



# El sentimiento de vergüenza en los procesos de formación de un intérprete en danza

Alumna: Josefa Belén Peña Miranda  
Profesor guía: Guillermo Becar Ayala

Licenciatura en danza  
Santiago, enero del 2021

## Agradecimientos

Fue un trabajo profundo, dedicado y difícil, en el cual la ayuda y contención de mis seres cercanos fue fundamental para el sostenimiento de esta gran investigación. Siempre agradecida de mi mamá quien es el soporte sustancial de mis estudios. Agradezco al Diego por enseñarme a cada día dar un poco más de mí, mostrarme cómo enfocarme desde el gusto y la curiosidad en el estudio y por darme un refugio. A mi papá y mi hermana por estar siempre presentes en el camino que voy recorriendo; a mis compañeros con quienes nos entregamos pilares para afirmarnos mutuamente en el proceso. A Guillermo por ser un guía, entregarme calma y soluciones en los momentos indicados.

Agradezco las instancias que se lograron para su realización y a cada persona que entregó su aporte para que todo sea posible.

# Índice

1. Contexto Introdutorio. ....	2
1.1 Planteamiento del problema. ....	2
1.2 Justificación del problema. ....	9
1.3 Pregunta de investigación. ....	10
1.4 Objetivo general.....	11
1.5 Objetivos específicos. ....	11
2. Marco teórico .....	12
2.1 Estado actual de la investigación .....	12
2.1.1 Sentimientos y emociones .....	12
2.1.2 La Vergüenza .....	22
2.1.2.1 Vergüenza en la danza .....	49
2.1.3 Intérprete en danza .....	51
2.1.3.1 Aprendizaje del intérprete en danza .....	55
3. Marco metodológico .....	63
3.1 Tipo de investigación.....	63
3.2 Definición de la muestra.....	63
3.3 Unidad de análisis .....	64
3.4 Técnica de recolección .....	65
3.5 Técnica de análisis.....	65
4. Análisis.....	66
4. 1. Conocimiento de los sentimientos y las emociones.....	67
4.1.1 Vinculación con la danza.....	71
4.2. Vergüenza en la danza.....	78
4.2.1 Vergüenza vivenciada por intérpretes.....	79
4.2.2 Vinculación con el aprendizaje.....	89
5. Conclusiones.....	101
6. Bibliografía.....	107
7. Anexos .....	109
7.1 Entrevistas .....	109

## 1. Contexto Introdutorio.

En este capítulo se presenta de forma introductoria la unión del sentimiento de vergüenza con el desarrollo del intérprete en danza; para así, de manera posterior, conocer las afectaciones que la vergüenza provoca en el individuo al practicar este arte, de esta manera se presentan posibles orígenes y/o razones donde el bailarín puede sentirla, mostrando que puede tener relación directa con su danzar.

### 1.1 Planteamiento del problema.

Cuando aparece la danza aparece un cuerpo, alguien que danza; es lo que se ve o se puede sentir al danzar. Esta figura es el cuerpo humano que se toma como un todo de el mismo “el hombre es un ser corpóreo tanto en la experiencia vivida como en la experiencia re-flexiva” (Villamil-Pineda, 2010), de manera que el humano u hombre se entiende y encierra en ese organismo, englobando todo lo que es él en este, el cual contempla lo físico y lo mental. Cuando se danza se ocupa este cuerpo y es su herramienta para ejecutarla o, por el cual es transmitida y emitida la danza.

“La danza es un arte espacio-temporal-energético inseparable de los movimientos del cuerpo humano” (Dávila, 2015, pág. 145) la danza es el arte del movimiento hecho por el cuerpo e irá siempre acompañada del él, ya que se hace a través de él; en otras palabras “la danza se torna “movimiento del cuerpo”, independiente de otros niveles de organización (música, vestuario, escenario).” (Aguilar, 2018-2019, pág. 220), explicado aquí entonces, la danza se enfoca en el mover de este cuerpo priorizando eso por sobre otros factores que puedan sumar a ella. Es así como este elemento que danza es el cuerpo del intérprete en danza; quien será el

sujeto de investigación para este problema; el intérprete en sus procesos de formación y desarrollo en la carrera artística.

Por otra parte, al reflexionar en danza se puede llegar a pensar solo en la corporalidad, en que es netamente corporal y en una única relación con la utilización del cuerpo físico, pero qué sucede con la mente en ese momento o, mejor dicho, qué pasa con los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones cuando se danza, previamente y posterior a ella, entendiendo al cuerpo como lo que contiene la esencia completa del humano.

Se sitúa la reflexión en este ámbito del cuerpo que danza, en cómo puede afectar en el movimiento o ¿en qué momento la mente a través de los sentimientos puede lograr interrumpir el mover corporal? ¿Cómo ese mover se modifica, provocando que tenga repercusiones directas debido a lo que el individuo pueda estar sintiendo y/o pensando? Para preguntarse sobre esto se baja a un sentimiento en particular; la vergüenza. Esto se debe a que dentro de este sentimiento se encuentran definiciones o particularidades que pueden englobar lo que se quiere investigar y lo que se quiere especificar en relación con lo amplio que significa la mente y los sentimientos, tomando por lo tanto este sentimiento como factor primordial para analizar la forma en que afecta al danzar.

Dentro de estas definiciones y para comprender su origen se encuentra, según Martha Nussbaum (2004) “la vergüenza se origina a partir de la conciencia de la vulnerabilidad de uno en presencia de los otros” (Orange, 2005, pág. s/f), pudiendo entonces provenir de un exterior, siendo así por los comentarios, miradas o presencia de un otro que pueda emitir juicios de valor afectando al intérprete.

Por otro lado, provenir particularmente de lo que el intérprete haya creado en su cabeza en base a lo que ya conoce que logran permearlo, como define Carballo (1999) dentro de la vergüenza tóxica (el divide la vergüenza en dos), esta “nos obliga a renegar de nosotros mismos,

a no querernos y a su vez este rechazo requiere un encubrimiento” (Llanos, 2018, pág. 4), es así como el intérprete puede rechazar a sí mismo, rechazar su danza y querer ocultarla volviéndose evidentemente la vergüenza, en esta definición u ocasión, una dificultad para llevarla a cabo. En ambos casos se pueden entender como juicios y prejuicios los que puede llevar a que aparezcan otros pensamientos, sentimientos y sensaciones que pueden tener una afectación en la persona que la siente.

En ambos casos se puede entonces conjugar la existencia de los juicios y prejuicios que existen también en la danza, los cuales pueden venir de la propia persona como de otras, como puede ser real o imaginario, en este último caso no necesitaría la presencia de otro para que provoque algo en el intérprete, solo algún estado mental propio. Entendiéndose estado mental como los que “dan origen a los estados de conciencia. Un estado de conciencia es el rango de posibilidades de percepción, conducta, pensamiento, sensación y emoción.” (Gabriel, 2005, págs. 11, 12) por lo que, solo presentándose este estado de conciencia pueden surgir estos pensamientos, sensaciones, entre otras, que respaldarían lo que se produzca en el intérprete. Por ende, si la vergüenza es un sentimiento que surge en la danza ¿de qué manera podría o no tomarse la vergüenza como un factor a la hora de danzar?

Al juntar entonces, al intérprete con su sentir y su sentir vergüenza cuando baila, se entiende que genera sensaciones y tiene un efecto en él, las que no serán solo a nivel mental, por lo que no se queda solo en su pensamientos, en sus sensaciones y/o en lo que pueda decirse a sí mismo, debido a que es esto mismo lo que viaja a su cuerpo y se expresara en este, transmite lo que siente a lo amplio de su cuerpo, llegando por lo tanto a intervenirlo de alguna u otra forma, de gran o menor cantidad, con importancia o no pero afectándolo, ya que, su cuerpo siente y el intérprete al tener vergüenza puede llevarla o manifestarla con su cuerpo que está danzando; debido a que, “cuando nos avergonzamos cambia también nuestra postura corporal, la mímica, el

gesto y el lenguaje” (Marks, 2008, pág. 1), en virtud de lo cual, el cuerpo puede estar en alguna pose o movimiento y al surgir la vergüenza esta puede modificar su forma, posición o en sí en lo puntual en lo que se encontraba.

¿De dónde se origina esta vergüenza al bailar? Si el bailarín siente vergüenza en su práctica tendrá que ver, de qué manera se relaciona el surgimiento de la vergüenza con la historia de vida o sucesos vividos anteriormente por el intérprete, en el caso por ejemplo de que tenga algún trauma de pequeño en relación a la vergüenza que la fomente hoy cuando danza; de esta forma se expande a varias posibilidades o eventos que pudieron suceder particularmente con el intérprete en otras etapas de su vida previas al encuentro con la danza o que no tengan que ver con ella pero que luego al momento de encontrarse con ella se manifiestan y afectan su práctica. ¿Se puede, por lo tanto, generalizar este sentimiento en todos los bailarines o más bien es algo que hay analizar caso a caso? En este sentido de qué forma se podrían incluir los aspectos corporales propios del intérprete para que el sienta vergüenza, pensando en que su cuerpo es lo que queda en vista de los demás y genera su danza.

En este sentido surge la idea de una imagen previa a la cual se quiere llegar y lograr; esta es un concepto que se forma con el tiempo y en conjunto a las personas o grupos sociales que realizan ideales de diferentes cosas o ámbitos, pasando a ser referentes a los cuales seguir y siendo metas de lo que considera como bueno, debiendo, por tanto, responder para estar dentro de ella.

En la danza ocurre mucho lo anteriormente señalado. En palabras de Mónica, profesora de la Universidad de Antioquia, hablando del cuerpo “Asimismo, todo estilo de danza trata de acercarse a un determinado ideal.” (Dávila, 2015, pág. 146), se generan ideales del cuerpo, formas de cómo se debe ver el intérprete muchas veces para decir que se ve bonito o pensando que es lo correcto; de esta manera al existir esta imagen, incluso del cuerpo previamente a

cualquier movimiento, pueden llevar a que el intérprete dude de sus aspectos corporales por no parecerse a los establecidos idóneamente. Más aun, el intérprete al no lograr el movimiento o creer que no es logrado puede sentir vergüenza de sí mismo, de manera que, qué tanto puede influir o más bien, importa lo visual del cuerpo para llegar a la vergüenza.

“Así como para Goffman, también para Simmel la mirada incisiva del otro al yo que enfatiza su imperfección e inferioridad frente a lo que se considera “normal” e “ideal” puede ser detonante de las más dolorosas experiencias de vergüenza.” (Ramos, 2019, pág. 7). Es así entonces como el hecho de que de un exterior se imponga una imagen de lo establecido como correcto y destaque lo incorrecto como deficiente, puede lograr que se manifieste una gran vergüenza que traerá consigo cambios o afectaciones en la persona.

En consiguiente a esto, preguntar además si la vergüenza se vivencia como un sentimiento único o existe siempre junto a otros sentimientos y/o sensaciones, ya que, en el caso de tener varias razones de origen cómo podría provenir desde o en conjunto a otro sentimiento y de qué manera conviven.

Por otro lado, al observar la danza, en su general sin enfocarse en alguna técnica o estilo en particular, se atiende un factor que conlleva su ejecución, sin ser algo propio de este si no algo que surge con ella, siendo esta la exposición del propio intérprete. El bailarín queda expuesto ante un espectador (cualquiera que lo observe) donde muestra su cuerpo y su conocimiento previo de ello, pero esto no siendo lo único ya que también deja a la vista de los demás su ser interno (como su personalidad). Esto se debe a que “El cuerpo refleja de manera clara lo más íntimo de la persona, su modo de ser, sin un procesamiento previo que oculte sensaciones, pensamientos o emociones como puede hacerse con la comunicación verbal.” (Rosa-Ma, 2015, pág. 128), de esta manera el intérprete a través de su cuerpo muestra al danzar su ser completo



más allá de solo lo que está por fuera, sin ser algo intencional o no, sino que es algo que sucede en la práctica.

Esta exposición que se produce en la danza o al practicar la danza del intérprete tanto de su cuerpo como de su persona completa conllevan al sentimiento de vergüenza, pudiendo ser una posible razón de origen y ámbito por el cual se puede conectar con el danzar, ya que, “la vergüenza es también un acompañamiento inevitable a todas aquellas situaciones en las que uno queda expuesto (...)” según Lansky (1999) citado en (Orange, 2005, pág. s/f), por lo que la vergüenza puede acompañar al intérprete que se expone al danzar.

Para poder plantear las razones de origen, qué trae consigo y el cómo puede presentarse la vergüenza existe la necesidad por un lado de indagar particularmente en el intérprete y entender qué factores determina o visualiza el intérprete en él para identificar que siente vergüenza, cómo es para el sentir vergüenza en su práctica de danza, comprendiendo esto desde sus propias precepciones y siendo un recogimiento de cómo él evidencia lo que le sucede internamente para poder determinar que eso es vergüenza. Esto se debido también a que “la vergüenza es un sentimiento universal, todos los seres humanos la conocen, aunque tiene manifestaciones diferentes dependiendo de la cultura a la que se pertenece (...)” (Marks, 2008, pág. 1); por esto, al poder expresarse la vergüenza de diferentes formas, ser conocida y relacionada con distintos ámbitos dependiendo del grupo de personas donde surja, existe la intención de entender directamente al intérprete en su práctica, poder llegar a él y extraer su vivencia.

Teniendo en consideración los temas anteriores se llega a la relación de la vergüenza con la formación del intérprete, en cómo esta impacta en él en clases, en una presentación y en cualquier espacio o instancia que sea de aprendizaje para él en torno a su carrera artística en danza; es en estos momentos donde se quiere enfatizar, ya que, son donde este intérprete se vuelve un intérprete y se forma como bailarín; es también en ese espacio y tiempo donde se hacen

esta preguntas anteriormente mencionadas. Al fijarse es este proceso de formación entender como el intérprete ve en el hasta dónde puede intervenir la vergüenza, pero ¿cómo podría evaluar el intérprete el nivel de afectación en sus avances de aprendizaje en danza por sentir vergüenza? Además de esto o anterior a esto ¿de qué manera puede ser medible la vergüenza según sus grados de afectación en el intérprete?

Con todo esto enunciado es que se baja a investigar e indagar sobre el sentimiento de vergüenza en el intérprete que se está formando profesionalmente, la que puede surgir por diferentes factores y expresarse no solo a nivel interior si no que a nivel corporal, y por tal que se relaciona con la danza o el danzar, ya que, se quiere entender cómo podría involucrarse ambos factores en sus prácticas en conjunto, o sea que aparezcan al mismo tiempo; de esta forma qué repercusiones tiene o puede tener la vergüenza en el bailarín que se está desarrollando en danza. Debido que además, hay procesos muy diferentes dentro de las instancias de aprendizaje para el intérprete, por ejemplo, el estar en diferentes etapas de la carrera como alguien que está recién introduciéndose al mundo de la danza y presentando de esta manera su cuerpo a los demás, como el llevar años teniendo esta práctica y en repetidas ocasiones, evidentemente la exposición que van a sentir será diferente porque en el primer caso es nuevo en este espacio mientras que el segundo ya puede ser una costumbre; en estos términos, le afectaría solo al primero la vergüenza y el segundo ya no la siente; o de otra manera el segundo sigue sintiendo intensamente las manifestaciones de la vergüenza y el primero no la siente porque en su pasado estuvo cercano a prácticas parecidas por lo que hoy no es algo que le genere complicación o en este caso le produzca vergüenza. Son esta y muchas variaciones más las que se pueden presentar al indagar a lo largo de la carrera artística del intérprete que toma cada momento como crecimiento para el mismo; por eso también poner en duda si la vergüenza se va perdiendo con el tiempo o puede acompañar siempre al intérprete.

Entender por lo tanto de qué maneras se introduce la vergüenza, si es consciente o inconsciente, si se deja de lado y se acumula, o si es tomada en cuenta; junto a qué se acompaña y hasta dónde puede llegar su afectación. Buscar como la vergüenza, que se conoce como un sentimiento, llega al cuerpo del intérprete que danza.

## 1.2 Justificación del problema.

No son muchas las investigaciones basadas en el sentimiento de vergüenza vinculadas a la esfera de la danza; si bien, dentro de la vergüenza existen varios autores que han trabajado en ella, sus orígenes, sus razones y clasificaciones de diferentes tipos de vergüenza, aun así, por si sola, no es un campo extremadamente indagado o explotado. Esto se debe también a su forma de expresarse y presentarse en el que la siente, ya que, se manifiesta de diversas maneras las que pueden o no ser identificadas, además, se presentan diferentes declaraciones de los que la sienten, por lo que es difícil estudiar algo tan interno y personal como tal. Según Carballo (1999) “La vergüenza tóxica se esconde tras muchos disfraces, este lado oscuro de la vergüenza es el que nos ha impedido su estudio y reconocimiento.” (Llanos, 2018, pág. 4) así, él evidencia la dificultad de su investigación por su naturaleza.

Se vuelve relevante y, por tanto, un aporte, el conjugar la vergüenza con lo corporal como tal (y no lo que sucede con el cuerpo por la vergüenza, pensándolo en algo que proviene solo de esta), ya que es baja su información, así menor junto a la danza. Es por esto que se vuelve pertinente buscar al respecto y generar material de ello.

Para esto se pretende, luego de recopilar información, llegar directamente a las y los intérpretes y saber de sus propias versiones cómo en sus caminos en la danza se les ha presentado

este sentimiento, cómo ellos han podido percibirlo y de qué manera ha afectado en su formación. De este modo acercándose a bailarines que estén en un comienzo de su carrera artística, bailarines que estén cursando la carrera universitaria o en proceso de formación, egresados y bailarines que tengan una larga carrera en la danza, o sea que estén en distintas etapas de su carrera artística como intérprete. Dentro de ellos que provengan de distintos lugares y escuelas de Santiago, o de fuera mientras tanto estén hoy ubicados en él; así que sean de la universidad de Chile, de la escuela moderna, la academia de humanismo cristiano, formados de manera autónoma, entre otras.

