



Sobre la liberación emocional en la práctica corporal de los intérpretes de danza.

Alumnos: Gabriela Villalobos Jeria

Mauricio Castillo Salas

Profesora guía: Leticia Lizama Sotomayor

Tesis para optar al grado de Licenciado en Danza

Tesis para optar al título de Interpretación

Santiago, 2021.

Agradecimientos

Primero queremos agradecer a nuestra familia, especialmente a nuestros queridos padres por su apoyo fundamental en todo ámbito de este proceso de investigación, desde el comienzo hasta este fin.

También agradecer a nuestra profesora guía Leticia Lizama Sotomayor por la entrega de su conocimiento y compañía en el proceso.

Agregar a nuestros compañeros por su amabilidad.

Índice

1-Introducción.	4
2. Planteamiento del problema de investigación.	5
2.1 Definición del área temática.	8
2.2 Justificación del Estudio.	11
2.3 Pregunta de investigación.	11
2.4 Objetivos.	11
Objetivo general.	11
Objetivos específicos.	12
3-Marco Teórico	12
3.1-Estado Actual de las Investigaciones	12
3.2- Emoción	12
3.3 Los intérpretes en danza	21
4-Marco Metodológico	28
4.1-Enfoque de la investigación	29
4.2-Tipo de investigación	30
4.4-Tipo de muestreo	30
4.5-Criterios de selección de la muestra	31
4.6-Técnicas de recolección	31
4.7 Técnicas de análisis de la información.	31
5.-Análisis de resultados	32
5.1 Ejes temáticos	32
5.1.1-Concepto de Emoción	32
5.1.2- Intérprete Bailarín	37
6.-Conclusión.	41
7-Bibliografía	43
8-Anexos.	45

1-Introducción.

La principal inspiración que llevó a realizar esta investigación es la necesidad de profundizar las búsquedas individuales relacionadas con el mundo interno, llevando a cabo un reconocimiento de sí mismo y cómo esto repercute en nuestro cuerpo físico, en nuestro ser danzante.

Por tanto, uno de los motivos inspiradores de esta investigación, es explorar el autoconocimiento que se refiere a toda experiencia vivenciada por los intérpretes de danza, en su quehacer diario, que genera conocimiento y registros de lo ya vivido. Con esta información analizar la compleja manera en que la sociedad está condicionada y configurada para contener las emociones, entrando en un cuestionamiento de lo ya vivido que genere un nuevo conocimiento, un nuevo autoconocimiento. ¿Es beneficioso esto en el proceso en el intérprete de danza?

Para ello toda interrogante surge de inquietudes personales, cada afirmación como explicación primaria es en base a la vivencia de cada uno, buscando respuestas a estas interrogantes. En este caso consideramos a los intérpretes de danza como los sujetos que realizan la acción en la disciplina corporal llamada danza. Hablamos del individuo como quien se expresa físicamente en un espacio no necesariamente definido. La forma de expresión de este individuo es a través de la expresión corporal y emocional.

Puesto que, el campo de estudio de esta problemática, quiere intentar llevar su atención a una investigación mediante una conciencia personal, que involucra directamente a los intérpretes de danza. Dado a esto se comienza con las siguientes interrogantes: ¿El vivir las emociones enriquece el proceso intérprete de danza? ¿De qué manera afecta la contención y el rechazo de emociones, la práctica corporal de los intérpretes de danza?

En esta investigación se hará referencia al siguiente concepto, “desde el mundo interno hacia el mundo externo”. Cuando se habla de lo interno, es determinado como la energía no tangible que es lo no material, que no se puede ver ni tocar, pero sí percibir, tales como las emociones, los pensamientos, los sentimientos, la intuición, etc. Cuando se habla de lo externo se relaciona con factores del entorno que rodea al interprete bailarín, el entorno hace referencia a estructuras sociales, familiares, educacionales, entre otros, lo que podría generar

afectación en el interno y estos se podrían ver reflejados en el cuerpo físico. Cuando hablamos de estos factores no hay una separación, no existe una dualidad, pero en primer momento se hablará en términos separados para poder explicar con mayor claridad y especificidad.

2. Planteamiento del problema de investigación.

A saber, como seres humanos hemos creado estructuras, clasificaciones y conceptos que limitan una gran parte de la expresión, generando una afectación, que conlleva evadir lo que se siente en el momento presente quizás ocultando esa sensación, hablando de las emociones y acciones cotidianas. Algunas de las estructuras pueden ser por ejemplo la educación primaria, la crianza, los juicios sociales limitantes, etc. También una estructura importante de nombrar es la estructura anatómica corporal de cada individuo que está en comparación constante con otros individuos.

Se puede inferir que estos límites coartan a los intérpretes bailarines a generar acciones, que parecieran no productivas al seguir estructuras impuestas por lo social. ¿Será esto realmente lo que quiere el intérprete bailarín? ¿o lo que necesita? Romper patrones ¿se puede? Si es así, ¿Qué podría llegar a suceder?

Se puede intuir que al no permitir la acción de no aceptar las emociones, estas permanecen dentro del individuo, creando una afectación en su realidad y no permitiéndole vivir en su totalidad la experiencia de conocer sus emociones.

Si se sospecha que el rechazo de las emociones genera una afectación del estado corporal, puede ser que a partir de esto nazca el concepto del cuerpo enfermo como resultado de la afectación en el interno, “La enfermedad del cuerpo, como la conocemos, es un resultado, un producto final, una etapa final de algo mucho más profundo.” (Bach, 1931, p. 10).

Las experiencias no liberadas almacenadas en el cuerpo emocional determinan en gran medida las circunstancias de la nueva vida. Cuando hayamos

comprendido realmente y de una vez por todas estas relaciones, debemos cesar obligatoriamente de vernos en el «papel de víctimas» y de atribuir la culpa de nuestras debilidades y miserias a otras personas o a las circunstancias. Eso significa en sí mismo una gran liberación, puesto que entonces ya sabemos que tenemos gran parte de nuestro destino en nuestras propias manos, y podemos empezar a cambiar nuestra vida cambiándonos a nosotros mismos. (Shar&Dom & Baginski, 1995, p. 15).

Cabe destacar que se comprende que las molestias, dolores y lesiones se presentan en el cuerpo físico del intérprete en danza, por el hecho de que su práctica es en gran medida corporal. Se entiende en el rubro que el sobreesfuerzo o sobre entrenamiento es uno de los causantes de esta afectación, por otro lado, también el no realizar un calentamiento adecuado antes de una clase de técnica y/o movimiento corporal puede ser perjudicial para un desempeño “óptimo”. Estos factores se pueden llegar a entender general o comúnmente como una problemática externa y/o del entorno, esto quiere decir que en cada situación que acontece se busca un culpable en este entorno, y también la solución en este. Por ejemplo, cuando un intérprete de danza se dobla un pie en una práctica corporal, puede llegar a culpar el suelo como factor principal en su lesión, que por culpa de este y su estado se dobló el pie. Una posible solución sería mejorar el entorno (factor externo) como acudir a un médico especialista en lesiones y arreglar el suelo. Si todos tenemos el mismo suelo, ¿por qué solo se lesiona un solo individuo y no todos?

No obstante, las lesiones son muy comunes en este entorno, donde se realiza la disciplina corporal de la danza, manifestándose en distintas partes del cuerpo y variadas veces se repite un patrón común localizado en cada parte del cuerpo físico. Con este patrón común, se podría identificar el problema de raíz, que influye en cada intérprete de danza en su proceso físico corporal y emocional encontrando el origen de la afectación. ¿Por qué al momento de lesionarse o generarse un afectación física, viene una reacción emocional? ¿Será que el dolor

físico muestra una emoción oculta y/o contenida dentro de cada individuo?, o ¿será todo lo contrario?

¿Habría, en realidad, un camino? Un camino diseñado por alguien a partir de su propia experiencia. Un camino al que podamos adaptarnos. “adaptarnos”, claro, porque eso es lo único que podemos hacer ante un método, una técnica, una filosofía, una religión, un ideal... (Ponce, 2009, p. 4%).

A partir de las reflexiones anteriores se presentan las siguientes interrogantes: ¿Por qué el dolor físico podría mostrar esa emoción oculta que se está rechazando consciente e inconscientemente? ¿Será que el cuerpo es otro instrumento de observación y por lo tanto las respuestas a estas afectaciones?

Por tanto, se intentará plantear y realizar una investigación personal con la información administrada a cada sujeto. con intérpretes de danza, que abiertamente estén dispuestos a vivenciar, por medio principal de la entrega de la experiencia sensitiva de las emociones. Conscientes de que existe un acercamiento más pronto a la sensibilidad interna por parte de los intérpretes de danza; más próximos a la sensibilidad. Dejando de lado las palabras y definiciones establecidas desde el criterio social, sino que apelando a las experiencias inmediatas de lo percibido.

Por medio de la experiencia personal se buscarán las respuestas de todas las incógnitas antes estipuladas, dando como resultado la experiencia de cada intérprete de danza. Las experiencias dadas por estos mismos individuos serán a través de encuesta.

2.1 Definición del área temática.

Esta investigación quiere abordar el ámbito emocional, para poder descubrir cómo esto afecta el ambiente del desarrollo de la práctica de la danza, tomando como idea base que la danza es una práctica viva, y de cómo se vinculan las actividades externas que cada interprete bailarín podría desarrollar de manera personal.

El individuo al ser consciente de información, registros, lecturas, se concentra en el lado racional de las personas, llevando toda su atención a este, pero ¿qué pasa en los demás ámbitos, como lo emocional, lo físico y espiritual?, ¿Por qué pareciera que no existe la misma atención en ello?, ¿qué pasaría si profundizamos tanto como lo racional también lo emocional?

Es necesario sanar la división entre emocional y racional, entre dentro y fuera, dando un nuevo paso evolutivo cultural, en el cual, en las escuelas e instituciones y, más importante todavía, en nuestros hogares, facilitemos la integración de cabeza y corazón. ...Esto conducirá a una armonía con nosotros mismos y con los demás. (Greenberg, 2014, p. 6).

Sin embargo, los individuos al estar en conexión con sus emociones, quizás podrían generar y llegar a concretar un proceso adecuado de formación como intérpretes de danza, dado que es una disciplina compleja por diferentes factores y se cree que al conocer las podría llegar a ser beneficioso, ¿por qué sería esto así? Dado que este proceso es complejo e importante, porque está expuesto a múltiples esfuerzos físicos como la sobre exigencia y alta tolerancia al dolor en esta práctica de movimiento. La “falta de tiempo” para actividades fuera de esta

también es influyente, porque el bailarín muchas veces vuelca todo su tiempo y energía en esta actividad que se vuelve infinita y sus otros aspectos de la vida quedan en un plano inferior e incluso excluidos.

