexionar, compartir, crear y jugar acompañada/o en el proceso, que genera un sentido de pertenencia con el grupo humano.

4.1.4 Dificultades Emocionales en el proceso formativo (DPF)

En esta categoría se identificará cuáles han sido las principales dificultades emocionales que han tenido que experimentar las y los estudiantes.

En tal sentido, la primera entrevistada dijo:

“me ha costado mucho relacionar, como... la técnica digamos, con cómo, con la acción, para llegar a una emoción, ¿cachái? Como me cuesta un poco esa relación, (...)las técnicas o metodologías que hemos aprendido durante la formación pedagógica, la acción, la acción digamos... escénica y como él..., la emocionalidad (...) me cuesta un poco ese tránsito todavía entonces recurro mucho, mucho, mucho a la intuición, recurro hartito a la intuición al momento de interpretar como... trato de.... no sé y no sé si está bien o mal, pero, pero hago hartito eso, como... tratar de encontrar mis propios espacios”(E1.33)

Evidentemente el trabajo de pasar la emoción al cuerpo ha sido dificultoso, debido a que aún no encuentra una técnica en particular para lograr entrar en una emoción, por ese motivo ha recurrido a su propia intuición para entrar en esos espacios. De aquí se puede inferir que es necesario reforzar las metodologías que se imparten en donde se trabaja directamente con la emoción, para que las/los/les estudiantes puedan trabajar la emoción de manera concreta, facilitando su conexión con ella. De todas maneras, cabe destacar

la capacidad y voluntad de la estudiante para avanzar a pesar de las dificultades o inconvenientes emocionales que se puede encontrar en el camino.

La segunda entrevistada señala:

“me sentía tan mal con mis compañeros, como que no me sentía como en un lugar como... no me adaptaba todavía a ese espacio, como que me sentía muy frustrada, siempre muy insegura, siempre cuestionándome “¿de verdad quiero hacer esto?, la gente me cae mal”(E2.46)

En su antigua casa de estudio, según comenta la entrevistada, las, los y les estudiantes buscaban obtener el protagonismo, y al conseguirlo y sentir que ese espacio podía ser ocupado por otra persona la rabia aparecía como mecanismo de defensa (ataques verbales o malos tratos en general) para anular la posibilidad de perder ese espacio de privilegio. Esta dinámica relacional, provoca inseguridades en las/los y les integrantes que conforman los equipos de trabajo, lo que a su vez genera miedo, ansiedad, inquietud, incertidumbre o impaciencia, anulando así la posibilidad de sumarse y disfrutar del proceso creativo. En el caso de esta persona, fue tal la incomodidad e inseguridad que le generó ese entorno en el cual se desarrolló, que en varias situaciones, dudó sobre sus habilidades y cuestionó la capacidad de permanecer ejerciendo el estudio la carrera.

En el caso de la tercera entrevistada, su aporte fue el siguiente:

“la pandemia, entonces hay como un quiebre ahí que es como súper extraño, como si no existiera, como que hay un bucle donde no existiera el proceso, a pesar de que nos mantuvimos como online, eh... entonces como un antes y un después súper extraño.E3.30

Efectivamente la pandemia tuvo repercusiones negativas en los procesos formativos a nivel mundial. En el caso de esta entrevistada, cómo estudia una carrera mayormente práctica, sintió que con esa pausa una parte de la carrera se congeló, que desapareció parte importante del proceso, que esa ruptura abrupta y extraña no pasó desapercibida,

a pesar de haberse mantenido en contacto de manera online. A modo de síntesis, se puede inferir que es fundamental el cuerpo vivo y en presente para desarrollar la formación teatral y la conexión humana de un colectivo, porque entendamos que la reflexión y juego en comunidad de manera presencial y en tiempo presente, son irremplazables..

Por otro lado, tuvo dificultades para vincularse con dos personas de un grupo con el que trabajó en primer semestre de universidad.

“difícil trabajar con esas personas, también fue un desafío muy grande, que también creo que fue un poco irresponsable por parte de profesores y escuela, como... eh... casi como un grupo de estudiantes que está recién ingresando dejarlos a cargo de una persona que no tiene la habilidad de... de poder, eh... compartir sanamente como con otro grupo y trabajar como de forma como... como que no era tan seguro el espacio, ahora lo veo de esta forma, porque esta persona en particular era como más violenta”(E3.36)

En el primer año de universidad encontró un grupo con el que pudo desarrollar adecuada y cómodamente su trabajo. Sin embargo, en este equipo compuesto por seis integrantes, tuvo serias dificultades para vincularse con una de ellas, debido a que presentaba dificultades cognitivas. En este sentido experimentaba frustración, ya que según su punto de vista, su compañera no constituía un aporte para el colectivo, pues no contaba con las herramientas mínimas necesarias para enfrentarse al proceso formativo. Piensa que la escuela cometió un grave error al no transparentar la situación de esta estudiante También presentó dificultades con una profesora que habitualmente no trataba bien a la clase, llegando a sentirse violentada.

“el mini egreso que le dicen, de salir de segundo, eh... porque fue un trabajo muy arduo e intenso, creo que no... estoy segura de que en ese momento no lo percibí así, pero después de que pasó el tiempo y conversando con otras personas, nos dimos cuenta de que todo ese proceso, incluso la exposición, la presentación final, fue una experiencia como... compleja, como... no quiero usar la palabra traumática porque no creo que haya sido un proceso traumático como tal, pero si va por ahí (E3.36).

Expresa que al terminar el segundo año de formación, se realizó un cierre de proceso en un espacio escénico muy amplio y abierto al que asistió gran cantidad de público. Esta situación no la hizo sentir cómoda, se sintió expuesta, insegura e insatisfecha con el trabajo. Lo que provocó que en los trabajos posteriores experimentara inseguridad en los espacios de interpretación. Es interesante cuestionar la responsabilidad de las/ los directivos y docentes guías, ya que esta situación se podría prevenir si la comunicación entre estudiantes y profesores fuese acertada, clara y si las indicaciones anticiparan todos los aspectos técnicos que debe cumplir cada montaje.

4.2 Objetivo específico dos

*“Determinar cuáles son las **herramientas emocionales** adquieren los y las estudiantes de actuación teatral en el proceso de exploración personal al que se enfrentan en su formación actoral y cómo las incorporan”*

De este objetivo se desprenden tres categorías:

- Consciencia de herramientas emocionales.
- Valoración emocional en colectividad.
- Proceso emocional dentro de la formación.

En este segundo apartado se ahondará en cómo fue el proceso de adquisición de herramientas emocionales. Se dará un espacio para comprender el vínculo que se estableció con esas herramientas, dentro y fuera del espacio formativo. Además, se va a profundizar sobre cuáles fueron los cambios identificados en torno al manejo y comprensión de las emociones considerando la inteligencia intrapersonal e interpersonal. Para finalizar, se proporcionará un espacio para analizar qué tan relevante es, y fue, el colectivo dentro del proceso de formación.

4.2.1 Consciencia de Herramientas Emocionales (CHE)

La primera actriz entrevistada, comenta:

“La palabra inteligencia está como también como ultra valorada como que tiene una connotación como super, como, como, como tan racional, tan humana entonces como que me lleva a un espacio como no tan agradable, en cambio como la gestión de las emociones, creo que me es más amable, más cercana, me hace más sentido”(E1.35).

En este caso, la estudiante no está de acuerdo con denominar como Inteligencia emocional a las habilidades en este ámbito, porque le parece que la palabra inteligencia está sobredimensionada, desde un lugar más relacionado con lo intelectual. En cambio la modulación de las emociones le hace sentir más cómoda, porque se aborda desde un lugar más cercano y amable. De todas maneras sin prestar atención al concepto, sino al fin de éste, se puede inferir que la estudiante logra comprender cuál es el sentido de la Inteligencia Emocional, afirmando que tiene vinculación con su comprensión y reconocimiento.

Además, establece que:

“el hecho de ser teatrera está relacionado si o si con las emociones entonces creo que la relación debería ser directa y... m... y creo que sincera también como... como creo que el trabajo... como que entre más sincero consigo misma como que quizás más transparente va a ser como el trabajo con él, en el teatro” (E1.69).

Entorno a su reflexión respecto a la vinculación que tienen que tener los intérpretes con la emoción, se puede decir que es interesante el uso de la palabra sinceridad, a la cual imprime cercanía a la veracidad y/o credibilidad, posibilitando de manera real y profunda, que el trabajo del teatrera se vea beneficiado dando espacio e importancia a una herramienta teatral fundamental en las tablas. Se podría decir que, si se trabaja

desarrollando la Inteligencia intrapersonal, propuesta por Gardner en 1983, a partir de la sinceridad, el trabajo del artista para consigo y con sus pares sería más óptimo.

Por otro lado, otra de las entrevistadas expresa lo siguiente:

“Entiendo la emoción de una manera distinta desde que empecé a estudiar teatro, las sé identificar más que nada. Quizá cuando era pequeña no lograba identificar tanto que estaba sintiendo rabia o pena, o quizá sí pero no lo analizaba, no era de una manera consciente, simplemente lo sentía no más.”(E2.8)

Ingresar a la carrera de teatro y acceder a la formación continua, ha facilitado en la entrevistada la capacidad para reconocer las emociones de manera consciente. Antes de enfrentarse al proceso teatral, no reconocía las emociones a pesar de experimentarlas, desconociendo un universo de herramientas que estas le aportaban constituyendo infinitas posibilidades de desarrollo personal y profesional. Respecto a lo anterior y a la noción de herramienta emocional que identifica, expone lo siguiente “la palabra herramienta me hace como pensar en cosas que me sirvan para algo”(E2.74).

En la escuela de teatro existen clases en las que se trabaja con la emoción, directa o indirectamente, abriendo la posibilidad de conocerlas y/o reconocerlas con más facilidad desde lugares concretos. Por ejemplo, la emoción conectada con una forma de respiración determinada y lo mismo con una postura corporal o la voz, etc. Este tránsito experiencial permite que se habilite y posiciones la consciencia emocional. Además al conocerlas, comprenderlas y habitarlas, se puede trabajar con ellas de manera positiva, tanto en la vida personal como en el oficio.

La situación de la tercera entrevistada es distinta, porque cuenta lo siguiente:

“a mí me pasaba muy particularmente que yo empecé a ir a terapia chica, como en la adolescencia, también tomé talleres de circo y teatro de chica, entonces tenía como más conocimiento de mis emociones, herramientas, ya había pasado por terapia donde uno se conecta como con su niña interior, y había pasado como por ese tipo de cosas muy guiadas y muy personalizadas, entonces para mí enfrentarme a esto que decía docente equis, este tipo de cosas, no era como un

shock tan brígido... si me pasaban cosas y todo, pero no era como... ya había pasado por eso y tenía las herramientas para enfrentarlo, no así yo creo que como muchos de mis compañeros que nunca habían enfrentado algo así, y yo creo que para ellos fue algo mucho más potente y también más irresponsable de parte de la profesora”(E3.32)

Desde pequeña tuvo la posibilidad de ir a terapias para comenzar a trabajar en los temas o eventos que le generaban malestar, es decir, accedió tempranamente a una alfabetización emocional . Por este motivo, expresa que las actividades que hacían en primer año en que se invitaba a conectar con la niña/o interior (ejercicios prácticos realizados en clases, cuyo propósito es revisar la infancia de cada intérprete) para ella no fue motivo de dolor, incomodidad o no tuvo un mayor impacto, porque ya contaba con herramientas emocionales para enfrentarse a ese proceso, a diferencia de la mayoría de sus compañeros/as/es. Se dio cuenta de que este ejercicio en particular tuvo repercusiones significativas en los procesos del colectivo. En este sentido, es necesario recalcar la importancia de que se aborde lo emocional desde un lugar de cuidado y consciencia, determinando cómo entrar, pero también cómo salir de los diferentes estados a los que se invita al alumnado, para que el trabajo sea un espacio seguro para quienes participan. Es importante también que las/les y los docentes manejen habilidades emocionales para guiar a estudiantes sin que se corra el riesgo de que alguien pueda afectarse negativamente en el proceso.

4.2.2 Valoración Emocional en Colectividad (VEC)

La respuesta de la primera entrevistada, fue la siguiente:

“los procesos son más individuales ¿cierto? Como la comprensión, en el análisis que una puede hacer, independiente si piensas en ti o en el colectivo las percepciones y las modificaciones van a estar en ti, van a pasar por ti, entonces... lo entiendo desde lo individual, pero..., por supuesto que lo colectivo ha influenciado directamente ¿cachái? Como... como yo comprendo el colectivo y

cómo también el colectivo me puede ir comprendiendo a mí porque yo soy capaz de ir gestionando de mejor manera también. Cómo yo también puedo ir siendo más clara por ejemplo, y creo que eso afecta directamente a los colectivos donde una... donde una habita, donde una se comunica” (E1.60).

Esta reflexión da cuenta de que existe una reciprocidad en cuanto a los procesos de vinculación con la emoción, es decir: si una persona se vincula con su propia emoción de manera consciente y respetuosa, va a desarrollar la capacidad de comprender y respetar la emoción del resto. se puede señalar que se trata de un movimiento recíproco, y como tal, la vinculación con la propia emoción (presencia o ausencia de regulación emocional), afecta al colectivo y la manera en que el colectivo se vincula con la emoción va a afectar a cada participante del colectivo.

Además añade:

“creo que las emociones si las mirai’ solo desde un punto subjetivo, como solamente qué me pasa a mí, obviándote del resto, obviamente que esas emociones van a ser siempre muy “pregnantes”, pero al momento de pensarlo en otro uno puede ir canalizando.”(E2.30)

Si las emociones se analizan siempre en soledad, se reduce la posibilidad de observar perspectivas diferentes, generando que no existan mayores posibilidades de reconocimiento o modificaciones respecto a la forma en que se viven o se trabajan.

“Somos seres que se relacionan en sociedad” (E2.32) por este motivo es necesario manejar herramientas emocionales, para que la interacción entre pares y en todos los ámbitos de la vida, sea lo más respetuosa y sana posible.

Dentro del proceso formativo es de fundamental importancia sostener una buena relación emocional con el colectivo en el tiempo, está estrechamente ligado al éxito del proyecto, así lo afirma esta actriz, al indicar que: “el no sentirte en confianza como en un grupo no te permite actuar”(E2.52) se puede concluir que es importante formar colectivos que sean capaces de vincularse con habilidades emocionales al momento de trabajar dentro y

fuera de la universidad, para que la creación se pueda desarrollar en un ambiente que favorezca la gestión de ideas y acuerdos. Además, la generación de vínculos y relaciones de amistad o pareja dentro del ambiente universitario es para la base del surgimiento de redes de apoyo, que son fundamentales para la ejecución de este oficio.

La tercera entrevistada comenta:

“cómo expresarte con otros para que también seas comprendida, y lidiar con otros y las emociones de otros en un proceso, creo que eso también es muy importante, y que fue algo que también fui aprendiendo a hacer, que no tiene que ver con las emociones aquí, pero muchas veces comprenderlas, empatizar o decir “qué hago yo con las emociones de la otra persona”. Desde este lugar es necesario reconocer que comprender la propia emoción y la de las y los integrantes del colectivo con el cual se trabaja, es una tarea compleja pero necesaria, hay que saber lidiar con las dificultades emocionales que se presentan para afiarse y conectar mejor con el equipo de trabajo.

4.2.3 Proceso Emocional dentro de la Formación (PEF)

En este apartado se va a reflexionar sobre cómo perciben las entrevistadas el proceso emocional en general, desde sus narrativas personales y dentro de la formación.

La primera intérprete sostiene que:

“La educación emocional digamos, como que es super nula ¿cachái? como en la sociedad en la que habitamos, entonces, no se le presta atención a eso, no se le relaciona con el cuerpo, con, con, con, con las..., como hacia dónde nos llevan las emociones” (E1.38)

Reflexiona respecto a la escasa importancia que la sociedad le otorga a la educación emocional. Habitualmente en la sociedad chilena no se conecta con la emoción, no se

reconoce, o no se le considera como una parte fundamental del desarrollo del ser humano, por ende, se puede inferir que una gran parte de las y los estudiantes ingresan a estudiar sus carreras universitarias un tanto a ciegas en este ámbito.

A partir de lo anterior, vuelve a aparecer el taller de Reconocimiento emocional dictado por Paula Zúñiga en uno de los semestres de la carrera de teatro de la Academia de Humanismo Cristiano. Para esta entrevistada, esa clase le permitió “abrir, expandir ¿cachái? el espectro que existe como en relación a las emociones” (E1.38) En este sentido es necesario recalcar la importancia que se le atribuye a este taller durante el proceso formativo, porque fue en ese espacio donde las y los estudiantes lograron reconocer que pueden educarse sobre las emociones, lo cual es beneficioso y necesario como parte de la formación que entrega la escuela, para poder aplicarlas en la creación artística.

Para la segunda entrevistada fue importante:

“saber que estás en un espacio de trabajo y que esa emoción que estás intentando que pase por ti que no te controle, sino que tú controlar tu trabajo, porque al final ese es tu oficio y esa es la pega” (E2.88).

Es interesante detenerse en torno a la reflexión que plantea porque da por sentado que quienes se dedican a este oficio deben desarrollar la habilidad de manejar sus emociones, como una herramienta técnica profesional que es parte del trabajo.

En una de las asignaturas cursadas, la intérprete vivió una situación descontrolada que le llevó a reflexionar sobre algunos límites:

“me acuerdo como de esa clase donde (estudiante x) se pegó muchas veces en la cabeza, cachai’... como que me pregunto si estará bien o no que eso haya sucedido, y yo creo que eso era responsabilidad de él, pero yo como profesor lo hubiese conversado con él, lo hubiese parado y le hubiese dicho que saliera de la clase, que respirara y que lo conversáramos... eso... es que tampoco me acuerdo que entendí mucho de cuál era la visión del ramo y por qué hacía que las personas

entraran tanto como a su emoción y la gente terminaba llorando y yo no entendía cuál era como la misión con eso, nunca lo entendí.”