### 1.3 Pregunta de investigación.

¿Cómo afecta el sentimiento de vergüenza en el desarrollo y formación del intérprete en danza a lo largo de su carrera artística?

#### 1.4 Objetivo general.

Determinar la forma en que afecta el sentimiento de vergüenza en el desarrollo y formación del intérprete en danza a lo largo de su carrera artística

#### 1.5 Objetivos específicos.

- Identificar como se ha presentado la vergüenza en el intérprete en danza a lo largo de su carrera artística y qué ha ocasionado.
- Distinguir la influencia que puede tener el sentimiento de vergüenza en el desarrollo y formación del intérprete.
- Examinar qué factores adversos pueden manifestarse en el intérprete por el sentimiento de vergüenza.

## 2. Marco teórico

### 2.1 Estado actual de la investigación

#### 2.1.1 Sentimientos y emociones

Los sentimientos y las emociones son estudiados hace años logrando una gran profundización en su estudio y llevándola a diversos ámbitos de la vida, como también ha sido investigada por diferentes corrientes, así en la psicología, filosofía, ciencias sociales.

Hay autores que describen las emociones y sentimientos dentro de un mismo grupo, dándole significados a ambos por igual y llevándolos a una misma situación, pero otros, y en su gran mayoría, hacen una distinción y le dan énfasis a ella, en la cual se diferencian sus características, extensión o profundidad. Omar Rosas plantea que, “para distinguir los sentimientos de otras experiencias afectivas. Dichos criterios son: la duración/estabilidad de un sentimiento” (Rosas, 2010, pág. 7), es de esta manera, que la temporalidad y firmeza de lo que se sienta determinará si se trata de un sentimiento o no. Es además que, una emoción se puede expresar de la misma forma que un sentimiento en el ámbito verbal, pero no ser lo mismo. Es así como lo ejemplifica Rosas, donde explica que se usan términos para referirse ambas, ocupando en su ejemplo la tristeza. Para la emoción menciona: “la tristeza de Juan implica una reacción puntual cuyo objeto intencional es evidente y concierne a “la muerte de su gato”” (Rosas, 2010, pág. 6) es de este modo que la emoción pertenece al momento del impacto, del evento o circunstancia que lo provoque, siendo además por un motivo específico. De otra manera para el sentimiento explica: “Tras cinco años de divorcio, Juan se siente todavía muy triste” (Rosas, 2010, pág. 6), de forma que “la tristeza de Juan (...) como una experiencia afectiva compleja, disposicional, duradera, motivada por y referida a un objeto intencional diferenciado.” (Rosas,

2010, pág. 7), es así, como los sentimientos pertenecen al sentir que perdura con el tiempo y se irá presentado o sintiendo cada vez que el objeto de su motivo lo haga también.

Por otro lado, se plantea que existe un traspaso de una a otro, de manera que, primeramente, ocurre una emoción la que luego de cierto proceso pasa a ser un sentimiento. “Frijda & Mesquita consideran que la distinción fundamental entre emociones y sentimientos procede de la fijación de las creencias generadas por las emociones.” (Rosas, 2010, pág. 16), de modo que, cuando la emoción sentida y las creencias que provoca sean duraderas cambia a un sentimiento, siendo así su mayor diferenciación. Asimismo, “La fijación de una creencia emanada de una emoción favorecerá, pues, la formación de una disposición a sentir, pensar y actuar de determinada manera cada vez que el objeto intencional del sentimiento es percibido o incluso imaginado.” (Rosas, 2010, pág. 16), es de este modo que al llegar a tener cierta convicción que se provoca con las emociones, se conformará una forma determinada de responder cada vez que aparezca el objeto que haya provocado en un inicio la emoción, tanto de manera imaginaria, como un recuerdo o presencial como verlo en persona.

Además decir “que esta “transformación” de emociones en sentimientos sólo se da bajo ciertas condiciones.” (Rosas, 2010, pág. 16), de modo que no siempre ocurrirá sino que depende de la situación; ya que cabe mencionar que, “En ciertas ocasiones, estas creencias se forman inmediatamente, *in situ*, y su duración es provisional, es decir, se mantienen mientras la emoción es experimentada y se acaban una vez la emoción ha desaparecido.” (Rosas, 2010, pág. 14), puesto así no necesariamente se mantienen y fijan.

Existen dos autores reconocidos por sus postulados o teorías sobre los sentimientos y las emociones, siendo ellos, Antonio Damasio y Williams James; de lo cuales sus investigaciones y

descripciones han tenido un continuo uso hasta el día de hoy por varios autores en sus textos tanto para tomarlo como verdad, como para hacer comparaciones o para complementar su investigación.

Así, James, en diferencia de lo que se cree popularmente por emoción, siendo su proceso o forma de su suceso: “(...) a) primero percibimos “un hecho desencadenante”; b) ello causa un estado mental afectivo, al cual identificamos con la emoción; c) a su vez, ese estado mental –la “emoción” propiamente dicha– produce una serie de reacciones fisiológicas, expresivas y comportamentales.” (Pereira, 2019, pág. 16), de esta manera hay primero un estímulo el que provoca una situación mental emotiva, conociéndolo por emoción la que, por su lado también, genera respuestas de comportamiento, en el cuerpo o el gesto. Es en relaciona esto el autor declara: “Mi tesis, por el contrario, es 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” (Pereira, 2019, pág. 16), puesto así, luego de percibir un estímulo serán inmediatas las respuestas corporales, siendo a su vez, las sensaciones que se distingan de aquellas alteraciones o respuesta que vayan ocurriendo en el cuerpo serán la misma emoción. De manera que “La emoción es solo la sensación que tenemos de esos cambios mientras estos se producen.” (Pereira, 2019, pág. 17), por lo que la emoción se reduce al instante y a la exacta sensación que se nota cuando ocurre.

De esta manera, “según James, primero, que cada emoción concreta, entendida como la suma de sensaciones producidas por una infinidad de cambios corporales, *es única e irrepetible*, de modo que el número de emociones que podemos experimentar es prácticamente ilimitado.” (Pereira, 2019, pág. 20), ya que, como explica Pereira (2019), constantemente el humano tiene pensamientos, emociones, percepciones y sensaciones diferentes, que en la medida del tiempo



nunca se repiten y aunque sea tendrán pequeños cambios en cómo se manifiestan, de esta manera explica James también que, el hecho de que se piense que es la misma vivencia se debe a que, esta puede ser provocada por el mismo objeto intencional o los estímulos que la provoquen, pero nunca es la misma.

Tomando en cuenta la teoría de Williams es que Sebastián Pereiro, además de analizarla, la declara como incompleta y realiza algunos peros a como está planteada, dentro de las cuales, una que destaca por parecerle inaudita, es en relación a la correspondencia que hace James de la emociones con las “sensaciones corporales” explicando que: “borra la línea divisoria entre las emociones y cualquier otro tipo de sensación corporal, como los apetitos (hambre, sed, apetito sexual) o sensaciones de dolor o placer, y no propone ningún criterio para distinguir estos fenómenos entre sí.” (Pereiro, 2019, pág. 21), de tal modo especifica que, al proponer esa relación tan directa, de una sensación en el cuerpo con una emoción, no advierte las diferentes sensaciones que puedan existir o presentarse tales como por alguna irritación en la piel o las ganas de comer, quedando por lo tanto muy superficial o general su definición.

De esta manera Pereiro (2019), contradiciendo la teoría de James, afirma que en la vida las emociones no se desarrollan únicamente frente a estímulos extremos o tan sorprendidos como estar en la orilla de un precipicio, si no que más bien, se sitúan en relación a incitaciones que pueden no ser nuevas para el día a día, del cuales se esté pre programado a cómo responder emocionalmente.

Es por aquello que menciona: “La inteligencia de las emociones consiste justamente en su capacidad de reconocer el valor y la importancia en un sinnúmero de objetos, eventos y situaciones reales, anticipadas, recordadas o solo imaginadas, que encontramos a lo largo de la

vida en un entorno social y personal complejo e incierto.” (Pereiro, 2019, pág. 22), es así que el autor se refiere al tema de la inteligencia emocional para mostrar y explicar una parte de las emociones que precisamente James deja de lado, tanto su existencia como lo que significa; mencionando que esta inteligencia refiere al reconocimiento y connotación que el individuo le puede dar a las innumerables situaciones por las que puede pasar (y que puedan provocar una emoción en él) durante toda su vida, dentro de un marco individual y social, considerando lo diverso, ambiguo o imprevisto que esto puede ser.

En consiguiente a esto es que argumenta que:

Debido a esa misma capacidad, tanto los objetos frente a los cuales respondemos emocionalmente como las emociones mismas se van transformando a lo largo de la vida, conforme vamos revisando y redefiniendo aquello que consideramos importante. Cuando se confiere intencionalidad a las emociones, se trata justamente de dar cuenta de esa capacidad de reconocimiento en sus distintas facetas. Si se identifica, por el contrario, a las emociones con dispositivos automáticos, perdemos de vista una parte esencial de lo que significa tener una vida emocional. (Pereiro, 2019, pág. 22, 23)

De esta forma para el autor las emociones van variando durante la vida y respondiendo a como el sujeto va resignificando lo que para él es relevante o de interés; pues así al otorgarle “intencionalidad a las emociones” significa evidenciar lo verdadero de sus diferentes etapas, de otro modo, al validar que las respuestas son inmediatas y programadas, se abandona y quebranta un lado que de lo que es tener una vida con emociones.

Antes de pasar al otro autor, aludir más al concepto de inteligencia emocional. “La inteligencia emocional es la habilidad de tomar conciencia de nuestras emociones, para así poder

comprenderlas y dominarlas.” (Gandía, Stardanze, 2016), de esta manera “permite ser conscientes de los sentimientos de los demás, aceptar y tolerar la frustración, relacionarme mejor con mi entorno” (Gandía, Stardanze, 2016), puesto así esto permite que las personas conozcan sus emociones y la puedan utilizar o controlar para su mejor estabilidad.

Como comenta Gandía, en esta se encuentran dos sub inteligencias, la inteligencia intrapersonal que refiere a la persona misma “donde intentaremos trabajar el autoconocimiento de las emociones, la autorregulación y la automotivación.” (Gandía, Stardanze, 2016), y la inteligencia interpersonal que refiere al entorno de la persona en la cual “se trabajan aspectos como la empatía y las habilidades sociales.” (Gandía, Stardanze, 2016), es así como se subdivide siendo más específico en su trabajo y a con que se relacionan.

Antonio Damasio comprende a las emociones como “los aspectos corporales, observables y medibles, esto es, la dimensión “objetiva” de la emoción.” (Pereira, 2019, pág. 24), y “emplea el término “sentimiento” para designar, por el contrario, al aspecto mental y privado, no medible y no observable del proceso emocional, es decir, su dimensión “subjetiva”” (Pereira, 2019, pág. 24), de esta manera hace una distinción, por un lado, de la emoción como algo más corporal y captable desde una afuera, y por otro lado, el sentimiento como algo a nivel mental e interno.

Para el autor, además, las emociones se definen de manera adaptativa y funcional por sus procesos automáticos y propios de ellas, donde su “función es procurar el bienestar del organismo frente a una situación u objeto que lo compromete en su integridad, bien sea de manera positiva o negativa” (Pereira, 2019, pág. 25), de manera que protegen a la persona de los estímulos o eventos que puedan ocurrir. Como también menciona que “tener un sentimiento\* es *sentir* el

cuerpo estando de una determinada manera.” (Pereira, 2019, pág. 25), entonces al ser un sentimiento se percibirá el cuerpo completo de una manera distinta y particular.

Desde un lado más neurobiológico, Sebastián Pereiro (2019) explica que el cerebro va continuamente guardando la información sobre las alteraciones y estados que suceden a nivel corporal, como los provocados por las emociones, y de esta manera crea “mapas” del cuerpo por las acciones juntas que ocurren en áreas específicas de cerebro. Dentro de los cuales algunos se perciben como un sentimiento, por lo que el cuerpo y el cerebro van conociendo, identificando y guardando las maneras en las que ocurren las emociones, que luego pueda experimentar como sentimiento. Sin embargo, también se pueden “generar “mapas falsos” del cuerpo, es decir, representaciones neuronales de un estado del cuerpo que no es real, pero que provocan sentimientos\* muy reales” (Pereiro, 2019, pág. 25), pues así, el cuerpo puede producir el proceso a nivel neuronal, pero no será verdad o no le está ocurriendo particularmente a él. Esto es lo que ocurre con el sentimiento de empatía, un individuo logra sentir de manera muy convincente lo que le sucede a otro.

Las emociones se clasifican más comúnmente entre primarias y secundarias, donde Pereiro explicando las primarias menciona que son “reacciones fisiológicas y comportamentales automáticas frente a estímulos que el cerebro detecta de forma innata, sin necesidad de un aprendizaje previo, o solo con una mínima exposición frente a ciertos estímulos.” (Pereira, 2019, pág. 26), diciendo también que estas serían las jamesianas, o sea según la teoría de Williams James, de modo que “Las emociones primarias simplemente se “disparan” frente a la presencia de determinados aspectos como pueden ser el tamaño, el movimiento o el sonido de un objeto.” (Pereira, 2019, pág. 26), es así como son espontáneas y sin una previa escritura o estructura, que puede ser provocada por cosas como el movimiento.

Varios autores se refieren a las emociones primarias como emociones básicas, de las cuales ambas se definen y conocen popularmente como, la alegría, la tristeza, el amor, el miedo y la rabia. Sin embargo, hay autores que han hecho pequeñas variaciones, como el caso de Susana Bloch (2002), quien en su libro separa el amor en dos: el erotismo y la ternura, donde el primero refiere a la sexualidad y el segundo al “amor parental, filial, amistad”. Definiendo también la alegría como risa y felicidad, la tristeza como el llanto y la depresión, al miedo con angustia y ansiedad y la rabia con agresión, enojo e ira. Por demás algunos incluyen el asco y la sorpresa.

En consiguiente, para explicar las emociones secundarias se basa en Damasio, el cual describe que se provocan “una vez que comenzamos a experimentar sentimientos\* y a *formar conexiones sistemáticas entre categorías de objetos y situaciones, por un lado, y por el otro lado las emociones primarias*” (Pereira, 2019, pág. 27), de esta manera serían secundarias porque corresponden al proceso posterior de generar internamente relaciones entre cosas, momentos y emociones primarias, perteneciendo además a los sentimientos.

A estas emociones se les conoce también como emociones complejas, las cuales no están tan definidas universalmente y pueden entrar muchos términos en ellas. Las más nombradas son el orgullo, la culpa, la vergüenza, la envidia (o celos), la frustración, la ansiedad, el humor, entre otras.

Susana Bloch para referirse a las emociones secundarias explica, “una emoción básica mantenida en el tiempo por lo general se transforma en una emoción mixta, ya que, debido a su mayor duración, se impregna necesariamente de actividad mental (interpretaciones psicológicas, juicios de valor, entre otras).” (Bloch, 2002, pág. 23), de esta manera es que denomina las emociones secundarias como mixtas, basándose en que todas significan una mezcla de otras.

Para Duncan, todas las emociones básicas “provocan importantes cambios en el rostro, postura, tono de voz, gestos, olor, imágenes y pensamientos, (...) dirigidos a entender, comunicar y movilizar al otro como aliado en la satisfacción de necesidades.” (Duncan, 2007, pág. 40) Evidenciando lo que puntualmente pueden provocar y a dónde se orientan. Entendiendo, por lo tanto, que “Las emociones son nuestra forma de comunicación primaria, son más importantes que las palabras. Si las palabras no van acompañadas por emociones apropiadas, difícilmente se creen.” (Duncan, 2007, pág. 39). Es así cómo se le da relevancia al poder comunicativo que tienen y su facilidad y necesidad al ser no verbales y su acompañamiento a lo verbal.

De esta forma, “Cuando se expresa emoción se genera más energía, hay definición, compromiso, identidad, un poco de riesgo y la posibilidad de conseguir una gran satisfacción (o insatisfacción).” (Duncan, 2007, pág. 40), pudiendo concretar o completar a la persona y su accionar.

Desde otra perspectiva, Jesse Prinz sostiene que las emociones son “evaluaciones corporalizadas”. “Las emociones son *evaluaciones* en la medida en que representan aspectos del entorno importantes para el bienestar del organismo, “temas relacionales básicos”, como por ejemplo pérdida o peligro.” (Pereira, 2019, pág. 34), por lo que las emociones corresponden a un proceso mental como la evaluación, que se relacionaran con partes importante del ambiente en función del placidez y comodidad propia.

De tal manera, Pereira (2019) explica que, para el autor, las emociones se experimentan percatándose de alteraciones en el cuerpo y es por eso que las denomina como evaluaciones corporalizadas.

Según otros corrientes, como explica Rosas, para la psicología y la filosofía los sentimientos, comprendidos como “*disposiciones afectivas*, manifiestan las tendencias de un individuo a percibir el mundo desde un trasfondo afectivo particular, formar ideas adecuadas a su percepción y generar las pautas de acción correspondientes.” (Rosas, 2010, págs. 7, 8), de manera que los sentimientos pautean de cierta forma el actuar de una persona y son su forma de conocer el mundo.

Asimismo, menciona que la palabra sentimiento contiene un doble sentido, el cual se puede comprender “como una *sensación*, es decir, un componente sensorial de una experiencia, o bien, y en un sentido más restringido, como un *estado mental* compuesto de elementos afectivos, cognitivos y motivacionales, y referido a un objeto intencional.” (Rosas, 2010, págs. 8, 9), de esta manera explica que los sentimientos si pueden ser pertenecientes a una situación específica en modo de sensación, y también como ya se ha mencionado, como un estado mental, el cual trae más elementos para su realización.