Se puede inferir que en gran parte del tiempo quizás se mira hacia fuera, se trata de siempre estar en una acción constante. ¿Será consciente o inconsciente de esta acción? ¿Son muchas o pocas veces que se realiza una mirada interna de lo que sucede dentro de sí? Por consecuencia a las altas presiones de la disciplina y también por situaciones personales, generadas por la misma, el intérprete de danza consta con una escasez de tiempo y esto pareciera que lo lleva a puntos fuera de sí mismo, impidiendo una mirada completa de la totalidad de lo sucedido. Cuando se produce una lesión generalmente vienen emociones como frustración, angustia, pena, rabia entre otras, por no poder realizar la práctica corporal y en el nivel de lo que se le exige.

Además, a consecuencia de su entrenamiento, están acostumbrados a recibir instrucciones, a ser dirigidos y corregidos, y suelen pensar que las personas con autoridad tienen algo que enseñarles y alguna habilidad para ayudarles. No obstante, a menudo no se sienten competentes de manera autónoma, y dependen demasiado de la guía y la opinión de los demás. (Maymó, Algunos aspectos psicológicos en los profesionales de la danza, 2009, p. 437).

En definitiva, estas conclusiones parecieran que están ligadas a cambiar lo externo, a cambiar lo que se siente, lo que se ve, pero no experimentarlo, no viviéndolo, sino rechazando lo que

se siente (frustración, pena, rabia, etc...). esto podría inferir como que se podrían llegar a negar las emociones como si fuese algo incorrecto sentir las, ¿pero que es realmente lo correcto o lo incorrecto? ¿según qué? ¿Qué pasa con las emociones al momento de contenerse o evadirlas? ¿Será que el contener emociones provocan las afectaciones ya antes mencionadas como las lesiones, y las enfermedades? ¿desventaja o beneficio?

Tal vez creamos que, si los ignoramos, nuestros miedos de-saparecerán, pero lo cierto es que, por más profundamente que las enterremos, nuestras preocupaciones y ansiedades siguen afectándonos y haciéndonos sufrir. Por mucho miedo que tengamos a perder nuestro poder, siempre podemos mirarlo a la cara y dejar de estar a su merced. De ese modo, podremos sustraernos a su influjo y transformarlo. La práctica de vivir plenamente en el presente, a la que llamamos plena conciencia, puede proporcionarnos el valor necesario para enfrentarnos a nuestros miedos sin vernos empujados ni arrastrados por ellos. Estar plenamente atento significa ver profundamente, conectar con nuestra verdadera naturaleza de interser y reconocer que nunca hemos perdido nada. (Nhat Hanh, Gonzales Raga , & Mora , 2012, p. 5).

Al momento de realizar la acción corporal de la danza, quizás se está en una constante relación con lo que sucede dentro de nosotros, refiriéndonos a “lo interno” en una total compañía de lo que nos sucede en nuestro cuerpo que podríamos llamar “externo”. ¿Estamos

realmente conscientes de lo que sentimos al momento de realizar la acción corporal de la danza?

2.2 Justificación del Estudio.

Esta investigación resulta ser, para quienes realizarán el estudio, una acción necesaria como parte de la disciplina en la formación de la danza, porque pretende indagar en la experiencia personal de los intérpretes de danza en el conocimiento de lo interno como la emoción. Asimismo, siendo como primer recurso y lo primordial: el sentir. Tal vez la falta de autoconocimiento y de experimentación impide que se generen transformaciones en el intérprete de danza y su proceso. La idea de esta investigación es recolectar información de bibliografía y de experiencias individuales propias de intérpretes bailarines, para así poder concluir con un análisis que proporcione información enriquecedora para la investigación en danza.

2.3 Pregunta de investigación.

¿De qué manera afecta la liberación emocional en el estado corporal de los intérpretes? ¿Esta condición será parte de un beneficio o de una desventaja en la interpretación?

2.4 Objetivos.

Objetivo general.

Descubrir cómo la liberación de emociones afecta el estado corporal en los intérpretes de la danza.

Objetivos específicos.

1. Conocer la definición del concepto de emoción, contención y liberación emocional en los intérpretes de danza.
2. Reconocer las emociones, repercusiones y reacciones que generan afectación en los intérpretes de danza.
3. Identificar las afectaciones generadas por las emociones (liberación y contención de ellas), que influyen en el lenguaje corporal de los intérpretes de danza.

3-Marco Teórico

3.1-Estado Actual de las Investigaciones

3.2- Emoción

Según la RAE, la emoción es la “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” (Real Academia Española. (2020).

Los conocimientos sobre la emoción son bastante amplios y profundos en el área de la investigación de la psicología, en la educación, entre otros. Existen variadas definiciones con respecto a la emoción, todos parecieran conocer la emoción, pero al momento de darle una definición textual o literal, difícilmente se puede concretar aquella definición solicitada. “La dificultad para definir la emoción podría confundirle al principio porque las emociones parecen tan explícitas en nuestras experiencias diarias. Todo el mundo sabe cómo es experimentar alegría y enojo”. (Reeve, 2010, p. 222). Según Laura Esquivel dice “que una emoción es un impulso que nos invita a actuar”. (Esquivel, 2001, p.14)

Maturana lo define como:

Cuando hablamos de emociones hacemos referencia al dominio de acciones en que un animal se mueve. Que esto es así se nota en que nuestros comentarios y reflexiones cuando hablamos de emociones se refieren a las acciones posibles del otro, sea este animal o persona. Por esto digo que lo que connotamos cuando hablamos de emociones son distintos dominios de acciones posibles en las personas y animales, y a las distintas disposiciones corporales que los constituyen y realizan. (Maturana, 2001, p.13).

Se puede señalar que para cada individuo el origen de la emoción es distinto, según su enfoque y sus motivos para realizar cada acción, ya sea en su vida personal, familia, o experiencias propias, dado a esto surgen variadas definiciones; el autor, investigador y psicólogo Johnmarshall Reeve entrega la siguiente definición de emoción:

Las emociones son fenómenos de corta duración, relacionados con sentimientos, estimulación, intención y expresión, que nos ayudan a adaptarnos a las oportunidades y retos que enfrentamos durante los sucesos significativos de la vida(...)La emoción es el constructo psicológico que une y coordina estos cuatro aspectos de la experiencia dentro de un patrón sincronizado(...). La emoción es lo que concierta los componentes de sentimiento, estimulación, intención y expresión dentro de una reacción coherente ante un suceso provocador (Reeve, 2010, p. 223).

También se dice que las emociones son reacciones que todos experimentamos como seres humanos, que es algo natural del ser, sensaciones como: alegría, tristeza, miedo, ira... Estas son muy conocidas y distinguidas, pero a su vez tiene un grado complejidad para lograr entenderlas. Se cree que la mala reacción a una emoción puede conllevar a un bloqueo corporal o incluso a una enfermedad, ya que no todos estamos conscientes de esto y lo que nos ocurre dentro de sí.

La emoción es un fenómeno cerebral muy diferente al pensamiento. Tiene su propia neuroquímica y base fisiológica y es un lenguaje único en el que el cerebro se expresa. En neurociencia hemos descubierto que el sistema límbico, una parte del cerebro que tienen todos los mamíferos, es el responsable de los procesos emocionales básicos. Gobierna muchos de los procesos fisiológicos del cuerpo y, por lo tanto, influencia la salud física, el sistema inmunitario y la mayor parte de los órganos importantes del cuerpo (Greenberg, 2014, p. 28).

Es decir, se puede definir las emociones según la percepción de cada individuo de acuerdo con las situaciones que ha vivido, pero ¿realmente existe una definición concreta?, o ¿el verdadero significado? Por cada situación que vivimos tenemos una reacción en el cuerpo, puede ser una reacción mínima o tal vez una reacción más fuerte. Leslie Greenberg dice que: “Para poder tratar con tus emociones es necesario, más bien, que aprendas a identificar qué

tipo de emoción estás experimentando, y cuál es la mejor manera de manejar cada una”. (Greenberg, 2014, p. 70). Se cree que en todo momento se está sintiendo una emoción, en cada instante, dado esto ¿podemos definir y describir todo eso que estamos sintiendo?, Tenemos infinitas posibilidades y reacciones a estas.

Es muy difícil tratar de encerrar en una palabra la alegría o la tristeza, pero no es así sentir las a plenitud. No hay ser humano que pueda vivir un solo día sin experimentar alguna emoción. No podría. Tendría que estar muerto. Porque la sensación de sentirse vivo no se produce con el simple hecho de abrir los ojos y mover el cuerpo, sino por la emoción que nos produce ver salir el sol, recibir un beso, oler la hierba recién cortada. Si huelo, si como, si me acarician, si abrazo. (Esquivel, 2001, p.10).

Dado esto surgen las siguientes interrogantes en torno a las emociones. ¿Qué sucede con el cuerpo cuando se experimenta una emoción? ¿qué tan conectado está el razonamiento con la emocionalidad? ¿cómo se conecta la emoción con las patologías corporales y enfermedades?

Lo humano se constituye en el entrelazamiento de lo emocional con lo racional. Lo racional se constituye en las coherencias operacionales de los sistemas argumentativos que construimos en el lenguaje para

defender o justificar nuestras acciones. Corrientemente vivimos nuestros argumentos racionales sin hacer referencia a las emociones en que se fundan, porque no sabemos que ellos y todas nuestras acciones tienen un fundamento emocional, y creemos que tal condición sería una limitación a nuestro ser racional. Pero ¿es el fundamento emocional de lo racional una limitación? (Maturana, 2001, p.10).

Indudablemente cuando sentimos una emoción se nos viene un pensamiento, y a su vez una reacción fisiológica, por ejemplo, cuando tenemos pena y no es el “momento” de sentir esa pena, estamos pensando y llevando al razonamiento del por qué sucede esta acción, y por otro lado sentimos una reacción corporal; en varias situaciones nos surge el típico “nudo en la garganta” como una reacción. También al sentir una emoción modifican nuestro pensamiento, pero a ¿Dónde nos lleva realmente al pensamiento? se sabe que, al momento de pensar, nos vamos al pasado (experiencias), donde existen vivencias ya antes experimentadas que generan un registro y en base a ese registro actuamos en este presente. Esta experiencia por más sutil que fuese podría quedar grabado en nuestro pensamiento, dependiendo a la emoción a que se le asocie. Esto puede ser sutil o fuerte, según la emoción experimentada, por ejemplo, cuando viene una emoción que nos gusta, tendemos a evadirla porque es algo “negativo”, en cambio sí sentimos alegría tratamos de mantenerla porque es algo “positivo”, todo esto en base a creencias y todo lo que hemos aprendido como sociedad y lo que se ha impuesto en nuestras vidas como seres humanos.