En esta experiencia en donde observó que un profesor en particular no acompañó a un estudiante que entró en un estado de autoagresión, se cuestiona a sí misma cuál es la manera correcta en que los docentes debieran acompañar a un estudiante que entre en un estado de descompensación emocional. Hay profesores que piensan que pasar por esos lugares está bien porque invita a explorar lugares emocionales desconocidos, como también existen pedagogos que sostienen que no es necesario pasar por esos estados por sanidad mental. Lamentablemente no hay posicionamiento en tal sentido desde la escuela, quedando a criterio de cada quien.

La tercera entrevistada plantea lo siguiente:

“balancear las emociones propias como de la vida y del trabajo también, con el trabajo mismo, como... cómo equilibrar para que no pase esto también de o solo trabajo o solo siento, como uno tampoco se puede inundar completamente en una emoción por muy mal que lo estes pasando, porque también hay que trabajar, pero tampoco la idea es como solamente trabajar y olvidar por completo tus emociones, como que también es algo que tiene que confluir”(E3.57).

Expresa que es importante mantener un equilibrio entre las emociones que surgen en el trabajo y la vida personal. Hay que trabajar sobre las emociones para manejarlas según los diferentes contextos, hay que aprender a regularlas y/o soltar. Así mismo se espera en el caso de que la emoción surja dentro del proceso creativo. la entrevistada agrega: en este caso hay que “comprender como en el momento de trabajo se puede entrar en una emoción por lo que estás trabajando pero también salir de ella porque no es realmente parte de ti sino que parte de un personaje o un momento muy particular que estás viviendo”(E3.57)

Es delicado ese instante en el que la emoción de la vida personal aparece dentro del trabajo teatral. Existen diversas metodologías para representar la emoción de un personaje, para encarnarla, o vivirla, pues algunas de estas metodologías son más

complejas que otras y si no se emplean bien, puede afectar negativamente a nivel psicológico, físico y emocional a quien las ponga en práctica. En ese sentido, la entrevistada señala que es importante aprender técnicas que permitan entrar a la emoción y salir de ella comprendiendo que aquellas que surgen dentro del trabajo, se deben quedar en ese espacio laboral. Comenta que antes y durante los primeros años de formación, las técnicas aprendidas le causaron momentos de intensidad emocional que no la hicieron sentir cómoda y al pasar el tiempo en la escuela, se dio cuenta de que existían metodologías más amigables, ya que permiten llegar a una emoción sin comprometer la vida personal

4.3 Tercer objetivo específico

“Analizar la relevancia que le atribuyen las y los estudiantes de actuación a la participación de la escuela en torno al proceso de vinculación emocional que se vive en el proceso formativo.” de este objetivo se desprenden tres categorías: responsabilidad de la escuela en los proceso emocionales, facilitadores y obstaculizadores de la escuela en el acompañamiento de los proceso emocionales y propuestas de acompañamiento institucional.

En este tercer apartado se va a analizar qué tan pertinente es que la escuela como espacio formativo no terapéutico, aborde las consecuencias emocionales que surgen en la formación teatral. Por otra parte se reflexionará sobre las deficiencias que se detectan en cuanto al apoyo que ofrece la escuela para acompañar el proceso de enfrentamiento con las emociones que viven las y los estudiantes. Y para terminar, se van a revisar las distintas propuestas que surgieron para que la escuela de teatro apoye de manera eficiente el proceso de desarrollo emocional de sus estudiantes.

4.3.1 Responsabilidad de la Escuela en los Procesos Emocionales (RESPE)

La primera entrevistada, informa lo siguiente:

“importante es el reconocimiento de las emociones ¿cachái? Cómo... comprenderlas. La comprensión de las emociones... de manera concreta ¿cachái? Por eso, por eso vuelvo tanto como al reconocimiento de la emoción, el taller que..., que hace Paula porque... em... porque creo que de manera concreta se identifican y de manera concreta se trabajan, y de manera concreta se reconocen” (E1.78)

En este análisis es la tercera vez en que se menciona cuán impactante ha sido el taller de Reconocimiento Emocional impartido en la carrera por Paula Zúñiga, porque capacita a los estudiantes para trabajar las emociones desde un lugar concreto, con indicaciones específicas y con material físico y teórico de respaldo, que sustenta la metodología. A partir de la claridad que dicen tener las entrevistadas sobre el curso, se puede inferir que la información proporcionada en el taller es de fácil comprensión, y por este motivo resulta ser accesible para los estudiantes y se traduce en una herramienta laboral eficaz.

Por otra parte al referirse a la participación de la escuela, comenta lo siguiente: “la escuela en, como en general como al ser parte de una institución creo que su labor es más de asistir como de... de ser asistente en el aprendizaje” (E1.110). En este caso, la escuela como espacio formativo, no terapéutico, debiera darle un lugar a la emoción considerando que es una herramienta teatral con la cual se trabaja constantemente en este oficio, entonces es importante que exista dentro de las clases para que los estudiantes puedan aprender sobre las emociones, a reconocerlas, comprenderlas y a utilizarlas consciente y cuidadosamente. Además, este espacio de educación emocional debe ser cuidadoso y resguardado, porque aborda las diversas sensibilidades de los estudiantes, sus experiencias y lo que es más profundo aún, sus trayectorias biográficas. Si este principio se adopta, se genera un espacio de confianza y crecimiento. “el sentirse en confianza

genera que el proceso sea mucho más ameno, que sea disfrutable, un espacio de respeto” (E2.52) la manera en que las y los profesores tratan a las y los estudiantes influye en la forma de relacionarse que éstos adoptan. Si desde el profesorado se ejerce violencia, comparaciones, burlas, exposiciones, u otros; el estudiantado replicará esas formas al momento de vincularse, en ensayos, en clases, o en espacios laborales fuera de la universidad. Esto claramente no es una forma sana de construir comunidad teatral, ni tampoco contribuye al buen vivir personal. Por este motivo es importante que la escuela de garantías de que el profesorado genere un ambiente emocional propicio para el trabajo, y que como guía incentive el buen trato dentro de los espacios laborales, con el fin de que no sucedan eventos como los que describe esta intérprete: “me sentía tan mal que pensé en abandonar la carrera, cachai’... como “parece que no sirvo para esto” y quizá no era que no sirviera para esto, sino que en verdad mis compañeros todos me echaban para abajo”(E2.54). Es de fundamental importancia formar artistas que tengan habilidades blandas y capacidad de reflexión en torno a la emoción en el trabajo y en la interacción.

Por otra parte la misma entrevistada opina:

“No creo que la escuela deba hacerse cargo de las cosas que uno va sintiendo y experimentando, creo que si hay un momento que la escuela se está dando cuenta que esto te está afectando de alguna manera y no sabes separar lo que es la actuación de lo que es tu vida real, creo que ahí lo que deberían de hacer es derivar al CAPS”E2.96

En este caso sostiene que es responsabilidad de cada estudiante evaluar si está o no en condiciones de exponerse a trabajos emocionales más profundos, porque afirma que se ingresa a la universidad siendo adulto/a, por ende, se debería, según la entrevistada, tener conocimiento sobre los límites propios. Pero también es importante que las y los profesores tengan la habilidad de observar cómo las y los estudiantes reciben los estímulos con los que se está trabajando. En caso de observar que algo no anda bien a nivel emocional hay que derivar al CAPS (Centro de Atención Psicológica).

En resumen, el espacio de trabajo tiene que ser propicio para trabajar en torno a la emoción. Para lograr un espacio seguro es necesario que la comunicación se construya en base a la confianza, el respeto y el cuidado entre profesores y estudiantes.

La tercera entrevistada, considera:

“importante que haya un psicólogo en la u, si encuentro importante que haya... pero también me da la sensación de que que haya un psicólogo no es suficiente, pareciera que fuera como para problemas más específicos de la vida o cómo estás llevando el proceso universitario como tal, pero quizá no toma en cuenta estos pequeños procesos formativos y cómo lo vas viviendo en el momento y cómo te puede ayudar en el momento” (E3.80)

Expresa que no le parece suficiente contar con un/a psicóloga/o/ue para toda la escuela, considerando la alta demanda de consultas por parte del alumnado, ya que las vivencias emocionales que se producen en clases o en los momentos de exploración, deben ser atendidos y/o contenidos en el minuto en que se producen.

4.3.2 Facilitadores y Obstaculizadores de la Escuela en el acompañamiento de los procesos emocionales (FYOE)

En esta categorías se reflexionará en torno a los facilitadores y obstaculizadores que hay en la escuela de teatro para apoyar el proceso de enfrentamiento de las emociones que viven las/los/les estudiantes;

-Facilitadores

Primera Entrevistada:

“hacerse cargo de las necesidades que esa... que las metodologías puedan requerir, eh... cómo hacerse cargo, como te decía delante como de la asistencia en este caso como estamos hablando de las emociones como, eh... generar espacios de atención psicológica en caso de que se requiera”(E1.110).

Respecto a los facilitadores, la estudiante expresa que hay que cerciorarse de que las metodologías llevadas a cabo por los pedagogos/as contengan un espacio en el cual se pueda trabajar herramientas emocionales. Además, de una asistencia psicológica a disponibilidad de los estudiantes que la requieran, en caso de necesitarlo luego o entre una clase donde se aborde la emoción o en el caso de necesitarlo por factores externos a las clases. De todas maneras, en otro extracto de la entrevista menciona que la universidad si se hace cargo de esto pero que, de igual manera sería bueno que potenciará esos espacios.

Por otra parte la segunda entrevistada comenta que

“en la Academia de Humanismo Cristiano, eh... es distinto porque yo siempre he pensado que no hay solamente una formación de actores, sino que una formación de artistas y para mí la formación de artistas es más íntegro. Tiene que ver con lo político, con lo social, con... eh... con todo, pensar una persona o pensar una situación (...) la universidad es comprometida con el medio, entonces siento que los hace generar personas más conscientes, y al ser personas más conscientes uno también se vuelve más empático y más consciente también de la gente que te rodea.”(E2.42).

Según la entrevistada, la Universidad Academia de Humanismo Cristiano forma artistas, no solamente actrices y actores. Esto es importante porque, según ella, el enfoque de la universidad no considera la formación exclusiva de una sola área, sino que integra ramos de cátedra en donde se puede reflexionar sobre política, derechos humanos, sobre los acontecimientos actuales, etc..además, ofrece espacios de diálogo en donde las y los estudiantes pueden conversar respecto a cómo se sienten con las decisiones que va tomando la universidad en torno a temas institucionales, existen también reuniones interesuola en donde los estudiantes se pueden conocer entre sí y explorar otras áreas, etc... Con lo mencionado, se puede comprender que estos espacios que entrega la universidad son importantes para la formación porque nutre de herramientas importantes para el oficio y para la vida de los estudiantes: capacidad de diálogo, escucha, reflexión, generar opiniones o argumentos a partir de la reflexión, lo cual potencia y favorece

permite la vinculación entre estudiantes, comprender, ver, conocer y escucharse entre estudiantes, etc.

La tercera actriz:

presenta una contradicción respecto a la regularización de las bases metodológicas de las/los/les profesores

“por un lado creo que es bacán que los profes puedan tener sus pautas bastantes libres y puedan enseñar desde lo que conocen y sus experiencias, pero por otro lado siento que el que sea tan libre y tan poco regulado, muchas veces da espacio a que hagan la weá que quieran y que muchas veces no haya como una... una regulación” (E3.84).

La entrevistada expone que está de acuerdo con que el modelo de enseñanza esté ligado a los intereses y habilidades que tengan las y los docentes para ofrecer. Pero por otro lado está en desacuerdo con que sea tan libre este modelo puesto que siente que a veces las clases carecen de un objetivo específico. En este caso, la escuela debería tener planes de trabajo y objetivos por semestre y por asignatura que las y los docentes debieran ser capaces de cumplir, a pesar de que cada uno trabaje con diversas metodologías y técnicas, con el fin de tener un norte al que la escuela pretenda llegar con las/les y los estudiantes y establecer un equilibrio entre propuesta docente y objetivo de carrera.

-Obstaculizadores

La primera entrevistada, expone: “que no se considere que hay un trabajo permanente con las emociones, entonces eh... que las metodologías no se enfoquen a esa, a esa... como... a la asistencia que se necesita como en relación a eso” (E1.102)

En cuanto a los obstaculizadores señala que no pueden existir pedagogos que trabajen con metodología que no integren el trabajo emocional dentro de la formación del curso.

La segunda entrevistada comenta una experiencia vivida en su antigua casa de estudio, de todas maneras igual es material que ayuda a reflexionar en torno a lo que no puede ocurrir en la escuela “me sentía tan mal que pensé en abandonar la carrera, cachai’... como “parece que no sirvo para esto” y quizá no era que no sirviera para esto, sino que en verdad mis compañeros todos me echaban para abajo” (E2.54).

En este caso la estudiante sintió que “no servía” para el teatro debido a la actitud poco empática de sus compañeros. Al ingresar a la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, se dio cuenta de que en realidad el problema no tenía que ver directamente con ella, sino que la forma de vincularse que tenían en esa escuela era el problema, porque no se establecen vínculos desde el respeto y la confianza y los docentes hacían la vista gorda en relación a estos hechos.

La entrevistada tres opina que:

“Quizá la deficiencia más grande, más que eso, sea como no tener espacios en que se dé como un poco más las conversaciones y el diálogo en torno a esto y que no se entreguen las suficientes herramientas para enfrentar los procesos que propone cada profesor, quizá va más por ahí” (E3.86)

En este caso, la intérprete releva la necesidad de que existan más espacios de diálogo entre estudiantes y profesores, en los que se pueda conversar justamente sobre los procesos emocionales, necesidades o sentires que se están viviendo en el proceso, para así evaluar si las y los estudiantes se sienten cómodos con la formación proporcionada por el o la docente. Propone también, que la escuela y cada docente sean quienes propongan estos espacios de conversación.

4.3.3 Propuestas de acompañamiento institucional (PAI)

En esta categoría se va a reflexionar en torno a las posibilidades que tiene o podría tener la escuela de teatro para apoyar el desarrollo emocional de las y los estudiantes.

La primera estudiante comenta que:

Sería óptimo “tener como... un equipo o un departamento de psicología donde tu podai recurrir en caso de que la hueá te afecte más de lo, de lo que debería, eh... si te sentís mal, si descubriste algo que te está doliendo.”(E1.84). Señala que es de suma trascendencia que la escuela de teatro cuente con un espacio de asistencia psicológica al cual se pueda recurrir en caso de ser necesario.

Por otro lado piensa que “las instituciones siempre cumplen como los roles más burocráticos o más formales como de la formación. Creo que como que la responsabilidad más directa es del pedagogo/ pedagoga”(E1.110). Aquí señala que la universidad como institución tiene la responsabilidad de evaluar y revisar la eficacia de la metodología aplicada por los pedagogos/as, asegurarse de que sea un espacio respetuoso y seguro para les estudiantes, que además cubra sus necesidades teatrales de la mejor manera posible.

La segunda estudiante señala que “en primer año uno no se sabe cómo vincular mucho o trabajar en equipo, por ejemplo, o trabajar eso mismo, con las emociones o... en verdad trabajo personal”(E2.100). A partir de esto se puede concluir que el primer año de formación es clave, porque ahí se establece la base a partir de la cual las/les y los estudiantes comenzarán a desplegar y adquirir sus herramientas teatrales. Por eso es importante que se aborden las emociones, se enseñe a trabajar en colectividad desde un lugar consciente, de respeto y confianza con las y los compañeros y personalmente.

Y para finalizar, la terecera estudiantes propone que:

“el aprendizaje emocional podría ser como un ramo... así como fácilmente, incluso como teórico, o teórico-práctico, como que te enseñen teoría al respecto pero que también o un ramo de salud mental, como que te den herramientas, porque esto del acompañamiento estudiantil lo encuentro bueno pero gente quizá no se va a

acercar por vergüenza o por falta de tiempo o por desconocimiento, entonces creo que quizá si hay un ramo que te enseñe al respecto, que te entregue herramientas súper concretas para regularte o ayudar a otros, si es que están desregulados o lo que sea, o para enfrentar el cómo tener emociones en escenas y luego salirte de ellas, creo que eso es súper importante y sería bueno que estuviera dentro del primer año de formación, con alguien que realmente se dedique a eso y este muy capacitado para hacer eso, y tenga experiencia haciendo eso, no como cualquier profe de teatro solo por ser profe de teatro y que se supone que tiene conocimiento del trabajo emocional” (E3.76)

La entrevistada propone que en el primer semestre de la universidad exista un ramo teórico-práctico de reconocimiento emocional o un ramo de salud mental, en donde se pueda trabajar con las emociones para nivelar el entendimiento que tengan las y los estudiantes respecto a la emoción. Sería ideal que en el primer semestre las/les y los estudiantes sepan qué son las emociones, cómo se llaman, cómo se expresan y cómo se manejan para que así el proceso de vinculación que les espera en los ramos subsiguientes, sea más ameno, transitable para que cuenten con una base que les permita enfrentarse a las nuevas exploraciones de la mejor forma posible. Es importante que estos ramos sean dictados por docentes especialistas en el tema para que las y los estudiantes cuenten con un espacio formativo seguro que garantice su bienestar y salud mental ante todo.

5 Conclusiones

Gracias a la información recopilada y con la intención de responder a la pregunta que motiva a esta investigación, se puede concluir que son variadas las problemáticas que

tienen relación con la emoción en el centro del proceso formativo en actuación y que a mayor aprendizaje en materia de Inteligencia Emocional, mejores serán los resultados en la adquisición de técnicas profesionales pertinentes para el desarrollo del proceso creativo, el trabajo en equipo y la resolución de problemas que en el transcurso de la afirmación se deban enfrentar. Lo anterior se fundamenta en lo que se describe a continuación:

Habiendo estudiado la emoción desde múltiples enfoques disciplinares y a través de entrevistas realizadas para esta investigación, cuyo fin fue comprender su importancia en el quehacer teatral, se puede determinar que las emociones son imprescindibles en el estudio de este oficio y que ostentan un sitio elevado en cada una de las disciplinas y asignaturas impartidas en la carrera de teatro.