Por otro lado, el autor menciona que, según Nico Frijda, las emociones “son estados afectivos, actuales o potenciales, que conciernen a un objeto emocional específico.” (Rosas, 2010, pág. 12) y los sentimientos “disposiciones emocionales respecto de objetos específicos.” (Rosas, 2010, pág. 12), de manera que, y tomando en cuenta lo explicado anteriormente, mientras los sentimientos son disposiciones afectivas, las emociones son estados afectivos, dando en cuenta la connotación que se le entrega a cada uno.

Para Nico Frijda “las emociones son respuestas complejas de un individuo a estímulos del entorno, y aunque comportan reacciones somáticas, ellas se caracterizan por una valoración” (Rosas, 2010, pág. 13), la cual puede ser negativa o positiva del objeto que la provoca, según

explica Rosas, como además contienen una “tendencia la acción”, la cual puede variar entre el “evitar, buscar o confrontar dicho estímulo” (Rosas, 2010, pág. 13). Este componente valorativo significa una evaluación instantánea relacionada con el “valor afectivo” que se le tiene a lo que causa la emoción, de la cual dependerá también la respuesta que se realice.

Este autor comprende los sentimientos de tal manera que, comprometen la actividad de “una emoción particular referida a un objeto intencional (ira, tristeza, etc.), una duración prolongada de la emoción (reflejada en las expresiones adverbiales “nunca”, “desde entonces”, etc.) y una tendencia o disposición referida al objeto intencional de la experiencia.” (Rosas, 2010, pág. 15), de esta forma los sentimientos se pueden entender por tres rasgos, siendo estos la emoción específica, la extensión de ella y una postura determinada al objeto provocador de esta; entendiendo, por lo tanto, como un proceso más complejo y elaborado.

### 2.1.2 La Vergüenza

En las definiciones y entre lo que mayormente se destaca de las descripciones y/o causantes relacionadas con la aparición y manifestación, se entiende que su expresión varía en distintos ámbitos o rasgos tanto de las situaciones como de la persona misma, siendo, por lo tanto, un sentimiento bastante situacional, ya que depende del momento y manera en cómo ocurren los hechos y cómo llegan al individuo para que surja la vergüenza en él. Dentro de aquello se abordarán cuatro temas importantes para poder describirla, siendo estos: el contexto social, la valoración propia, la combinación con otras sensaciones y con las manifestaciones corporales.



Primeramente, exponer que la vergüenza se comprende como un sentimiento universal, según Marks (2008) todas las personas la conocen o la han sentido y, a pesar de que sus efectos son diferentes ya que están sujetos a la cultura correspondiente y al sexo biológico, está en todas partes, por lo que llega al conocimiento y sentir de todas las personas, pudiendo darse comúnmente como comenta Salman Rushdie “Hacia cualquier lado al que me gire, existe algo de lo que deba avergonzarme. La vergüenza es como todo, cuando se vive mucho tiempo a su lado, se convierte en parte del mobiliario. En cada casa hay vergüenza (...)” (Marks, 2008, pág. 1), de modo que, en todos los lugares, incluso en las casas, existe algo por el cual sentir vergüenza, la que luego de tiempo su presencia se vuelve común y de costumbre.

Debido a lo habitual que se vuelve, se comienza a desvalorizar y quitarle atención a su presencia, “Aunque la vergüenza está enraizada y difundida, se pasa por alto y sus consecuencias son generalmente subestimadas.” (Marks, 2008, pág. 1), por lo tanto, a pesar de estar inmersa en el conocimiento de las personas, no la toman en cuenta y minimizan su impacto. Según Llanos:

Quizás es por lo oculta que se encuentra, que no se le ha dado la importancia que verdaderamente tiene la vergüenza en la conformación de la estructura de personalidad, como así también el grado de participación que ésta tiene en el desarrollo de problemáticas individuales, familiares y sociales. (Llanos, 2018, pág. 1)

Dice de este modo que, por la ocultación o poca visualización que contiene la vergüenza entre sus rasgos es que no se le otorga la relevancia que debería tener, ya que además, influye en la formación de la personalidad y colabora en la gestación de conflictos personales, familiares y sociales.

Por otro lado, la ocultación mencionada, también tiene directa relación con lo complicado que es evidenciar la presencia de la vergüenza en una persona, ya que no solo es difícil de ver por sus diferentes síntomas y/o características, sino que también porque puede disimular su existencia. Así, como lo explica Llanos (2018) luego de ejemplificar con un estudio en el cual un grupo considerado de personas indicó que, a pesar de sentir vergüenza en los últimos días, no la ha comentado con ningún cercano: “Este estudio no hace más que acreditar lo difícil que es abordar esta temática en el consultorio, ya que se hace esquivar, ocultándose bajo diferentes máscaras tanto para el psicoterapeuta como para el propio paciente.” (Llanos, 2018, pág. 1), de esta manera el autor explica que se vuelve complejo descubrir este sentimiento debido a su cualidad de esconderse, tanto para expertos que pueden observarla desde afuera, como para inexpertos que la estén experimentando; debido a que además como nombra Marks la vergüenza “difícilmente se puede describir con palabras” (Marks, 2008, pág. 1), complementando lo complejo de su percepción y externalización.

El psicólogo Fabián Llanos (2018), propone en su artículo una manera de describir la vergüenza en torno a los procesos cognitivos por los que pasa una persona; para esto junta definiciones de varios autores y así llegar a tal consenso. Entre ellas se encuentran:

La vergüenza es el sentimiento intensamente doloroso a la experiencia de creer que es defectuoso y por lo tanto indigno de amor y pertenencia. (Brown)

La Vergüenza es la ruptura del puente interpersonal. (Kaufman)

La Vergüenza es ser visto de una manera que no quiere ser visto, la insoportable exposición de partes del yo que no le gustan. (Broucek) (Llanos, 2018, pág. 2)

La primera hace referencia, al igual que Ramos, a que la vergüenza contiene un profundo dolor que nace desde el juicio negativo hacia uno mismo, donde además menciona que la persona no es merecedora de afecto debido a dicha sensación. En la segunda, el lugar de la vergüenza se inclina en el rompimiento de la relación de sí mismo con los demás. Y en la tercera hace referencia respecto de cuando a un individuo lo observan y exhiben desde características de su ser que no le agradan o desea ocultar, volviéndose una instancia desagradable para él. En las tres el punto en común es la capacidad de las personas de tener un proceso cognitivo, el cual les permite evaluar la situación en la cual podrían o no sentir vergüenza por medio de la autoevaluación del yo, y mediada por lo condicionado como correcto.

Por otra parte, el autor menciona que también se define la vergüenza sin la necesidad de estos procesos cognitivos y más bien de una forma neurofisiológica pudiendo, por lo tanto, manifestarse este sentimiento en una edad temprana. Nombra que “Tomkins, Silvan sostiene que “la Vergüenza es la súbita interrupción del placer. Cuando las emociones positivas se frustran la vergüenza aparece” (Llanos, 2018, p.3) de esta forma se indica como el cortar un momento agradable y/o la frustración de otras emociones es anterior para pasar a la vergüenza; tomando su aparición a un nivel corporal y sensorial. Indica también: “S. Porges plantea que “la vergüenza es una interrupción del parasimpático en estados excitados del simpático, generando una vía de rápida respuesta fisiológica que puede abrumar funciones corticales superiores”.” (Llanos, 2018, p. 2,3) por tanto, se entiende la vergüenza como algo que sucede a nivel biológico o fisiológico sin intervenir o provenir de los procesos mentales, captando lo primaria que puede llegar a ser, ya que, además, debido a Porges y la relación que hace con el sistema nervioso autónomo y los procesos energéticos de Reich, Llanos menciona “pudiendo entonces inferir que ésta expresión (la vergüenza) influye en la capacidad pulsátil del organismo vivo desde sus inicios,

interrumpiéndola o disminuyéndola de manera crónica o aguda.” (Llanos, 2018, p.3), es así como la vergüenza es enlazada también con el pulso de las personas de manera que al sentirla cambia directamente su ritmo, uniéndose netamente con lo neurofisiológico.

De modo que existen o plantea dos miradas, una donde para sentir vergüenza se necesitan los procesos cognitivos en su desarrollo y otras en las que no, ya que pasan por procesos físicos; pero en ambas se aprecia un grado de negatividad a su asociación, poniendo la vergüenza como algo malo o desagradable que le puede ocurrir a alguien.

Por otro lado, entendiendo otro factor de la vergüenza, se le atribuye un gran valor social y cultural para su significancia, expresión y definición, descrita por varios autores de esta forma, asociándola a cómo la vida social juega un rol importante en el desarrollo y manifestación de ella. Dentro de sus definiciones, según Heller (2018) “la vergüenza es un estado afectivo que solo ocurre en seres humanos socializados, en la medida en que “es un afecto social que no tiene un desencadenante natural” (Ramos, 2019, pág. 2) por lo que excluye este sentimiento de seres no socializados y lo coloca como causante de este ámbito, siendo además muy específico en la importancia de lo social de manera que, si no existe, tampoco existe la vergüenza. Según Elias (1994) “la vergüenza es un sentimiento atravesado por la cultura y por condiciones sociohistóricas específicas” (Ramos, 2019, pág. 2) agregando así el ámbito cultural, donde la vergüenza es influenciada por esta y se relaciona con su espacio territorial y su respectiva historia.

Es por esto que, el contexto social, el lugar de convivencia, el dónde creció o se crio y las costumbres de una persona van a condicionar bastante los motivos por los que se pueda sentir avergonzada, de manera que, para una persona el motivo que provoque un elevado nivel de

vergüenza, para otra, en otro contexto, no significa razón alguna para sentirla; ejemplificándolo Olga Ramos en su artículo “Como señala Marta Lamas: “[...] aunque la sensación sea similar, lo que hace ruborizar a un japonés no es lo mismo que sonroja a un mexicano”” (Ramos, 2019, pág. 2).

En consiguiente a esto es que la vergüenza puede ser también utilizada para definir o coartar conductas sociales debido a la significación moral que se le otorga en ella; para Jasper (2013) existe la vergüenza moral la cual descrita por Ramos “(...) hace referencia a una emoción moral en tanto que depende de la dupla aprobación/desaprobación respecto a las reglas compartidas” (Ramos, 2019, pág. 3), por lo que su existencia será cuando la conducta de una persona sea desaprobada por las demás bajo y a la respuesta de normas comunes, pudiendo catalogarte como inmoral y por tanto sentirte avergonzado. Como de la misma manera es catalogado en otras partes como: “La vergüenza también requiere un sentimiento de logro o de fracaso en relación a estándares y reglas, siendo la vergüenza equivalente a un sentimiento global de fracaso.” (Orange, 2005, pág. s/f) siendo aquí, de igual forma, la dependencia de las normas populares, donde el fallo de estas produce el sentimiento.

Es así como se toma un valor moralmente clasificatorio que tendrá como producto el avergonzarse. En acompañamiento a esto se utiliza también la humillación, “El espectro de las emociones relacionadas con la vergüenza, incluye, a parte de la vergüenza misma, sensación de embarazo, humillación (experiencia de vergüenza causada deliberadamente por el otro), inferioridad, replegamiento, timidez, y miedo social” (Orange, 2005, pág. s/f), se junta el sentir vergüenza con el ser humillado (y otras descripciones), ya que el otro al avergonzarte te están degradando y poniendo en un puesto inferior.

Así pues, este sentimiento logra tener una “función social” ya que, según Barbalet (2004) “la vergüenza contribuye al mantenimiento de determinadas asimetrías. Y es que la vergüenza posibilita una relación de conformidad con las convenciones y expectativas sociales” (Ramos, 2019, pág. 3) de manera que ayuda a la continuidad de ciertas posiciones entre las personas, ya que da una especie de resignación a la esperanza de lograr algo en el ámbito social; “Como también puntualiza Heller: “Puesto que la vergüenza es una sensación dolorosa, intentará conformarse para prevenir y evitar la vergüenza” (Ramos, 2019, pág. 3) de este modo un individuo para no pasar por el dolor que conlleva la vergüenza acude a la conformidad, es así como responde a ejercicio social.

Por otro lado, la explicación de esta condición se explica como un acto de jerarquización, y que es esto lo que posibilita la función social de la vergüenza. Esto es explicado por Ramos de la siguiente forma: luego de analizar diferentes definiciones, entre ellas menciona:

La vergüenza es resultado de “violencias” (...) pues la vergüenza es “[...] esa emoción contraproducente que surge cuando el dominado acaba por percibirse a sí mismo a través de los ojos del dominante, esto es, cuando experimenta sus propias formas de pensamiento, sentimiento y comportamiento como degradantes y degradadoras” (Wacquant, 2012, p. 52). (Ramos, 2019, pág. 3)

Puesto entonces la vergüenza aparece cuando un individuo se da cuenta y hace real para sí mismo la manera en como otro lo observa, pasando por tanto a ser dominado por ese otro quien cambia la forma que tiene de verse así mismo y logra que esa persona observe su propia personalidad como materia de ofensa; esto es por ende un acto de violencia el que originará

vergüenza. Ramos (2019) concluye esto diciendo que el sentimiento está vinculado con el poder debido a que según Gualejac:

“El poder jerarquiza y estigmatiza. Confiere valor a las cosas y a la gente, e inversamente, desvaloriza, invalida y excluye. Cada uno de nosotros ha vivido situaciones dentro de la familia, en la escuela, donde la autoridad se apoya en el grupo para ‘avergonzar’ a alguien”  
(Ramos, 2019, pág. 3)

Percibiendo, por lo tanto, que la vergüenza se vincula con el poder, este ser dominado por otro, el cual es un atributo de la jerarquización, donde se entrega a personas, grupos de personas y cosas una importancia y aprecio por sobre otras que da paso a la desvalorización de las últimas, el cual puede ser aún más acentuado o efectivo en el caso de grupos de personas, ya que puede usar la presión y acompañamiento grupal para ir en contra de uno.

En este último caso se puede apreciar también cuando la vergüenza es tomada por todo un pueblo; como explica Olga Ramos varios autores entre ellos, Elias (1994), Scheff (1990), Barbalet (2014) y Ahmed (2015) relacionaron la vergüenza “con condiciones macrosociales e históricas de posibilidad” (Ramos, 2019, pág. 4), y debido a ello es que según Elias “puede ser una experiencia compartida por un grupo o un colectivo como una nación, que se encuentra en una relación marginada (*outsider*) frente a ciertos establecidos y que se considera inferior” (Ramos, 2019, pág. 4), volviendo entonces a mostrarse el acto de jerarquización en este caso ciertos lugares y naciones consideradas menores por estar fuera de ciertas normas, otorgándole una vergüenza global como pueblo.

Olga Ramos comenta que, además, y en evidencia del rasgo marginador, puede:

(...) tener una función como mecanismo emocional conservador de cierto *statu quo* que impide el cuestionamiento, rechazo o transgresión de ciertas normas o ideales. El miedo a experimentar el dolor de la vergüenza supone hacer o dejar de hacer todo aquello que se considere “anormal”, “desviado” o “fuera del lugar”. Como señala Ahmed: “La vergüenza también puede experimentarse como *el costo afectivo de no seguir los guiones de la existencia normativa*” (Ahmed, 2015, p. 170). (Ramos, 2019, págs. 3,4)

Es así como no solo puede operar de forma social, sino que también a nivel emocional, siendo este un nivel más interno que se enfoca con el propio pensar y actuar del individuo, de esta forma, lo ejemplifica diciendo que, el no querer pasar por la vergüenza y el sufrimiento que eso puede implicar omitirá el poner en duda las reglas de su propio entorno o sociedad, para corresponderlas y no hacer lo que no es aceptado, ya que de otra manera si hace algunas de estas directrices será motivo para enfrentarse a la vergüenza.

En relaciona esto, y acentuando aún más esta condición, se habla de familias que puedan estar sometidas por la vergüenza generando reglas internas “como el control, el perfeccionismo, la culpa, la norma de no hablar, la desconfianza.” (Llanos, 2018, pág. 5) “Y en relación a esto Virginia Satir desarrolla el concepto de negación de las cinco libertades: percibir, pensar e interpretar, sentir, desear, elegir e imaginar.” (Llanos, 2018, pág. 5). Así es que la vergüenza al querer ser evitada puede llegar a privar de libertades a algunas personas por cumplir con las normas sociales, cambiando la forma de actuar y pensar desde un lugar tan interno como la imaginación.

En contrario a esta corriente, en la explicación de Orange se considera como un hecho inmoral utilizar la vergüenza como un acto de marginación o bien bajo este poder. De esta



manera menciona que “Aunque la capacidad de sentir vergüenza puede tener importantes ventajas sociales, según Nussbaum, el daño generado por el avergonzar hace que sea inmoral utilizarlo como castigo” (Orange, 2005, pág. s/f), de manera que le entrega un valor al daño que provoca la vergüenza y entiende como deshonesto hacerle daño a una persona por utilizar la vergüenza a su favor o en contra de otra persona.