Todo consiste en lo que opine, así de simple y así de complicado. Si una persona opina que la flor que le acaban de regalar es desagradable y se molesta, modifica un poco el funcionamiento de su hígado y otro poco el ritmo de su corazón. Si el pensamiento persiste, la incomodidad aumentará hasta enfermarlo. En cambio, si a pesar de que nos desagrada la persona que nos regala una flor, aceptamos la flor sin discutir, convertimos la flor en flor interior. (Esquivel, 2001,p.19).

Por ejemplo, desde niños nos guían nuestros padres y nuestro entorno, generando una creencia de lo que ya vivieron y experimentaron nuestros antecesores, generando una línea recta de “cómo vivir”, la cual nos va marcando en como tomar decisiones en nuestro día cotidiano. Pero que tan ¿sano y real será esto? ¿Vivir según la experiencia de otro? ¿Cuánto nos identificamos con eso que creemos que es correcto? Al momento de hacer o accionar algo fuera de nuestro conocimiento sentimos temor determinando nuestras acciones siguientes, creando una división de lo que sabemos y lo que no conocemos. En muchas ocasiones nos llama realizar acciones que están fuera de lo que conocemos generando una gran incertidumbre hacia eso desconocido, en cambio si nos quedamos en lo que “sabemos” existe mayor seguridad y no provocando una emoción como la opción anterior. ¿Qué pasa si rompemos con lo conocido? Basando nuestras acciones con el pasado, y ¿Qué pasa con eso desconocido? ¿Accionando con lo que nos muestra la emoción de ese momento?

Cada vez que un ser humano se niega a aceptar una emoción que ya nació, que surgió como reacción natural

y no elegida, que brotó porque no hay tiempo ni forma de andar escondiendo emociones, ya que forman parte del «contratiempo» de andar escuchando, mirando y tocando, se altera todo el funcionamiento de su cuerpo. (Esquivel, 2001, p.19).

Pero ¿cómo esto afecta al cuerpo y al ser humano?, y no hablando de algo negativo ni positivo, sino que esto realmente es un ¿beneficio conocer nuestras emociones? ¿En qué se diferencia el contener y aceptar cada emoción? ¿Cuál será el efecto de una y también de la otra? Con estos interrogantes damos a conocer que las emociones o la emoción cumplen un papel vital en nuestro día a día influyendo en nuestras decisiones y acciones de nuestra vida, aunque muchas veces no nos demos cuenta de ello.

Si en lugar de resistir la tristeza nos ponemos a sentirla más intensamente, ¿será posible utilizar esa energía en exceso y terminar con ella antes de tiempo. En caso de que eso fuera posible, el descubrimiento nos haría ver que de alguna forma podemos controlar las emociones o sus efectos sobre nosotros. ¿Sería posible encontrar una manera «mecánica» para «quemar» las emociones» ¿Se podrían desarrollar técnicas o terapias para aprender a emocionarse eficazmente? (Esquivel, 2001, p.69).

Por otro lado, también tenemos la situación contraria, en vez de sentir las emociones intensamente, ¿qué sucedería si esto se controlara?, Maturana afirma que:

El deseo de control es un deseo de dominio que surge de nuestra falta de confianza ante lo natural y ante nuestra capacidad de convivencia con lo natural. En el deseo de control se constituye la ceguera ante el otro o lo otro, y ante sí mismo, que no me permite ver las posibilidades de convivencia (Maturana, 2001, p.60).

En esta investigación se presupone que la emoción es lo que nos hace movernos, nos hace actuar, y tomar decisiones determinadas, es eso que nos hace humanos, que no podemos tocar, pero si percibir, al generarse las distintas situaciones que nos muestra cada momento de vida y cada experiencia del día a día. Así también cuando se está muy alegre, existen ganas para realizar muchas acciones, en el lado contrario esta la tristeza, que nos deja en un estado anímico a no realizar acciones. Se dice que las emociones son tan normales como respirar, ¿por qué existe tantas afectaciones con algo que se cree tan natural?

En el momento en que aceptamos la legitimidad del mundo del otro, el que éste sea musulmán, católico, protestante o lo que fuere, no es objetable en un sentido trascendente, y si lo objetamos, lo hacemos haciéndonos responsables de nuestra objeción en el entendido de que ella se justifica sólo en nuestros

deseos. En el momento en que pretendemos tener acceso a la realidad objetiva, nos apropiamos de la verdad, no aceptamos la legitimidad del mundo del otro y lo negamos de manera irresponsable, sin hacernos cargo de nuestras emociones. A lo más, admitimos temporalmente la presencia del otro tolerando su error. (Maturana, 2001, p.33).

Con la mirada de Humberto Maturana nace una idea en torno a la relación con “uno mismo”, que pasaría si la propuesta que plantea Maturana de aceptar la legitimidad del mundo del otro se aplica a un mismo, haciéndonos responsables totalmente de lo que nos identifica, lo que sentimos, lo que pensamos, lo que creemos, sin ponerle un juicio de lo que es, especificando si esto es bueno malo, positivo o negativo, entre otras. Se cree que la aceptación de las emociones es un punto muy importante para visitar, que puede ser beneficioso en su observación de esta aceptación, donde cada emoción sea por si sola, que no exista el criterio de emoción mala y emoción buena, donde solo sean emociones, y al momento de sentir las estas no generen ese caos por intentar hacer algo con ellas, sino por el contrario dejarlas ser en su estado natural. sin embargo, somos seres altamente emocionales. Leslie S. Greenberg dice: “A pesar de los mejores esfuerzos que realizan las personas por contener el flujo emocional, la emotividad surge en sus mundos internos, de todas maneras, en cuanto puede, dando lugar a esperanzas, temores, deseos y miedos. (Greenberg, 2014, p. 23).

3.3 Los intérpretes en danza

Como segundo eje de la presente investigación, nos encontramos con el concepto de intérpretes en danza, comenzando primero buscando una definición del concepto intérprete, pero asociado y dirigido a la emocionalidad del intérprete en danza, en sus espacios de formación.

En la presente investigación se expresa un término complementario, dos palabras en una, que van a intentar expresar lo mismo y por consiguiente es necesario que se exprese como uno. El concepto al cual se está haciendo referencia es el concepto de intérprete-bailarín. Lo que hace referencia a esto es el asunto de una posible división del bailarín con el intérprete, cuyas definiciones son variadas dependiendo desde donde se observe, como, por ejemplo, en el teatro la definición de interpretación puede ser parecida a lo que es interpretar la danza, pero influyen otras variables como el uso de la voz como principal manera de expresar, e interpretar.

Podemos comprender que la interpretación se encuentra presente siempre, en todos los seres pensantes y sintientes por la sencilla (o compleja) razón de que al estar rodeado de una realidad en donde se vivencian variadas acciones, el mero hecho de existir, de estar viviendo es una muestra de interpretación y es diferente para cada persona:

(...) la interpretación es resultado de un proceso individual subjetivo desarrollado por el sujeto, una vez comprendido algo de la realidad. Al postular que la interpretación, tiene que ver con posibilidades, el autor plantea que éstas pueden ser variadas y no corresponderse necesariamente con otras interpretaciones sobre el mismo hecho. y por tanto, las significaciones que se otorgan a un proceso

comprendido podrían ser tan variadas como sujetos existentes en el mundo (Rojas, 2020, p. 18).

Así mismo se es bailarín intérprete al crear debido a que el movimiento de los cuerpos particulares e individuales ya es una creación en sí, la creatividad es el factor clave que expresa la individualidad y particular del ser, tiene un sentido característico y propio que no puede ser reemplazado o igualado por ningún otro. El bailarín transforma y da vida a un imaginario, a través del cuerpo, expone una interioridad propia del individuo, donde se hallan sus pensamientos, que se encuentran en la parte consciente y pensante, donde la idea nace y por ende la creación, junto con la subjetividad del sentimiento y emoción, que son pilares fundamentales al expresarse, ya que como se nombra en esta investigación; movilizan.

El bailarín es intérprete, porque al momento de poner su cuerpo en escena presenta su subjetividad de por sí y más aún cuando está en movimiento y expresa su creatividad, ya que esto son los factores claves de lo interpretativo. “interpretar en la danza, tiene que ver con la creatividad y subjetividad de quien interpreta.” (Rojas,2020, p. 20).

El bailarín interpreta una idea, eso lo hace intérprete. Por eso se emplea el término intérprete bailarín. Son términos que no se pueden separar. Existen variados tipos de intérpretes en áreas específicas, pero lo que conlleva el quehacer del bailarín no deja de ser interpretación. En todo momento está expresando su subjetividad, aunque la primera idea venga de otro, lo que expresa, pasa por sus pensamientos, sus emociones y lo expresa con su propio cuerpo.

El cuerpo como el instrumento visible del intérprete bailarín, expone el puente entre lo interno y lo externo. Mostrando la subjetividad que yace en él, lo expresa hacia la exterioridad.

La experiencia dancística propone como principal participante al bailarín en escena, éste se presenta y

expone su interior a través del cuerpo. Cuando el bailarín comienza su ejercicio dancístico, se encuentra quizá por primera vez con el cuerpo como un ente que se moviliza a voluntad y que es participante activo de todo el hacer, esto no como algo nuevo, ya que, es algo que sucede naturalmente(...) (Báes, 2014, p.42).

Así mismo el ejercicio de la danza en el intérprete bailarín es lo que genera experiencias, sobre todo corporales, que conllevan a estar en el presente, a generar un “ahora” compuesto (como ya se ha nombrado anteriormente) por toda esta sensibilidad compuesta por la subjetividad de cada individuo y que debido a variados factores se ve alterada, ya sea de manera “positiva” o “negativa” que generan conocimiento de sí mismos, de sus cuerpos con el movimiento y como este hace de conector de lo interno y de lo externo.