Para las estudiantes entrevistadas, fue de vital importancia establecer una conexión con sus emociones, señalando que forman parte fundamental de su vida y que abrir espacios de trabajo y reflexión en torno a la emoción dentro de la escuela, les aporta para tener una formación integral que les brinda herramientas para trabajar de manera consciente en los espacios creativos que habitan.

Es importante exponer que las tres entrevistadas reconocen que existe un antes y un después, respecto a la vinculación con sus propias emociones, luego de haber vivido la formación teatral, puesto que si bien, consideran que no se les da la importancia que realmente revisten desde el punto de vista académico; irremediablemente surgen en las metodologías que implementan los profesores para formar al alumnado. Advierten además, que la toma de conciencia de sus procesos emocionales, les van beneficiando en su vida personal, dotándoles de habilidades blandas y de comunicación, de empatía y comprensión con la sociedad que les rodea.

Esta investigación reconoce la importancia que tiene estudiar las emociones de manera intencionada académicamente, durante el primer año de formación, pues esto pavimenta las bases desde las cuales las, los y les estudiantes se van posicionar para construir el

o la profesional que aspiran ser, evitando el posterior mal manejo de situaciones límites o estresantes y potenciando la capacidad de trabajo colaborativo, propia del oficio actoral.

La narrativa biográfica personal, el contexto familiar, económico, y sociocultural en que se desenvuelve el estudiantado universitario antes y durante su proceso formativo, condiciona la manera en que se establece el vínculo con la propia emoción, en este sentido la escuela tiene la responsabilidad de “nivelar” a los estudiantes en primer año, para que el avance del proceso formativo, se produzca en igualdad de condiciones para todos.

También es necesario transparentar que la universidad cuenta con profesionales que, en su mayoría, valoran la emoción como una herramienta necesaria para el trabajo y la vida, pero también existen docentes que no han resguardado debidamente el espacio emocional de sus estudiantes dentro de los procesos de exploración y aprendizaje dentro del aula. En ambos casos, la universidad debe asumir un compromiso con la educación emocional del estudiantado y garantizar que ésta se cumpla, porque esta acción incide directamente en la gestión y en la calidad de educación que la institución imparte, sobre todo si consideramos el estado de la salud mental global actual, tras el confinamiento por la pandemia que nos ha afectado.

Por otro lado es necesario reconocer el impacto positivo y el beneficio directo que ha significado para los estudiantes, la incorporación del Taller de Reconocimiento Emocional a cargo de la profesora Paula Zúñiga, puesto que la metodología utilizada, Alba emoting, ha sido una fuente de inspiración y motivación sustancial para el desarrollo emocional de los estudiantes en su proceso académico..

A modo de propuesta sería interesante integrar el taller de “Reconocimiento emocional” como una asignatura dentro de la malla curricular de la carrera en primer año, para potenciar desde los inicios las habilidades emocionales de las, los y les estudiantes.

Finalmente, se puede concluir que desarrollar Inteligencia Emocional favorece a la formación de actrices y actores, preparándoles mejor para la vida y para el trabajo profesional.

6 Bibliografía

Alzina, R. B. (2005). *La educación emocional en la formación del profesorado*. Revista interuniversitaria de formación del profesorado, (54), 95-114.

Bloch, S. (2008). *Al alba de las emociones*. Uqbar.

Bloch, S., & Emoting, A. (2002). *Bases científicas del Emocionar*. Santiago de Chile.

Bisquerra, Rafael. (2003). *Educación Emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa Bizquerra Alzina, Volumen 21 (1). 7-43.

Bisquerra-Alzina, R. (2006). *Orientación psicopedagógica y educación emocional*.

Bisquerra, R. (2014). *Educación emocional e interioridad*. En L. López, *Maestros del corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad* (pp. 223-250). Madrid: Wolters Kluwer.

Casassus, J. (2007). *La educación del ser emocional*. Editorial cuarto propio.

Cerón, M. C., & Cerâon, M. C. (2006). *Metodologías de la investigación social*. Santiago: LOM ediciones.

Española, R. A., & Madrid, E. (1970). *Diccionario de la lengua española* (Vol. 19). Espasa-Calpe.

Flick, U. (2015). *El diseño de la investigación cualitativa* (Vol. 1). Ediciones Morata.

García Fernández, M. & Giménez-Mas, S.I. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*. Espiral. Cuadernos del Profesorado [en línea], 3(6), 43-52.

García Retana, J. Á. (2012). *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. Revista educación de la Universidad de Costa Rica, 36(1), 97-109.

Gardner, H. *Frames of mind*. Basic Books, Harper, Nueva York, (1983).

Gardner, H., & Nogués, M. T. M. (1995). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica* (Vol. 29). Barcelona: Paidós

Gené, J. (2005). *Escrito en el escenario*. Caracas, Venezuela. CELCIT.

Gibbs, G. (2013). *El análisis de datos cualitativos en investigación cualitativa* (Vol. 6). Ediciones Morata.

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Ediciones B

Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona, España: Editorial Kairós.

Grau Torà, R. (2019). *La comunicación de las emociones a través del movimiento gimnástico*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Barcelona. Barcelona. España.

Grotowski, J. (1968). *Hacia un teatro pobre*. México. Siglo xxi.

James, W. (1985). *¿Qué es una emoción?* *Estudios de psicología*, 6(21), 57-73.

Knébel, M. (1996). *El último Stanislavsky: análisis activo de la obra y el papel* (Vol. 112). Editorial Fundamentos.

Konijn, E. (2000). Emociones del actor. Teoría de las emociones-tareas. *Conjunto*, 128. Recuperado de: <http://www.casadelasamericas.org/publicaciones/revistaconjunto/128/elly128>

Martín Jorge, M. L. (2007). *Análisis histórico y conceptual de las relaciones entre la inteligencia y la razón*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Málaga. Málaga.España.

Maturana, H. (2003). Transcripción del programa “La Belleza de Pensar”. (referir los datos del programa: Editor, título).

Maturana, H. R. (1997). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Santiago: Dolmen.

Monje, C. (2011). *Guía didáctica metodología de la investigación*. Universidad Surcolombiana.

Naves, M. D. C. B. (2004). Teatro y semiología. *Arbor*, 177(699/700), 497-508.

Paniagua, K. L., & Vega, M. U. (2008). *La teoría de las inteligencias múltiples en la práctica docente en educación preescolar*. *Revista Electrónica Educare*, 12(1), 135-149.

Pavis, P. (1998). *Diccionario del teatro: dramaturgia, estética, semiología*. Barcelona: Paidós.

Richards, T. (2005). Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas (No. Sirsi) i9788484282266). Alba.

Romesín, H. M., & Bloch, S. (1998). *Biología del emocionar y alba emoting: respiración y emoción: bailando juntos*. Dolmen ediciones.

Ruiz, B. (2008). *El arte del actor en el siglo XX. Un recorrido teórico y práctico por las vanguardias* (No. 3). Artezblai SL.

Silva, J. (2008). *Neuroanatomía funcional de las emociones*. E. Labos, A. Slachevsky, P. Fuentes, F.

Stanislavski, K. (2013). *Mi vida en el arte*. Alba Editorial.

Manes. Tratado de neuropsicología y neuropsiquiatría clínica, 271-307.

Trianes, M., Muñoz, A. & Jiménez, M. (1997). *Competencia social: su educación y tratamiento*. Madrid: Ediciones pirámide

Ubersfeld, A., & Monreal, F. T. (1989). *Semiótica teatral*. Cátedra.

Velásquez, S. N. (2019). Meyerhold, entre la técnica extracotidiana de inculturación y aculturación. Estudio desde la antropología teatral. *Investigación Teatral. Revista de artes escénicas y performatividad*, 10(15), 103-121.

7 Anexos

7.1 Matriz de análisis

OBJETIVOS	DIMENSIÓN	CATEGORÍA Y CÓDIGO	TEMA
Identificar las principales dificultades en torno a su desarrollo emocional que han tenido estudiantes de actuación teatral en	DESARROLLO EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none">• Concepto de E°(CE)• Reconocimiento E° (RE)• Hitos significativos (HS)	<ul style="list-style-type: none">• Comprensión sobre el concepto de emoción;• Emociones más preponderantes en sus años como estudiantes de actuación;

<p>distintas etapas de su proceso formativo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades E° en el proceso formativo (DPF) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hitos fundamentales en su emocionalidad como estudiantes; • Principales dificultades emocionales de los distintos periodos.
<p>Determinar cuáles son las herramientas emocionales adquieren los y las estudiantes de actuación teatral en el proceso de exploración personal al que se enfrentan en su formación actoral y cómo las incorporan</p>	<p>HERRAMIENTAS EMOCIONALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consciencia de herramientas emocionales (CHE) • Valoración E° en colectividad (VEC) • Proceso E° dentro de la formación (PEF) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambios observados en torno al manejo y comprensión de las emociones; • Relevancia del colectivo en este proceso; • Reconstrucción del proceso de adquisición de las herramientas emocionales (¿dónde se adquieren? ¿en la universidad o fuera?, cómo se procesan...)
<p>Analizar la relevancia que le atribuyen las y los estudiantes de actuación a la participación de la escuela en torno al</p>	<p>PARTICIPACIÓN DE LA ESCUELA EN EL PROCESO DE VINCULACIÓN EMOCIONAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad de la escuela en los procesos E° (RESPE) • Facilitadores y obstaculizadores de la escuela en el acompañamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Pertinencia de que la escuela como espacio formativo (no terapéutico) aborde las consecuencias emocionales de la formación actoral;

<p>proceso de vinculación emocional que se vive en el proceso formativo.</p>		<p>de los procesos E° (FYOE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propuestas de acompañamiento institucional (PAI). 	<ul style="list-style-type: none"> • Deficiencias que detectan en la escuela de teatro para apoyar el proceso de enfrentamiento de las emociones; • Posibilidades de la escuela de teatro para apoyar el desarrollo emocional de las y los estudiantes.
--	--	--	---

7.2 Análisis de entrevistas

<p>Análisis de Entrevista N°1</p>
<p>1. Concepto de emoción (CE)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • “la manifestación de un sentir en el cuerpo. Creo que es una mezcla entre lo físico y lo espiritual, (...) se manifiesta mucho también como a nivel físico, visible, tangible (...) es eso, una manifestación del sentir.” E1.6
<p>Comentarios</p>
<ul style="list-style-type: none"> • La entrevistada sostiene que las emociones son sentires que pasan por el cuerpo y que de esta manera se manifiestan. También hace énfasis en que este fenómeno, de representación del sentir, tiene un valor espiritual, en este sentido se puede inferir que las emociones son inmateriales, es decir es algo que no se puede percibir a través de los sentidos. Por otro lado, señala que las emociones son visibles y tangibles, entonces, aquí aparece una contradicción interesante, respecto a lo mencionado anteriormente porque ¿cómo la emoción puede ser tangible, visible y a la vez espiritual?. Desde este análisis es interesante determinar que la definición de una emoción se puede observar y percibir desde diversos lugares. • Espiritual: algo no tangible que está siempre presente, está en todas partes, algo grande y poderoso.

- Visible, tangible: algo concreto, conocido, cotidiano, reconocible.

2. Reconocimiento emocional (RE)

- “a medida que me he ido relacionando con el teatro em... he podido ir, de alguna manera, he podido ir confirmando mi comprensión de lo que es la emoción”. E1.8
- “se empieza a reconocer desde otro lugar ¿cierto? (...) como con distintas aristas, como que ya no es sólo una cosa, sino que es, puede ser una cosa, pero que apunta hacia distintos lugares y va encontrando espacios, como de comprensión, no tanto, no sólo a nivel racional, sino que también a nivel físico y espiritual” E1.8
- “siempre hubo como una concepción, pero antes era como muy desde la intuición. Y a medida que me he ido acercando al teatro, se ha ido como, desarrollando una concepción más concreta. Más racional, quizás.” E1.8
- “considero que les doy espacio igual a las emociones. Y eso no ha, no ha, sido siempre así, como con el tiempo también he ido entregándole ese espacio que se merecen” E1.10
- “de a poco me he ido atreviendo a darles ese espacio, a darles ese espacio de intentar comprenderlas, de conocerlas” E1.10
- “como que he intentado con los años, también ir comprendiendo la relación entre la emoción y esa manifestación física, de la cual hablaba al inicio” E1.10
- “entendiendo la emoción de la rabia por ejemplo como algo que, que te m... que te impulsa, que te..., que te ayuda como a tomar at, at, a tener mayor decisión, eh... y que te moviliza, en algún punto, desde algún punto pude reconocer esa emoción como más predominante en mi vida”E1.12
- “en la ARCIS, creo que lo que más me dominaba en ese momento era el miedo, em... era otro contexto, estoy hablando el año 2011... 2012,(...) Estoy hablando 10 años atrás, y creo que, que era mucho más, una Kathy más temerosa, más llena de inseguridades, entonces creo que en ese entonces me dominaba más el miedo, y creo que luego cuando ya volví a estudiar,(...) tomé esa decisión porque siento que también en esos años tuve como la posibilidad de modificar mis pensamientos, mis acciones, y por ende, también se modificó la, la emoción que predominaba y creo que ahí ya pasa a ser un poco más la rabia.” E1.12
- “ahora que yo miro con distancia puedo darme cuenta de que el miedo se manifestaba de forma explosiva, como por ejemplo ya sea en crisis de pánico, como por ejemplo en crisis de ansiedad, eh... o en, o en, no sé cómo cosas demasiado concretas como dermatitis, ponte tú, ¿ya, cachái? Como algo muy físico”E1.16
- “Están las emociones como muy arraigadas en eso también, como de la ansiedad de querer hacer, de querer hacer, de no quedarme abajo, de no quedarme abajo, e intentar generar, generar, y olvidándome un poco de como... del tiempo que necesito yo y mis pares y la gente que me rodea y... y como también... olvidando que necesito también saber por qué estoy haciendo las cosas, por qué, qué me está movilizando, qué es lo que necesito, entonces, claro yo creo que en esos episodios

como que si se manifiesta de forma muy explosiva la emoción, que predomina en ese momento”E1.16

- “era super desconocido, ¿cachái? Como trabajar desde, como desde la pena pero como del desgarrar de algo más visceral, que no tiene que ver necesariamente como con... con el entendimiento desde acá (se toca la cabeza) sino que tiene que ver como... netamente con el cuerpo, cómo yo voy a esa emoción desde el cuerpo entonces fue bonito igual, fue un bonito trabajo, yo aprendí mucho, mucho en ese proceso.”E1.29
- “comprender que por ejemplo el miedo nos protege ¿cachái? Y que ahí al toque como que se le quita la connotación negativa que puede tener el miedo porque a nivel social como que se le asocia a la fragilidad.” E1.50
- “entender que todas las emociones son necesarias y que todas... nos, nos, nos responden alguna necesidad humana ¿cachái? Una hueá muy básica, muy básica, así como, son necesarias para sobrevivir... básicamente.”E1.52

Comentarios

- La entrevistada expone que su vinculación con la emoción siempre ha estado presente, y que en la medida en que se ha ido sumergiendo en el quehacer teatral ha podido entrar a espacios en los que la emoción se comprende, observa y reconoce desde diversos lugares, lo que le ha permitido reflexionar sobre la emoción desde nuevas perspectivas, basadas en metodologías y teorías que abordan la emoción desde diversos puntos de vista, lógicas de entendimientos, etc.
- A partir de estas nuevas formas de observar la emoción ha confirmado teorías suyas, respecto a cuál es el significado o cómo es una emoción.
- Al permitirse entrar en este espacio de reflexión en torno a la emoción, la entrevistada sostiene que ha podido otorgar conscientemente un espacio para entender, trabajar y aplicar la emoción en el trabajo teatral, de la mejor manera posible.
- También, la sujeto sostiene que el mundo emocional es complejo, pero a pesar de ello es importante trabajar con la emoción porque como teatrera comprende que la emoción es una herramienta teatral con la cual hay que trabajar.
- Además, sostiene que no sólo es una herramienta que sirve para el oficio del teatro en sí mismo, sino que son fundamentales para la vida en general.
- Reconoce que las emociones van de la mano con procesos que se van enfrentando por ejemplo en la universidad Arcis, casa de estudio anterior a la Academia, reconoce que se movilizaba desde un lugar más temeroso porque las experiencias y el contexto que estaba viviendo en ese momento era nuevo y complejo para ella, en cambio cuando estudia en la Academia, ingresa sintiéndose temerosa igual pero más decidida a enfrentarse con este nuevo proceso, en el cual, por cierto, se sorprende para bien porque encuentra con un mundo que no estaba dentro de sus expectativas y esto le ayuda a avanzar con más seguridad en el proceso formativo.

- A partir de esta nueva experiencia universitaria la estudiante comprende que las emociones son más profundas y complejas de lo que socialmente se cree, considera que la sociedad en general encasilla a la diferentes emociones en significados muy básicos y no se profundiza, o no se les profundiza más allá.
- Es capaz de identificar y comparar sus diferentes estados anímicos según las situaciones a las que se ha enfrentado, además, reflexiona sobre la manera en que sus emociones se han manifestado lo cual, le permite darse cuenta de que ha progresado en el manejo que tiene sobre sus emociones, desde aquel entonces hasta el presente.