En torno a su origen y el dónde internamente se proviene el sentimiento, por un lado, se habla que es traspasado desde los padres, pudiendo ser heredada y antecesora a la toma de conciencia de la misma persona en relación a su entorno. Rushdie explica:

Como la vergüenza de los padres se va envasando en el alma del niño. En el parto: el padre, un patriarca militarista, reacciona con ira ante la noticia de que su primogénito es “sólo” una niña. Como consecuencia, la bebé se sonroja, y ya desde el momento de su nacimiento siente vergüenza. La niña crece con deficiencias mentales y se convierte finalmente en una asesina. (Marks, 2008, pág. 1)

La vergüenza cargada por los padres se introduce en lo profundo de un niño; aquí se ejemplifica cómo los sentimientos de un padre, guiados por sus ideales, se expresarán directamente sobre su hijo, quien no ha hecho nada más que existir, de manera que recibe apreciaciones de disgusto o negativas de su padre provocándole vergüenza; al estar presente esta situación provocará en su futuro crecimiento deficiencias mentales llevándola a cometer actos inmorales altos como el asesinar a una persona. De este modo se aprecia, por un lado, como la presencia de la vergüenza en una edad muy temprana provocada por alguien cercano tendrá efectos directos en cómo desarrolle su personalidad, y, por otro lado, en cómo la vergüenza puede ser sentida desde el nacimiento.

En torno a esto último, argumenta Leon Wurmser: “ya en los primeros meses de vida se desarrollan los antecedentes de la vergüenza, a través del contacto corporal y la mirada en la comunicación que se establece entre padres e hijos.” (Marks, 2008, pág. 4) de este modo en los primeros momentos de vida se pueden sentir rasgos que precederán a la vergüenza, los cuales se presentan por medio del contacto físico y visual que se logra entablar entre el bebé y sus respectivos padres. Ejemplificado por Marks:

Como se ha observado en la investigación con lactantes, a partir de los dos o tres meses, estos desvían la mirada cuando alguien les observa de manera molesta. Esto demuestra que los bebés, aunque sus posibilidades sean aún limitadas, ya tienen un sentimiento sobre sus límites y necesidades y reaccionan activamente para defenderlas. (Marks, 2008, pág. 4)

De este modo, ejemplifica el autor que, cuando un bebé recibe una mala mirada desvía la suya, puesto que inclusive, en su rango reducido de capacidades de acción y propias necesidades, experimenta un sentir que lo hará responder a estos estímulos externos en modo de defensa.

En consiguiente a esto se analiza que “Ser visto y reconocido es especialmente importante en la primera infancia.” (Marks, 2008, pág. 4), entendiendo que un niño recibirá estímulos que son en gran parte relacionados con la mirada, además de que “Según Heinz Kohut (1976), los niños pequeños buscan amorosamente el reflejo de su mirada “en el brillo de los ojos de la madre“, del padre o de la persona a su cargo.” (Marks, 2008, pág. 4). Puesto que no solo reciben afectuosamente las miradas de sus tutores, sino que también son ellos mismos los que la buscan esperando a que sea correspondida desde una posición de afecto y/u orgullo. Siendo importante debido a que, “La calidad de esta mirada de los padres, marcará profundamente la propia mirada del niño hacia sí mismo, pudiendo ser de estimación o desvalorización.” (Marks, 2008, pág. 4) Es

así como, desde la mirada de los padres a su hijo se define la visión que tiene el niño de sí mismo, la que, dependiendo de la calidez de la primera, podrá ser de apreciación o desprecio.

Esta mirada hacia sí mismo ocurre en una etapa más crecida, cuando el niño logra obtener conciencia de algunas cosas en su entorno, como de él propio; lo que, por otro lado, permite que sienta vergüenza desde el entenderse ya como una persona más.

La capacidad de experimentar conscientemente la vergüenza está precedida de un momento en el desarrollo del niño, que acontece aproximadamente al año y medio de vida: el autoconocimiento objetivo. En este, el niño se puede ver a sí mismo como un objeto, es el hecho de “poder distanciarse de su Ser” (Litzmann 2003). (Marks, 2008, pág. 4)

De manera que la vergüenza, y lo que provocaba en él bebe, ya no es solo una respuesta a un contacto con otro, sino que, al pasar esta etapa más o menos al año y medio, tomar una percepción de sí mismo y reconocer su entidad como un yo tangible que existe junto y al igual que los otros, puede sentirla con un grado de conciencia.

“Para Simmel, el sentimiento de vergüenza puede ocasionarse por una “multiplicidad” de orígenes.” (Ramos, 2019, pág. 6), pudiendo entonces diferentes cosas y motivos provocar este sentimiento. Pero gran parte de los autores que abordan la vergüenza engloban y conciernan su procedencia en esta mirada, mencionada anteriormente, hacia uno mismo, donde la persona se distancia de su propio ser y se observa en conjunto a la mirada de los otros, de este modo realiza una evaluación (apreciación y valoración) de sí. Es de esta forma es que al hacer dicha evaluación se conduce a avergonzarse. Siendo la relación más directa de los procesos por los que pasa una persona desde que recibe un estímulo hasta sentir vergüenza.

Como explica Heller (2018) “El portador de los desencadenantes sociales de la vergüenza es el ojo del Otro, el ojo de la comunidad” (Ramos, 2019, pág. 1), por lo que dentro de los motivos importantes que provoca el avergonzarse vendrá de la observación de alguien externo, tanto individual como grupal; además de “(...) sus voces y lo lastimoso de ellas” (Ramos, 2019, pág. 1), llegando no solo a las miradas, sino que también a lo que puedan comentar al respecto, evidenciando por tanto lo que implica y afecta pudiendo producir pena o dolor.

Más que esta observación a propia del individuo o en suma de aquella, está el otorgarle una connotación de cierto modo negativa, como explica Ramos “(...) relación que supone el sentimiento de la vergüenza entre un simultáneo “énfasis en el sentimiento del yo” y la “reducción de este”” (Ramos, 2019, pág. 6) colocando este sentir en medio de la importancia que convoca el mirarse a sí mismo y ponerle atención al “yo” y, la rebaja de su valoración propia. En palabras de Simmel (2018) “Al avergonzarse, el propio yo se siente acentuado por la atención del otro, al mismo tiempo que esa acentuación se encuentra unida a la trasgresión de una norma cualquiera (objetiva, moral, convencional, personal)” (Ramos, 2019, pág. 6) puesto así, al sentir vergüenza, el individuo siente el interés hacia el de un otro, pero del mismo modo este interés será causado por alguna acción considerada inmoral e indebida por parte del primero.

Es de este modo que se encierra y comprende la visión como una opinión del sujeto a sí mismo, condicionada por las externas y estas por lo entendido como correcto. De manera que, en palabras de Llanos:

En general se considera a la Vergüenza como una Emoción Autoevaluativa o Autoconsciente. Denominadas así porque subyace, como rasgo fundamental, algún tipo de evaluación relativa al propio yo: valoración positiva o negativa del propio yo en relación

con una serie de criterios acerca de lo que constituye una actuación adecuada en diversos ámbitos. (Llanos, 2018, pág. 2)

Como ya se ha explicado anteriormente, este sentimiento se origina de una “autoevaluación”, una estimación propia del individuo pudiendo ser positiva o negativa, condicionada con las normas aceptadas socialmente. Es por esto que la vergüenza en si es considerada como auto evaluativa o auto consciente ya que requiere de conciencia y valoración hacia el yo.

Del mismo modo “Michael Lewis (1992), un investigador en el desarrollo cognitivo y emocional, ve la vergüenza como un desarrollo posterior, que depende del desarrollo en el niño de la auto-conciencia de sí mismo y del sentimiento de ser visto.” (Orange, 2005, pág. s/f). De esta manera condiciona también, el sentimiento a la conciencia que alcance a tener el niño, por lo que desvalida la teoría, anteriormente planteada, donde el niño podría sentir la vergüenza como tal en sus primeros meses de vida.

En otras palabras, “la vergüenza requiere un sentimiento de logro o de fracaso en relación a standards y reglas, siendo la vergüenza equivalente a un sentimiento global de fracaso.” (Orange, 2005, pág. s/f), es así como para la autora este sentimiento también precisa de dicha evaluación regida por pautas socialmente aceptadas, pero en este caso agrega que aparece específicamente cuando conlleva la derrota del sujeto, haciendo una relación explícita entre estos y explicándolos como iguales.

En consiguiente a esto se puede hacer una relación con el idealizar la forma de verse el sujeto a sí mismo y no cumplir con aquello o el sentirse “incompleto frente a la imagen idealizada del yo” (Ramos, 2019, pág. 8), como menciona el autor “la vergüenza surge cuando se da una

imagen ideal del *yo* y una desviación de la misma, enfatizada por la mirada de otro y la conciencia de ello.” (Ramos, 2019, pág. 6), de modo que el avergonzarse surge cuando la forma que uno tiene de sí mismo es cambiada o distorsionada bajo el reconocimiento de alguien externo. De otra manera enfocado puntualmente en el cuerpo o el aspecto corporal que tienen naturalmente cada persona, describe Ramos “Dicho sentimiento también aparece cuando los “defectos corporales” de un “yo mutilado” se desvían de ideales y normas que también se aplican al cuerpo” (Ramos, 2019, pág. 7), así pues los rasgos o cualidades corporales que no se asimilen con tal figura sublimizada son como una falla corporal, la cual es digna de invalidar o reprimir, evento que no solo tendrá que ver con algún acto o acción hecha si más bien, con algo innato de una persona como su propio cuerpo.

“Para experimentar la vergüenza no solo basta la mirada del otro, Simmel puntualiza en cómo este proceso afectivo supone un autoconvencimiento de que el *yo* se encuentra en “falta” o fuera del lugar.” (Ramos, 2019, pág. 8), de este modo se plantea que no es únicamente necesario la auto observación, sino también, esta debe significar que la persona piense y crea aquella opinión, así se convierta en una verdad para él, que hace o se encuentra de manera inoportuna. Esto se debe a que “la vergüenza es una emoción que requiere la evaluación de la conciencia” (Ramos, 2019, pág. 8), o sea una evaluación aún más profunda como la de su propio conocimiento de sí y su entorno.

Asimismo, esta observación cargada e influenciada por la de los demás se internaliza en tal medida en la persona que “la mirada de *otro* está en la misma conciencia en forma de una voz interior.” (Ramos, 2019, pág. 8), es decir parecerá para este individuo que es el mismo, quien de manera interna, se dice y comenta la mirada del otro.

En otras palabras, para Simmel no basta con que un “tercero” nos observe y nos condene. Una precondition para que surja el sentimiento de vergüenza consiste en que dicha “atención desmesurada del otro” la instalamos en “nosotros mismos” (Simmel, 2018, p. 71), lo cual permite sentirnos avergonzados. Es como si nos viéramos y habláramos desde el punto de vista(voz) del(os) otro(s); como si tuviéramos en la cabeza una mesa de discusión que alterara nuestro propio estado anímico. (Ramos, 2019, pág. 8)

De esta manera no tendría el mismo efecto el simple hecho de que otro mire y enjuicie, del que, además de ello, esta persona se convenza de lo que se le entrega y la haga una realidad en sus pensamientos, y así las conversaciones consigo mismo sean un montón de opiniones superficiales, rasgo que él no percibe, ya que, por demás, perturba su natural estado de ánimo.

Luego agrega que tal mirada, que marca un comienzo para este sentimiento, se toma como una “atención” del otro, por lo que sin importar si será por fines positivos o negativos, recibe un interés desde otro.

Por último, mencionar y agregar que “Evidentemente, esta mirada sobre sí mismo que no es en absoluto objetiva, sino está impregnada de experiencias anteriores.” (Marks, 2008, pág. 4), de tal modo, todas aquellas valoraciones que realicen este tránsito de lo externo a lo interno en el sujeto que experimente vergüenza, están empapadas de vivencias pasadas, volviéndose subjetivas y dependiendo mucho de las personas.

Por otra parte, la vergüenza es considerada como un sentimiento polifacético debido a que puede existir en conjunto a otros sentimientos, sensaciones y/o tener varios efectos. De acuerdo con Gaulejac (2008):

La vergüenza tiene múltiples fuentes, múltiples aspectos. (...) está compuesta por una variedad de sentimientos tales como rabia, culpa, amor, odio, ira, agresividad, estupefacción, miedo, etc., que hacen de ella un ‘meta-sentimiento’: es decir, un conglomerado de emociones, afectos, sensaciones ligados unos con otros. (Ramos, 2019, pág. 3)

De esta manera se declara que la vergüenza subsiste junto a otros efectos o evocaciones, siendo estos gran variados y diversos en su percepción. Dándole, además un nombre específico por aquello.

“(...) la definición apunta a que la vergüenza es un estado afectivo en el que pueden llegar a converger distintas emociones (ira, tristeza, asco), sentimientos (culpa, remordimiento), afecciones corporales (taquicardia, alteración del pulso), sensaciones (calor).” (Ramos, 2019, pág. 3), describiéndola así como un “estado afectivo” o una emoción más duradera, donde todo lo que se puede sentir serán emociones, sentimientos, afecciones corporales y sensaciones, por tanto, una multiplicidad de cualidades únicamente y al unísono por la vergüenza.

Es debido a esto, entonces, que es considerada un “meta-sentimiento”, ya que, y en modo de especificación de tales propiedades:

(...) dicha experiencia afectiva puede implicar emociones (que se asocian a cambios fisiológicos y corporales que surgen frente a una situación) y sentimientos (estados afectivos que perduran en el tiempo) (Le Breton, 1999; Collins, 2009, p. 147; Jasper, 2013, p. 50). Al mismo tiempo supone sensaciones y experiencias físicas (taquicardia) y sensibles (calor). (Ramos, 2019, pág. 3)



Así pues, se describe como la conjunción de emociones y sentimientos, por un lado, donde la primera se relaciona con los cambios del cuerpo en una determinada circunstancia, y la segunda a emociones que se mantienen cierto periodo; y, por otro lado, sensaciones y experiencias físicas y sensibles, tomándolas como sentires físicos evidenciales, que se puedan ver o sentir más claramente, logran esta cualidad en la vergüenza, consiguiendo por lo tanto, abarcar y mezclar muchos sentires en el cuerpo.

Por otra parte, en palabras de Marks, “Cuando nos avergonzamos nos sentimos como atropellados. Perdemos, por lo menos temporalmente, la serenidad y el autocontrol. Nos sentimos moralmente bloqueados, como amputados. Tenemos la sensación de ser incapaces, indefensos, débiles, inservibles, deprimidos, antipáticos.” (Marks, 2008, pág. 1), se puede, por lo tanto, al percibir vergüenza sentirse aturdido, dejando, por ese momento, de tener el control propio y la calma de su ser, afectando además su sentido ético. Al sentirla el individuo tiende a tener sensaciones desventajosas, como no sentirse capaz inútil e endeble, inclinándose por un estado depresivo.

De esta forma es que, estas últimas sensaciones nombradas implican y significan consigo una consideración hacia el mismo, debido a que según Marks “Nuestra atención y percepción se vuelca fuertemente hacia nosotros mismos.” (Marks, 2008, pág. 1), de modo que se genera un potente interés al ser propio, ya que, lo que le está sucediendo comienza a tomar un rol protagónico para su mente y cuerpo en tal momento.

En consiguiente, el autor describe 3 formas en las cuales pueden culminar las sensaciones descritas que conlleva la vergüenza, las cuales comenta que dependerán también de la situación en la que se presente, ya que pueden estar solo una, algunas o muchas.

Estos sentimientos y pensamientos desembocan en alguna de las siguientes reacciones:

- La lucha: nos sentimos heridos o prepotentes. Tenemos el impulso, de castigar a la persona que nos ha desatado la vergüenza.
- La huida: salimos rápidamente de la situación que nos ha desatado la vergüenza, huimos.
- El escondite o el congelamiento: nos agarrotamos, queremos que la tierra nos trague, que desaparezcamos, que nos volvamos humo, ocultarnos o escondernos.

(Marks, 2008, pág. 2)

Pues así, se muestra la lucha, la huida y el escondite o congelamiento como las formas en que puede reaccionar, o ser las posibilidades de respuesta, del individuo que sienta vergüenza, condicionadas a la situación de origen y según los pensamientos y sentires que evoquen en ese minuto. De esta manera se comprende lo diversa que es, en cuanto a cómo puede expresarse hacia un exterior, en cómo puede sentirse y en el modo de acción.

También, este sentimiento, es relacionado constantemente con afectaciones que el cuerpo conlleva y las que pueden ser provocadas en él, siendo este un punto sustancial en su expresión; “La vergüenza no solo se asocia a cogniciones o ideas sino también implica sensaciones físicas y manifestaciones corporales” (Ramos, 2019, pág. 2) Por lo que, incluye también dentro de sus síntomas afectaciones en el cuerpo, es estudiada y descrita tanto de forma mental como sensorial, de manera que “la vergüenza es un sentimiento con efectos materiales en el cuerpo” (Ramos, 2019, pág. 3), se siente y se ve en lo corporal. Según Ahmed (2015) “La vergüenza puede describirse como una sensación intensa y dolorosa que está ligada con el modo en que se siente

el yo acerca de sí mismo, un sentimiento que el cuerpo siente y que siente en él” (Ramos, 2019, pág. 3), es entonces que con esta cita, además de reforzar lo dicho anteriormente y nombrar que puede ser lastimosa, hace esta anunciación al yo y la relación que tiene consigo mismo, como se vio anteriormente, en este caso haciendo una relación directa de su alojó en lo corporal.

De esta manera se comprende, que su aparición está directamente relacionada con manifestaciones corporales, siendo, además, lo que en gran parte puede identificar el sujeto que la sienta.

El cuerpo es sede de esa experiencia afectiva. Como sede de la experiencia, las reacciones corporales ante la vergüenza incluyen no solo emociones (miedo, ira, rabia, asco) sino también sensaciones, como sudoración, taquicardia, aumento o disminución de la presión arterial, posible sonrojo (reacción eritrofóbica), náusea, llanto, sudor, tensión muscular o incluso escalofríos. (Ramos, 2019, pág. 13)

Explicando entonces que todas estas cualidades que se den en el cuerpo son las sensaciones que conlleva el sentimiento, tanto visibles en el caso del sonrojo, como internas a nivel de la presión arterial; estando también en distintos rangos y siendo diversas en su sentir, pasando así por ganas de vomitar a contraer sus músculos.