Así como el cuerpo en la danza es el protagonista de nuestras experiencias, también en toda nuestra existencia, entender el cuerpo como lo que separa nuestro interior de nuestro exterior y que al mismo tiempo es traspasado por la experiencia, en palabras de Le Bretón: "La piel circunscribe el cuerpo, los límites de sí, estableciendo la frontera entre el adentro y el afuera, de manera viva, porosa, puesto que es también apertura al mundo, memoria viva"(2010, p.17), nos permite relacionarnos con el movimiento de una manera viva, y vibrante que también genera experiencias y memoria en el cuerpo, por lo tanto aprendizaje de sí mismos, al poner al cuerpo en la toma de decisiones en el

acontecer instantáneo del movimiento.(Báez, 2014, p.46).

Por lo tanto, la sensibilización del cuerpo y la relación con la emoción tiene que ser debido a que esta moviliza, hace que se reaccione instintivamente con la emoción como parte del ejercicio o práctica del intérprete bailarín, la danza, el movimiento. Al movilizar se genera una experiencia inmediata en el presente.

Las sensaciones y la sensibilidad es la manera en que experimentamos el mundo, por lo que el mundo de la danza al sensibilizar los cuerpos se vuelve propicio para entender como el ser humano se desenvuelve, como se vive y como se expresa a partir de lo interno. Todo lo anterior debido a la concepción más integral que se logra sentir en la danza y que ayuda en la comprensión de lo que somos como seres (Báez, 2014, p.45).

Podemos agregar dos autores que llevan esta reflexión del cuerpo con la emoción como conceptos fundamentales en el proceso de intentar entender lo que genera la emoción en el cuerpo, en su movimiento, son Leslie Greenberg (psicólogo y psicoterapeuta canadiense) y Juan Casassus (filósofo, sociólogo y educador chileno). Cada uno expresa la importancia del cuerpo con la emoción. La manera en que se relacionan estos conceptos y cómo “trabajan” en el organismo, en el ser.

Leslie plantea una situación cabeza-corazón, el razonamiento como medio para la expresión de las emociones y como medio de control integrado.

Es necesario que inicies este proceso de reconocimiento de atender a tu cuerpo proclamando lo que sientes, primero a ti mismo y, luego, cuando sea apropiado, expresándolo a los demás. Tienes que ser capaz de decirte “yo siento”. Al hacer esta declaración de experiencia emocional es preciso, entonces, que comprendas la fuente de sentimiento que fluye dentro de ti. Para poder hacerlo, tienes que “usar tu cabeza” para darle sentido a tu experiencia. Tu mente necesita simbolizar la experiencia en palabras, para sintetizar las cascadas de neuroquímicos que te arrastran hacia la experiencia consciente, y simbolizarlas en significados personales. Para vivir inteligentemente tienes que integrar la cabeza y el corazón. (Greenberg, 2014, p.43).

Mientras que Juan Cassasus se enfoca directamente en el cuerpo, dónde él considera que es donde primero se siente las emociones, que es el vínculo de lo interno y lo externo.

“El contacto con el cuerpo, el darse cuenta de que sentimos, es la base de la conexión emocional. Podemos desarrollar el contacto con nuestras emociones a través del aumento de la conciencia corporal. Haciendo más disponible nuestra corporalidad tendremos acceso más directo a lo emocional. Disponibilidad corporal

significa la capacidad para habitar el cuerpo que somos, cuerpo real, anatómico y cuerpo vivido, experiencial”. (Casassus, 2007, p.124).

Ambos autores consideran la emoción como una experiencia primordial y personal, que moviliza la acción.

Las emociones forman parte de la información primordial de tu existencia. Como ocurre con el tacto y el olfato, las emociones recorren todo tu cuerpo. Constituyen información íntima, interna, que penetra la conciencia, refiriéndose a cosas muy privadas. Te dicen que te sientes orgulloso, humillado, enojado o agotado, te hablan de las experiencias determinadas que tienes en tu vida. Casi siempre, las emociones simplemente ocurren. Te llevan a la acción en el proceso sin pausa de vivir momento a momento. Constantemente actúas sin pensar, te levantas, te mueves, abrazas, sonríes y te rascas sin mucho esfuerzo consciente. (Greenberg, 2014, p.38).

Las emociones no pasan por el cuerpo sin algún tipo de repercusión, afecta de alguna manera u otra el estado corporal y su movimiento.

En esta perspectiva la emoción es el movimiento desde dentro hacia afuera (emoción) y que se expresa en un impulso. Si este impulso crea en la musculatura una disposición a la acción estamos ante la influencia de la emoción. Sin embargo, también podemos generar la situación contraria. El sentimiento puede ser suprimido, inmovilizando o contrayendo músculos, impidiendo el movimiento interno. La supresión del sentimiento, mediante la contracción muscular, produce rigidez en el cuerpo. (Casassus, 2007, p.102).

Lo expuesto anteriormente tiene directa relación con el trabajo que realiza el intérprete bailarín, por la disposición de este a la acción casi inmediata, por la emoción que lo embarga, aunque puede que solo se exprese en un movimiento interno.

Y por su parte Leslie Greenberg expone que:

Así, las emociones van recorriendo tu cuerpo, te guste o no. Te envían mensajes y te plantean problemas para que los resuelva el pensamiento. En etapas tempranas de la historia humana, las emociones se denominaron pasiones, porque se consideraba a la persona como un

receptor pasivo de las mismas. (Greenberg, 2014, p.107-108).

Estas “señales” que entregan las emociones en el cuerpo, son claves para poder reconocerlo y potenciarlo, al ser consciente de lo que está sucediendo se podrían evitar tensiones o lesiones, además de poder potenciar el movimiento si se puede llegar a observar de manera profunda y con conciencia las emociones del presente. “El proceso corporal que permite un mayor contacto emocional requiere de un entendimiento acerca de cuáles son las emociones bloqueadas en el cuerpo y sus correspondientes tensiones”. (Casassus, 2007, p.125).

4-Marco Metodológico

La investigación por realizar busca la siguiente incógnita, qué es la raíz de esta investigación. ¿De qué manera afecta la liberación emocional en el estado corporal de los intérpretes? ¿Esta condición será parte de un beneficio o de una desventaja en la interpretación?

Podemos incluir que es necesario e importante recordar también los objetivos del estudio, para reforzar e introducir el tema a tratar.

Objetivos específicos.

1. Conocer la definición del concepto de emoción, contención y liberación emocional en los intérpretes de danza.
2. Reconocer las emociones, repercusiones y reacciones que generan afectación en los intérpretes de danza.
3. Identificar las afectaciones generadas por las emociones (liberación y contención de ellas), que influyen en el lenguaje corporal de los intérpretes de danza.

4.1-Enfoque de la investigación

De acuerdo con la presente investigación que estudia el comportamiento emocional del intérprete bailarín en su práctica dancística. Podemos establecer puntos claves que son la Emoción e Intérprete Bailarín, en el desarrollo de la disciplina de danza y cómo este afecta en su proceso. Entonces según lo ya mencionado se ha tomado la decisión de tomar un enfoque Cualitativo, por la subjetividad de cada respuesta del individuo a investigar.

Para poder elegir un enfoque y saber la manera que se llevará a cabo esta investigación debemos tener en cuenta que la investigación con un enfoque cualitativo es mucho más amplia y/o abierta, ya que no tiene como punto de importancia el probar con números y cifras fijas resultados cerrados. También para obtener una mayor abundancia de análisis de los datos recolectados, a su vez observar los detalles de cada respuesta obtenida, y así tener un enfoque más abierto al desarrollo de la investigación.

Enfoque cualitativo utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación. Es naturalista (porque estudia los fenómenos y seres vivos en sus contextos o ambientes naturales y en su cotidianidad) e interpretativo (pues intenta encontrar sentido a los fenómenos en función de los significados que las personas les otorgan). (Hernández, 2014, p.9).

4.2-Tipo de investigación

En la presente investigación se desarrollará la investigación interpretativa fenomenológica.

Es interpretativa fenomenológica, ya que se pretende agregar fuentes de información a la investigación, y también observar los cambios a diferencia de los datos como se investigaron previamente, dejando abierta a nuevas variables y si es posible asignar nuevas. Los resultados de esta investigación nos darán una mirada más en detalle del tema y de cómo se está desarrollando en diferentes miradas, conocimientos y pensamientos. Es importante dar una interpretación de los resultados entregados, dado a que todo intérprete bailarín tiene una reacción diferente y esto quiere decir que también una experiencia e información distinta.

4.3-Definición de la muestra

Será realizada a intérpretes bailarines mayores de edad, en el rango de 18 años hasta los 30 años, que tenga la experiencia viva de la disciplina llamada danza. Se utilizarán este tipo de sujetos porque la mayoría de la población en danza cumple este rango de edad, y a su vez es donde contiene más experimentación en el área. Se considera pertinente utilizar una muestra de tipo heterogénea, por su variabilidad.

4.4-Tipo de muestreo

Es intencional. Se desea alcanzar, saber o conocer si existe algún tipo de afectación en el momento de la liberación emocional, en el individuo intérprete durante su práctica. Es pertinente recordar el objetivo general, ya que se intenta descubrir aquella acción la cual es: Descubrir cómo la liberación de emociones afecta el estado corporal en los intérpretes de la danza. Dado a esto estará basado en la organización de los siguientes criterios para una selección.

4.5-Criterios de selección de la muestra

Ya que el presente estudio, selecciona y considera el tipo de muestreo intencional, estará basado en la organización de los siguientes criterios:

Edad: Ya que el estudio se basa en intérpretes de danza, la edad implica distintos tipos de experiencias y vivencias sobre la disciplina y también su vida, por otro lado, el rango de edad de 18 a 30 años es pertinente para la investigación ya que se estima que la mayor parte de intérpretes bailarines están dentro de este rango.

opDuración: Resulta pertinente dar un plazo de tres semanas para la realización de la encuesta para poder responderla de forma pertinente.

4.6-Técnicas de recolección

Para recopilar información para la investigación se utilizará la encuesta, como técnica de recolección, donde existirá una estructura de preguntas para todos los participantes encuestados. Se abre la posibilidad de que los intérpretes bailarines que respondan las preguntas puedan definir, expresar y opinar abiertamente sobre su visión de lo propuesto, y así llegar a una conclusión general y específica de la investigación. Se analizará la información entregada de los individuos, una visión de la información recolectada, de tal manera que será compuesta la información para capturar ideas o vivencias que tienen las personas acerca de la experiencia y la investigación de este estudio y también de qué manera se comportan en esta situación determinada.

4.7 Técnicas de análisis de la información.

En el presente estudio se optará por utilizar un Análisis concreto e Interpretativo.

- Describir el proceso y todas las actividades realizadas; hacer anotaciones sobre la información recopilada abordando los datos importantes para la investigación.
- Ideas sensaciones o hipótesis que vayan surgiendo.