3. Hitos significativos (HS)

- “el taller de la Paula Zúñiga ¿cierto? “reconociendo la emoción”, en el año 2019, creo que fue, no me acuerdo eh..., pero ahí también, pero ahí, ahí también como ese taller me ayudó como también a reconocer las emociones que predominan como más en mi vida”E1.12
- “llegó un momento en mi vida en el que yo dije no voy a estudiar en la u, em... quisiera ser autodidacta, me voy a formar como en la experiencia, digamos y todo.. pero después llegó otro momento que dije, ¿sabís qué? creo que tengo pendiente como el proceso académico y creo, y creo que lo encuentro necesario más allá del título, lo encuentro necesario como por el proceso”E1.23
- “yo me sorprendí enormemente con las personas que me encontré cuando entré a la UAHC ¿cachai? me sorprendí porque son personas llenas de ideas, de, de ideologías, de discurso, de convicciones, entonces... yo dije: uff aquí hay mucho que aprender.”E1.23
- “el me preguntó... em... sí, si era la mayor del grupo, si era la mayor. Y yo le dije que sí, que era la mayor, la mayor en edad. Y me dijo sí, me dijo, porque, o sea me dijo porque más allá de la diferencia me preguntó como qué papeles me habían tocado anteriormente y... siempre eran como personas más grande digamos, y después cuando repartió los personajes, me dio el papel de Ana que es un personaje, de una mujer que pierde a sus esposo eh... porque es un detenido(...) es un muerto político, digamos, un desaparecido político, y es una mujer joven de campo, que se casa joven y bueno, pierde a su esposo.(...)me puso ese personaje también creo que a modo de desafío y creo que de alguna manera lo abordé como tal también y, y, y... como que me reconozco desde otro lugar interpretando a ese personaje. Como que pude como verme interpretando como emociones super cuáticas también ¿cachái? Como... el desgarró, la rabia como... desde ese espacio, del desgarró del dolor, y nunca me había tocado po, y siento que ahí hay como un personaje eh... y por ende también un hito importante que si bien fue hace muy poquito creo que... que sí marcó como... como un espacio... en relación a la emocionalidad en la interpretación ¿cachái?”(E1.25/27)

Comentarios

- La entrevistada afirma que el taller de Reconocimiento emocional dictado por la profesional Paula Zuñiga le permitió comprender cuáles eran las emociones más predominantes en ella, en este caso el miedo en periodo de estudio en Arcis y la rabia en la Academia.
- Cuando decide que necesita el proceso formativo, en una institución, para estudiar y comprender el espectro teatral se puede inferir que se refiere a la necesidad de estudiar este oficio siendo acompañada de una colectividad que comparte el mismo fin, además de el acompañamiento guiado por un profesional que ya tenga integrado el teatro en su vida como un oficio, es decir que ya tenga experiencia en el rubro.
- Cuando la entrevistada llega a la Academia se enfrenta con una realidad distinta a la que ella había imaginado, y se despoja de todos aquellos prejuicios tenía consigo misma y con el colectivo con el cual se iba a vincular. Esto le permitió abrirse para vivir nuevas experiencias en este nuevo espacio. Este hecho en particular es un hito fundamental para su proceso formativo como intérprete.
- En la última cita comenta sobre un hecho que le pareció importante dentro de su formación como intérprete porque un profesor se da cuenta de que a ella por ser la mayor siempre ha interpretado papeles de personas mayores y le propone enfrentarse a un nuevo desafío para que pruebe mundos nuevos, esto para la entrevista fue muy importante porque la invitó a sumergirse en emociones bastante fuertes, a las que cotidianamente no solemos entrar, entonces tuvo que investigar en torno a la emoción del miedo, la pena, el desgarrar de perder a un ser querido y esa emoción pasarla al cuerpo.

4. Dificultades emocionales en el proceso formativo (DEPF)

- “me ha costado mucho relacionar, como... la técnica digamos, con cómo, con la acción, para llegar a una emoción, ¿cachái? Como me cuesta un poco esa relación, no, todavía creo que estando en 5to año de universidad, todavía me cuesta un poco como, hacer como esta relación entre... las técnicas o metodologías que hemos aprendido durante la formación pedagógica la acción, la acción digamos... escénica y como el..., la emocionalidad,”E1.33
- “me cuesta un poco ese tránsito todavía entonces recurro mucho, mucho, mucho a la intuición, recurro hartito a la intuición al momento de interpretar como... trato de.... no sé y no sé si está bien o mal, pero, pero hago hartito eso, como... tratar de encontrar mis propios espacios”E1.33

Comentarios

- La entrevistada comenta que el trabajo de pasar la emoción al cuerpo ha sido una dificultad hasta el momento, en el sentido de que aún no encuentra una técnica en particular para lograr esta acción, y por ese motivo ha recurrido a su propia intuición para entrar en esos espacios. En este sentido es importante resaltar la

<p>capacidad de la estudiante para avanzar a pesar de las dificultades o inconvenientes importantes que se puede encontrar en el camino.</p>
<p>5. Consciencia de herramientas emocionales (CHE)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● “lo primero que pienso cuando me decís I.E pienso que... no sé si existe la I.E. (...) I.E me parece como un poco eh..., un poco ambicioso así como aspirar a un I.E o creer que nosotros como seres humanos podemos como, podemos como ser... es que no sé, como que siento que más bien, yo por lo menos aspiro a poder gestionar las emociones ¿cachái? Cómo gestionarlas de la manera en que me ayude a comprenderlas.”E1.35 ● “la palabra inteligencia está como también como ultra valorada como que tiene una connotación como super, como, como, como tan racional, tan humana entonces como que me lleva a un espacio como no tan agradable, en cambio como la gestión de las emociones, creo que me es más amable, más cercana, me hace más sentido”E1.35 ● “Yo creo que lo más importante y lo que siempre hablo también cuando converso de esto es el haber entendido(...)Yo creo que lo más importante y lo que siempre hablo también cuando converso de esto es el haber entendido” ● “trabajamos con las emociones sin querer romantizar como ese trabajo ¿cachái? Como que creo que es algo super concreto, habitamos, habitamos...frecuentemente y, e intensamente las emociones, no solo en el trabajo interpretativo, sino que en todo el trabajo que conlleva el teatro” E1.69 ● “el hecho de ser teatrera está relacionado si o si con las emociones entonces creo que la relación debería ser directa y... m... y creo que sincera también como... como creo que el trabajo... como que entre más sincero consigo mismo como que quizás más transparente va a ser como el trabajo con él, en el teatro” E1.69 ● “incomodarse pa poder saber cómo pa donde me quiero acomodar ¿cachái? Pa dónde quiero estar pa poder... estar bien.”E1.74
<p>Comentarios</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● La estudiante no está de acuerdo con denominar como inteligencia emocional a la inteligencia emocional, porque le parece que la palabra inteligencia está ultra valorada, como desde un lugar más intelectual, racional, más humano. En cambio la Gestión de las emociones le hace sentir más cómoda, porque se aborda desde un lugar más cercano y amable. De todas maneras sin prestar atención al concepto, sino al fin de este se puede inferir que la estudiante logra comprender cuál es el sentido de la I.E, afirma que tiene que ver con la comprensión y reconocimiento. ● Entorno a su reflexión respecto a la vinculación que tienen que tener los intérpretes con la emoción se puede decir que es interesante la palabra sinceridad, una vinculación sincera con la emoción efectivamente va a permitir trabajar en ellas de manera real y profunda, lo que a la larga va a nutrir el trabajo del teatrera porque dará a espacio e importancia a una herramienta teatral.

<p>6. Valoración emocional en colectividad (VEC)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● “los procesos son más individuales ¿cierto? Como la comprensión, en el análisis que una puede hacer, independiente si piensas en ti o en el colectivo las percepciones y las modificaciones van a estar en ti, van a pasar por ti, entonces... lo entiendo desde lo individual, pero..., por supuesto que lo colectivo ha influenciado directamente ¿cachái? Como... como yo comprendo el colectivo y cómo también el colectivo me puede ir comprendiendo a mí porque yo soy capaz de ir gestionando de mejor manera también. Cómo yo también puedo ir siendo más clara por ejemplo, y creo que eso afecta directamente a los colectivos donde una... donde una habita, donde una se comunica ¿cachái?” E1.60
<p>Comentarios</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● La entrevistada da cuenta de que existe una reciprocidad en cuanto a los procesos de vinculación con la emoción, es decir si yo x persona se vincula con su emoción de manera consciente y respetuosa le va a permitir comprender y respetar la emoción de el otro o la otra y así sucesivamente, es una movimiento recíproco, entonces, en ese sentido, la vinculación con la propia emoción afecta al colectivo y la manera en que el colectivo se vincula con la emoción va a afectar a las persona x.
<p>7. Proceso emocional dentro de la formación (PEF)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● “después de haber tomado el taller de reconocimiento emocional ¿cachái? Como... hay cosas que una, pue..., son super sencillas de alguna manera, como el ubicar la emoción de alguna manera, en una parte del cuerpo, saber hacia dónde direccionan, saber cómo nos modifican, desde qué lugar, puede sonar muy lógico ¿cachái? Pero no le prestamos atención.”E1.38 ● “La educación emocional digamos, como que es super nula ¿cachái? como en la sociedad en la que habitamos, entonces, no se le presta atención a eso, no se le relaciona con el cuerpo, con, con, con, con las..., como hacia dónde nos llevan las emociones”E1.38 ● “el taller de reconocimiento emocional pf... como que me hizo abrir, expandir ¿cachái? el espectro que existe como en relación a las emociones”E1.38
<p>Comentarios</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Nuevamente señala el taller de reconocimiento emocional guiado por Paula Zúñiga e indica que este taller le hizo comprender y abrir la mirada en torno al mundo de las emociones, también reflexiona respecto a al importancia que la sociedad le otorga a la educación emocional y expresa que es casi nulo el espacio que se les brinda. Entonces reconoce que este taller es importante de alguna manera porque se hace cargo de enseñar y educar sobre las emociones, esto es un espacio necesario porque les teatristas trabajan con la emoción y reconocerla y entenderla permite aplicar ese conocimiento en la creación.
<p>8. Responsabilidad de la escuela en los procesos emocionales (RESPE)</p>

- “importante es el reconocimiento de las emociones ¿cachái? Cómo... comprenderlas. La comprensión de las emociones... de manera concreta ¿cachái? Por eso, por eso vuelvo tanto como al reconocimiento de la emoción, el taller que..., que hace Paula porque... em... porque creo que de manera concreta se identifican y de manera concreta se trabajan, y de manera concreta se reconocen”E1.78
- “Lo inicial es como comprender de manera concreta. Estudiar la emoción. Creo que el estudio de la emoción es super importante ” E1.80
- “La pedagogía teatral tiene que hacerse cargo de eso po. ¿cachái? Porque sabemos y somos conscientes de que trabajamos con las emociones y con el descubrimiento de ciertas cosas ¿cachái? Como que se sabe a..., o, o sea como que más allá de que eh... yo crea, que yo pienso que el teatro no es terapéutico. No es terapéutico, pero... pero sí tiene herramientas que pueden como... como llevarte a espacios de reconocimiento, de, de, de no sé de ciertas cosas de tu vida o..., o llevarte a las emociones, entonces claro, creo que la pedagogía sí, debería hacerse cargo, como de tener consciencia de aquello, por ende enfocar las metodologías a un lugar como de cuidado para con él, la, el, le estudiante” E1.84
- “la escuela en, como en general como al ser parte de una institución creo que su labor es más de asistir como de... de ser asistente en el aprendizaje”E1.110
- “es primordial también como el acompañamiento de los procesos y con ello también como el... el resguardo de ellos ¿cachái? Como...como que siento que siempre una actitud como de poco resguardo o de poco acompañamiento se vuelve un poco violento”E1.115
- “siempre es fundamental, como el acompañamiento y el resguardo de, de tu proceso porque el resguardar tu proceso, el acompañar tu proceso te acompaña y te resguarda a ti ¿cachái? Como... como no sólo como estudiante sino como, como persona”E1.117

Comentarios

- la escuela, como espacio formativo, debiera darle un lugar a la emoción considerando que es una herramienta teatral con la cual se trabaja constantemente en este oficio, entonces es importante que exista dentro de la escuela un espacio en el que les estudiantes puedan aprender sobre las emociones, a reconocerlas, comprenderlas ya utilizarlas dentro consciente y cuidadosamente dentro de sus procesos formativos. Además, este espacio de educación emocional debe ser cuidadoso y resguardado porque entran en juego las sensibilidades de los estudiantes y las diversas experiencias que tienen al respecto.

9. Facilitadores y obstaculizadores de la escuela en el acompañamiento de los procesos emocionales (FYOE)

-Facilitadores

- “hacerse cargo de las necesidades que esa... que las metodologías puedan requerir, eh... como hacerse cargo, como te decía delante como de la asistencia en este caso como estamos hablando de las emociones como, eh... generar espacios de atención psicológica en caso de que se requiera”E1.110

-Obstaculizadores

- “que no se considere que hay un trabajo permanente con las emociones, entonces eh... que las metodologías no se enfoquen a esa, a esa... como... a la asistencia que se necesita como en relación a eso”E1.102

Comentarios

- respecto a los facilitadores la estudiante expresa que hay que cerciorarse de que las metodología llevadas a cabo por los pedagogos/as contengan un espacio en el cual se pueda trabajar herramientas emocionales. Además, de una asistencia psicológica a disponibilidad de les estudiantes que la requieran, en caso de necesitarlo luego o entremedio de una clase en donde se aborde la emoción o en el caso de necesitarlo por factores externos a las clases.
- En cuanto a los obstaculizadores señala que no pueden existir pedagogos que trabajan con metodología que no integren el trabajo emocional dentro de la formación del curso, porque la emoción es una herramienta fundamental dentro de este oficio.

10. Propuestas de acompañamiento institucional (PAI)

- “tener como... un equipo o un departamento de psicología donde tu podai recurrir en caso de que la hueá te afecte más de lo, de lo que debería, eh... si te sentís mal, si descubriste algo que te está doliendo.”E1.84
- “Creo que las instituciones siempre cumplen como los roles más burocráticos o más formales como de la formación. Creo que como que la responsabilidad más directa es del pedagogo/ pedagoga”E1.110
- “no sé si podría hablar como en general porque todas las necesidades son individuales”E1.113

Comentarios

- Es importante según la estudiante que la escuela cuente con un espacio de asistencia psicológica al cual se pueda recurrir en caso de ser necesario. Además, señala que la universidad como institución tiene la responsabilidad de evaluar y revisar la eficacia de la metodología aplicada por los pedagogos/as, asegurarse de que sea un espacio respetuosos y seguro para les estudiantes, que además cubra sus necesidades teatrales de la mejor manera posible

Síntesis de la entrevista

En esta entrevista se puede observar que la estudiante le da lugar a las emociones en su vida porque comprende que son necesarias tanto para la vida en general como para el arte teatral. Es interesante ver cómo reflexiona en torno a la experiencia de la vinculación emocional dentro del proceso formativo, es claro que a lo largo de su trayecto como

intérprete ha ido adquiriendo herramientas emocionales, tanto fuera como dentro de la universidad, que le han permitido vivir experiencias novedosas que han dotado de profundidad y sinceridad su trabajado como intérprete.

El contexto y la experiencia en relación a la emoción van a condicionar el aprendizaje de la emoción en una primera instancia, pero queda claro que toda concepción preconcebida puede ir modificándose y nutriéndose de nueva información y perspectivas.

Por otro lado, también se da cuenta de que algunos pedagogos de la universidad si atienden a las necesidades de los estudiantes, tanto para brindarles herramientas necesarias para el oficio, como para potenciar o despertar habilidades diferentes en los intérpretes. Como también, por otro lado, existen pedagogos que no han resguardado el espacio con los estudiantes en los procesos de exploración y aprendizaje dentro del aula, en cuanto a esto es importante reflexionar sobre la responsabilidad y compromiso de la universidad respecto de los procesos de educación emocional.

Análisis de Entrevista N°2

1. Concepto de emoción (CE)

- “Emoción se me hace como las emociones básicas, como con las que uno convive diariamente. También entiendo que hay emociones más complejas, pero creo que las emociones básicas son las que uno puede distinguir como en forma general.”E2.4
- “las emociones básicas son las que uno puede distinguir como en forma general.”E2.4
- “Yo creo que siempre parte desde un lugar mental, porque uno piensa ciertas cosas que te generan ciertas sensaciones o emociones”E2.38

Comentarios

- La entrevistada hace alusión a que las emociones son parte de nuestro cotidiano y por ende siempre convivimos con ellas, además, habla sobre las emociones básicas, dentro del Alba emoting se postula que existen las emociones básicas y son aquellas emociones puras y automáticas, es decir que vienen desde el lugar más verdadero de la expresión y se activan según el estímulo que reciba la persona, estas son miedo, rabia, tristeza, erotismo, alegría y ternura.
- La entrevistada reconoce las emociones básicas, según se puede inferir, hace referencia a las emociones básicas que se plantean en la metodología Alba emoting.
- La entrevistada sostiene que las emociones parten desde un lugar mental. Plantea que en una primera instancia la mente (cerebro) recibe información del exterior, un estímulo externo, y a partir del análisis que la mente hace de esa nueva información que ingresa, el cuerpo genera una reacción, porque la mente es quien le indica de qué manera ha de reaccionar frente a la situación que aconte en aquel momento.

Por ejemplo cuando vive o piensa en una situación que le despierta rabia siente que su cuerpo tensa sus manos y su mandíbula y en el caso de vivir la tristeza, la tensión se manifiesta en el pecho y en la garganta.