Descrito de otra manera, “El cuerpo humano reacciona generalmente a la vergüenza con sudor y sonrojo (sobretudo en el rostro, en las orejas, el cuello y el pecho)” (Marks, 2008, pág. 1) , puntualizando en que las características más comunes serán el sudor y el sonrojo, el cual está localizado en algunas partes del cuerpo. “Estas reacciones corporales se deben a un aumento de la frecuencia cardiaca, la dilatación de las vías sanguíneas, el aumento del volumen de la sangre y el aumento de la temperatura.” (Marks, 2008, pág. 1), es así como el autor le da una explicación

biológica, dando a conocer los procesos internos que ocurren en el cuerpo para luego manifestar en el exterior este sonrojo y sudor que produce el sentimiento.

En consiguiente, se le denomina la propiedad de performativa “la vergüenza es performativa con el cuerpo, es decir, *hace cosas* al cuerpo. (Ramos, 2019, pág. 13), genera cambios al enunciarse directamente en el cuerpo. Se ejemplifica, por otro lado, lo performativo al nombrar lo efectos de la vergüenza: “tiene efectos en el cuerpo, sensaciones, sentimientos y su *performance* (cuerpo frenético, correr, sudor, lágrimas, ardor, vergüenza y posible depresión)” (Ramos, 2019, pág. 11), dando a entender que este término significa los rasgos puestos en paréntesis, de tal manera, estos son provocadas directamente por avergonzarse.

Se mencionan, además, entre las características o manifestaciones que se presentan: “Bajamos los párpados o evitamos el contacto visual, parpadeamos, la mirada se vuelve inestable. Nos mordemos los labios. Las facciones se congelan, nos colocamos una máscara.” (Marks, 2008, pág. 2), haciendo referencia a, el evitar intercambiar miradas con otro, pestañar más de lo normal, permanecer con una mirada insegura y el romperse los labios (pudiendo considerarse en general como actos nerviosos). Como también el bloquear el rostro, de manera que lo visible para otros sea una imagen quieta que no permita mostrar lo que siente, como “una máscara”.

Asimismo, “Se nos van las palabras o sólo decimos frases entrecuebradas, tartamudeamos, nos volvemos risibles o empezamos a parlotear para cubrir la vergüenza.” (Marks, 2008, pág. 2), de esta forma el sentimiento tiene manifestaciones también en el habla, pudiendo entorpecerla de diferentes formas, o aumentar haciendo que hable mucho con el fin de ocultar su vergüenza.

Tomando en cuenta estos efectos corporales es que el individuo al sentirla responderá con otras acciones para sobrellevarlos, denominadas según Heller (2018) “técnicas para evadir la vergüenza”, explicándolas y agregando su motivo:

Las técnicas para evadir la vergüenza, como esconder nuestra cara, mantenerla inexpresiva, darse la vuelta, moverse a otro lugar o abandonar la comunidad, no sólo intentan prevenir el dolor o la exposición al ridículo, sino que también intentan protegernos de la transparencia. No sólo es el miedo a la desaprobación, también es el miedo a estar parado ahí transparente, desnudo –lo cual se percibe como una amenaza. Ésta es la amenaza de la pérdida del Yo (Ramos, 2019, pág. 11)

Las cuales en general son manera de taparse de la visión externa, como ocultando sus expresiones o desviando la mirada o la cabeza, pero también, y ya en movimientos con más implicancia de su ser, el irse de ese lugar o incluso de la colectividad. Estos actos, además de evitar el dolor y la puesta en tela de burla, procuran cuidar al individuo del conocimiento pleno y claro de los demás, simple hecho que se considera como causa de riesgo o prejuicio para el mismo, momento en el cual puede el sujeto dejar de poseerse a sí mismo; no siendo solo, por tanto, el miedo al rechazo.

Estas técnicas que pueden ser ocupadas, como ejemplifica Ramos, “de manera desesperada en aras de protegerse de la risa lacerante y las miradas incisivas” (Ramos, 2019, pág. 11), puesto así, al experimentar vergüenza la persona puede sentirse atacada, llegando a la desesperación y necesitando esconderse para no enfrentar las burlas de los demás; cabe decir también, que el avergonzarse puede provenir de aquellas risas hacia uno por algo que se hizo u ocurrió.

Esto es planteado por Simmel (2014) como “la política del avestruz” donde “el que no mira al otro escapa realmente hasta cierto punto a su mirada” (Ramos, 2019, pág. 7). El autor hace una semejanza con un avestruz, ya que estas ocultan su cabeza en la tierra cuando sienten peligro, asimilándolo entonces con el ocultar o desviar la mirada y usar tales técnicas mencionada por sentir vergüenza, para poder escapar, aunque sea de manera momentánea o como un placebo. Teniendo por lo tanto “efectos materiales en el cuerpo” (Ramos, 2019, pág. 13), ya que este reacciona, se mueve y responde a las afectaciones que se le presentan al avergonzarse.

En torno a esto, visto con otras palabras “Para el teórico de los afectos Sylvan Tomkins (1962-3) (...) la vergüenza estaba definida como una postura de retirada con la retirada de la cabeza y mirar hacia un lado, que se puede observar bastante pronto en la infancia” (Orange, 2005, pág. s/f), de esta forma dicha acción se cataloga como “postura de retirada”, de manera que la vergüenza se asocia con este escaparse y gestos como el desviar la cabeza y la mirada; hechos que además se pueden percibir en la niñez, siendo por lo tanto una señal del sentimiento en un niño.

De esta manera, “dicha experiencia afectiva no solo supone sensaciones físicas ante la mirada de otro, sino que actúa sobre el cuerpo y sus posturas” (Ramos, 2019, pág. 7) no serán solo afectos sentidos internamente ya que cambia la forma en que se encuentra el individuo a nivel corporal, en otras palabras, modifica la posición en que estaba su cuerpo.

De otra forma, para David Le Breton (1999), esta mirada, con sus respuesta como el retirar la cabeza o la mirada y efectos incómodos, no es única del avergonzarse, debido a que “Dependiendo del contexto interactivo, la mirada del otro siempre tiene una “incidencia física”:

“la respiración se acelera, el corazón late más de prisa, la presión arterial se eleva” (Ramos, 2019,

pág. 7) explicando y asociando por tanto, las mismas características al simple hecho de recibir miradas de otro, tales como la aceleración del pulso de la respiración y la presión.

Entonces, como se menciona, el retirar la cabeza o mirar a otro lado se relaciona, además de él ponerse en un lugar donde no pueda ser visto, en palabras de Simmel (2014) es “(...) un motivo más profundo, y es que al bajar la vista privamos al otro de una posibilidad de conocernos.” (Ramos, 2019, pág. 7), de esta forma es cerrar su persona al saber de otra y a las posibilidades que eso tenga.

En torno a esto Fabián Llanos comenta:

Algunas características somáticas compatibles con la Vergüenza la encontramos en el tipo Denso de los tipos psicológicos de Keleman, donde describe que la respuesta densa se produce a consecuencia de la invasión. Al principio, esta estructura recibe amor. Más tarde, cuando la independencia comienza a desarrollarse, se le trata con vergüenza y humillación. La consecuencia es el retroceso. La estructura densa es parecida a un acordeón apretado...; comprime, compacta, acorta, pero no se desinfla. El diafragma se bloquea en la posición espiratoria. (Llanos, 2018, pág. 6,7)

Explicando aquí, entre otras cualidades corporales vinculadas al sentimiento, estarían en “el tipo Denso”, siendo este una clasificación de Keleman en torno a los tipos psicológicos, en el que la respuesta se debe a la irrupción del propio ser; siendo su forma o estructura acotada o ajustada a algo más pequeño, donde además, se obstruye el diagrama al exhalar, teniendo en general una sensación de opresión.

Nombrar por último que, “el efecto de la vergüenza en el cuerpo implica la afectación de su motricidad. Las personas que experimentan vergüenza se separan, aíslan o segregan. (...) En casos extremos, la vergüenza puede llevar consciente o inconscientemente a la aniquilación del yo.” (Ramos, 2019, pág. 13). Es así como puede tener efectos en su habilidad motora, como además un acto más duradero (que el desviar la mirada o cambiar de lugar) de apartarse, irse para quedar sola y ser marginada de este entorno o persona(s) que la avergonzaron. Esto puede llegar a un nivel tan elevado como la destrucción completa de su propio ser, movido consciente o inconscientemente por el sentimiento de vergüenza.

Este sentimiento debido a sus diversos motivos de origen, sus múltiples maneras de expresarse tanto en lo psicológico como en lo físico y porque no hay una respuesta única generalizada, es clasificada por varios autores de diferentes formas, pudiendo especificar aún más en y separando sus rasgos, pero sin excluir que pueda presentarse más de una en el mismo momento.

Por un lado, Ramos explica los tipos anunciados por James Jasper (2013), el cual diferencia entre vergüenza refleja y vergüenza moral. “El primer tipo de vergüenza (refleja) está relacionado con el bochorno o la incomodidad que surge en una situación (...)” (Ramos, 2019, pág. 3) “Mientras que el segundo tipo (vergüenza moral) hace referencia a una emoción moral en tanto que depende de la dupla aprobación/desaprobación respecto a las reglas compartidas” (Ramos, 2019, pág. 3), en tanto se entiende como una vergüenza más instantánea y del momento, y otra que contiene el concepto una evaluación propia.

Por otro lado, Llanos, también comenta una caracterización de dos, explica la vergüenza funcional y la patológica, las cuales son utilizadas por varios autores, de esta manera, según



explica Carballo (1999) “una es la saludable y necesaria para colocar apropiados límites en el contexto que se vive y la otra es tóxica caracterizada por la extensión de su aparición y la falta de funcionalidad” (Llanos, 2018, pág. 4), de manera que hace una distinción entre buena y mala, donde la funcional ayuda y la patológica daña.

Se refiere a la funcional, definida por Cyrulnik (2011) como: “Las pequeñas vergüenzas de la vida diaria prueban que la autoestima puede recibir golpes. Las pequeñas culpabilidades también tienen una función moral. No es posible permitírsele todo cuando se tiene en cuenta el mundo de los demás.” (Llanos, 2018, pág. 4), agregando luego Llanos que “La vergüenza sana nos ayuda a hacer contacto con la realidad e impide que traspasemos límites peligrosos. La Vergüenza sana nos da permiso para ser humanos.” (Llanos, 2018, pág. 4), nuevamente se hace una relación con el servicio moral que tienen el sentimiento, entendiendo en este caso, que serán esos detalles del día a día que ayudan a formar las relaciones entre los humanos, generando un respeto y comprensión para su relación.

Para referirse a la vergüenza patológica la nombra como tóxica, de la cual comenta “(...) nos obliga al enjuiciamiento y la crítica, a renegar de nosotros mismos, a no querernos y a su vez este rechazo requiere un ocultamiento o un encubrimiento a través de un disfraz o máscara.” (Llanos, 2018, pág. 4) además, “La vergüenza tóxica nos hace esconder nuestros límites y defectos e imperfecciones y allí comenzamos a aparentar, a no ser lo que somos.” (Llanos, 2018, pág. 5), es así como genera un mal sentir del individuo hacia su propio ser, volviendo una relación toxica consigo mismo, la cual lo hará esconderse y tapar su verdadero yo, perdiendo su espontaneidad y cualidades propias, donde intenta ser otro.

Stephan Marks (2008) también menciona tipos de vergüenza, clasificándolos por las diferentes situaciones donde se pueda originar y las funciones que pueda tener, especificando que las vergüenzas no son iguales.

Parte por la vergüenza íntima la cual “(...) se presenta cuando nuestros límites corporales o anímicos se ven ultrapasados.” (Marks, 2008, pág. 2), mencionando, además, que puede ser de dos maneras, la primera, llamada activa, es cuando el propio individuo muestra mucho de sí ya sea física o espiritualmente quedando a la total visión del otro, y la segunda, llamada pasiva, es cuando alguien externo hace esa muestra del individuo siendo que este no lo quería. De este modo la “Función de esta vergüenza es defender nuestros límites físicos y emocionales (...)” (Marks, 2008, pág. 2)

La segunda es la vergüenza adaptada, su causa es cuando el individuo no se siente parte de algo, cree ser diferente y por lo tanto excluido. En cuanto a su función “la vergüenza acomodada es la encargada de la *pertenencia*; ella regula nuestro comportamiento en la convivencia con otros seres humanos, con sus expectativas, normas y valores.” (Marks, 2008, pág. 3), agrega el autor que esta puede ser patológica, en el caso de ser tan fuerte que perturba el desarrollo propio del sujeto; como también puede relacionarse con no cumplir los roles de géneros denominados por la sociedad.

Como tercera está la vergüenza de conciencia, se da “(...) cuando herimos los valores o ideales de nuestra conciencia. Es la vergüenza del opresor (si él o ella aceptan o rechazan conscientemente su vergüenza, es otro tema).” (Marks, 2008, pág. 3), o sea es la moderadora según la propia moral que tenga el individuo y aparecerá cuando creo estar haciendo algo mal. Es, por tanto, que su función será cuidar del sujeto, permitiendo que actúe de manera adecuada en

torno a sus criterios. Esta también puede volverse patológica cuando el individuo se avergüenza, pero realmente no tiene vergüenza propia, en el caso por ejemplo de la vergüenza traspasada de padres a hijos, como explica el autor.

Luego explica dos tipos más del sentimiento, los que ya no se relacionan con el propio individuo sino más bien, con el otro. Así, está la vergüenza empática, relacionada principalmente con la empatía que pueden tener las personas, “(...) nos relaciona con nuestros semejantes, es uno de los fundamentos básicos de la conciencia colectiva y la solidaridad.” (Marks, 2008, pág. 3), logrando el “ponerse en el lugar del otro” comúnmente ocupado. Esta puede ser patológica cuando se absorbe mucho las vergüenzas externas, dejando de ser solo comprensión con el otro.

Por último, la vergüenza ajena, la cual “sentimos por otros, cuando estos no se comportan de acuerdo a las expectativas, valores y normas que se esperan de ellos.” (Marks, 2008, pág. 3), explica además que puede tener rasgos positivos, como la autonomía de los padres al avergonzarse de ellos, y destructivos, como el dejar de ser amable.

Siendo estos los tipos de vergüenzas descritos por diferentes autores, donde se unen y engloban las características antes mencionadas en torno a sus posibles orígenes, sus manifestaciones y características de la vergüenza, la cual como se vio, puede ser bastante diversa por varios puntos y dependerá en gran medida de la situación y contexto en el que se origine.

#### 2.1.2.1 Vergüenza en la danza

La vergüenza como un sentimiento que conlleva diversas afectaciones corporales y es parte importante de su expresión, como se vio anteriormente, es posible de experimentar en la

práctica de la danza por el intérprete que la ejecute. Según un estudio, realizado con adolescentes que desarrollan su expresión corporal mediante la disciplina de bailes de salón, en la cual rescatan sus percepciones de las actividades de la clase, evidencian la presencia de la vergüenza en ellos al llevar a cabo ciertos ejercicios. Así como explican:

Cuando la enseñanza de los pasos de bailes se efectuó por separado los alumnos/as mostraban satisfacción y bienestar. Por el contrario, cuando el docente solicitó constituir libremente parejas, el 60% esquivaron y dilataron el proceso incluyendo otro tipo de acciones como hablar con los demás, ausentarse para ir al baño, etc. Estas emociones de vergüenza experimentadas estaban suscitadas por el miedo a invadir el espacio del compañero/a y por la novedad de las actividades. (Canales-Lacruz, Táboas-Pais, Rey-Cao, 2013, pág. 121, 122)

Evidenciando, por lo tanto, como la práctica de alguna danza puede provocar el avergonzarse del que la práctica, es este caso en particular haciendo la comparación de realizar un ejercicio de manera individual y realizarlo junto a otro, donde la mayoría en el segundo caso utilizó mecanismos de la vergüenza, mostrando por lo tanto la presencia de ella. Además, justifica que se provoca por el miedo a irrumpir con el espacio del otro y por probar algo nuevo.

Por otra parte, también comentan que la vergüenza puede provocarse por tocar partes específicas del cuerpo y por el miedo de dañar al otro, las que además producen malestar en los adolescentes, lo cual explican argumentando que “el tacto provoca ansiedad porque se relaciona con la provocación sexual y con la agresión física.” (Canales-Lacruz et al., 2013, pág. 135), siendo esto la causa que les incomode y genere su avergonzar.

Luego de rescatar que casi la mitad de los estudiantes valoran de manera negativa la presencia visual, mencionan: “Los testimonios reflejan la vergüenza y timidez cuando son observados/as, restringiendo por ello su comportamiento expresivo.” (Canales-Lacruz et al., 2013, pág. 129), enlazando el sentimiento a la observación de otros lo que provoca un reducción o limitación en su expresividad.

Es por esto que mencionan, como “La exposición que entrañan las tareas expresivas es experimentada mayoritariamente con valoraciones negativas, tales como timidez y vergüenza.” (Canales-Lacruz et al., 2013, pág 133), otorgándole por tanto una connotación negativa a la vergüenza. De tal manera “el observado/a considera que es susceptible de ser juzgado por el observador/a” y es por esto, que el mismo reduce su capacidad expresiva o prefiere simplemente no ser observado de modo de no recibir algún juicio.

Puesto así es que se ejemplifica y justifica una forma en como la vergüenza puede participar en la práctica de la danza, considerando cambios u afectaciones directas al que baila y su movimiento.