5.-Análisis de resultados

Análisis

Introducción

En la siguiente investigación, se realizaron un total de ocho encuestas, en los cuales se analizaron en dos ejes temáticos. El primero que es la emoción, y en segundo lugar el intérprete bailarín, investigando la relación que tiene o no tiene la emoción en el trabajo dancístico del bailarín, y siendo la liberación emocional un punto importante que recorrer y observar como un beneficio o una desventaja en este estudio.

En este análisis se presentarán las distintas percepciones y opiniones de cada participante de la encuesta, considerando cada una de sus perspectivas expresadas en las respuestas. Según los ejes temáticos ya mencionados, se dividirán las preguntas correspondientes a cada uno de ellos, poniendo énfasis al eje que se considera pertinente para cada una de las preguntas, sabiendo que están en total relación y conexión entre sí.

5.1 Ejes temáticos

5.1.1-Concepto de Emoción

En este eje temático se analizarán un total de cuatro preguntas:

1- “¿Podrías según tu percepción definir el concepto de emoción?”

Los participantes en su totalidad respondieron “Si” para poder definir el concepto de emoción.

2- Si es si, ¿Cómo la definirías? y si es no ¿por qué?

Se puede evidenciar que todos los participantes interpretes bailarines que respondieron la encuesta, afirman poder definir que es una emoción. Aunque al momento de pedirles una definición de lo que es la emoción para ellos uno de los intérpretes bailarines expreso que fue muy difícil definirla, pero que si podía identificar cuando sentía una.

En todas las respuestas existen diferentes visiones del concepto, desde una mirada vivencial hasta una definición como tal. Por ejemplo, dos respuestas de tipo definición serían: entrevistado nº6 respondió: “Es un estado psicológico y corporal que surge a través de un estímulo íntimo o externo”. Entrevistado nº8 respondió: “A mi parecer la emoción es una perturbación del estado neutro de una persona en lo que se refiere a estados de ánimo”.

Desde una mirada vivencial se rescatan diversos “conceptos” desde la experiencia personal. El entrevistado nº2 expresa: “Emoción, por lo que he aprendido, viene de "llevar a fuera", o sea, en mis propias palabras la emoción sería una percepción o sensación interna que busca de alguna manera ser expresada, y bueno, desde ahí ocurren muchas cosas, como reprimirlas, mal entenderlas (las mías o las del otro), extremarlas, etc.”

Se puede inferir que las respuestas de tipo definición sobre la emoción, parecieran estar ligadas a un conocimiento más teórico. El entrevistado nº1 define emoción como: “Para mí en pocas palabras la emoción es la respuesta sensible/sensitiva al interrelacionarse con un otro, un espacio, una situación, etc”

Las respuestas de la mirada vivencial de la definición del concepto de emoción, es pertinente expresar que sus respuestas se basan en la vida de cada uno, en sus historias, en sus acciones. El entrevistado nº5 expresa la emoción como: “Se me hace difícil definirla, pero si puedo identificar cuando siento una, porque es como si algo en mí despertara, algo que me deja en un estado del cual necesito poner mucha atención, y la cual no puedo controlar porque solo aparece.”

Existiendo una tercera opción de definición de emoción en los entrevistados, que vendría siendo una fusión entre definición y una mirada vivencial, comenzando con una definición que podría parecer más teórica, pero que al final de sus respuestas, expresan una particularidad propia desde su propia percepción. Esto se puede observar en el entrevistado tres, cuatro y siete. Esto se puede observar claramente en la respuesta del individuo nº4 que después de su definición casi teórica de lo que es emoción, expresa como está ligado esto a él.

3- ¿Puedes identificar tus emociones?

Los ocho participantes respondieron que “sí” pueden identificar sus emociones.

4- ¿Cuándo experimentas una emoción?

Las respuestas de esta pregunta se agrupan en diferentes tópicos:

Como primer tópico se encuentra lo interno y lo externo, con esto nos referimos a lo mencionado anteriormente en esta investigación: “Cuando se habla de lo interno, es determinado como la energía no tangible que es lo no material, que no se puede ver ni tocar, pero sí percibir, tales como las emociones, los pensamientos, los sentimientos, la intuición, etc. Cuando se habla de lo externo se relaciona con factores del entorno que rodea al interprete bailarín, el entorno hace referencia a estructuras sociales, familiares, educacionales, entre otros, lo que podría generar afectaciones en el interno y estos se podrían ver reflejados en el cuerpo físico. Cuando hablamos de estos factores no hay una separación, no existe una dualidad”.

La respuesta del entrevistado n°1 hace referencia a este mundo externo, de los estímulos de los espacios habitados y sus individuos y es importante destacar que expresa que estos individuos pueden llegar a ser desconocidos y aun así interrelacionarse con ellos. Mientras que el entrevistado n°2 también expresa lo de “algo y/o alguien” desde lo que lo rodea tomando esto como el mundo externo, pero también expresa esta relación con lo interno. El entrevistado n°3 expresa claramente lo que llamamos como mundo interno, ya que expresa términos como la imaginación y creación de imágenes.

Concluyendo este tópico se expresa la respuesta del individuo n°8: constantemente estamos recibiendo estímulos, ya sean internos o externos y estos desatan emociones algunas menos profundas que otras, pero emociones, al fin y al cabo.

Los participantes cinco, seis y siete, convergen en el siguiente tópico: la vivencia de situaciones nuevas o desconocidas y significativas como el momento de experimentación de emociones. El entrevistado n°5 se expresa de la siguiente manera: “No sabría decir cuando, a veces solo aparecen cuando menos las esperas, casi siempre en situaciones nuevas o

desconocidas, fuera de lo que acostumbras a vivir o a estar”. Es importante mencionar en este tópico que la respuesta del entrevistado número seis y siete expresa, además del momento de experimentación de situaciones nuevas y desconocidas, el factor alta intensidad. Para concluir el análisis de la pregunta n°4 y sus respectivas respuestas, se presenta una respuesta bastante ambigua, con falta de información para un análisis más completo. El entrevistado n°4 expresa: “En todo momento”.

6- Podrías definir según tu experiencia, ¿Qué es liberación emocional? ¿Qué es contención de emociones? y, ¿Estos factores han tenido una repercusión en ti?

Respondiendo a la siguiente pregunta, se divide en 3 ítems a analizar.

Liberación emocional.

Con respecto a la liberación emocional se responde en diferentes criterios de definición: como lo corporal; que se ve reflejado en la respuesta del intérprete n°1, que manifiesta que: “la relaciono con el dejar fluir ciertas emociones que se encuentran como estancadas en alguna parte corporal, la cual puede traer dolores, incomodidades y también tensiones corporales”. Asimismo, el participante n°5 expresa: la relación del sentir (soltar o botar emociones) y dejarse llevar con lo que está manifestándose en el cuerpo. Mientras que el intérprete n°7 comparte que la liberación emocional es expresada a través del habla y del movimiento. El intérprete n°2 comparte la liberación emocional a la expresión de la emoción y su contexto.

El entrevistado número 3, la expresa como la manera de manifestar las emociones de una forma “adecuada y trabajada”. En cambio, el número 4 la expresa como una definición concreta. El n°6 lo asimila con el goce en la danza.

La respuesta del intérprete n°8 según lo vivenciado, se relaciona con reconocer y dejar manifestar las emociones.

Contención de emociones.

Es importante destacar en este ítem dos maneras de definición de la contención de emociones como base, que se podría definir como la represión, detención y dominio para intentar

impedir una manifestación de la emoción, que muchas veces es ignorada con resistencia. Esta definición con muchos sinónimos es la unión de las respuestas de los individuos 2, 3, 4, 5 7, y 8 en donde convergen en el mismo principio de una definición parecida. Como por ejemplo el intérprete nº8 expresa: “la contención de emociones a mi entender es cuando se reprime todo aquello, se ignora y se hace como si nada estuviera pasando”.

En diferencia con los demás intérpretes, el intérprete bailarín nº1 expresa: “la contención de emociones como el sostener y el acompañamiento hacia otra persona en un proceso de “problema emocional”.

Por otro lado, el entrevistado nº6 manifiesta la contención con una relación directa con la danza: “la contención de emociones a mi entender es cuando se reprime todo aquello, se ignora y se hace como si nada estuviera pasando”

Repercusiones.

En cuanto a las repercusiones, son expresadas de diferentes maneras; comenzando con el participante nº1, dice que su repercusión es haber necesitado de contención emocional desde otra persona. Y expresa en cuál de los dos momentos o estados que habita y vivencia más regularmente serían contenciones emocionales.

El participante número dos expresa las repercusiones en él, dependiendo su entorno para no contener de manera negativa las emociones que afloran en sí. Mientras que el individuo número tres manifiesta una “insensibilización” como repercusión de manera de contención o represión emocional. El participante cuatro comunica que ha tenido repercusiones cuando “no las libero, y las retengo”. Como el participante número 7 que la repercusión de retener y controlar las emociones le ha servido o funcionado a modo de centrarse o concentrarse. Aunque también expresa que esto lo puede llevar a un desborde en algún punto.

Como repercusión para el participante número seis, expresa que dependiendo si es liberación o contención, la primera siendo placentera y la segunda como momentos de nerviosismo.

El intérprete número ocho, se refiere directamente a la repercusión en el cuerpo con respecto a la contención de algunas emociones, que decide ignorarlas, y dice más específicamente un ejemplo de dolor de estómago, asociado a la inconsciencia de no haber vivido la emoción.

5.1.2- Intérprete Bailarín

1- Durante tu práctica de danza como intérprete, ¿Has tenido experiencias relacionadas con alguna emoción en particular? Frente a esa emoción, ¿Has necesitado ayuda? ¿Por qué?

En relación con la primera pregunta sobre tener experiencias relacionadas con alguna emoción en particular, gran parte de los participantes afirmaron si haberla tenido a excepción del participante nº6 que expresa no recordar una experiencia con una emoción en particular, y frente a esto la mayoría respondió no haber necesitado ayuda. El participante nº2 expresa que, si ha necesitado ayuda, porque “nadie nace sabiendo completamente quién es y cómo funciona a nivel emocional, es una inteligencia que se aprende y desarrolla desde la consciencia, asimismo como aprendemos de las prácticas corporales”.