2. Reconocimiento emocional (RE)

- “cada persona vive más una emoción que otras, o en su vida cotidiana hay emociones que están más dentro de uno y... y hay algunas emociones que siento en mí que son más... eh... “pregnantes””E2.10
- “soy una persona como hipersensible entonces es un tema para mí ser hipersensible”E2.14
- “Además todos los días uno se pregunta o dice “¿cómo amanecí hoy?”. Y estás de cierta manera, pero dentro, para ir a ensayos, cosas así, tienes que dejarla un poco de lado para poder partir desde... no sé, jajajaja... Eh... por ejemplo (...) ando estresada, ando ansiosa. Entonces, ¿cómo voy a llevar eso a ciertos espacios y que no... que no interfieran en la vida cotidiana? Como llevármelo para mí, no traspasarlo al resto, por ejemplo.”E2.16
- “La tristeza y la rabia. Me da
- un poco de pena decirte... o sea, como no mencionar la alegría, porque siento que dentro de ser estudiante también existen esos momentos de alegría, de ver teatro, de ver a los compañeros, de disfrutar”E2.18
- “tengo un sentimiento, lo que se queda más tiempo es la tristeza y la rabia, pero la que va desapareciendo constantemente es la alegría.”E2.22
- “explosiva antes de estudiar teatro porque en el primer año de la escuela si bien... es muy difícil trabajar en colectivo, entonces como que uno va aprendiendo también a no explotar y también te enseñan un poco a manejar tus emociones.”E2.30
- “con el teatro igual me he ido conociendo a mí misma, saber cómo controlarme, saber cómo expresarme y comunicarme, para que las demás personas me entiendan y poder llegar a acuerdos, entendimientos, comprender a otra persona, sentir más empatía, eh... pensar en el otro finalmente”E2.30
- “Puedo sentir mucha rabia porque un compañero no llega a ensayo, cachai’ pero... tienes que también aprender a modularlo para expresar el argumento y no expresar solamente tu emoción”E2.36
- “Yo creo que siempre parte desde un lugar mental, porque uno piensa ciertas cosas que te generan ciertas sensaciones o emociones, como el estar enojado estás pensando como una línea de pensamiento que te está produciendo una cierta sensación y esa sensación que son al menos la tristeza y la rabia que son... que te digo que... que están más “pregnantes” en mí, ambas siento que están desde el pecho. Y que van tensando otras partes del cuerpo, por ejemplo, las manos, la mandíbula, en el caso de la rabia, en el caso de la tristeza un poco en el pecho, pero

también un poco como la garganta, como una cosa de... de querer decir algo y no poder, no saber cómo expresarlo. Eh... pero creo que esos son los lugares.”E2.38

- “sentía tanta rabia, como que yo puta trabajaba, me esforzaba caleta para poder sacar adelante las escenas, como que las cabras no hacían nada”E2.46
- “la profe no me dejaba cambiarme de escena a dónde otros compañeros que si trabajaban, entonces en verdad me provocaba mucha rabia”E2.46
- “me sentía tan mal que pensé en abandonar la carrera, cachai’... como “parece que no sirvo para esto” y quizá no era que no sirviera para esto, sino que en verdad mis compañeros todos me echaban para abajo,”E2.54
- “si una llega a un grupo nuevo como sin confianza en sí misma, que creo que se traduce como a eso, si tu no lo haces por ti misma nadie lo va a hacer por ti.”E2.61
- “Inteligencia emocional para mi es ser capaz de reconocer ciertas emociones y al saber reconocerlas trabajar en ellas (...) es distinto ser una persona que solo siente emociones a ser una que siente emociones pero que sabe identificarlas y al mismo tiempo trabajar con ellas.”E2.66
- “si hay cambios porque uno va reconociendo ciertas emociones a medida que uno va trabajando, por ejemplo, te tocan ciertos personajes que trabajan desde cierta emoción, te vas comprendiendo a ti mismo, vas comprendiendo al resto, eh... creo que todos en las escuela hemos pasado por todas las emociones, ya sea en movimiento, en voz, en actuación o ya sea vivirlas dentro de la escuela y todo eso uno lo va identificando o te lo van haciendo saber, se va trabajando en eso, no sé específicamente cuál es la forma, pero por supuesto que estudiar teatro te hace ser una persona mucho más consciente de todo eso, y de muchas cosas más. Es que uno estudia al ser humano, entonces es imposible no pasar por eso, no comprenderlo.”E2.68
- “Yo creo que no hay una forma correcta, sino que todo actor y actriz deberían ser conscientes de qué son las emociones, de cuáles son las emociones que predominan más en ellos, saber controlarlas, saber manejarlas, tener herramientas, porque encuentro que igual esto es una... eh... es como un extracto de la vida y también trabajar con emociones o situaciones dramáticas uno tiene que saber cómo manejarlas para saber cómo tratarlas no traspasar también ciertos límites, y no irte en la vola en ciertas cosas, no sé.”E2.86
- “en la Mayor la gente se metía en su personaje, entonces salían llorando y estaban todo el día llorando, y cómo hasta qué punto eso te puede hacer mal y te puede hacer bien, cachai’... entonces creo que a medida que uno va avanzando y es tu primer encuentro como con esas emociones, creo que uno va trabajando, sobre todo en realismo que es algo demasiado interno, eh... creo que es necesario pasar por todo ese proceso para decir como “ahora yo me puedo enfrentar a ciertos trabajos escénicos de una manera mucho más consciente y no es necesario que sea real o que sea como verídico” sino que puedan aparecer esas emociones y después puedan

irse sin que te “pregne” de una manera que no puedas continuar como que creo que es súper importante sobre todo porque le puedes hacer daño a una persona también en escena, una persona que se mete mucho en esas cosas... o sea yo tengo compañeros que se han terminado haciendo como mucho daño así como físicamente por entrar a ciertos espacios, y creo que uno tiene que ser como súper maduro emocionalmente o súper consciente para saber que cosas nos suceden porque puede ser súper peligroso, incluso para ti.”E2.86

- “clases de emociones en donde básicamente ves como dónde está tu cuerpo(...) hay clases donde uno investiga como respiración, cuerpo, voz, ese trabajo a veces como con ciertos fotogramas, eh... se experimenta a veces media hora en cierta emoción para saber cómo, que no hay solamente una forma de estar triste(...) no alcancé a estar con la Paula Zúñiga pero, esa clase igual servía harto para reconocerlo como en uno mismo, como que me acuerdo de la primera clase donde preguntaban cuál eran las emociones que más predominaban en cada uno de nosotros, y por qué y cuál era nuestra historia, y como que creo que eso igual es como súper importante, y sobre todo también en un grupo, porque siento que se gana cierto tipo de confianza, recuerdo que ella dijo que todo lo que pasaba ahí se quedaba ahí en ese espacio, y que tuviésemos cuidado de que si un compañero a sufrido maltrato eh... como violencia intrafamiliar, como que hay que tener cuidado de tratarlo de cierta forma, también es importante como generar esos espacios de confianza sin necesidad de exponerse tanto, cachai” E2.92
- “Pero por supuesto que si estás sufriendo crisis de pánico creo que eso se debiese hacer cargo el tratamiento psicológico porque todos tenemos que ver que algo nos está diciendo nuestro cuerpo.”E2.120

Comentarios

- La entrevistada reconoce las emociones básicas, según se puede inferir, hace referencia a las emociones básicas que se plantean en la metodología Alba emoting y da cuenta de que todas las personas tienen una o más de estas emociones que son predominantes en el diario vivir. Por otro lado, reconoce que es un ser hipersensible, es decir que todo aquello que tenga que ver con la emoción le afecta de manera más profunda e intensa que al común de la gente, y esto mismo le hace visualizar y comprender las emociones por las que va fluctuando.
- Comenta que en general, las personas se auto interpelan emocionalmente con el fin de evitar la posibilidad de que las emociones más pregnantes en ellas, afecten al trabajo o a las personas con quienes se vinculan. También, a partir de ese cuestionamiento constante se puede observar que en las personas hay una emoción que predomina por sobre las otras que se sostiene a lo largo del tiempo. Es decir, hay un sentimiento que está presente.
- Dentro de ella las emociones que predominan son la tristeza y la rabia, hace hincapié en lo triste que le parece no mencionar la alegría como una emoción

predominante, a pesar de que el estudio de este oficio invite a sentirla constantemente. Expresa que la alegría, a pesar de que aparece de manera recurrente, es una emoción que desaparece rápidamente.

- El trabajo colectivo es un quehacer que se pone en práctica constantemente, y cuando se comienza a vivir la experiencia de crear con una o más personas aparecen conflictos y dificultades, entonces aumenta la posibilidad de no saber cómo afrontar estas situaciones y se está más propenso o propensa a explotar emocionalmente. Pero con el tiempo y la práctica, de manera personal o colectiva se van adquiriendo herramientas que permiten tener una mejor relación individual y con los demás, esto debido a que, para entender los conflictos y buscar una solución, hay que entrar al mundo de la reflexión emocional y en ese espacio se trabaja con la autoobservación, entonces, cuando se obtiene claridad respecto a lo sucedido, se puede comprender a uno o una misma y al otro o a la otra, y tomar decisiones positivas y de manera consciente que permitirán una resolución satisfactoria de los inconvenientes que se presenten, logrando así una mejor vinculación interna y con el entorno.
- Expone que al inicio del proceso formativo es más complejo vincularse con la emoción sin entrar en conflicto con ella, pero en la medida que se van conociendo nuevas metodologías y dinámicas de trabajo se va comprendiendo que hay diversas formas de manejar la emoción. Este aprendizaje está relacionado con la profundización que existe respecto de las múltiples formas de expresión que sirven para comunicar. Como artista es importante saber qué se quiere comunicar, y lo que se quiere manifestar está completamente ligado con el “cómo” quiero hacer sentir con eso, es decir está ligado a una emoción en particular con la que se quiere trabajar para afectar a un otro u otra.
- Comenta que ha sentido tristeza y por sobre todo rabia cuando no ha funcionado el trabajo colectivo, es decir, momentos en los que ella sola ha tenido que sostener la creación de un montaje por la inactividad de las otras personas que integran el equipo de trabajo. Sucede bastante que dentro de la carrera los colectivos reposan en aquellos estudiantes que son aplicados y disciplinados al ejercer el oficio, esto sin duda es una problemática porque por una parte se sobrecarga el proceso de uno o dos estudiantes, lo que genera inestabilidad emocional y mental, por lo estresante que es sostener a un colectivo completo. Y por otro lado es importante detenerse para reflexionar en torno a cuán importante es para la escuela generar colectivos que funcionen de manera horizontal. Ahora bien, la sujeto vive esta situación en otra institución y comenta que cuando llega a la UAHC esta dinámica se modifica, he aquí la importancia de que la escuela, como espacio de formación de artistas, capacite adecuadamente a las y los teatristas para trabajar en equipo de manera consciente, porque este oficio así lo requiere.

Además, fortalecer el trabajo en equipo, de manera consciente y respetuosa, va a fortalecer la confianza en los colectivos, porque las y los integrantes tienen claro que pueden contar con un otro/otra para trabajar, crear, solucionar problemas, divertirse, etc. Entonces, entre más confianza tienen los estudiantes entre sí, mayor es la confianza que adquieren las personas en sí mismas, por lo cual se puede inferir que se obtendrían profesionales más capacitados para enfrentarse a cualquier tipo de trabajo que ofrezca este oficio.

- Comprende por Inteligencia emocional que el reconocimiento de las emociones es fundamental porque al conocerlas e identificarlas, se puede trabajar con ellas. Comenta que no es lo mismo saber que uno tiene emociones y no profundizar en ellas, que trabajar conscientemente en torno al tema para tener una vinculación más profunda con las emociones.
- Las actrices y los actores trabajan estudiando al ser humano, por este motivo es imposible que no transiten por las emociones sin comprenderlas. Entonces, como trabajadores del oficio es un deber ocuparse de la emoción, darles lugar y sumergirse en la complejidad del universo emocional y trabajar en profundidad con ellas, porque son parte fundamental del oficio. Cuando se encarnan personajes se transita por diferentes emociones que pasan por el cuerpo y remueven el sentir interno, esto permite vivir experiencias diferentes a las que se acostumbran en el cotidiano. Al pasar la emoción por el cuerpo se comprende y se le da un lugar, por este motivo se puede conectar y comprender la emoción propia y la del personaje. Finalmente se produce una especie de ciclo interminable de reciprocidad y aprendizaje.
- La entrevistada comenta que a lo largo de su trayectoria en este rubro ha visto compañeros/as sumergirse en emociones intensas de las cuales ha sido complejo salir. Entonces expone que para entrar en emociones complejas y de gran intensidad es necesario ser “maduro/a” emocionalmente, es decir si lo llevamos a un lenguaje más técnico se hace necesario tener “Inteligencia emocional” y para adquirirla es importante que en el proceso formativo se trabaje con ellas metodológicamente para adquirir herramientas que permitan manejarlas, identificarlas, modificarlas y jugarlas sin comprometer la salud mental, corporal y energética de las y los trabajadores.
- Existen clases en donde la emoción se trabaja desde el cuerpo, la voz o la respiración y según la metodología o forma de abordarla se encuentran distintos lugares desde los cuales se pueden encarnar y manifestar las emociones, en ese proceso de exploración es posible identificar los espacios desde donde se manifiesta la propia emoción. En el taller con Paula Zúñiga se parte trabajando así, reconociendo cuál es la emoción que prevalece por sobre las otras en cada una de las y los actores. Manejar esta información dentro de un grupo es fundamental porque permite empatizar las necesidades de las y los compañeros, entendiendo

<p>también que es un espacio sensible en donde todes quienes participan con sinceridad habitan un estado de vulnerabilidad que ha de ser respetado, ahí es donde aparece la importancia del respeto en el trabajo colectivo, porque ha de ser un espacio de confianza.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Si alguna actriz o actor está transitando por un proceso delicado en su vida, es importante que el colectivo maneje la información, no con mayor profundidad necesariamente, basta con saber que no está en su mejor momento y que por ende no puede dar su cien por ciento y está bien. Si dentro del colectivo no existen espacios para conversar sobre cómo se encuentran los integrantes del grupo, se complica la convivencia, la confianza y el trabajo finalmente.
<p>3. Hitos significativos (HS)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● “el cambiarme de escuela era todo distinto, porque uno llegaba y siempre te preguntaban cómo estabas, eh... o se conversaba, porque en la Academia son expertos para hacer reuniones, reunión de curso, “ya, reunión de curso” así como que todo se conversa y siento que ahora ya no sucede eso, como que ya no... como que está muy abierto ese espacio al diálogo, hay muchos espacios de reflexión, ya sea como que solamente de curso o de escuela, como que existe ese espacio, como de personas no solamente de actores viniendo acá a creerse el cuento, sino que de personas, por eso te hablo de la división entre artistas y actores, porque creo que es muy distinto”E2.48
<p>Comentario</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Para la entrevistada el cambio de escuela fue fundamental porque descubrió que existen diferentes formas de relacionarse en un ambiente estudiantil teatral. En la UAHC cada cierto tiempo se organizan reuniones en las cuales participa parte del cuerpo directivo de la escuela y estudiantes con el fin de poder dialogar democráticamente sobre las problemáticas o sucesos que van surgiendo en el proceso formativo, o bien reuniones de curso en donde se abordan los temas mencionados anteriormente pero desde un lugar más íntimo. En ese sentido, la sujeto se da cuenta que a través de estos espacios de conversación la UAHC fortalece la formación de los artistas dotándolos de una buena capacidad de reflexión y diálogo, más que desde un lugar que busca potenciar la competencia y establecer una jerarquización entre estudiantes y trabajadoras/ es del oficio. ● Por otro lado, dentro de estas reuniones de curso que tiene un carácter más “íntimo” siempre se ha buscado fortalecer el vínculo y el respeto por los procesos emocionales y estados anímicos de las y los estudiantes con el fin de poder adecuar el trabajo del día o del semestre según el estado en el que se encuentra el colectivo. ● La entrevistada sostiene que existe una diferencia entre ser artista y ser actor/ actriz. Son formaciones diferentes.
<p>4. Dificultades emocionales en el proceso formativo (DEPF)</p>

- “las emociones también es un trabajo como eh... de que uno se acostumbra, uno se acostumbra a llevar cierto tipo de emoción y al final termina como siendo un patrón diario, y si tu no lo vas controlando al final esa emoción te va a cargar para siempre y te van a perseguir.”E2.36
- “en la Mayor era que la gente era tan intensa que era como vivir un reality show(...) se buscaba como mucho el protagonismo y era como una cosa muy importante el ego, entonces uno se sentía como constantemente atacado o atacabas al resto”E2.42
- “me sentía tan mal con mis compañeros, como que no me sentía como en un lugar como... no me adaptaba todavía a ese espacio, como que me sentía muy frustrada, siempre muy insegura, siempre cuestionándome “¿de verdad quiero hacer esto?, la gente me cae mal”E2.46

Comentarios

- La entrevistada reconoce que todas las personas tienen una emoción predominante que si no se identifica y trabaja conscientemente puede ser perjudicial para la vida y para la ejecución del oficio.
- En la Universidad Mayor, según la entrevistada, las y los estudiantes buscaban obtener el protagonismo y al obtenerlo y sentir que ese espacio podía ser ocupado por otra persona la rabia aparecía como mecanismo de defensa (ataques verbales o malos tratos en general) para anular la posibilidad de perder ese espacio de “privilegio”. Esta dinámica relacional provoca inseguridades en las y los integrantes que conforman los equipos de trabajo, lo que a su vez genera miedo, ansiedad, inquietud, incertidumbre, impaciencia, etc. anulando así la posibilidad de sumarse y disfrutar del proceso creativo. En el caso de esta persona, fue tal la incomodidad e inseguridad que le generó ese entorno en el cual se desarrolló que en varias situaciones, dudó sobre sus habilidades y cuestionó la capacidad de permanecer ejerciendo el estudio de este oficio.