### 2.1.3 Intérprete en danza

El bailarín se relaciona constantemente con sus emociones, en gran medida, debido a su práctica corporal, tanto por lo que puede provocar este movimiento en su cuerpo, como, por lo que provoca la emociones en él, construyendo un constante intercambio desde una hacia otra y al revés. Según comenta María José Lavandera (2016), un equipo de profesionales relacionados a las artes escénicas explica las motivaciones desde las emociones que impulsan el movimiento corporal y su incremento en la experiencia artística

“La **experiencia senso-perceptiva** de nuestro entorno y de nuestro propio cuerpo, o la vivencia de nuestros recuerdos o aspectos psicológicos representan estímulos que tienen la capacidad de despertar en nosotros algún tipo de emoción. Las emociones por su parte, sin importar su naturaleza, van a condicionar nuestra conducta y por lo tanto nuestra forma de movernos. Por lo tanto, **un objeto, persona, lugar, acontecimiento, sensación corporal**, o recuerdo despierta emociones en relación con nuestra propia vivencia -histórica o cultural- y tiene la capacidad de promover el movimiento, o una forma particular de movimiento”. (Lavandera, 2016, pág. s/f)

Planteando una línea de relaciones entre cómo desde la percepción sensitiva, los recuerdos y en sí aspectos psicológicos generan una emoción, la cual luego determinará la forma de moverse, teniendo un papel relevante en cuándo y cómo se mueve corporalmente una persona.

Por otro lado, desde el movimiento plantean que este:

Pone en juego simultáneamente **casi todos los aspectos psicológicos de una persona**: es consecuencia de la atención, de la memoria, es necesario tomar decisiones y ponerlas en ejecución; se despiertan sensaciones, ideas, sentimientos y emociones; emerge el subconsciente, y se despiertan los vínculos sociales. (Lavandera, 2016, pág. s/f)

De esta manera se esboza que desde el mover corporal emergen emociones y sentimientos, pudiendo provocarlas, mantenerlas y sobrellevarlas, como también diversas sensaciones y afecciones, las cuales pueden ser en conjunto o no.

Consiguiente a esto, se entiende la correspondencia que tiene el intérprete en danza a través o en conjunto a su mover corporal, con los sentimientos y las emociones, sosteniendo un

enlace directo entre ambas, ya sea que el movimiento las provoque o que la emoción provoque movimiento, las cuales tienen respuestas evidentes y significativas, pudiendo ser entonces, directamente en el momento de su práctica, es, por lo tanto, que el intérprete es un ser emocional.

Desde otra perspectiva, y ya teniendo en cuenta que este intérprete puede generar emociones durante su práctica desde un espacio propio, en respecto a sus vivencias, se conoce por otro lado, que además tiene la posibilidad de expresarlas y comunicarlas hacia otro.

“A través de la danza, los bailarines pueden expresar sentimientos y emociones, transmitiendo un mensaje al público.” (Baile, 2018, pág. s/f), de manera que no solo ellos trabajan con sus emociones en torno a su trabajo, sino que también pueden traspasarlas y dejar un mensaje, debido a que “La comunicación no se limita a las palabras, ya que el movimiento es un factor importante para expresarnos.” (Baile, 2018, pág. s/f). Esto, en parte se debe a que “el lenguaje corporal puede ser exagerado y abstraído en la danza para proyectar un número infinito de sentimientos, estados de ánimo sutiles y emociones.” (Baile, 2018, pág. s/f), utilizando el lenguaje corporal propio a través de la danza de modo de mostrar diversas sensaciones.

Esto, claramente no va solo en la capacidad del bailarín de expresar sino también en la captación que pueda tener la persona que lo observe, es por esto que, como se menciona en la página web Alservista, se han realizado diversos estudios para diferenciar los rasgos específicos de los movimientos que comunican emociones, de los cuales “Algunos han incluido estudios de escaneo cerebral que muestran las diferentes áreas del cerebro que se iluminan cuando las personas observan las expresiones de las emociones.” (Baile, 2018, pág. s/f), por lo que la autora sostiene que el espectador los lee de manera natural. Por otra parte, especifica mencionando un experimento realizado por Peter Lovatt, un psicólogo de danza, quien hace ver diferentes obra de

danza pidiendo que digan lo que pensaban mientras ocurría, de tal manera “Descubrieron que incluso cuando la gente veía piezas de danza que no estaban coreografiadas para expresar emociones de forma explícita, la gente seguía intentando darle sentido a las piezas” (Baile, 2018, pág. s/f), darle un sentido por medio de las emociones, como haciendo parentescos afectivos entre personajes. De esta manera se muestra la importancia de los sentimientos y emociones tanto en la ocupación de los bailarines, como en el que observe la danza, ya que le da un significado mediante ellas.

Por otra parte, se toma en cuenta el concepto de inteligencia emocional, donde, explicado en sentimientos y emociones y junto a la danza, menciona Gandía “un «sistema inteligente” en el que pensamos, desarrollamos nuevos movimientos, sentimos, practicamos, automatizamos, etc., que nos permite a su vez crecer como bailarines y dar forma a nuevas ideas y maneras de expresar.” (Gandía, 2016, pág. s/f), entendiendo que la conjunción de estos dos conceptos puede ayudar al crecimiento del bailarín en diferentes ámbitos.

Agrega además que, “aplicando la inteligencia emocional a bailarines se puede potenciar muchísimo su trabajo en un escenario, en cástings, etc. Además de aportarnos grandes beneficios a nuestra vida cotidiana, tener conciencia de nuestras emociones enriquece nuestro camino como artistas.” (Gandía, 2016, pág. s/f). Es por lo tanto que la pregunta o confusión estaría en qué pasa si el bailarín no consigue una adecuada inteligencia emocional que le permita manejar sus emociones a su favor potenciando así sus capacidades artísticas.

Entonces, es por todo esto que el intérprete en algún momento de su formación y desarrollo en la danza debe aprender, o le debieron enseñar, sobre emociones y sentimientos, de manera que, poder expresarlos de forma externa y a un otro, como también de modo interno



sobrellevarlos en su práctica día a día y, además, según la relación con su inteligencia emocional, produzcan un acompañamiento en su aprendizaje.

### 2.1.3.1 Aprendizaje del intérprete en danza

Los espacios, instancias o el campo donde el intérprete aprende no tienen una línea única o un camino igual para todos, por lo general es bastante diferenciado y existen diferentes procesos por donde pasa para desarrollar su aprendizaje, es, por lo tanto, bien variada la formación que tiene hoy un intérprete en Chile, siendo aquella no únicamente en una universidad o instituto profesional.

Entendiendo la poca información que se tiene los trabajadores del campo artístico, el Consejo Nacional de la Cultura y las Artes realiza un catastro focalizado en danza, para indagar en el tema y poder levantar información sobre su situación, en modo de elaborar “perfiles profesionales de las y los artistas de la danza en Chile” (CNCA, 2012, pág.3). En el cual se dedica un ítem a la formación que reciben, en el que exponen que “los profesionales de la danza recorren ámbitos formativos diversificados a lo largo de su vida, pudiendo existir más de uno.” (CNCA, 2012, pág. 26), asumiendo lo variado de la formación.

En él se pregunta sobre los dos momentos o etapas importantes de su formación las cuales sean destacados en su carrera, pudiendo escoger dos en orden de prioridad. La primera opción escogida es más votada el ámbito universitario, continuado por el de las academias o escuelas de danza y la formación autodidacta. El documento destaca sorpresa en que el tercero escogido como primera prioridad sea la autodidacta, aunque comprobando y evidenciando que es

una realidad en el ambiente de la danza; como también indican importancia la formación a través de maestros de danza y los talleres no formales.

Por último mencionan, que en las opciones escogidas como segunda prioridad se encuentra en orden de mayor votación: los talleres no formales, con maestros de danza, en academias o escuelas, formación autodidacta y universitaria.

Es de esta manera, que gracias a los datos recogidos por este catastro y la definición que se realiza en él documento, se entiende que la formación y aprendizaje de un intérprete en danza se da en instancias tanto formales como no formales.

En relación a estos últimos conceptos, su significado y diferenciación, explicados por Colom Cañellas, licenciado y doctor de pedagogía, quien enuncia “(...) la educación formal como aquella que concluye con titulaciones reconocidas y otorgadas según las leyes educativas promulgadas por los Estados (...)” (Cañellas, 2005, pág. 11), de modo que es el estado el que regula este ámbito, siendo los establecimientos reconocidos por él los que únicamente imparten una educación formal. “En consecuencia la educación no formal sería, por el contrario, la que no viene contemplada en las legislaciones estatales de educación; es decir, que su responsabilidad no recae directamente en los ordenamientos jurídicos del Estado.” (Cañellas, 2005, pág. 11), quedando todos los otros espacios y establecimientos dentro de la categoría de educación no formal, donde además los conocimientos que entreguen no se guían por un currículo preestablecido por dicho estado.

Cabe agregar, según el autor, estos dos tipos de educación “(...) pueden tener finalidades profesionales, ser racionales –estar pre-pensadas– ser sistemáticas y ordenadas, con objetivos por conseguir, ser flexibles y basarse, por ejemplo en climas no autoritarios o en metodologías

agradables, ser objeto de evaluación y de planificación, etc.” (Cañellas, 2005, pág. 11), de tal manera, ambas pueden tener el mismo nivel de preparación, importancia y calidad, sin ser un rasgo para clasificar una mejor que otra.

Es por otra parte, y de manera más específica, el momento en el que aprende el intérprete o en cómo se le enseña, siendo así durante las clases, procesos, entrenamientos, etcétera, pudiendo tomarse como una experiencia más global dónde, por ejemplo, quien tome cualquier clase de danza podrá pasar por aquello.

David Le Breton comenta que “La enseñanza de una técnica del cuerpo mezcla permanentemente el gesto y la palabra, el ejemplo y su explicación” (Breton, 2010, pág. 36), pues así también un profesor de danza combinará constantemente estos conceptos en las clases siendo parte de su manera de enseñar, de tal forma en que, como argumenta el autor, “El profesor muestra la postura, la progresión, y simultáneamente explicita su lógica, su intención, describe las sensaciones que es posible sacar a la luz. (...) Él mismo es el lugar de la experiencia que se propone como modelo.” (Breton, 2010, pág. 36), por lo que, el que está enseñando muestra con su propio cuerpo el ejercicio a realizar, poniendo como ejemplo e indicándole de esa manera al otro que hay que hacer, explicando al mismo tiempo a qué va el movimiento y relacionando de inmediato con sensaciones.

En consiguiente, y por esa cualidad del profesor, es que “El alumno se hace una imagen de la postura, y se esfuerza por reproducirla con mayor o menor atención y pertinencia. Poco a poco, se la integra a un trabajo de sentido que sigue siendo interior.” (Breton, 2010, pág. 37), de manera que el que aprende, copia lo que le muestran tratando de llevarlo a su cuerpo, pasa de mirarlo a ejecutarlo. Además, como dice el autor, “El alumno busca fijarse en lo que imagina

respecto a la finalidad de la postura.” (Breton, 2010, pág. 38), el que aprende hace utilización de su imaginación para entender el propósito de ejecutar las posturas; entre las cuales, también pueden no ser definidas exactamente sino más bien dar una idea global de lo que se debe llegar, donde el estudiante, en medida de hacerse una imagen y la utilización de su imaginación, trabajará la improvisación o el movimiento libre, en el cual aprende desde movimientos de origen personal y en modo de conocer más su cuerpo introduciendo en su propia corporalidad.

Se menciona que, a medida que avanza la clase, el profesor ira haciendo correcciones o indicaciones que vayan sucediendo de manera instantánea, donde “Las observaciones dirigidas a un alumno valen para los otros, quienes modifican a su vez su perspectiva.” (Breton, 2010, pág. 37), de modo que el intérprete debe estar atento a cada indicación que se dé y de forma propia entender si él lo debe corregir o prestarle más atención, tomando un poco de autonomía en el proceso.

Se expone entonces que:

La imitación es el primer modo de aprendizaje, que se cristaliza a través de la identificación con el profesor. Permanentemente, la búsqueda de comprensión, la imaginación en torno al movimiento y a su experiencia, la preocupación por acercarse al modelo conducen a que la imitación se transforme poco a poco en experiencia personal y no en una pura y simple repetición. (Breton, 2010, pág. 37)

De tal forma se pasará de un proceso que parte desde la imitación del conocimiento nuevo, pasando por búsqueda personal, íntima e introspectiva que terminará o provocará que la práctica sea propia y más apoderada por el cuerpo que la realiza, dejando de ser solo una copia. Este trabajo y al aprendizaje de la técnica, que va desde el desconocimiento inepto al

entendimiento y claridad “(...) se realiza lentamente, a través de tanteos, ojeadas dirigidas a los demás alumnos o al profesor.” (Breton, 2010, pág. 38), pues el intérprete probará varias veces los movimientos para poder enlazarse con ellos, necesitando además la presencia de los otros y el mirar de cómo ellos lo ejecutan, ya que ayudará a su comprensión.

De esta manera plantea también, que para que esto suceda, es necesario que tome sentido lo que se hace, explicando que “En la apropiación del saber hay en juego una dialéctica permanente entre el sí mismo y el otro, entre el otro en sí y el sí mismo en el otro.” (Breton, 2010, pág. 37), hay una recreación del que está aprendiendo de verse en el otro y ver al otro en sí, de esta manera podrá ir comprendiendo el movimiento ajeno para pasarlo al suyo y hacerlo de él.

Este aprendizaje también se complementará “Al salir del curso, el trabajo personal de entrenamiento, de lectura, de investigación, se suma a la enseñanza del profesor e introduce sus matices en ésta.” (Breton, 2010, pág. 37), pues así se refuerza la responsabilidad individual para englobar el conocimiento y así corresponder, desde el mundo propio, lo que traspasa el profesor.

Por otro lado, la investigadora y docente de antropología Ana Sabrina Mora, luego de una investigación en danza, describe las formas de transmitir la danza clasificándola en dos, la primera denominada cuerpo a cuerpo, la cual tiene la misma orientación explicada por Le Breton, donde lo principal es la muestra con el propio cuerpo del docente, las miradas entre alumnos y profesor y el contacto físico. La segunda la nombra como cuerpo-palabra-cuerpo, explicada de la siguiente manera:

Con las palabras se refuerza lo que el o la docente muestra, y con ellas se busca la internalización de imágenes que se trasladarán al cuerpo. La particularidad de este uso de la palabra es que lo que se dice, proviene de una incorporación ya realizada, y se dirige a

conseguir que quien escuche, logre que su cuerpo comprenda qué hacer. (Mora, 2015, pág. 121)

Es así como el mostrar con el cuerpo irá acompañado de palabras que completan la explicación del docente y la comprensión del estudiante, de esta forma se pueden transmitir imágenes que no pueden ser mostradas con el cuerpo, pero si dichas con palabras, como cuando se evoca a un animal, un paisaje o alguna cosa que ya son conocida por el individuo, y puedan complementar la intencionalidad de lo ejecutado; como también cuando se hacen relaciones de palabras con movimientos específicos y así cuando el profesor diga esa palabra en la clase los estudiantes entenderán a qué movimiento se refiere, siendo un enlace más directo o rápido.

Ana Mora comenta:

Las técnicas de aprendizaje son diversas: imitación, copia de formas y secuencias de movimiento preestablecidas; exploración, reconocimiento de la anatomía, la biomecánica e improvisación pautada, entre las más importantes –ya sea para lograr moverse de acuerdo con técnicas específicas o para explorar y desplegar desde allí las posibilidades de movimiento–. (Mora, 2015, pág. 121)

Es así como se da a entender que la manera que tiene el intérprete de aprender o como se le es enseñada la danza contiene todas esas formas y técnicas de aprendizaje, pudiendo pasar por cada una de ellas y enfrentándolas con su cuerpo, sin depender del estilo o técnica que este aprendiendo.

Según el autor, “La integración de técnicas, independientemente de la profundidad de la práctica, supone un trabajo del cuerpo apoyado sobre una permanente reflexividad, por lo menos

durante el tiempo de aprendizaje” (Breton, 2010, págs. 37, 38), pues mientras el bailarín aprenda deberá ser permeable y estar abierto a las posibilidades del proceso, ya que en él “Se trata de adquirir gestos, posturas, kinestesis, cenestesis, maneras de respirar, o técnicas diferentes al empleo del cuerpo en la vida cotidiana.” (Breton, 2010, pág. 38), siendo diverso y nuevo lo que pueda enfrentar en ella, buscando la sensibilidad completa del sujeto pasando por todos aquellos ámbitos mencionados, así como el conocimiento de las sensaciones internas pudiendo ser sentimientos o emociones; donde en cualquier circunstancia presentada tendrá que experimentarla desde adentro, o desde la propia ejecución, de manera que “La tarea consiste en apropiarse de un universo sensorial y físico desconocido al comienzo de la iniciación.” (Breton, 2010, pág. 38), hacerse uno con el ejercicio.

Agregando a esto, según comenta Ana, todo este aprendizaje tiene que ver con armar un cuerpo propicio para la danza, de tal manera, “La construcción del cuerpo para el movimiento en la danza se realiza incorporando habilidades, técnicas y hábitos con un fin expresivo.” (Mora, 2015, pág. 118). Entendiendo que se habilitan estas capacidades nuevas en el cuerpo con el propósito de expresar algo al danzar, así este conocimiento corporal le permita comunicar.

A su vez, explica Le Breton (2010), que este saber o conocimiento que tenga el individuo de sí mismo implicará la obtención de una inteligencia, que es al mismo tiempo práctica y sensitiva, conllevando todo lo que pueda implicar una postura y consciencia.