Es importante recalcar las diferentes maneras en que atienden sus emociones los participantes. En primer lugar, el intérprete bailarín nº1 expone su manera de atender esa emoción en particular por la que se preguntó y dice que ha logrado controlarla. Mientras que el nº3 comparte: “No he necesitado ayuda o no la he pedido, pero a veces he dialogado compartiendo la experiencia”. En los participantes nº5 y 7º se puede evidenciar una similitud en sus respuestas, lo que sería como concluyente es que hay que darles el espacio necesario a las emociones, por un lado, el intérprete nº5 manifiesta: “hay que darle el espacio que necesite para que esta pueda salir y así soltarla”. Y por otro lado el participante nº7 formula: “pienso que habría sido bueno tener el espacio de parar mis prácticas y no sentirme obligado de estar cumpliendo algo que no deseo hacer”.

El ultimo participante comparte que necesita más aliento que algún tipo de ayuda para lograr ciertas cosas.

Otro punto importante que analizar y destacar es la reacción y la experiencia de las emociones en el momento de realizar la práctica de danza, en la cual los participantes se expresaron de diferentes maneras al momento de experimentarlas. Se expresa que en los momentos previos

de presentarse a escena existe un mayor control de las emociones para que pueda comenzar la coreografía. También se dice que como intérpretes bailarines el cuerpo se rodea de mayor cantidad de experiencias, porque se utiliza para expresar, por consecuencia, hace que se esté en contacto con más emociones y esto hace que se sea más sensible. Además, es importante agregar que se habla de una apertura a la sensibilidad. Igualmente, uno de los intérpretes explica que en todo momento se viven las emociones, pero que es complejo poder explicarlas. Cabe destacar la siguiente respuesta expresada por uno de los participantes: “Varias veces he experimentado emociones durante mis prácticas de danza emociones que radican en danza, tomando a esta como un método liberador.”

Se considera de suma importancia expresar la respuesta del intérprete n°4 ya que, a diferencia de los demás participantes, expone que los intérpretes no tienen las herramientas para dominar sus emociones y que esto conlleva a un desbordamiento de ellas.

2-Estas repercusiones, ¿Han influido en algún tipo de lesión física en tu práctica dancística?, y ¿Cuál ha sido tu reacción frente a esta situación?, ¿Qué haces? ¿Qué sientes?

Lesión física

Gran parte de los participantes hace relación a sus lesiones con la emoción, generando problemas físicos como dolores corporales, tensiones musculares, contracturas, desgarros, etc. El intérprete n°1 da a conocer esta relación con su respuesta: “uno tiende a tratarse medicamente y ver la lesión como un evento meramente científico, cuando en realidad el cuerpo se lesiona por tensiones que se acumulan debido a las mismas emociones”. El encuestado n°2 hace referencia a un orden y un desorden de su emocionalidad y cómo esto afecta en su cuerpo de la siguiente manera: “enfrentar una tormenta” refiriéndose a una lesión física, es importante mencionar un extracto de su respuesta: “Creo que todo lo que siento repercute en mi cuerpo, al fin y al cabo, mi cuerpo es la casa de tantas cosas, y una de esas es la emocionalidad”. El intérprete n°3 liga enseguida el trabajo de la danza con emociones y percepciones ligando su propia lesión su proceso de revertirla con la práctica dancística. El intérprete bailarín número cinco hace una relación entre la sobreexigencia de sí mismo con su cuerpo con una aprobación externa (evitar rechazo) que conlleva a crisis nerviosas y ansiedad, que se alojan en su cuerpo en modo de lesión. A diferencia de los encuestados

anteriores, el intérprete número nº6 dice: “No ha influido en lesiones físicas, pero si he tenido una lesión”. Y también el intérprete nº8 comparte que no ha experimentado lesiones físicas relacionadas con la contención de emociones.

El bailarín nº7 hace referencia a los momentos de exigencia y el no querer realizar sus cosas, afectando con una posible lesión física que va ligado con la emocionalidad.

Reacción

Se puede evidenciar, las distintas reacciones de los intérpretes al momento de acercarse a la emoción y su relación con el cuerpo y la lesión física, pudiendo abordar diferentes ámbitos de observación, análisis y expresión. En primer lugar, el intérprete bailarín número uno lo aborda desde un lugar analítico: “Yo suelo analizar mucho las lesiones, más allá de si haya de que me digan que fue por una "sobrecarga", esta sobrecarga tiene una emoción, es una inseguridad, es un miedo, etc”. El encuestado nº4 comenta sobre la emoción, que no ha influido, que las ha estudiado en mayor profundidad, pero sí ha vivenciado en su entorno a otros intérpretes “menos habilidosos” que han sufrido lesiones por un desbordamiento. El Número 5 expresa claramente su afectación de lo que produce una lesión y su detenimiento de la práctica dancística evidenciado en frustración y pena. Para finalizar el intérprete nº8 expresa como reacción un aprendizaje de escucha de su cuerpo cuando siente que algo lo afecta negativamente, insistiendo en vivir la emoción.

Sentir

En este tercer punto se analiza el cómo los intérpretes se sienten en relación con sus emociones debido a alguna lesión. Como expresa el encuestado número uno, que siente frustración al darse cuenta de la afectación de la no escucha de emociones que repercuten en su cuerpo.

El participante número dos, entrega una respuesta contundente en cuanto al sentir y sus procesos de reconocimiento personal de emociones en sus procesos de la práctica dancística. Dice que, dependiendo de su estado emocional, cambia la dinámica de su disposición en la práctica corporal, debiendo hacer un trabajo de reconocimiento, para saber desde qué lugar posicionarse para poder habitar “ese momento para cuidar mi cuerpo y mi ser”. El

entrevistado también comparte: “Saber de qué manera me siento/enfrento a la práctica corporal es la primera precaución que debo tomar”. El intérprete bailarín nº3 siente que es un obstáculo tener lesiones físicas. El 5 comenta sobre una lesión y situación específica que frente a ello llegó a realizar un proceso de aceptación. Y por último el encuestado número siete expresa claramente su sentir como: “un poco de angustia, o desánimo o impotencia.”

3-De acuerdo con la respuesta anterior, ¿Has sentido que esta situación afecta tu práctica dancística como intérprete bailarín?

Un total de cinco intérpretes votaron que sí y los tres restantes votaron que no.

4-Si la respuesta anterior es si, ¿De qué manera afecta tu práctica dancística?

La afectación desde la contención o liberación de emociones en la práctica dancística desde una repercusión física se ve reflejado de diferentes maneras según cada intérprete, comenzando con el intérprete bailarín número uno de esta encuesta, que expresa una inseguridad con respecto a las propias expectativas de lo bueno y lo malo, en el quehacer dancístico por cumplir con ciertos estándares, causándole frustración.

El encuestado número dos se expresa desde una atención y/o comprensión a su propia emocionalidad, observando que se está en “diferentes estados corpo/emocionales”, pero que esto no debería imposibilitar una entrega en la práctica desde allí.

Mientras que el intérprete bailarín número tres, expone de manera clara y concreta la forma en que lo anterior le afecta en su práctica dancística, llevándolo directamente a su cuerpo y más específicamente a un problema que dice tener desde niño y que le dificulta momentos específicos en una práctica de danza, como lo son los desplazamientos en el espacio y el despliegue en él.

La respuesta del encuestado número cinco, va dirigida primeramente a las razones desde el lugar en que empieza a afectar la práctica dancística y lo dice de la siguiente manera: “Afecta la practica dancística no darse el tiempo ni el espacio para sentir tus emociones” que para el intérprete conlleva a: mantener baja energía, tensiones, menor potencia y forzar el movimiento, además de verse afectado el flujo. Expresa también como una necesidad que el cuerpo se llene y vacíe de información como un proceso constante, y que a la vez expone que

esta acción es una decisión cuando dice: “que si no lo permites, comenzarán las contracturas, tensiones (...)” y que esto conlleva a afectaciones del cuerpo y su movimiento.

Por último, el intérprete bailarín número ocho, expresa que la afectación se da en variados ámbitos, pero se centra y divide el momento de bailar con el “mundo real”. Lo expresa como dos momentos diferentes, en donde sus emociones varían en cuanto a intensidad y liberación, además de hacer una relación entre ambos momentos o mundos. Expresa una enajenación en el momento de estar bailando, que puede hacer que se olviden las emociones del “mundo real” y que al volver a él, se intensifiquen, pero también expresa que se vuelve más sensible al momento de bailar y que la danza es para él una “forma de liberar aquellas emociones”

6.-Conclusión

Como primer ítem a concluir es importante mencionar en esta investigación llamada “sobre la liberación emocional en la práctica corporal de los intérpretes de danza “nuestra pregunta de investigación: ¿De qué manera afecta la liberación emocional en el estado corporal de los intérpretes? ¿Esta condición será parte de un beneficio o de una desventaja en la interpretación? Con los datos obtenidos en la encuesta realizada a ocho individuos intérpretes, se buscó dar respuesta a la pregunta. Concluimos que a pesar de las diferentes respuestas en torno a la afectación de la liberación y contención de emociones en los intérpretes y en su práctica dancística, se llegó a la conclusión, según las respuestas obtenidas de los intérpretes en esta investigación, que no poseen el conocimiento teórico como tal sobre la liberación emocional, que va de la mano con la contención emocional, pero si creen haberlo experimentado, y desde ese lugar intentaron entregar una respuesta, desde su propio vivir. Podemos decir que se logró obtener la información necesaria para responder la pregunta de investigación. En torno a la liberación emocional, en general, se demostró que se considera como una acción positiva, según lo que ellos interpretan, pero la gran mayoría no lograba aplicarla y vivenciarla, y esto afecta al estado corporal. Al no aplicar o experimentar el concepto llamado liberación emocional, sucede por consecuencia lo contrario, que es la contención de emociones, que lo asocian a las lesiones físicas de inmediato, y se puede inferir

que es una desventaja para ellos. Ya que los detiene o no los hace funcionar con todo de sí, que es propicio para la práctica dancística del intérprete bailarín. Se expresa como una acción negativa que conlleva a repercusiones, que son diferentes una de otra dependiendo como puedan o no vivenciar las emociones, sus experiencias, vivencias y maneras de afrontar su emocionalidad, debido a la individualidad de las acciones y experiencias propias del bailarín encuestado. Por ende, según las respuestas de los intérpretes, una contención de emoción repercute en una lesión, y que se hace necesaria por ende la liberación emocional, para no enfrentarse a esta situación de lesión corporal y esto responde a nuestro objetivo general junto a nuestros objetivos específicos. Logramos conocer la definición del concepto de emoción de cada intérprete, y la variabilidad y en su respuesta, así como también se da en las definiciones de cada autor trabajado en este escrito.