5. Consciencia de herramientas emocionales (CHE)

- “Entiendo la emoción de una manera distinta desde que empecé a estudiar teatro, las sé identificar más que nada. Quizá cuando era pequeña no lograba identificar tanto que estaba sintiendo rabia o pena, o quizá sí pero no lo analizaba, no era de una manera consciente, simplemente lo sentía no más.”E2.8
- “había un problema en mi casa, y me venía en el metro así como que quería puro llorar, puro llorar, y no sé porque dije “voy a esperar a la universidad para llorar, voy a llegar y voy a abrazar a alguien” cosa que nunca hacía, cachai’... nunca me apoyaba en el otro, solamente guardaba mis problemas personales en la casa y lloraba en la casa, y no tenía como ninguna contención emocional en ese tiempo, entonces me acuerdo que llegue donde mis compañeros y cuando les conté mi situación de cómo me sentía y me abrazaron, como que nunca había sentido esa sensación de como liberarte frente a otro, como que era muy distinto para mí llorar en el metro que llegar y que te abrazaran y decir “weón, saben qué, estoy mal, estoy

mal” como que la contención y sentir como que puedo tener confianza en las personas, y como que no sé, no sé por qué paso pero siento que desde ahí fue como un cambio para mí porque dije “weón voy a confiar más en la persona, a contar mis problemas, porque me pueden ayudar, porque me pueden contener, y porque uno está mal y punto, por qué me tengo que venir a hacer la fuerte acá, como a este espacio. Y ahí creo que fue que empecé a modular mucho más mis emociones”E2.46(M)

- “siento que lo he trabajado más y como que me he sentido mucho más en confianza con las personas, entonces como que no he llegado mucho a esos límites, si obviamente que he sentido rabia con algunos compañeros, cachai’ pero... igual lo intento modular y me digo “ya, no voy a hablar en este momento porque me conozco y sé las cosas que voy a decir” entonces me callo y lo hablé mañana.”E2.48
- “la palabra herramienta me hace como pensar en cosas que me sirvan para algo, y pienso como en las clases donde uno ve como cierto tipo de respiraciones, entonces... eh... claro, hay clases donde uno profundiza sobre emociones, como cuando estoy triste mi respiración es como de cierta forma, o como cuando tengo rabia estoy como un poco más acelerada, y cuando uno las vive diariamente las reconoce y también a medida de eso, de reconocer cuales son las respiraciones en todos los tipos de emociones tú también puedes utilizarlas también como una herramienta para permitirte viajar hacia otra que estes buscando, o que te acomode más o para salir de ahí, simplemente y poder estar en un estado más neutro”E2.74
- “estuve detenida, y me acuerdo que en un momento estaba detenida, y estaba súper mal, obviamente, pero me puse a pensar como “esto es lo que se siente estar detenida, así está mi cuerpo, así están mis emociones, veo los pacos afuera... esto es una situación dramática, esto me serviría para una escena, jajaja” porque siento que todo eso, de ser consciente de ese momento específico de todo eso como que me hizo tranquilizarme”E2.82
- “el manejo de eso también puede ser como una herramienta como muy poderosa, ya sea como para hoy poder construir algo escénicamente como saber cómo llegar a ciertas emociones”E2.90

Comentarios

- Desde que empezó a estudiar teatro puede reconocer las emociones. Antes de enfrentarse a este proceso teatral solamente sentía y vivía las emociones sin necesariamente, saber sus nombres, ser consciente de las diversas manifestaciones que podían tener o las infinitas posibilidades que le podía ofrecer.
- Las emociones pueden comunicarse para buscar contención o para que el otro/a sepa que en ese momento se está en una situación delicada, Esta persona descubrió que hacer eso era un espacio seguro en la universidad mayor un día que les cuenta a sus compañeros las dificultades que estaba viviendo en casa. En ese momento fue

contenida y escuchada por su colectivo, por esta recepción respetuosa y cuidadosa de sus emociones la entrevistada comenzó a confiar más en las otras personas para hablar y poner la emoción en el mundo sin sentir que por ello estaba haciendo algo malo o menos importante. De esta manera desarrolló una nueva habilidad para su capacidad de interrelacionarse.

- Además, a partir de esa decisión que toma al abrir ese espacio de intimidad emocional con su colectivo dentro de la universidad, se puede inferir que ella, por lo menos en ese momento, sintió que la escuela, fue un espacio seguro para ella. Si dentro de las universidades se trabajará para potenciar estos espacios, la relación que tienen las y los estudiantes con sus emociones se modificaría, porque se cultivaría la confianza.
- La entrevistada, expone, justamente que en la UAHC tiene más confianza con sus compañeres, por este motivo cuando se enoja con algune de ellos por una situación equis, decide esperar a estar más calmada para cuidar ese espacio de trabajo.
- Hay clases en las que se trabaja con la emoción esto abre la posibilidad de conocerlas con más profundidad desde lugares concretos, respiración, posturas corporales, respiración,voz. Esto permite reconocerlas y trabajar con ellas conscientemente y de manera “positiva” en la vida personal y en el oficio.
- Por ejemplo, esta entrevistada fue detenida por carabineros y cuenta que cuando estaba encerrada en la celda se sentía de una determinada manera, es decir estaba habitando una emoción y concluyó que esa emoción la podía sentir y utilizar para encontrar/ crear un personaje. Este ejemplo es claro en cuanto al fenómeno que se produce cuando se trabajan las emociones en el aula. En este caso la estudiante reconoce, en un espacio fuera del aula, un cuerpo, una sensación, una respiración y voz particular, que pertenece a una emoción, que aparece debido a la situación que está viviendo, y cuando comprende cuál o cuáles son las emociones que está habitando en ese momento concluye que esa misma sensación que experimenta puede ser llevada a la escena en una situación similar. Aprende herramientas de reconocimiento. Las reconoce en su vida personal. Desarrolla la capacidad de aplicar su experiencia en el trabajo.
- Manejar las emociones es una capacidad importante para trabajar en este oficio. Señala la entrevistada.

6. Valoración emocional en colectividad (VEC)

- “creo que las emociones si las mirai’ solo desde un punto subjetivo, como solamente qué me pasa a mí, obviándote del resto, obviamente que esas emociones van a ser siempre muy “pregnantes”, pero al momento de pensarlo en otro uno puede ir canalizando.”E2.30
- “somos seres que se relacionan en sociedad”E2.32
- “el no sentirte en confianza como en un grupo no te permite actuar”E2.52

- “me sentía tan mal que pensé en abandonar la carrera, cachai’ ... como “parece que no sirvo para esto” y quizá no era que no sirviera para esto, sino que en verdad mis compañeros todos me echaban para abajo,”E2.54
- “hay que tener cuidado de buscar ciertas emociones, intentando, por ejemplo, eh... hacerte daño a ti mismo, por ejemplo “me voy a pegar en la cabeza para sentir rabia”(…) no es necesario eso, tienes que ser muy consciente porque te puedes hacer daño a ti y también lo mismo para el resto”E2.90
- “ la escuela lo hace porque tiene el CAPS, jajajajaja, y creo que eso es una súper buena manera porque también hay procesos emocionales que son individuales y otros que son colectivos, y el individual claramente tiene que ser en algún espacio más de terapia y etcétera, y el colectivo es de reconocer a tus compañeros, el pasar por las emociones, que en verdad es lo que se hace durante toda la carrera de teatro”e2.116

Comentarios

- Si las emociones se analizan siempre en soledad se reduce la posibilidad de dotar las emociones de perspectivas diferentes. Por ende es probable que siempre se observe desde un mismo lugar, generando así que no existan mayores posibilidades de reconocimiento modificaciones respecto a la forma en que se viven o se trabajan.
- Es importante formar colectivos que sean capaces de vincularse con respeto al momento de trabajar dentro y ojalá fuera de la universidad, dando a entender que le trato con respeto y cuidado es un derecho fundamental en la vida.
- Es importante tener consciencia de los límites personales que cada uno tiene al momento de vincularse con la emoción dentro del trabajo, porque todas y todos tienen dentro de sí espacios vulnerables en los que simplemente no es necesario entrar, son lugares delicados que deben ser tratados con amor y respeto. Por ejemplo, traumas, recuerdos, sensaciones que remiten a lugares incómodos de la propia historia. En este sentido tanto profesores como estudiantes han de hacer un trabajo consciente respecto a estos espacios porque si no se abordan con la debida responsabilidad alguna persona puede salir dañada física, mental o emocionalmente.

7. Proceso emocional dentro de la formación (PEF)

- “dije “oh, me siento así como que soy una mala actriz” y me dijo “eso no se dice, porque la gente se alimenta de eso, tú nunca tienes que decir eso”” E2.58
- “llegue a la Academia pensando “nunca diré ni una weá mala mía porque quiero que vean que soy una weona segura” y sabes qué, lo puse en práctica y como que me funcionó un poco, pero claro, como guardándome todo eso, pero en verdad como que ahora le puedo decir a mis compañeros “weón siento que me sale como el pico” jajajaja, cachai’ ... pero como ese consejo siempre me va a quedar como guardado en la cabeza porque encuentro brígido que una persona te diga eso como

“guarda todas tus emociones porque la gente se alimenta de eso” como que... esa era como el pensamiento.”E2.58

- “saber que estás en un espacio de trabajo y que esa emoción que estás intentando que pase por ti que no te controle, sino que tu controlar tu trabajo, porque al final ese es tu oficio y esa es la pega”E2.88
- “ me acuerdo de los ramos de (x profesional) que a mí no me gusto su dinámica pero... como que sentía que exponía mucho a las personas a ciertas cosas que ellas no querían, o sea porque si bien algunos querían otras personas no po’... siento que tampoco él lo respetaba tanto o quizá yo tengo una manera muy distinta de verlo que las otras personas.”E2.110
- “me acuerdo como de esa clase donde (x estudiante) se pegó muchas veces en la cabeza, cachai’... como que me pregunto si estará bien o no que eso haya sucedido, y yo creo que eso era responsabilidad de él, pero yo como profesor lo hubiese conversado con él, lo hubiese parado y le hubiese dicho que saliera de la clase, que respirara y que lo conversáramos... eso... es que tampoco me acuerdo que entendí mucho de cuál era la visión del ramo y por qué hacía que las personas entraran tanto como a su emoción y la gente terminaba llorando y yo no entendía cuál era como la misión con eso, nunca lo entendí.”

Comentarios

- En el ambiente de la universidad mayor la entrevistada debía guardar sus inseguridades respecto a los procesos formativos porque eso era una señal de debilidad. Al ingresar a la UAHC comienza a compartir sus frustraciones, reflexiones, importancia (que siempre surgen en el proceso creativo) con sus compañeros y encontró un espacio en el que se validan estos sentires y se normalizan puesto que se sabe que los procesos no son como una parábola creciente, es decir, no van en ascenso siempre, a veces en los procesos existen las pausas, los desvíos, a veces es necesario distanciarse incluso de un proceso para poder entenderlo. comprender que cada persona tiene su propio tiempo, ritmo, pensamiento e inteligencia es fundamental para generar colectivos sanos y estudiantes que confíen en sí mismos. Un proceso nunca será igual al otro.
- La entrevistada vivió experiencias en donde observó que un profesor en particular no acompañó de manera correcta a un estudiante que entró en un estado de “autoagresión”. A partir de este episodio, se cuestiona a sí misma cuál es la manera “correcta” en que un/a profesora puede acompañar a un estudiante que entre en un estado emocional intenso. Hay profesores que piensan que pasar por esos lugares está bien porque invita a explorar lugares emocionales desconocidos, como también existen pedagogos que sostienen que no es necesario pasar por esos estados por sanidad mental y emocional.

8. Responsabilidad de la escuela en los procesos emocionales (RESPE)

- “en la mayor, eh... había... tanto ego, incluso en los profesores, porque los profesores eran... tenemos los mismo profesores básicamente en la Mayor que en la Academia, pero como se comportaban en la Mayor, como con ese tipo como de ego con el que te tratan los profesores y cómo te trataban mal y todo, y uno termina tratándose mal hasta con los compañeros,”E2.44
- “En la Academia los profesores se preocupan de saber cómo estás hoy, de partida. Eh... cómo y a partir de cómo estás hoy es como vamos a empezar a trabajar esta clase”E2.44
- “dije frente a mis compañeros, como que una idea no me parecía y mi profe me hizo como un cara a cara, me paro frente a todos y me dijo como “Fernanda no te entendemos” onda como... no sé cómo exponiéndome”E2.46
- “el sentirse en confianza genera que el proceso sea mucho más ameno, que sea disfrutable, un espacio de respeto”E2.52
- “me sentía tan mal que pensé en abandonar la carrera, cachai’... como “parece que no sirvo para esto” y quizá no era que no sirviera para esto, sino que en verdad mis compañeros todos me echaban para abajo”E2.54
- “No creo que la escuela deba hacerse cargo de las cosas que uno va sintiendo y experimentando, creo que si hay un momento que la escuela se está dando cuenta que esto te está afectando de alguna manera y no sabes separar lo que es la actuación de lo que es tu vida real, creo que ahí lo que deberían de hacer es derivar al CAPS”E2.96
- “no sé qué se tenga que hacer cargo o no, porque siento que cada uno tiene que hacerse cargo de sí mismo, y que sabes que si tienes ciertos problemas como terapearte, o sea uno ya entra a la universidad siendo una persona adulta, o quizá ya preparado para no sé... estás empezando tu periodo de adultez entonces creo que te tienes que hacerte cargo de ti mismo, y no tirarle esa pelota a la escuela, ni a otro, otre...108”
- “me acuerdo de tener compañeras que les daban crisis de pánico antes de entrar a escena, y que al final no podían mostrar, y que les pasaba reiteradas veces... ahí creo que como profesor quizá la invitaría a un espacio como más de confianza, que me vaya explicando su trabajo, que después me muestre, o que quizá hacer quizá una especie de trabajo quizá más documental, desde un lugar que le acomode mucho más, porque entiendo que no todos los tipos de actuación te acomodan, pero también siento que es necesario pasar por ello, entonces no sé cómo no hacer que un alumno pase por ciertos tipos de lenguaje sin pasar a llevar sus crisis”E2.120
- “tiene que ser un proceso súper acompañado entre el CAPS, comunicación con los compañeros, de sentirse en confianza, de explicarnos que está teniendo crisis de pánico, no sé cómo que creo que todo entra muy en el diálogo con les estudiantes y los y las profesoras”E2.120

Comentarios

- la manera en que las y los profesores tratan a las y los estudiantes influye en la forma de relacionarse que adoptan los estudiantes. Si desde el profesorado se ejerce violencia, comparaciones, burlas, exposiciones, etc., el estudiantado replica esas formas al momento de vincularse, en ensayos, en clases, o en espacios fuera de la universidad. Esto claramente no es una forma sana de construir colectividad. Por este motivo es importante que el profesorado genere un ambiente propicio para el trabajo y que como guía incentive el buen trato dentro de los espacios de trabajo.
- La entrevistada sostiene que es responsabilidad de cada estudiante evaluar si está o no en condiciones de exponerse a vivencias emocionales más profundas, porque sostiene que se ingresó a la universidad siendo adulto/a, por ende se debería tener conocimiento sobre los límites propios. Pero también es importante que las y los profesores tengan la habilidad de observar cómo las y los estudiantes reciben los estímulos con los que se está trabajando. En caso de observar que algo no anda bien a nivel emocional hay que derivar al CAPS ya sea por cuenta propia (auto derivación) o por recomendación de un tercero.
- En resumen el espacio de trabajo tiene que ser propicio para trabajar en torno a la emoción. Para lograr un espacio seguro es necesario que la comunicación se construya en base a la confianza, el respeto y el cuidado entre profesores y estudiantes.

9. Facilitadores y obstaculizadores de la escuela en el acompañamiento de los procesos emocionales (FYOE)

-Facilitadores:

- “en la Academia de Humanismo Cristiano, eh... es distinto porque yo siempre he pensado que no hay solamente una formación de actores, sino que una formación de artistas y para mí la formación de artistas es más íntegro. Tiene que ver con lo político, con lo social, con... eh... con todo, pensar una persona o pensar una situación”E2.42
- “la universidad es comprometida con el medio, entonces siento que los hace generar personas más conscientes, y al ser personas más conscientes uno también se vuelve más empático y más consciente también de la gente que te rodea.”E2.42
- “las dinámicas de trabajo, y creo que lo que me hizo cambiar como un poco más mi manera de relacionarme”E2.44

-Obstaculizadores

- “me sentía tan mal que pensé en abandonar la carrera, cachai’... como “parece que no sirvo para esto” y quizá no era que no sirviera para esto, sino que en verdad mis compañeros todos me echaban para abajo”E2.54

Comentarios

-Facilitadores

- Según la entrevistada, la UAHC forma artistas, no solamente actrices y actores, es importante porque, según ella, el enfoque de la universidad no considera la

<p>formación exclusiva de una sólo área, sino que integra ramos de cátedra en donde se puede reflexionar sobre política, derechos humanos, sobre los acontecimientos actuales, etc..además, ofrece espacios de diálogo en donde las y los estudiantes pueden conversar respecto a cómo se sienten con las decisiones que va tomando la universidad en torno a temas institucionales, existen también reuniones de interesescuela en donde les estudiantes se pueden conocer entre sí y explorar otras áreas, etc... Con lo mencionado anteriormente se puede comprender que estos espacios que entrega la universidad son importantes para la formación porque nutre de herramientas importantes para el oficio y para la vida de los estudiantes. Capacidad de diálogo, escucha, reflexión, generar opiniones o argumentos a partir de la reflexión, permite vincularse entre estudiantes, comprender, ver, conocer y escucharse entre estudiantes, etc.</p> <p>-Obstaculizadores</p> <ul style="list-style-type: none"> ● En la universidad mayor la estudiante sintió que “no servía” para el teatro. Al ingresar a la UAHC se dio cuenta de que en realidad el problema no tenía que ver directamente con ella, sino que la forma de vincularse que tenían en esa escuela era el problema, porque no se establecían vínculos desde el respeto y la confianza.
<p>10. Propuestas de acompañamiento institucional (PAI)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● “en primer año uno no se sabe cómo vincular mucho o trabajar en equipo, por ejemplo, o trabajar eso mismo, con las emociones o... en verdad trabajo personal”E2.100 ● “no todos los actores y actrices trabajan desde la emoción, pero si por primer año sí o sí tiene que pasar por ellas”E2.106
<p>Comentarios</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El primer año de formación es clave porque ahí se establece la base desde la cual las y los estudiantes comenzarán a desplegar y adquirir sus herramientas teatrales. Por eso mismo es importante que se aborden las emociones, se enseñe a trabajar en colectividad desde un lugar consciente, respeto y confianza con las y los compañeros y personalmente.
<p>Síntesis de la entrevista</p> <p>En esta entrevista se reconocen las emociones básicas propuestas por Susana Bloch en la metodología del Alba Emoting. La entrevistada sostiene que las personas tienen una emoción que predomina por sobre las otras y que por este motivo se auto interpelan emocionalmente constantemente para evitar que las emociones dominen las situaciones que se enfrentan.</p> <p>Se identifica como un persona con hipersensibilidad lo que le ha permitido a lo largo de su vida ser consciente de sus emociones, lo que ha, de alguna manera, facilitado su proceso teatral. Según la información que brinda se puede inferir que a medida que va avanzando el proceso formativo tanto ella como las y los estudiantes de sus cursos van adquiriendo herramientas que les permiten enfrentar de mejor manera sus emociones.</p>

El cambio de escuela que vivió esta entrevistada fue fundamental para su proceso porque vivió dos realidades radicalmente diferentes respecto a la forma en que se trabaja con las emociones en el proceso formativo. Sintiendo así satisfacción, seguridad y alegría por haberse cambiado a la UAHC.