Menciona, además, “El principio del aprendizaje traduce el hecho de que es posible deshacerse de nuestros hábitos motrices y respiratorios, de los "bloqueos", o del "olvido del cuerpo" que impera a menudo en el curso de la existencia.” (Breton, 2010, pág. 38), el aprender danza implica un redescubrir del cuerpo, entender que es propio y que puede realizar infinitos

movimientos, que por diferentes motivos sociales y/o personales se dejan de hacer o nunca se hacen; en la danza se sueltan las costumbres del cuerpo para conocer nuevas, pudiendo provocar “una desestabilización, una ruptura con las familiaridades, un extrañamiento de la relación sensible con el mundo.” (Breton, 2010, pág. 38), puede mover en gran medida el sentir interno del que aprende, ya que el individuo “Reencuentra sensaciones olvidadas, casi imperceptibles, pero que un paciente trabajo de atención y exploración hacen renacer: movimientos de respiración, sensaciones térmicas, circulatorias, viscerales.” (Breton, 2010, pág. 38), gracias ejercicios, como los mencionados, el individuo evoca a recuerdos sensoriales y se vuelve más perceptible de los detalles que se produzcan en el cuerpo y entiende el cómo provocarlos.

Para concluir Le Breton comenta:

El cuerpo es la materia prima que hay que transmutar para generar un conocimiento sobre sí mismo capaz de cambiar la vida. Con el correr del tiempo se opera el desplazamiento, y las posturas se hacen evidentes: la reflexividad se confunde con el acto, sin que se pueda percibir ninguna distancia, y la danza, por ejemplo, entra ahora en medio de la vida cotidiana como una herramienta que alimenta una conciencia de sí y una distancia propicia con el mundo. (Breton, 2010, págs. 38, 39)

Es de esta manera, que el autor concreta diciendo que será el cuerpo el que reciba cambios y conozca nuevas formas de ser al aprender danza, donde con el tiempo y su constante practica hará que los movimientos que eran nuevos pasen a ser parte de lo cotidiano y el cuerpo se acostumbre a moverse diferente si es que el individuo lo permite y logra entregarse a tal proceso, donde irá incrementando el conocimiento propio del individuo y generando un apartado de su entorno.



### 3. Marco metodológico

#### 3.1 Tipo de investigación

En este trabajo se utilizará un enfoque cualitativo, con el fin de comprender desde las percepciones y posturas de los propios intérpretes en torno a sus vivencias o experiencias con el sentimiento de vergüenza, de tal manera captar los símbolos, las señales y directrices que puedan relacionar su práctica escénica con el avergonzarse, según también, lo rescatado en el estado actual de la investigación.

“De esta manera, la investigación cualitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones.” (Martínez, 2006, pág. 128), argumentando según el autor, este tipo de estudio permite, por lo tanto, llegar a la raíz del tema, entender los motivos de su existencia, sus cualidades y localizar lo mencionado en el párrafo anterior.

El estudio presente, al considerar como tema principal el sentimiento de vergüenza en la práctica de danza, se plantea como una investigación para las artes debido a su posicionamiento desde otra disciplina como la psicología, al entrar en una de sus ramas así las emociones y los sentimientos, de esta manera poder abordar la vergüenza como tal y luego descubrirla y plantearla en el arte, en la danza.

#### 3.2 Definición de la muestra

La muestra seleccionada pretende ser amplia, pretendiendo averiguar sobre la vergüenza en la danza en un sentido más general y no particular en algún espacio y/o tiempo. Como tampoco,

detenerse en una técnica, de esta manera abordar la experiencia del danzar. Así, se quiere llegar a estudiantes de diferentes escuelas, academias y universidades de Santiago, como a profesionales de corta y larga experiencia en la disciplina.

Es por esto, que el muestreo será de tipo intencional y los criterios a tomar en consideración se enfocan en diferentes etapas a lo largo de la carrera profesional donde, en cada una, se divide en torno a si su formación es, está siendo o fue en un espacio formal o no formal.

	FORMACIÓN FORMAL	FORMACIÓN NO FORMAL	NO FORMAL
INICIAL	-	1	
EN FORMACIÓN	2	1	
AÑOS DE EXPERIENCIA	1	-	

n: 5

### 3.3 Unidad de análisis

Esta investigación se basa puntualmente, y como ya se ha mencionado, en el sentimiento de vergüenza, desde ella se orienta y problematiza, así, busca percibirla en el qué hacer de la danza y en el cómo podrán sentirlo, sobrellevarlo y abordarlo los intérpretes de esta última. Es de este modo que analiza un sentimiento en particular, profundizando en sus variantes y expresiones en el bailarín, quien puede ser afectado por lo que significa sentirse avergonzado y representarlo o expresarlo en su danza de manera consciente o inconsciente. (De este modo, también, se localiza en los momentos de aprendizaje del sujeto y cómo se interrelacionan ambos conceptos)

### 3.4 Técnica de recolección

La técnica que se utilizará para recolectar la información necesaria de los temas planteados será la entrevista semiestructurada, de tal manera recoger los relatos desde una primera persona, así sean los mismos intérpretes los principales referentes del cómo se vivencia la vergüenza.

En esta línea, queriendo profundizar más allá que una observación Bautista argumenta, hablando de la entrevista que “(...) su ventaja esencial radica en que son los mismos actores sociales quienes proporcionan los datos relativos a sus actitudes, comportamientos, juicios, intereses y expectativas, información que sería imposible de obtener mediante una observación externa del asunto.” (Bautista, 2011, pág. 232), de esta manera se destaca la cualidad de la entrevista, donde se logra obtener información directa del sujeto, así exprese desde sus propias vivencias cómo ha sido el sentir o ver la vergüenza durante la práctica de la danza. De tal modo esta técnica puede permitir el indagar en algo personal e íntimo como los sentimientos a partir de lo percibido por el entrevistado.

### 3.5 Técnica de análisis

Para profundizar en la información rescatada de la presente investigación se considerará la técnica de análisis de discurso, de esta manera centrarse específicamente en lo que el entrevistado transmita a través de su lenguaje y expresiones, y así, luego, hacer un cruce de información con el marco teórico.

“El AD asume el lenguaje tanto como señal de una realidad social como una forma de crearla” (Antaki, 1994, pág. 73). De esta forma, al analizar el lenguaje y la forma de comunicar el propio

mundo del entrevistado, se puede construir una verdad acerca de lo recogido, tomar su discurso como parte de un acontecimiento efectivo y de valor. Es, por lo tanto, en torno a esta información nueva, conocer, entender y plantear el fenómeno a investigar.

#### 4. Análisis

En este capítulo se hace una relación de las cinco entrevistas realizadas a intérpretes en diferentes etapas de la carrera artística en danza, como también que pertenezcan tanto a una formación formal, como una no formal, en las cuales se encuentra, uno que lleva bailando alrededor de dos años en espacios no formales, dos estudiantes de la carrera universitaria, ambas de cuarto año, una perteneciente a la Universidad Academia de humanismo cristiano, y la otra a la Escuela moderna; además un intérprete que está formando su camino de manera autodidacta en diversos espacios, llevando aproximadamente 8 años en aquello; y por último, alguien que tiene una educación formal y contiene con una trayectoria en el rubro. Son entrevistados para abordar el sentimiento desde la globalidad de la danza, sin enfocarse en una situación, espacio o etapa en particular.

Dentro de lo que se aborda, es el reconocimiento simple de las emociones y los sentimientos, y sobre qué es la vergüenza para ellos o, cómo la conocen, esto vinculándolo de inmediato con el rubro; para luego, entrar de manera más profunda en cómo la han vivenciado, ya que más allá de lo que puedan conceptualizar de ella, es importante la forma en la que se les ha presentado, de qué depende y cómo les ha afectado. Luego de exponer eso, se llega a los momentos de aprendizaje y se pretende ver cómo la vergüenza ha entrado en aquellos y qué ha provocado.

#### 4. 1. Conocimiento de los sentimientos y las emociones.

Los sentimientos y las emociones no son reconocidas a primera vista cada uno por sí solo, suelen mezclarse, llegando a decir incluso “(...) siento que son sinónimos, realmente, no veo ninguna diferencia” (E.4 R.1), pero, en estos luego de una conversación, todos logran identificar su mayor diferenciación, siendo la duración de aquellas, donde una es más prolongada que otra. Por ejemplo, la entrevistada 3 al referirse al sentimiento expresa, “(...) como que puedo sentir algo con respecto a otras cosas durante un tiempo muy prolongado” (E.3 R.1) y, al hablar de emociones las comenta como del momento, dando a entender que el sentimiento es más duradero que la emoción. De acuerdo, con lo que plantea Rosas, para diferenciar el sentimiento con otras experiencias sensitivas los “(..) criterios son: la duración/estabilidad de un sentimiento” (Rosas, 2010, pág. 7), concordando, por lo tanto, con lo expuesto por los entrevistados.

Algunos comprenden que primero ocurre una emoción, siendo momentánea, y que luego, viene el sentimiento, como describe el entrevistado 4 “(...) en general sé que hay emociones básicas y que se van desglosando en ciertas cosas, no sé, la felicidad, la pena, la ira y ahí como que se van desglosando en otras que son más pequeñas” (E.4 R.2), de manera que menciona algunas emociones básicas y comprende que derivan en otras más complejas, las cuales tiene un componente personal o es pasado por los pensamientos. Como explica Rosas (2010) según Frijda y Mesquita a partir de las emociones se fija una creencia personal que luego, deriva en un sentimiento.

Además, se reconoce que en las emociones van fluctuando durante el día y los días, por lo que están permanentemente en la vida, en las cuales se ubican las emociones básicas siendo generalizadas para todos, donde, como se aprecia en la cita anterior, pueden ser reconocidas y

nombradas; en cambio, los sentimientos no son tan distinguidos, si se reconoce que al pasar por la cabeza adquieren una pequeña opinión propia. A torno a esto, por ejemplo, el entrevistado 1, comenta “(...) los sentimientos deben ser como algo más que se deriva de una emoción” (E.1 R.1), comprendiendo la secuencialidad del tal, pero a su vez al nombrar los sentimientos expresa: “Y ya como los sentimientos, la timidez, la vergüenza, el asco por así decirlo, no sé si es el asco, no sé si es como de esa categoría, pero, sí puede ser; mm no sé, la melancolía, no se me ocurre nada más” (E.1 R.2) de forma que, solo reconoce 4 y no da algún comentario al respecto.

Es por esto que, hay diversidad en el conocimiento de las emociones y los sentimientos donde, algunos entrevistados tienen un concepto más completo de estos, y otros, no logran hacer una distinción tan profunda, si bien pueden nombrar las emociones básicas y algunos sentimientos, no reconocen detalles.

Se comprende así, que hay personas más emocionales que otras, conectándose algunos día a día con sus sentimientos y emociones, haciendo un trabajo propio para conocerlas, entenderlas, percibir las y convivirlas en su rutina, como menciona la entrevistada 2 “(...) es algo constante, de todos los días; todos los días me levanto y hago un trabajo con ello” (E.2 R.2). Si bien, la mayoría ha pasado por esta conexión, donde las emociones son parte consciente de su vida.

El sentimiento de vergüenza, varía más en su percepción, ya que para algunos es más determinante en cómo se manifiesta que para otros, comprendiendo que “(...) puede ser una persona mucho más vergonzosa” (E.4 R.12) que otra u otras, lo cual puede ser parte de la personalidad, surgir en algún momento de la vida o existir junto al oficio de la danza, lo que dependerá de cada persona y sus experiencias vividas, ya que como se comenta, depende de “(...)tu pasado, tu infancia, las cosas que viviste, también, las emociones que has vivido en tu vida” (E.4 R.12).

La vergüenza es catalogada la “(...) importancia que se le da a cómo puedas tu quedar ante algo externo” (E.4 R.10), surgiendo un miedo al qué dirán, al ser distinto y que los otros lo vean mal o hasta que se burlen de este mismo, lo que puede llevar pensar y cuestionar su actuar para que aquello suceda. Como es visto en el marco teórico “El miedo a experimentar el dolor de la vergüenza supone hacer o dejar de hacer todo aquello que se considere “anormal”, “desviado” o “fuera del lugar”. (Ramos, 2019, págs. 3,4) . De esta manera, si los entrevistados declaran que es el miedo al qué dirán, al ser distinto y que eso no sea aceptado, se vincula con lo expuesto por Ramos, quien dice que, por miedo a la vergüenza la persona no es distinta y así no caer en ella. Esto puede “(...) que te haga sentir mal contigo mismo y que, de alguna manera, también, te ponga en un segundo plano o en un plano inferior” (E.4 R.10), en el sentido de no sentirse tan bueno como otro, por eso se posiciona más abajo, y se comprende que la persona no se siente bien con él mismo, al volcarse en esos estados. Ramos (2019) expone algo similar, relacionando la vergüenza con la “reducción del yo”, de modo que también hay una desvalorización propia. De esta manera, el sentir que harán algo hacia el mismo provoca el querer evitar tanto la situación como el sentimiento.

También, esto se vincula a la exposición de la persona ante otra u otras, el cual es un motivo para sentir vergüenza, como concluye la entrevistada 2 dentro de su misma respuesta, “(...) me daría vergüenza si entrará alguien, como que parece que depende de eso. Sí, como lo de la exposición” (E.2 R.35), esto se debe que, en esa instancia se puede dar esta situación del “qué dirá el resto” sobre lo que el individuo hace al presentarse frente a ellos, pudiendo ser de manera no intencionada. En relación al marco teórico, Heller explica que, “El portador de los desencadenantes sociales de la vergüenza es el ojo del Otro, el ojo de la comunidad” (Ramos, 2019, pág. 1), además de “(...) sus voces y lo lastimoso de ellas” (Ramos, 2019, pág. 1) por lo

que, se puede entender como la exposición al ojo del otro y lo que puedan comentar como motivo de avergonzarse.

Esto es, estar en el foco o punto de mira, donde existe un temor por “(...) el equivocarte o el hacer el ridículo” (E.3 R.14), ya que, si lo que se hace no está bien hecho, no es correcto o es extraño, es motivo de avergonzarse, por haber hecho algo que socialmente se conoce como mal o fuera de contexto. O, incluso, solo por creer que la situación lo está exponiendo, ya que como dice el entrevistado 4, “(...) de repente como constructo de situaciones en específico que socialmente se conocen como una exposición, entonces están tan catalogadas en tu mente que te pueden producir vergüenza” (E.4 R.12), de manera que le que le provoque el sentimiento en esa circunstancia fue un aprendizaje social. De esta forma, el momento en sí de exposición es una situación de vergüenza, antes, de que ocurra algo. Por esto, es que la vergüenza se relaciona con “el miedo a la exposición” (E.3 R.14). Del mismo modo, puede ser algo muy del momento y que llega rápido.

Por un lado, se ve la vergüenza como algo negativo, esto en dos ámbitos, uno por una visión más socializada, donde se tiene “(...) esa concepción, de que no puedes tener vergüenza y el que se avergüenza es porque hizo algo malo” (E.2 R.12), de forma que, si ella esta significa que se hizo algo indebido, por lo que ojalá, sentirla lo menos posible o hasta, no hacerlo. De esta manera, a la persona que así se le presente, será un sentimiento muy reprimido y no desarrollado. Y, por otro, se hace negativa al relacionarlo con la relación consigo mismo, “(...) sentir vergüenza es estar mal contigo, porque eso es como, no sé, algo anda mal contigo” (E.4 R.10), donde puede haber también, según el mismo entrevistado, falta de amor propio al importarte más lo que digan los demás que tu propia visión.

Esto se vincula a la inmadurez de la persona al esperar una aceptación externa de lo que se hace, “(...) tiene que ver con una inmadurez, en mí aspecto personal, entiendes, o sea si yo estoy



esperando tener la aprobación por mi trabajo constantemente hay algo que yo no estoy haciendo a lo mejor muy bien en mi trabajo” (E.5 R.12), donde lo importante debiera ser la intención inicial que se desea y no tanto cómo te evalúe el resto. Por esto se piensa también, que no ha hecho un trabajo en el ámbito personal para sentirse bien consigo misma.

Esto se argumenta, según explica Ramos (2019), en torno a que, la atención y lo que comenten los otros se instala en la persona misma y es eso lo que permite sentir vergüenza, el hecho de que el mismo intérprete crea y se quede en lo que proviene de los demás, en vez de, como describe la entrevistada 5 (R.12), se centre en los intereses propios. Es por esto, al igual como hace el entrevistado 4 (R.19), se vincula con la inmadurez, ya que no se separa lo externo con lo interno o propio.

La vergüenza se relaciona constantemente con otras emociones y sentimientos, siendo estos la inseguridad, la vulnerabilidad, el miedo (en la mayoría de las veces, el miedo al fracaso) y la confianza. Como ya se vio en el marco teórico, la vergüenza es un “meta sentimiento” según explica Ramos (2019), o sea convive junto a otras emociones, afectos o sensaciones, es por esto que los entrevistados la relacionan con las ya mencionadas.

Por último, mencionar que la vergüenza se comprende y asocia de manera rápida a la danza, la cual se presenta globalmente en ella.

#### 4.1.1 Vinculación con la danza.

Todos los entrevistados hacen o asumen una relación de las emociones y los sentimientos con la danza, ya que, al preguntar por esta, gran parte empieza a contar alguna experiencia o describir alguna forma en que se vinculan, pasando por sabido el hecho de que existen en la danza. Por lo que se toma como algo parte del oficio, que está en la práctica y en el qué hacer de ella;

definiendo que la danza y el movimiento generan emociones y remueve las propias, donde todos han pasado por diferentes emociones en su práctica personal.