En esta investigación, en el marco teórico, exponemos esta relación del sentir, de la emoción con el cuerpo, como repercute la manera en que se experimentan. Ellos responden si saben la parte teórica de la liberación emocional que se expone en este escrito, y llegan a la misma conclusión que exponen los autores con los que se trabajó en esta tesis que todo lo que afecte a la emocionalidad afecta al cuerpo y por ende a su práctica dancística.

Creemos que se puede profundizar en esta investigación, que conlleve a una nueva, sugiriendo un estudio exploratorio, vivencial en una práctica corporal, aplicando el contenido en la acción misma del movimiento físico, que puede ser en un formato tipo clase de danza dirigiendo la atención a la liberación y expresión de emoción en el momento presente.

7-Bibliografía

1. Bach, E. (1931). Ustedes provocan su propio sufrimiento (The Bach centre ed.).
United
2. Báez.D. (2014). “El despliegue del autoconocimiento a través del ejercicio del intérprete.” (UAHC).
3. Casassus, Juan (2007) La educación del ser emocional. Santiago. Indigo
4. Esquivel, L. (2001). El libro de las emociones: Son de la razón sin corazón (Edición Virtual ed., Vol. 1). Penguin Random House Grupo Editorial SA de CV.
5. Greenberg, L. S. (2014). Emociones: una guía interna (Serendipity). Desclée De Brouwer.
6. HERNÁNDEZ SAMPIERI R. Y OTROS (2014), Metodología de la investigación, MC GRAW HILL, México
7. Maymó, M. S. (2009). Algunos aspectos psicologicos en los profesionales de la danza. Estudis escènics, 36, 436-447.
8. Maturana, H. (2001). Emociones y lenguaje en educación y política: Vol. Decima (Dolmen ensayo ed.) [Libro electrónico]. Paidós Chile. [https://des-juj.infod.edu.ar/sitio/upload/Maturana_Romesin_H -
Emociones Y Lenguaje En Educacion Y Politica.pdf](https://des-juj.infod.edu.ar/sitio/upload/Maturana_Romesin_H_-_Emociones_Y_Lenguaje_En_Educacion_Y_Politica.pdf)
9. Nhat Hanh, T., Gonzales Raga , D., & Mora , F. (2012). Miedo (Traducido ed., Vol. 1). Barcelona , España: Kairos.

10. Ponce, R. (2009). Ananda EL JUEGO DE LA VIDA (Feliz Garcia ed.).
Recuperado de <https://read.amazon.com/?asin=B07JJK9NRY>
11. Rojas. R. (2020) “Aproximación a la categoría de intérprete en la danza contemporánea Chilena: ¿Qué significa interpretar? (UAHC)
12. Real Academia Española. (2020). Diccionario de la lengua española (22.a ed.).
Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>
13. Shar&Dom, S., Baginski, B. J. (1995). EL GRAN LIBRO DE LOS CHAKRAS.
Madrid, España: EDAF. una fuente en el documento actual.

8-Anexos

Anexos encuestas.

Es importante agregar las preguntas y las respuestas textuales de cada uno de los participantes interpretes bailarines.

Preguntas	N.º Del Interprete Bailarín	Respuestas
Pregunta N°1: ¿Podrías según tu percepción definir el concepto de emoción?	Todos los intérpretes votaron la misma respuesta.	Si.
Pregunta N°2: Si es si, ¿Cómo la definirías? y si es no ¿por qué?	Interprete N°1	Para mi en pocas palabras la emoción es la respuesta sensible/sensitiva al interrelacionarse con un otro, un espacio, una situación, etc
	Interprete N°2	Emoción, por lo que he aprendido, viene de "llevar a fuera", o sea, en mis propias palabras la emoción sería una percepción o sensación interna que busca de alguna manera ser expresada, y bueno, desde ahí ocurren muchas cosas, como reprimirlas, mal entenderlas (las mías o las del otro), extremarlas, etc. La emoción sería lo ocurre en mis sentidos internos a partir de lo mismo que ocurre a mi interior o de lo que me rodea, de mi contexto, de mi historia, de mi identidad.
	Interprete N°3	Como un estímulo interno percible por la consciencia y potencialmente exteriorizable, que nos ayuda a responder a

		las circunstancias de nuestra vida, de manera óptima.
	Interprete N°4	Defino emoción como la necesidad espontánea y vital en la realización de un gesto, para mi está ligada a la acción.
	Interprete N°5	Se me hace difícil definirla, pero si puedo identificar cuando siento una, porque es como si algo en mi despertara, algo que me deja en un estado del cual necesito poner mucha atención, y la cual no puedo controlar porque solo aparece.
	Interprete N°6	Es un estado psicológico y corporal que surge a través de un estímulo intimo o externo
	Interprete N°7	Me vienen dos conceptos, el primero es emoción como sentimiento , que me nace desde algún sentido, y me produce diferentes sensaciones en mi cuerpo o mente, según la emoción que pueda estar sintiendo, la otra es emoción como un sentimiento de entusiasmo sobre algún tema , como de estar emocionado sobre algo.
	Interprete N°8	A mi parecer la emoción es una perturbación del estado neutro de una persona en lo que se refiere a estados de ánimo
Pregunta N°3: ¿Puedes identificar tus emociones?	Todos los intérpretes votaron la misma respuesta.	Si.

Pregunta N°4: ¿Cuándo experimentas una emoción?	Interprete N°1	Yo creo que constantemente estoy experimentando emociones, siento que durante el día podría experimentar múltiples emociones. Porque constantemente uno se interrelaciona con espacio e individuos que nos rodean día a día, incluso si no los conoces.
	Interprete N°2	Puedo ser a partir de todo o nada, de la ausencia o la presencia de algo o alguien, de un evento o una sensación corporal, etc. Como mencioné antes ocurre a nivel interno en relación a situaciones que me ocurren a mí mismo o lo que me rodea.
	Interprete N°3	Cuando estoy sano y conectado con el momento presente, cuando me siento vitalizado, también cuando imagino y me relaciono con las imágenes que creo.
	Interprete N°4	En todo momento
	Interprete N°5	No sabría decir cuando, a veces solo aparecen cuando menos las esperas, casi siempre en situaciones nuevas o desconocidas, fuera de lo que acostumbras a vivir o a estar.
	Interprete N°6	Cuando estoy viviendo experiencias significativas o de alta intensidad
	Interprete N°7	Siento que en todo momento estoy experimentando diferentes emociones, aún así, hay algunas que son mucho más fuertes, cómo cuándo se experimentan nuevas cosas, aprendiendo, cuando estoy

		gozando una danza, o cuando estoy haciendo algo que no quiero.
	Interprete N°8	constantemente estamos recibiendo estímulos, ya sean internos o externos y estos desatan emociones algunas menos profundas que otras, pero emociones al fin y al cabo
Pregunta N°5: Durante tu práctica de danza como intérprete, ¿Has tenido experiencias relacionadas con alguna emoción en particular? Frente a esa emoción, ¿Has necesitado ayuda? ¿Por qué?	Interprete N°1	Si, no he llegado a necesitar ayuda, la verdad he logrado todas las veces hasta ahora poder controlar esa emoción. Porque ha sido justo en los momentos de estar en el escenario a segundos de que se prendan las luces y que comience la coreografía.
	Interprete N°2	Sí, de todas las emociones prácticamente. Igual es complejo evidenciar cuáles son o no son netamente a partir de la práctica de la danza como intérprete, puesto que nuestro ser y nuestro cuerpo está rodeado de muchas experiencias que se entrecruzan con el hecho de ser bailarín, y esto mismo, el utilizar nuestro cuerpo como herramienta para moverse y expresar algo, nos hace ser más sensibles, entonces toda nuestra realidad se vuelve más sensibilizada, más dramática y a veces, más empática. Sí, he necesitado ayuda para enfrentar la emocionalidad del existir, puesto que nadie nace sabiendo completamente quién es y cómo funciona a nivel emocional, es una inteligencia que se aprende y desarrolla

		desde la consciencia, asimismo como aprendemos de las prácticas corporales.
	Interprete N°3	Con la vergüenza, también con la recompensa al progresar, con la satisfacción y la agitación, con la tristeza y con el miedo también he tenido. No he necesitado ayuda o no la he pedido, pero a veces he dialogado compartiendo la experiencia.
	Interprete N°4	Si, hay veces que cuando los intérpretes no tenemos las herramientas para “dominarlas” ocurre un suceso que llamarías “desbordarse”
	Interprete N°5	Si he tenido, y yo diría que siempre tenemos, siempre estamos sintiendo, dependiendo de lo sensible y abierto que estés a ello. Frente a eso, no se si he necesitado ayuda pero si he necesitado parar o disminuir mi intensidad en la Danza, porque también a veces sentir una emoción consume energía y hay que darle el espacio que necesite para que esta pueda salir y así soltarla.
	Interprete N°6	No recuerdo alguna experiencia en particular en la que una emoción sea predominante para necesitar de un externo
	Interprete N°7	En relaciones a mis prácticas de danza , en general en cada momento se están vivenciando muchas emociones, en general siento que son emociones que he podido llegar muy bien , pero también he tenido

		<p>algunas emociones que son más complejas y difícil de explicar, la verdad no sabría cómo podría recibir alguna ayuda frente a cosas tan personales, pero quizás en esos momentos, ahora que ya fueron vivido , pienso que habría sido bueno tener el espacio de parar mis prácticas y no sentirme obligado de estar cumpliendo algo que no deseo hacer.</p>
	Interprete N°8	<p>Varias veces he experimentado emociones durante mis prácticas de danza o emociones que radican en danza, tomando a esta como un método liberador. Recuerdo una vez en clases de ballet hubo un factor que desató emociones en mi como frustración y pena, lo cual no pude contener, yo creo que más que ayuda lo que necesitaba eran palabras de aliento ya que hay veces en las que uno se debe esforzar el doble para lograr ciertas cosas</p>
<p>Pregunta N°6: Podrías definir según tu experiencia, ¿Qué es liberación emocional? ¿Qué es contención de emociones? y, ¿Estos factores han tenido una repercusión en ti?</p>	Interprete N°1	<p>La liberación emocional la relaciono con el dejar fluir ciertas emociones que se encuentran como estancadas en alguna parte corporal, la cual puede traer dolores, incomodidades y también tensiones corporales. La contención para mi tiene que ver con el sostener emocional a una persona, lo que se puede encontrar en el acompañamiento de un otro por medio de la palabra como forma de verbalizar lo que sucede, la empatía del otro con el problema</p>