Expone que le parece importante que se le de mayor atención al trabajo emocional dentro de la escuela porque facilita el proceso en diversas áreas como lo son: vincularse con el colectivo, comprender la propia emoción, aprender herramientas emocionales nuevas para aplicar en los trabajos académicos, etc.

Propone que en primer año se le de mayor atención al trabajo emocional porque será la base desde la cual se comenzará a trabajar en los siguientes ramos, que son más complejos.

Análisis de Entrevista N°3

1. Concepto de emoción (CE)

- “una relación o una especie de diálogo entre lo que una cosa o varias cosas en particular nos hacen sentir... pero también pensar, como que creo que la emoción si bien muchas veces se toma como algo irracional, como si sólo apareciera y se apoderara de nosotros creo también que... también tiene que ver con cómo opera nuestro cerebro, por cómo percibimos una cosa o varias cosas eso nos afecta de alguna manera, eso lo sentimos y también lo pensamos”E3.4

Comentarios

- Para la entrevistada una emoción es el fenómeno que surge a partir de una conexión establecida entre un estímulo externo y el resultado que se vive internamente. En este caso el estímulo puede ser provocado por una cosa (persona, objeto, animal, etc.) o una situación (tema, suceso, experiencia, etc.) que provoca un sentir (emoción) en la persona que recibe ese estímulo, y ese sentir está acompañado de un pensamiento en particular que tiene una relación a fin con la emoción que surge al momento de recibir el estímulo. La forma en que se siente y se vive la recepción del estímulo está ligada a la manera en que nuestro cerebro decodifica la información que ingresa.

2. Reconocimiento emocional (RE)

- “de chica creo que nos enseñan mucho que la emoción es una cosa y la razón es otra, y el cuerpo es una cosa y la mente es otra, como todo muy fragmentado (...) me fui dando cuenta que no está completamente separado, que las cosas son... van dialogando, van confluyendo entre ellas y van armando lo que somos, y cómo percibimos y cómo reaccionamos y cómo somos y cómo nos sentimos y cómo nos emocionamos, eh... mmm... etcétera, pero fue con el tiempo, con otras cosas que fui leyendo por cuenta propia, eh... más que por como esto que nos enseñan como sistemáticamente.”E3.6

- “el miedo y la alegría”E3.16
- “pero siento que todas han estado fuertes en algún momento, las 6 por lo menos que hemos hablado, creo que han... creo que han estado.E3.16”
- “las que preponderan, más que el miedo o la alegría que son como las más básicas, creo que la frustración abarca así como el miedo, la rabia, como esas cosas, es más complejo.E3.18”
- “mis emociones generalmente las siento en el pecho, en la garganta y en los brazos.”E3.26
- “La forma en que tomamos nuestras emociones y lidiamos con ellas de forma asertiva o trabajamos con ellas de forma eh... asertiva o propicia para cada situación o necesidad propia o de otros, eh... eso”E3.55(I.E)
- “yo creo que ambos, el colectivo precisamente por lo de ir dialogando al respecto muchas veces, pero también propio porque precisamente ahora puedo decirte todas estas cosas porque en algún momento también tome consciencia de eso, y lo viví y lo procese”E3.61
- “siempre están de todas formas, como tú puedes estar haciendo cualquier cosa y siempre está como ahí de alguna manera. Y me importa saber eh... de dónde viene esa emoción, me importa saber el porqué, eh... si es relativamente negativa, si es que quiero mantenerla o si es que quiero como tratar de liberarme de ella, eh... y cómo puedo hacerlo y ese tipo de cosas”E3.8

Comentarios

- La entrevistada comprende su cuerpo, emociones y pensamientos de manera integral, es decir que todos ellos forman parte de un todo. Comenta que desde pequeña le han enseñado que todo funciona de manera fragmentada, pero a través de lecturas ha aprendido que todo está conectado, que una cosa no funciona sin la otra y así viceversa y a partir de esa manera de confluir unos con otros, se va construyendo el ser, con sus gustos, percepciones, pensamientos y emociones.
- Para responder esta pregunta se basa en las seis emociones básicas propuestas por el Alba emoting y dice que el miedo y la alegría son las emociones que más aparecen de manera continua en el proceso formativo, pero que de todas maneras las otras cinco; ternura, erotismo, rabia y tristeza se manifiestan en el transcurso de la formación. Por otra parte señala que la frustración (mezcla entre la rabia y el miedo) es la emoción compleja (terminología del Alba emoting) que más predomina a lo largo del proceso formativo.
- Menciona que suele sentir las emociones en sus brazos, pecho y garganta.
- Entiende que la Inteligencia emocional es tener la capacidad de manejar las emociones de manera adecuada según los contextos donde aparecen. Es un trabajo en el que hay que ocuparse de manera constante siendo consciente de las necesidades que vayan surgiendo, que pueden ser propias o pertenecer a un otro.

- Manifiesta que el reconocimiento emocional es un proceso que se va construyendo de manera colectiva y personal.
- Afirma que las emociones están presentes en todo momento y que ella se encuentra constantemente en una búsqueda para encontrar formas diferentes de poder abordarlas y trabajar con las emociones, de manera sana y consciente.

3. Hitos significativos (HS)

- “al inicio, sobre todo al primer año, eh... mmm... todo fue más intenso, creo que todo fue más intenso en mi vida, creo que todo fue más intenso... bueno por los cambios que también genera ser una persona como de región distinta a la metropolitana de llegar y vivir sola y enfrentarse como a un proceso no solo como universitario sino que también como vital, no sé”E3.30
- “estaba sola en un momento súper vulnerable porque solamente como no tienes tantos conocimientos o una opinión tan formada sobre lo que es estudiar o enfrentarte a procesos educativos de ese estilo, creo que estás mucho más vulnerable como a solo recibir información y aprendizajes y técnicas, herramientas de otras personas, que son tus profesores, y a eh... estudiantes muchas veces, y ah... que ese momento también es súper como más intenso, por eso creo que por lo mismo las emociones uno las puede vivir de una manera bien intensa y también los pensamientos y quizá puedan venir como más abruptos porque claro generalmente solo estás recibiendo... como que uno trata de proponer las herramientas que tengas o no tengas, de la creatividad o dónde sea, y uno está más que nada agarrándose de lo que te están entregando y creo que ese momento uno, como ya dije, está más vulnerable, que creo que eso también repercute en las emociones claramente, dos estás como experimentando algo por primera vez, de esa manera al menos, o para la mayoría, al menos para mí, eh... y tres estás como descubriendo tú camino, tus gustos, tus preferencias, eh... como... como todo ese mundo nuevo que es la educación teatral profesional,”E3.30
- “primer semestre que fue muy importante para mi porque fue una exploración brígida y bacán, ya más hacía el final sobre todo, eh... de las cosas que me gustaban creo que tenía un buen grupo(...) congeniamos muy bien, como que nunca más tuve un grupo de trabajo en la escuela que fuera... que tuviera una metodología de trabajo tan bacán, jamás lo logre. Como que llegábamos, hacíamos training, como que proponíamos cosas, como que siempre fue muy ameno(...) ese semestre nos fue bacán entonces como que fue como un hito bacán para una decir “ya, quizá lo estoy haciendo bien, quizá sí estoy hecha para esto” o “me gusta esto”, además que fue el primer semestre, entonces siempre va a ser súper importante, una exploración en general”E3.36
- “estábamos todos en la misma, como entonces igual pudimos conversar igual hartito al respecto a lo raro que era volver”E3.46

Comentarios

- Expresa que el primer año de universidad fue complejo porque estaba viviendo un proceso adaptativo. Vive en otra región, por este motivo tuvo que ir a vivir a Santiago para poder estudiar en la UAHC, era su primera vez estudiando una carrera universitaria y viviendo sola, estos tres factores afectaron su proceso en el primer año de universidad.
- Señala que en el primer semestre de universidad les estudiantes se encuentran en una posición de vulnerabilidad puesto que la mayoría son novatos en formación teatral profesional. Por este motivo se trabaja colectivamente con la sensación de que sólo se debe recibir información sin cuestionar aquellas herramientas o trabajos que proporcionan los y las docentes, porque se asume, al ser novatos, que el aporte que pueda surgir por parte del estudiantado carece de importancia en comparación a los años de experiencia de los docentes. Además, existe una ansia colectiva por aprender, esto provoca que las emociones se intensifiquen al momento de aparecer.
- En su primer semestre encontró un grupo de compañeros con el cual pudo trabajar y sentir que pertenecía a ese espacio, y que contaba con las herramientas necesarias para seguir desarrollándose en este oficio. En ese sentido es interesante analizar y recalcar la importancia del colectivo en los procesos formativos, por el aporte significa para cada integrante, puesto que se abre un espacio para reflexionar, compartir, crear y jugar acompañado en el proceso.
- Habla sobre lo extraño que fue haber vuelto a la universidad después de tanto tiempo, post paralización de clases presenciales por pandemia, y lo importante que fue haber podido conversar al respecto con el grupo de trabajo que tenía en aquel momento, el hecho de que todos se sintieran con la misma sensación, la hizo sentir más segura y tranquila en su retorno a clases.

4. Dificultades emocionales en el proceso formativo (DEPF)

- “la pandemia, entonces hay como un quiebre ahí que es como súper extraño, como si no existiera, como que hay un bucle donde no existiera el proceso, a pesar de que nos mantuvimos como online, eh... entonces como un antes y un después súper extraño.E3.30
- “más difícil trabajar con esas personas, también fue un desafío muy grande, que también creo que fue un poco irresponsable por parte de profesores y escuela, como... eh... casi como un grupo de estudiantes que esta recién ingresando dejarlos a cargo de una persona que no tiene la habilidad de... de poder, eh... compartir sanamente como con otro grupo y trabajar como de forma como... como que no era tan seguro el espacio, ahora lo veo de esta forma, porque esta persona en particular era como más violenta, y se entiende, se entiende que no es como... ella se nota, se sabe que tenía una condición, que en el fondo nunca nos dijeron, que tampoco era necesario, pero sabíamos en el fondo que tenía una condición, que el resto no teníamos que eso la hacía tener estas conductas que perjudicaban bastante al grupo humano,”E3.36

- “el mini egreso que le dicen, de salir de segundo, eh... porque fue un trabajo muy arduo e intenso, creo que no... estoy segura de que en ese momento no lo percibí así, pero después de que pasó el tiempo y conversando con otras personas, nos dimos cuenta de que todo ese proceso, incluso la exposición, la presentación final, fue una experiencia como... compleja, como... no quiero usar la palabra traumática porque no creo que haya sido un proceso traumático como tal, pero si va por ahí... no sé cuál es la palabra, quizá semi traumática... jajaja... porque nos afectó emocionalmente, psicológicamente, y no lo supimos quizá en ese momento(...)pero justo posterior a ese proceso, a ese término de proceso si era algo complejo, como que dejamos de disfrutarlo un poco, al menos yo no la pasaba bien, no terminé contenta después de la presentación, ni muchos de mis compañeros”E3.36
- “en los primeros años que tu sientes todos los ensayos muy importantes, y tus compañeros también te hacen sentir eso, y cuando vas creciendo te das cuenta de que a veces llegas al ensayo y hay gente que llega tarde y hay veces que no se hace nada y podrías haber priorizado otra cosa que era muy importante para ti también, como no sé, un cumpleaños, salir a carretear, o descansar, como lo que sea... ah ya, recuerdo haber estado llorando mucho, y haber estado como emproblemada, tenía mucha pena y estar así como “no, tengo que ir a ensayo, no puedo hacer esto ahora” jajajaja, como realmente no tener tiempo de llorar, como de habitar esa emoción porque tenía que ir a ensayo”E3.42

Comentarios

- Efectivamente la pandemia tuvo repercusiones en los procesos de formación a nivel mundial, en el caso de esta entrevistada, cómo estudia una carrera mayormente práctica, sintió que parte de la carrera se congeló, desapareció parte del proceso, a pesar de haberse mantenido en contacto de manera online. Se puede inferir que es fundamental el cuerpo, vivo, en presente para desarrollar este oficio, la conexión presencial de un colectivo, la reflexión y juego constantes en tiempo presente.
- En el primer año de universidad encontró un grupo con el que pudo desenvolver bien su trabajo. Este grupo estaba compuesto por seis integrantes, con cuatro de ellos se afiató enormemente, pero con los otros dos tuvo dificultades para vincularse puesto que las herramientas que tenían para enfrentar las dificultades eran diferentes. Además, intuía que una de esas dos personas contaba con dificultades cognitivas, en ese sentido se sentía frustrada porque ella no contaba, en aquel entonces, con herramientas necesarias para enfrentarse a esa situación, y piensa que la escuela cometió un grave error al no transparentar el estado de esta estudiante con los colectivos con los que ella trabaja, porque al momento de presentarse dificultades en la vinculación el colectivo no sabía de qué manera proceder para no entrar en conflicto, sin pasar a llevar a nadie.
- Expresa que al terminar el segundo año de formación se hizo un cierre de proceso en un lugar grande y abierto en donde asistió mucha gente. Esta situación no la hizo

sentir cómoda, se sintió expuesta, insegura e insatisfecha con el trabajo. Lo que provocó que en los trabajos posteriores a ese se sintiera insegura en los espacios de interpretación.

- Comenta que en los primeros años sentía una constante presión por cumplir con aquellas exigencias del oficio, como por ejemplo llegar puntual a los ensayos, ser propositiva, creativa, mantener atención, ser responsable, etc. pero con el pasar del tiempo se da cuenta de que no todo el colectivo funciona de la misma manera para trabajar, hay personas que llegan tarde a los ensayos, o bien, a pesar de llegar puntuales es complejo en algunas ocasiones lograr encontrar algo que satisfaga al colectivo completo, entonces se acuerda de un día en particular, en que colapsó por toda la presión que se vive en el ambiente universitario y recuerda que se habla a sí misma y dice “no, tengo que ir a ensayo, no puedo hacer esto ahora” es decir que a pesar de sentirse colapsada tuvo que frenar ese sentir emocional para priorizar el trabajo.

5. Consciencia de herramientas emocionales (CHE)

- “Yo creo que nunca o casi nunca ha sido así para mí, como desde el desborde o desde la explosión, creo que siempre es desde un lugar más regulado, o la mayoría de las veces”E3.22
- “a mí me pasaba muy particularmente que yo empecé a ir a terapia chica, como en la adolescencia, también tomé talleres de circo y teatro de chica, entonces tenía como más conocimiento de mis emociones, herramientas, ya había pasado por terapia donde uno se conecta como con su niña interior, y había pasado como por ese tipo de cosas muy guiadas y muy personalizadas, entonces para mí enfrentarme a esto que decía (x docente), este tipo de cosas, no era como un shock tan brígido... si me pasaban cosas y todo, pero no era como... ya había pasado por eso y tenía las herramientas para enfrentarlo, no así yo creo que como muchos de mis compañeros que nunca habían enfrentado algo así, y yo creo que para ellos fue algo mucho más potente y también más irresponsable de parte de la profesora,”E3.32
- “es muy importante para mí hablar sobre eh... las emociones, los pensamientos, las cosas que nos puedan ir provocando los procesos o cómo los podemos ir enfrentando, el cómo los estemos viviendo, con las personas que estamos involucrados, creo que eso es algo que desde mi... o sea antes de entrar a estudiar que no hacía como con otros proceso”E3.57
- “creo que es importante, eh... saber reconocer tu propia emoción o emociones y saber cómo guiarlas o utilizarlas o habitarlas o manejarlas, eh... para tener una vida profesional lo más... profesional y personal, lo más como sana, como que no sea tan extremo, creo que antes muchas veces se propiciaba mucho eso, como que las emociones como que surgieran y fuera muy intenso, y creo que se ha dado más lugar a la salud mental, a la inteligencia emocional, se han dejado un poco más

atrás esas prácticas, lo cual considero muy bueno, no somos mejores o peores actrices por tener una vida emocional más equilibrada, ”E3.65

- “cómo a partir de conocerte a ti el conocimiento emocional propio también te permite, yo creo, poder trabajar mejor con las otras personas y sus emociones, que van muy ligadas, como que no puedes separar a la persona de su emoción, creo que beneficia mucho el trabajo en general”E3.68
- “cuando se logra tener como una inteligencia y conocimiento emocional un poco más desarrollado, que obviamente es un proceso difícil, yo creo que nunca termina, eh... pero si tener las herramientas yo creo que no te quedas enganchado tanto en las cosas, como que sabes sobrellevar mejor las emociones, en general, tus sentires y pensamientos”E3.68
- “craneándose demasiado y no accionando al final, o darle demasiadas vueltas también complica mucho el trabajo, pero yo creo que ya como adquiriendo herramientas uno no va como quedándose tanto en esos lugares, sino que va buscando soluciones”E3.70
- “saber conocer sus emociones y tener herramientas para aliviarse, que eso te va a servir en tu vida privada, te va a servir en tu vida universitaria, como en relación a otros, y te va a servir en tu trabajo actoral, teatral, creo que por eso ese tipo de ramos o instancias podrían ser muy positivas, porque aportarían a esto de forma concreta.”E3.92

Comentarios

- La entrevistada comenta que cuando sus emociones surgen, la mayor parte del tiempo, las vive de manera más regulada.
- Desde pequeña tuvo la posibilidad de ir a terapias para comenzar a trabajar en los temas o eventos que le generan malestar. Por este motivo, expresa que las actividades que hacían en primer año que tenían que ver con conectar con la niña/o interior (trabajos que te llevan a la infancia) para ella no fue motivo de dolor, incomodidad o no tuvo un mayor impacto, a diferencia de sus compañeros/as. Se dio cuenta de que este ejercicio en particular tuvo repercusiones significativas en los procesos de su colectivo. En este sentido es interesante recalcar la importancia de que debe existir un trabajo con las emociones que se aborde desde un lugar de cuidado y consciente, para que el trabajo sea un espacio seguro para quienes participan. Es importante también que las y los docentes manejen habilidades emocionales para guiar a estudiantes sin que se corra el riesgo de que alguien pueda afectarse, negativamente, en el proceso.
- En el estudio de este oficio es consciente de la importancia que tiene para ella, conversar y reflexionar sobre cómo las y los estudiantes se están sintiendo en el transcurso del proceso, para encontrar así soluciones en conjunto con el fin de poder hacer más ameno el trabajo. Es significativo que la entrevistada comparta

<p>que antes de estudiar esta carrera la revisión colectiva sobre los procesos no era tan importante para ella.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Comenta que es importante para ella reconocer las emociones, trabajarlas y compartir sus experiencias emocionales con el colectivo para que así el trabajo sea un espacio cómodo para desenvolverse, lo que por consecuencia resulta ser un aporte potencial para el desarrollo del oficio. ● Comenta que el trabajar con las emociones propias y las emociones de quienes integran el colectivo es un acierto para fortalecer los vínculos y el espacio de cuidado en el trabajo. El permitirse reflexionar y comunicar la propia emoción, ayuda a fortalecer los vínculos en el colectivo y a potenciar la confianza en el trabajo, porque puede comprender cómo se siente la otra persona con las decisiones que se van tomando en el proceso, y en función de eso llevar a cabo el trabajo, finalmente permite una participación abierta e integral, que considera todos los sentimientos de quienes componen el colectivo. Inteligencia intra e interpersonal propuesta por Howard Gardner. ● En los inicios del proceso formativo era común detenerse por mucho tiempo a encontrar soluciones a las problemáticas que se presentaban. Con el paso del tiempo, las decisiones se toman más rápido, porque quedarse estancados en el problema no es una opción porque retrasa el trabajo. De todas maneras los acuerdos que se toman intentan ser lo más justos y democráticos posibles para, ojalá, no pasar a llevar a nadie. ● Opina que el otorgar espacios para conocer, entender y trabajar las emociones va a beneficiar el proceso de formación y la vida personal.
<p>6. Valoración emocional en colectividad (VEC)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● “fue como un proceso importante comunicarme con mis compañeras, yo creo que eso lo hicimos bastante, eh... y fue una manera de sobrellevar como estos momentos tensos y que nos perjudicaban bastante, mantener la comunicación, desahogarnos la una con la otra o hablar sobre las cosas, ”E3.40 ● “procesar un proceso, valga la redundancia, es un trabajo bastante personal, si bien uno lo puede comentar y todo, pero tiene que haber un momento en que hay que hacerlo en soledad, si creo que no siempre es tan positivo conversar demasiado, demasiado, demasiado de las cosas como mientras estás durante el proceso porque creo que muchas veces lo agota, te deja un poco estancada en eso”E3.61
<p>Comentarios</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● En algún momento tuvo dificultades con una compañera de curso y la forma en que pudo resolverlo fue conversando con otras compañeras al respecto, de esta manera pudo soltar la tensión y el malestar que le provocaba la situación. ● Darse un momento para procesar lo que se está viviendo en el desarrollo de la formación es de vital importancia.
<p>7. Proceso emocional dentro de la formación (PEF)</p>

- “Me importan mucho las emociones, creo que, eh... pienso bastante en ellas, trato de reconocerlas bastante, eh... creo que no siempre existe el tiempo para habitarlas completamente, que siempre estamos como en un abordaje de hacer cosas que muchas veces no te deja como el tiempo de vivirlas como al máximo”E3.8
- “cómo expresarte con otros para que también seas comprendida, y lidiar con otros y las emociones de otros en un proceso, creo que eso también es muy importante, y que fue algo que también fui aprendiendo a hacer, que no tiene que ver con las emociones aquí, pero muchas veces comprenderlas, empatizar o decir “qué hago yo con las emociones de la otra persona”.E3.57
- “balancear las emociones propias como de la vida y del trabajo también, con el trabajo mismo, como... cómo equilibrar para que no pase esto también de o solo trabajo o solo siento, como uno tampoco se puede inundar completamente en una emoción por muy mal que lo estes pasando, porque también hay que trabajar, pero tampoco la idea es como solamente trabajar y olvidar por completo tus emociones, como que también es algo que tiene que confluir”E3.57
- “comprender como en el momento de trabajo se puede entrar en una emoción por lo que estás trabajando pero también salir de ella porque no es realmente parte de ti sino que parte de un personaje o un momento muy particular que estás viviendo, como que no se quede pegado a ti, creo que el principio, antes de entrar a estudiar teatro, cosas que hice como talleres o pequeñas obras, quizá en el primer momento yo sí sentía que tenía que sentir mucho la emoción, como que tenía que vivirla y tenía que casi como que sobre oxigenarme para hacer lo que sea para llegar a vivir la emoción, y luego uno se va dando cuenta que no, que es perfectamente posible como entrar a la emoción y luego salir, eh... y... no recurrir a experiencias tanto personales porque no hace muy bien, como que finalmente aprender a trabajar la emoción escénica y luego saber dejarla también como a un lado”E3.57

Comentarios

- Expone que las emociones son importantes para ella, y que le gustaría darle prioridad a veces para habitarlas, sentirlas, y entenderlas, pero por el ritmo que la universidad exige, es difícil darles ese espacio, que a veces resulta ser necesario.
- Comprender la propia emoción y la de los y las integrantes del colectivo con el cual se trabaja, es una tarea compleja pero necesaria, hay que saber lidiar con las dificultades emocionales que se presentan para afiarse y conectar mejor con el equipo de trabajo.
- Expresa que es importante mantener un equilibrio entre las emociones que surgen en el trabajo y la vida personal, porque el trabajo no puede interferir en los otros planos de tu vida y así mismo, las dificultades emocionales que surgen fuera del contexto, trabajo, vida no puede paralizar o retrasar las actividades del oficio. Hay que trabajar sobre las emociones para manejarlas según los diferentes contextos,

<p>hay que aprender a soltar y/o a decidir cuando las emociones que se viven interfieren en el desarrollo de la vida o del trabajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Es delicado ese instante en el que la emoción aparece en el teatro. Existen diversas metodologías para encontrar la emoción a un personaje, para encarnarla, vivirla o experienciarla, algunas de estas metodologías son más complejas que otras, puesto que si no se emplean bien, puede afectar negativamente a nivel psicológico, físico y emocional a quien las ponga en práctica. En ese sentido la entrevistada señala que es importante aprender técnicas que permitan entrar a la emoción y salir de la emoción. Comenta que antes y durante los primeros años de formación las técnicas que había aprendido le causaron momentos de intensidad emocional que no la hicieron sentir cómoda y al pasar el tiempo en la escuela, se dio cuenta de que existían metodologías más “sanas” que te permiten llegar a una emoción sin comprometer la vida personal.
<p>8. Responsabilidad de la escuela en los procesos emocionales (RESPE)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● “encuentro importante que haya un psicologue en la u, si encuentro importante que haya... pero también me da la sensación de qué que haya un psicologue no es suficiente, pareciera que fuera como para problemas más específicos de la vida o cómo estás llevando el proceso universitario como tal, pero quizá no toma en cuenta estos pequeños procesos formativos y cómo lo vas viviendo en el momento y cómo te puede ayudar en el momento”E3.80
<p>Comentarios</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Expresa que no le parece suficiente la participación de un psicologue de escuela en el proceso formativo, puesto que la función de este profesional en particular es la de acompañar a les estudiantes en los proceso que llevan fuera y dentro de la universidad pero en plano “general” y las vivencias emocionales potentes que se producen en las clases o en los momentos de exploración deben ser atendidos en ese momento específico.
<p>9. Facilitadores y obstaculizadores de la escuela en el acompañamiento de los procesos emocionales (FYOE)</p>
<p><i>-Facilitadores:</i></p> <p>“aquí tengo una gran contradicción, por un lado creo que es bacán que los profes puedan tener sus pautas bastantes libres y puedan enseñar desde lo que conocen y sus experiencias, pero por otro lado siento que el que sea tan libre y tan poco regulado, muchas veces da espacio a que hagan la weá que quieran y que muchas veces no haya como una... una regulación”E3.84</p> <p><i>-Obstaculizadores</i></p> <p>“Quizá la deficiencia más grande, más que eso, sea como no tener espacios en que se dé como un poco más las conversaciones y el diálogo en torno a esto y que no se entreguen las suficientes herramientas para enfrentar los procesos que propone cada profesor, quizá va más por ahí. Y que se puedan conversar las cosas como saludablemente entre</p>

estudiantes con profesores, muchas veces como que no es suficiente una, una... como estás pautas de evaluación como al final del semestre, sino que muchas veces sería como bueno tener una conversación antes que antes se daba por iniciativa de los estudiantes como “profesor nos pasa esto con cómo vamos a ir llevando este proceso” quizá la escuela debería, como escuela, abrir más como estás posibilidades, que los profesores también puedan hablar como con sus estudiantes, que también puedan hablar como de sus necesidades, eh... que muchas veces pueden tener que ver con cosas técnicas, con cómo los estudiantes estén llevando el proceso también”E3.86

Comentarios

-Facilitadores:

- La entrevistada expone que está de acuerdo con que el modelo de enseñanza esté ligado a los intereses y habilidades que tengan las y los docentes para ofrecer. Pero por otro lado está en desacuerdo con que sea tan libre este modelo puesto que siente que a veces las clases carecen de un objetivo específico. En este caso la escuela debería tener ciertos objetivos por semestre que las y los docentes debieran ser capaces de cumplir, a pesar de que cada uno trabaje con diversas metodologías y técnicas, con el fin de tener un norte al que la escuela pretenda llegar con las y los estudiantes y establecer un equilibrio entre propuesta docente y objetivo de carrera.

-Obstaculizadores:

- La entrevistada propone que existan más espacios de diálogo entre estudiantes y profesores, en los que se pueda conversar justamente sobre los procesos emocionales, necesidades o sentires que se están viviendo en el proceso, para así evaluar si las y los estudiantes se sienten cómodos o cómodas con la formación proporcionada por el o la docente. Propone también, que la escuela o las y los docentes sean quienes propongan estos espacios de conversación.

10. Propuestas de acompañamiento institucional (PAI)

- “puede ser necesario en un primer semestre eh... explorar distintas emociones que puedan salir, pero yo lo alejaría un poco del lado más terapéutico (...) quizá explorar emociones físicamente o desde distintas perspectivas, pero también entregar herramientas para cómo... lidiar con ellas, para... expresarlas, o para comunicarlas, o para... eh... mmm... eh... no sé, habitarlas sin que sea completamente dañino, creo que dar herramientas para conocerlas tú”E3.76
- “el trabajo que hacía un poco la Paula, como que te enseña a conocerlas pero también a cerrarlas, creo que eso es muy importante, como que no dejar... dejar algo abierto como que lo encuentro peligroso”E3.76
- “yo creo que el aprendizaje emocional podría ser como un ramo... así como fácilmente, incluso como teórico, o teórico-práctico, como que te enseñen teoría al respecto pero que también o un ramo de salud mental, como que te den herramientas, porque esto del acompañamiento estudiantil lo encuentro bueno pero

gente quizá no se va a acercar por vergüenza o por falta de tiempo o por desconocimiento, entonces creo que quizá si hay un ramo que te enseñe al respecto, que te entregue herramientas súper concretas para regularte o ayudar a otros, si es que están desregulados o lo que sea, o para enfrentar el cómo tener emociones en escenas y luego salirte de ellas, creo que eso es súper importante y sería bueno que estuviera dentro del primer año de formación, con alguien que realmente se dedique a eso y este muy capacitado para hacer eso, y tenga experiencia haciendo eso, no como cualquier profe de teatro solo por ser profe de teatro y que se supone que tiene conocimiento del trabajo emocional”E3.76

- “quizá se podría hacer como un encuentro dos veces al semestre, ponte tú, en donde se conversen estas cosas, que vaya un psicólogo, que pueda haber como un conversatorio, “oye yo me siento así” para quien quiera claramente, y quizá alguien se va a sentir identificado con la respuesta de este psicólogo o que se haga o que pueda ayudar en este proceso, que pueda servirle a otras personas también... eh... no sé quizá puedan haber más espacios en los que se hable más de esto y se den más herramientas para llevarlo de mejor manera, creo que sería no solo importante para las emociones como trabajador, como personas que trabajamos con las emociones sino también a nivel de salud mental, muy importante.”E3.80
- “sería bueno tener una persona, así como existe una enfermera para ciertas instancias, tener una persona, una psicóloga, un psicólogo o psicólogo que este también por si de repente alguien necesita conversar, o tiene una crisis de pánico o si se siente muy frustrado en su proceso y necesita herramientas de salud mental o de manejo de emociones, como que haya una persona fija que ayude y apoye en ese sentido, y que quizá de charlas de forma constante, o que hayan espacios como de step out, como una vez al día en la escuela, como de liberación o estas que les dicen pausas saludables, que hacen empresas o colegios, como de tomarte un momento de respiración de parar, de estar y luego obviamente seguir con tu día.”E3.88
- “La idea no es como terapia a nadie si alguien necesita un psicólogo, psicóloga, psicólogo esté disponible para que esta persona pueda tomar terapia y si tiene algún trauma, si tiene lo que sea”E3.92
- “Que tenga estas instancias, que tenga esta posibilidad de tratar lo que necesite, pero que por otro lado que también tenga esta posibilidad de trabajarla como trabajar tus emociones, saber cómo manejar tus emociones, saber cómo regularlas, o habitarlas, o trabajar con ellas, eh... de manera responsable, saludable, porque no solo te implica a ti, sino que también implica al resto, entonces yo creo que eso, necesitan como espacios para realmente manejarlas.”E3.94

Comentarios

- La entrevistada propone que en el primer semestre de la universidad exista un ramo teórico-práctico de reconocimiento emocional o un ramo de salud mental en donde

se pueda trabajar con las emociones para nivelar el entendimiento que tengan las y los estudiantes respecto a la emoción. Sería ideal que en el primer semestre les estudiantes sepan qué son las emociones, cómo se llaman, cómo se expresan y cómo se manejan para que así el proceso de vinculación que les espera en los ramos subsiguientes sea más ameno y cuenten con una base para enfrentarse a las nuevas exploraciones. Es importante que estos ramos sean dictados por docentes especialistas en el tema para que las y los estudiantes cuenten con un espacio seguro para que no se les pase a llevar.

- Propone que podrían levantarse dos veces por semestre espacios en donde docentes, estudiantes y un especialista en el área emocional puedan participar para hacer un análisis sobre cómo se están viviendo las emociones en el proceso formativo.
- También proponen que sería bueno que existiese una persona que brinde apoyo para les estudiantes durante o después de las clases, en donde la vinculación con las emociones es mayor, para que se pueda revisar la o las experiencias vividas con una/un experto en el área y así promover el autoconocimiento y cuidado personal.
- O proporcionar momentos de “pausas saludables” como han implementado algunas empresas o colegios para detenerse y reflexionar sobre los momentos del día, estirarse, conversar, meditar, etc. para reactivar el cuerpo y la mente.
- También propone que sería una buena idea tener todos los días un espacio abierto en la universidad para hacer “step out” (tecnicismo utilizado en Alba emoting para “salir” de una emoción) con el fin de soltar las emociones, energías o momento desagradables vividos en el día y así aligerar la carga en la vida fuera del trabajo.
- Que se mantenga activo el CAPS para quien lo necesite.
- Hablar sobre las emociones para individualmente y colectivamente trabajar en ellas de manera sana y consciente.

Síntesis de la entrevista

Se evidencia que la entrevistada cuenta con herramientas emocionales, lo cual la ha beneficiado en el proceso formativo, porque ha sido capaz de enfrentar de mejor manera las dificultades que se fueron presentando en el desarrollo de la formación.

Comprende y está de acuerdo con que tiene que haber un mayor trabajo sobre la emoción dentro de la escuela para que las y los estudiantes puedan sentirse seguros/as en el espacio y para que desarrollen y potencien sus habilidades sin mayores dificultades. Sobre todo en el primer año de formación, específicamente en el primer semestre porque es un espacio de trabajo en el que las y los estudiantes se encuentran más vulnerables.

Asegura que tener mayor inteligencia emocional favorece a la formación de actrices y actores, porque les prepara mejor para la vida y para el trabajo profesional.