		<p>emocional que se encuentra vivenciando o incluso los abrazos son una muy buena forma de contener emocionalmente a alguien porque tiene que ver con el cobijo, el cariño, es como un nido. Si, muchas veces he necesitado contención emocional de un otro por experiencias emocionalmente intensas que se han salido de mi control personal. Personalmente suelo vivenciar muchas contenciones emocionales y no tantas liberaciones, esta ultima me es difícil de realizar.</p>
	<p>Interprete N°2</p>	<p>Como todo en la vida, creo que existe el equilibrio y sus extremos, en este caso, la contención por un lado y la liberación por otra, mi libertad y contención son medidas por diferentes factores, el espacio que habito, con quién lo habito, cómo lo habito, etc, como la frase que dice "mi libertad termina donde comienza la del otro", y el otro puede ser muy variable respecto a mí mismo, desde ahí también se generan las contenciones. Por ejemplo, en un sentido emocional, no me sentiré igual de libre emocionalmente en el metro donde voy rodeados de desconocidos en comparación si estuviera tomando una cerveza con mi mejor amiga, o de igual manera si fuera en el metro con mi amiga, o si fuera con ella en el mismo metro pero estamos peleados. Entonces, la liberación emocional estaría</p>

		<p>siempre ligada a la expresión de la emoción y su contexto, su canal, su receptor, si no estoy a gusto de liberar una emoción, lo más probable es que la contenga hasta que esté más cómodo. Desde mi experiencia repercuten de la misma manera que lo he explicado, qué tan cómodo me siento para liberar mis emociones, con quién, en qué lugar y de qué manera, todas son posibles, pero debo reconocer cómo funciona cómodamente en cada situación sin tener que contener "dañinamente" lo que siento.</p>
	Interprete N°3	<p>Si, liberación emocional es la exteriorización, mas o menos adecuada y trabajada de mis emociones, la contención es intentar detener o sacar de la conciencia ciertas emociones que, generalmente por demanda social, creímos no nos convenía exteriorizar o incluso experimentar. Si lo han tenido, la represión emocional me hizo mucho tiempo Insensibilizarme, la expresión emocional aún me es un trabajo pendiente para exteriorizar de manera mas efectiva.</p>
	Interprete N°4	<p>Liberar una emoción es permitir vivencia Roa en el aquí y ahora. Contener una emoción puede leerse de dos maneras, una como total represión de esta, impedir su manifestación y la otra como dominio. Según mi visión, los intérpretes</p>

		deambulamos entre estas formas de control o descontrol
	Interprete N°5	Liberación emocional para mi es soltar las emociones, permitírselas sentir, botarlas a través del llanto, un suspiro, es dejarse ser y dejarse llevar por lo que se está moviendo en tu cuerpo, de lo contrario, solo permanecerás en una resistencia que afectara más tu estado emocional y hasta físico. Si han tenido repercusiones cuando no las libero, y las retengo.
	Interprete N°6	La liberación emocional puede estar vinculado con el goce en la danza y contener emociones se puede utilizar para controlar la energía que la danza te pida para interpretar. Totalmente, en la escena la liberación emocional es placentera, y contener la emoción en momentos de mucho nerviosismo
	Interprete N°7	Creo que liberación emocional es dejar salir, los sentimientos de alguna forma, ya sea hablando , o moviéndose o alguna expresión de lo que se está sintiendo, y contención podría ser cuando se trata de controlar aquella emoción. Creo que en diferentes ámbitos , yo he Sido más de contenerme mis emociones y tratar de controlarlas, quizás eso me a funcionado para centrarme más en momentos , pero hay emociones que son demasiado fuertes

		y que terminar explotando en algún momento.
	Interprete N°8	Según mi experiencia la liberación emocional trata primero de darse cuenta que es lo que se está sintiendo, entender la emoción, luego aceptarla, sea positivo o negativo, abrazar esas emociones y dejarlas manifestarse, por el contrario la contención de emociones a mi entender es cuando se reprime todo aquello, se ignora y se hace como si nada estuviera pasando sin embargo esto trae repercusiones, el cuerpo comienza a enfermarse y decaer, dando a conocer que algo está yendo mal, como me ha pasado un par de veces en las cuales me enfermo del estomago de un día para otro sin saber un porqué, hasta que me doy cuenta que inconscientemente estoy dejando pasar una emoción sin haberla vivido o tocado
Pregunta N°7: Estas repercusiones, ¿Han influido en algún tipo de lesión física en tu practica dancística?, y ¿Cuál ha sido tu reacción frente a esta situación?,¿Qué haces? ¿Qué sientes?	Interprete N°1	Sí, es super fuerte igual. Porque uno tiende a tratarse medicamente y ver la lesión como un evento meramente científico, cuando en realidad el cuerpo se lesiona por tensiones que se acumulan debido a las mismas emociones. Yo suelo analizar mucho las lesiones, más allá de si haya de que me digan que fue por una "sobrecarga", esta sobrecarga tiene una emoción, es una inseguridad, es un miedo, etc y personalmente es frustrante darte cuenta

		que por no escuchar tus emociones, ellas repercutan en tu cuerpo.
	Interprete N°2	<p>Creo que todo lo que siento repercute en mi cuerpo, al fin y al cabo, mi cuerpo es la casa de tantas cosas, y una de esas es la emocionalidad, si tengo la emocionalidad en desorden mi casa (cuerpo), ésta no estará preparada para una enfrentar una tormenta (lesión física, por ejemplo), o no de la misma manera si tuviera mi emocionalidad en un mayor orden, o mejor dicho, en una mayor comodidad respecto a mí mismo. Ahora bien, si estoy cansado, si estoy desmotivado, triste, enojado, desconforme, mi presencia respecto a la práctica de la danza no será la misma a si me siento descansado, motivado, feliz, y ahí es cuando hay que poner ojo a la emoción que siento a la hora de realizar una práctica corporal, porque mi dinámica no será la misma, si estoy triste y debo enfrentar una práctica intensa, como acrobacia aérea, o interpretar una obra sobre la euforia de la felicidad, debo reconocer desde qué lugar habitar ese momento para cuidar mi cuerpo y mi ser, si me fuerzo a mostrar algo que no está relacionado a lo que siento en mi interior, me estoy transgrediendo, y no estoy concentrado en mi realidad, lo más probable es que mi cuerpo sufra una lesión,</p>

		física o emocional, y cuando ocurren, obviamente algo se rompe en mí, siento decepción por no poner atención a cómo me enfrente a la práctica, frustración a no poder lograrlo, etc. Saber de qué manera me siento/enfrente a la práctica corporal es la primera precaución que debo tomar.
	Interprete N°3	Llegué a la danza con un pinzamiento Femoroacetavular, creo que tenía muy contenidas ciertas percepciones y emociones, con entrenamiento y el trabajo de la danza, esto a ido revirtiendo. Pero siento que es una carencia o dificultad que condicionan mi trabajo.
	Interprete N°4	En mi caso personal no, pues las he estudiado en profundidad, sin embargo, he presenciado situaciones a propósito del “desbordarse” donde intérpretes menos habilidosos han sufrido lesiones, por lo general, en menor intensidad.
	Interprete N°5	Si, sobre todo en la tensión y contracturas en los hombros, o también en problemas de crisis nerviosas y ansiedad que se aloja en mi vientre y hace un tiempo tuve un desgarro en mi muslo derecho por sobre exigirme tanto buscando la aprobación en los demás, evitando sentir su rechazo, y bueno, mi reacción obviamente fue de frustración y pena porque me tuvo casi dos meses sin poder bailar con todo de mi, además, que el tratamiento era costoso,

		pero frente a eso no tenía nada más que hacer que aceptarlo y empezar de nuevo a tratarme con más cariño.
	Interprete N°6	No ha influido en lesiones físicas, pero si he tenido una lesión
	Interprete N°7	En mi parecer toda lesión física puede venir de la mano con alguna emoción, hay momentos en que me exijo o hago cosas que no quiero y por eso puede generar alguna tipo de lesión , todas muy relacionadas con la tensión muscular, siento , un poco de angustia, o desánimo o impotencia.
	Interprete N°8	Por el momento no he llegado a tener lesiones físicas derivadas de alguna repercusión de la contención de emociones durante mi práctica como intérprete ya que he aprendido a escuchar lo que mi cuerpo tiene que decir y al momento en que siento física como mentalmente que algo está yendo mal, me replanteo lo que estoy sintiendo, me pregunto, me cuestiono, para como decía antes, vivir la emoción
Pregunta N°8: De acuerdo a la respuesta anterior, ¿Has sentido que esta situación afecta tu práctica dancística como intérprete bailarín?	Interprete N°1, N°2, N°3, N°5 y N°8.	Si.
	Interprete N°4, N°6 y N°7.	No.

<p>Pregunta N°9: Si la respuesta anterior es si, ¿De qué manera afecta tu practica dancística?</p>	<p>Interprete N°1</p>	<p>La inseguriza a cabalidad, queda el miedo de hacerlo mal, de no ser lo sufrientemente buena como a ti te gustaría, causa frustración no poder llegar a tus propios estándares.</p>
	<p>Interprete N°2</p>	<p>En poner más atención a mi emocionalidad para practicar la danza, comprender que a veces se puede dar todo desde diferentes estados corpo/emocionales.</p>
	<p>Interprete N°3</p>	<p>Esta especie de traba en mi cadera y piernas, que arrastro desde muy niño, me dificulta los desplazamientos y disminuye mi despliegue en el espacio.</p>
	<p>Interprete N°5</p>	<p>Afecta la practica dancística no darse el tiempo ni el espacio para sentir tus emociones, porque cargas con ellas también cuando te mueves, te mantiene con baja energía, tensiones y menor potencia y forzarse a moverse pese a no sentirse bien no es sano. El flujo también cambia y a veces hasta no aparece site mantienes siempre aguantando y resistiendo lo que sientes, el cuerpo necesita estar llenándose y vaciándose constantemente de la información que recibe, que si no lo permites, comenzaran las contracturas, tensiones y esfuerzos innecesarios en tu cuerpo y tu movimiento.</p>
	<p>Interprete N°8</p>	<p>Afecta en muchos ámbitos , ya que es mi cuerpo el que está bailando, y a la misma ves el que siente, aún que quizás al</p>

		<p>momento de estar bailando e interpretando, entro tanto en lo que se está haciendo que olvidó aquellas emociones , pero luego de terminar y volver al mundo real, se pueden intensificar aún más. De algún modo al momento de bailar también me vuelvo más sensible, y puedo ocupar la danza como una forma de liberar aquellas emociones.</p>
--	--	--