Como, por ejemplo, una intérprete comienza a contar que llega a la danza por emociones propias, “Eh bueno, lo primero es que debido a estos mismos juegos de emociones y sentimientos fue lo que me llevó a estar en la danza” (E.2 R.3), ya que comenta, que desde pequeña se enfrentó a diferentes emociones, por lo que pasaron a ser un trabajo del día a día, entonces la constante relación con ellas la llevó a estar en la danza, ya que en ella se activa y te lleva a cuestionarlas. Esto entendiendo que, en la danza siempre han estado las emociones y los sentimientos, antes de que el intérprete se dé cuenta que está atravesando por ellos ya están, “(...) siempre estuvieron, antes de que yo me diera cuenta de que en la práctica pasar, fluctuar por distintas emociones eso ya pasaba” (E.2 R.11), en lo que, luego de concientizar ya puede comenzar a nombrarlo como tal, pero son anteriores a eso.

Hay diferentes formas de ligarlas al trabajo de la danza se entiende, por una parte, que el intérprete se mueve a partir de sus emociones, y por esto se unen, donde el trabajo en la práctica tiene relación a cómo se van removiendo la emociones, ya que muchos actúan desde lo emocional o le otorgan una carga emocional, para que esta no sea superficial y además, incluirlo en la interpretación que va vinculada a ellas, de esta manera mostrar un cuerpo sensible.

Por otra parte, existe el contrario a esto, al verlo de una forma más desvinculada, donde si bien se sabe que están presentes, se dejan en un segundo plano para priorizar en la técnica y el objetivo con el que se están planteando esta práctica, o de otra manera no se conectan tanto con lo sensible. De todas maneras, esto va a depender de lo que se esté buscando, y de lo que se pida cada uno o lo que le estén pidiendo externamente, como un coreógrafo, el cual puede pedir utilizar las emociones o hacer ejercicios pensados en que el intérprete se sensibilice; en este caso

se puede apreciar con la entrevistada 3 (R.4), quien no es de conectarse mucho con las emociones, pero al ser puesta en esta posición logra hacerlo y trabajar desde ellas.

También, ocurre que en prácticas para poder entrar en lo crudo y material que significan se deben secundar las emociones, ya que esta misma te lo pide para poder realizarla, tendiendo, algunos, a reprimirlas, suprimiendo la realidad de su existencia en el día a día. O, prácticas en las que justamente son las emociones las que generan un lenguaje de movimiento.

Se cree, por lo tanto, que el oficio de la danza genera una permeabilidad a cambiar de estado o de emoción, en el cual, si llegas con alguna, se debe adaptar a lo requerido en la práctica. Esto, y para no solo reprimirlas, se deben escucharlas y entender lo que piden en el cuerpo, ya que, si no pueden ser producto de alguna lesión física. “(...) es como un entrenamiento, finalmente uno termina como entrenando el cuerpo en eso” (E5. R.2). Es así como su existencia se hace parte del entrenamiento mismo de la danza.

Los sentimientos y emociones pueden, también, determinar el cuerpo con el que el intérprete llega a la práctica de danza, el cual si no conjugan puede llegar a ser un problema al interrumpir con la conexión que requiere ese momento.

En la danza se ocupan dos recursos que son el mundo imaginario y la música y ambos son formas de vincularla con las emociones, ya que estos son generadores de ellas.

Así es como se puede entender que, son un recurso recurrente en la práctica de la danza, ya sea para mover y trabajar lo propio, como para algo solicitado, y, en el caso de tener que bloquearlas para trabajar en algo más material, aun así, se necesita un trabajo de ellas para poder hacer este mismo.

En la danza, debido a que su trabajo es con el cuerpo, el intérprete logra tener más conciencia qué ocurre con él y si presenta algún cambio, es por esto que, los entrevistados son capaces de identificar las emociones a través de él y de las modificaciones que puedan surgir, ya sea un

hombro o estómago tenso o la dificultad para mover alguna parte. De esta misma manera, se puede ver cómo las emociones repercuten en la práctica.

Un punto destacable de las entrevistas es que a ninguno se le ha enseñado directamente a llevar, manejar o conocer sus propias emociones, si bien se habla y se da por entendido que las utilizan en su quehacer de la danza, no han sido orientados a ellas. Se plantea desde una perspectiva que, como las emociones desde siempre están u ocurren en la danza, son un aprendizaje que se da de manera indirecta, como menciona una entrevistada “es una temática intrínseca en toda arte escénica, igual te la están enseñando, entiendes, igual al momento de hacer una muestra es una práctica, es un aprendizaje que es paralelo” (E.5 R.19)

donde, aunque la indicación dada tiene otro nombre o va con otro propósito primordial, de igual manera se está enseñando sobre los sentimientos y emociones y a posicionarlos en la práctica, ya que van en conjunto al otro aprendizaje.

Una de estas maneras es, por ejemplo, a través de la sensibilización, donde te hacen buscar y preguntarse cómo estás en ese minuto en torno al cuerpo y a las emociones, de esta manera “(...) ese es un trabajo que va ligado a las emociones pero que viene desde la danza.” (E.2 R.7). Pero no ocurre un aprendizaje directo, siendo otras indicaciones las que llevan a eso, donde luego debe haber un trabajo del propio intérprete para reconocerlas, estudiarlas y ver cómo influyen en su trabajo o incluso, para algunos, para saber cómo incluirlas en su interpretación.

La totalidad de entrevistados concuerdan con que es muy importante para un intérprete tener conocimiento sobre los sentimientos y las emociones por diferentes razones. Como primer punto es que se utilizan en la práctica interpretativa o creativa, donde te pueden pedir trabajar en base a ellas para llegar a otro espacio o ser incluso, una técnica donde todo viene a partir de ellas y generan material. Y como segundo punto, debido a que van ligado a todo lo que ocurre en la vida y son en gran parte lo que son como personas, por esto es necesario tener conciencia de la

emocionalidad propia, así poder desarrollarte laboralmente, “Porque al final la danza es como expresión, o sea estás comunicando todo el tiempo y, todo lo que pasa es emoción y sentimiento, como no solo en danza, sino que como que la vida con todo te conectas con un sentimiento o una emoción” (E2. R6). Al ser la danza expresión, el intérprete debe conocerlas para saber qué va a expresar y poder ser lo más sincero posible con lo que entrega, haciéndose cargo de su arte. Además, al trabajar las emociones desde una primera persona en la interpretación, es crucial conocer la emocionalidad propia o “(...) saber las emociones y sentimientos porque te pueden gatillar en contra” (E.2 R.8), ya que, como comenta la entrevistada 2, al no tener claro las emociones propias el trabajo interpretativo te puede llevar a estados emocionales más intensos llegando a salirse del control propio; siendo “(...) muy importante y necesario para un intérprete tener la definición de uno, como, quién soy, qué cosas me afectan, cuáles son mis límites, qué emociones siento” (E2. R.8). De esta manera poder controlar lo que pueda ocurrir con y en la práctica sin provocar daños o que la perjudique.

Al vincular el sentimiento de vergüenza con la danza se infiere que, esta última, es un espacio de exposición, ya que muchas veces está hecha para otros o bien, porque muestra tu cuerpo tal como es, de tal forma, por sí sola propicia del sentimiento de vergüenza.

En torno a esto es que se logran encontrar factores o momentos de la danza que promueven la aparición de la vergüenza en los bailarines. Uno destacable, tiene que ver con las expectativas que se ponen en otro, generando en la danza, estándares para ser bailarín o de lo que es un bailarín, los cuales van evaluados según el rendimiento de cada uno, y evidentemente al no cumplirlos producen vergüenza, pero también, la previa inseguridad producida por las expectativas. Esto se vincula directamente con el pensamiento de Orange, quien explica que “La vergüenza también requiere un sentimiento de logro o de fracaso en relación a estándares y reglas, siendo la vergüenza equivalente a un sentimiento global de fracaso.” (Orange, 2005, pág.

s/f), de manera que la autora expone que la vergüenza va en relación a estándares puestos con reglas comunes, relacionándose con el fracaso de aquellas, idea que, coincide con la percepción de los entrevistados al observar el sentimiento en la danza, siendo aquí, estándares específicos de área y mezclados con las expectativas externas de cumplir a estas.

Enfrentarse a estas expectativas te hacen sentir muy vulnerable en la danza, porque aquí se presenta el cuerpo en su totalidad, el cual “(...) es un cuerpo desnudo, aunque esté cubierto con ropa igual tú te estás exponiendo y desnudando frente al resto, no quieres quedar mal parada” (E.5 R.12) comprendiendo que el intérprete se presenta y expone frente a otros, donde existe una presión social de hacerlo bien, ya que hay una evaluación de por medio, siendo importante tanto para un público específico de danza como para el que no hace danza, ya que el primero es más crudo con las exigencias y el segundo porque al no conocer el proceso, ve solo el producto final. En torno a lo que la entrevistada comenta sobre el cuerpo desnudo, tiene que ver con que el intérprete se expone tal cual es, solo por presentar su cuerpo ante otro, coincidiendo a lo que dice Ramos “No sólo es el miedo a la desaprobación, también es el miedo a estar parado ahí transparente, desnudo –lo cual se percibe como una amenaza” (Ramos, 2019, pág. 11), entendiendo que da vergüenza mostrarse por completo, siendo percibido como una amenaza al yo.

El tema en sí de la exposición y las expectativas generan momentos que propician la vergüenza y en la danza existen situaciones específicas que forman un ambiente así, “(...) la danza genera un espacio de exposición” (E.2 R.22), tales como las audiciones, los exámenes, los círculos de personas donde sale uno a bailar al centro, al hacer grupos más reducidos para bailar en una clase y que los demás observen o las mismas funciones.

Otro tema, es en relación a la exposición de este cuerpo, el cual también tiene una forma de ser y verse según lo normalizado en la sociedad de la danza, el cual genera dudas propias y razones

para avergonzarse al salir de la línea. Esto, además, genera incomodidad e inseguridad en el mismo cuerpo lo que puede modificar el movimiento ya que es a partir de este. Como se mencionó en el marco teórico “Dicho sentimiento también aparece cuando los “defectos corporales” de un “yo mutilado” se desvían de ideales y normas que también se aplican al cuerpo” (Ramos, 2019, pág. 7), de tal manera la vergüenza surge cuando la persona no está a gusto con su cuerpo debido a que no cumple con el ideal normado, lo que no queda exento de la disciplina de la danza, ya que justamente trabaja con el cuerpo, donde se crean normas específicas del área.

En Chile sucede mucho esa visión a un cuerpo específico, el cual debe tener hasta cierta medida para encajar, lo que encaja en el sentimiento ya que este es “(..) atravesado por la cultura y por condiciones sociohistóricas específicas” (Ramos, 2019, pág. 2) de modo que, no para todas las culturas el motivo de vergüenza es el mismo, sujetándose al lugar donde exista, siendo en este caso, en Chile, las medidas corporales, como denuncia la entrevistada 5.

Otros momentos que es común donde surge la vergüenza son los momentos previos a cualquier presentación o muestra, donde no solo los entrevistados los han podido vivenciar, sino que también, es muy común para ellos percibir ahí el sentimiento en otros intérpretes. Esto puede ser, por estar inseguro de lo que se va a bailar, por el susto de caerse o por lo que se va a mostrar expone mucho del intérprete.

Según la entrevistada 3, el bailarín nunca sabe lo que pasará o qué hará el mismo, “Y que nunca sabes qué viene después porque no tenemos todo el control sobre el cuerpo, (...) aunque sepas qué pasos vas a hacer o cómo te vas a mover y no sabes exactamente como qué va a pasar” (E.3 R.10), debido a que el movimiento nunca será igual por más que esté haciendo una secuencia muy bien aprendida, ya que no se domina totalmente el cuerpo, por lo que, esa incertidumbre genera vergüenza. En contrario a esto, y a la vez muy diferente, para la entrevistada 5 espacios

como la calle, donde lo que ella misma hará no es lo único imprevisto, ya que hay más estímulos, son lugares menos propensos a sentir vergüenza, “(...) a mí me da mucho menos vergüenza bailar en la calle que bailar en un teatro, me siento mucho menos expuesta” (E.5 R.4) esto debido a que, el foco está puesto en ella, sino que ella se gana al que la observa.

A pesar de nombrar momentos particulares, entrevistados declaran que también la vergüenza puede surgir de manera espontánea en la danza, siendo momentos que no siempre van pueden dar vergüenza, donde por el mismo hecho de ser imprevistas o impensadas provocan una vergüenza, donde o puedes enfrentarla y seguir con la danza o escapar de la situación.

#### 4.2. Vergüenza en la danza

Si bien, ya se ha mencionado la vinculación de este sentimiento en la danza, su práctica y momentos particulares de ella, cabe mencionar y destacar que realmente es algo que existe, todos los entrevistados la han sentido, han tenido situaciones con ella y la han visto en otro intérprete, claramente en situaciones relacionadas a este arte. “Todos saben acerca de la vergüenza, pero nadie se la cuestiona en la vida cotidiana.” (E.4 R.10), así, se comprende que el sentimiento se asume dentro del oficio, donde todos tienen claro que está o que puede estar, pero no muchos le prestan una mayor atención.

Los entrevistados la han podido apreciar en pares que estén en su misma etapa en la carrera artística, pero también, mencionan verla tanto en personas que están comenzando a bailar, como en personas que llevan ya una gran trayectoria. En palabras de la entrevistada 3 “(...) es algo que se puede percibir, en cualquier lado” (E.3 R.3). Esto también es explicado por Marks (2008), diciendo que todas las personas la conocen o la han sentido y que está en todas partes.



Según la entrevistada 5, los años y la práctica te van enseñando a cómo lidiar con esto, ya que también, hay algo rico dentro de sentir el nervio que produce la vergüenza, de modo que, como comenta la entrevistada 3, te ayuda a conectar consigo mismo, bajar al presente.

Incluso, para una entrevistada, es una de las emociones que más la mueve al momento de estar danzando, siendo un rasgo importante en su práctica y trabajo propio dentro del oficio. De tal manera, se comprende que el sentimiento deriva a un trabajo personal, ya que para algunos no pasa desapercibido, siendo así, como la vergüenza que genera la danza, y que es tratada por medio su práctica, produce la superación de ella misma, como es para el entrevistado 1, donde al enfrentarse con ella en este arte, ha podido afrontarla de mejor manera en otros ámbitos de su vida.

#### 4.2.1 Vergüenza vivenciada por intérpretes.

Los entrevistados comparten que el sentimiento de vergüenza lo ha vivenciado antes de comenzar a bailar o en otros contextos de danza, por lo que es algo a lo que ya se habían enfrentado antes de encontrarlo en el oficio. Donde, además, dentro de este han podido trabajarla y familiarizarse más con su manifestación.

Para que la vergüenza se presente en el intérprete también depende de ciertos elementos particulares, donde el contexto es uno fundamental declarando su existencia y su intensidad. Este puede ser visto como un factor externo a la persona, el cual sucede por sí solo, pero también existen factores internos de la persona que propician el sentimiento, los cuales provienen de ellos mismos.

Un contexto donde los intérpretes vivencian la vergüenza es cualquier situación de muestra, ya sea en una clase donde surjan momentos de salir a bailar solo o con un grupo reducido de

personas, una presentación o ya, algo más grande como una función. La vergüenza se presenta mayormente en los momentos previos a esta “(...) desde que sabes que tiene que ir hasta que empezó, y después cuando empezó ya no.” (E.3 R.24), está antes y luego, al ya estar bailando, esta se quita o disminuye.

Como un factor externo se puede definir a las personas que estén observando o que simplemente estén presentes en el mismo espacio, así, ellas y lo que puedan pensar, decir u opinar al respecto, generando una duda al respecto en el intérprete, son las que producen vergüenza, ya que como se vio en el marco teórico, “Dependiendo del contexto interactivo, la mirada del otro siempre tiene una “incidencia física”” (Ramos, 2019, pág. 7)

Este momento igual es relacionado con la exposición propiciada por la danza, ya que es el estar frente a otros, donde la situación apunte directo a la persona, como menciona el entrevistado 1 (R.16), ponerse adelante en la sala de clases, es, estar en la duda de qué está sucediendo en el que mira. En jaque a esto, el entrevistado 4 (R.12), propone que estas situaciones de exposición son tomadas socialmente como tal y por eso la persona misma también se la toma así, ya que, puede ser, de otra forma, que para algunos estos espacios, que en común se sabe que son de exposición, no lo sean para ellos y no les propicien inseguridades propias que lleguen a la vergüenza, tornando así a las mentes de los bailarines, que pueden o no pueden pensarlo así.

Siendo más específica aun, también influirá quién es que está mirando, si son personas del círculo de la disciplina o no, donde como comenta la entrevistada 3, los bailarines siempre se están mirando entre ellos (R.17), si son conocidos por el intérprete o personas nuevas, si son familiares o amigos. Aunque este factor ya depende de bailarín y como sea para él, ya que según las entrevistas, a algunos les da más vergüenza si son de la danza, ya que el juicio es desde el conocimiento, pero otros les da más vergüenza que sean no sean del ambiente, ya que solo visualizan una pequeña instancia de movimiento, o que sean desconocidos, ya que no entregan la

misma confianza o seguridad propia que alguien a quien suelen ver, como también, para algunos si la persona es de confianza o conocida no les daría vergüenza, en cambio, con otra, si son sus familiares o amigas (externas al ambiente dancístico) será un gran motivo de vergüenza, ya que como no son del ambiente no comprenden el lenguaje, sin importar que son personas cercanas al intérprete. Pero, lo que sí coincide son las personas que estén prestando atención o que eventualmente puedan hacerlo. Más aun, la vergüenza puede abordar al bailarín cuando éste toma una posición donde todos puedan observarlo, independiente de quién lo observe.

De forma parecida puede ocurrir con los espacios, ambientes o lugares nuevos para el bailarín, donde al igual que antes, no proporciona la misma confianza o dan inseguridad a diferencia del que acostumbra habitar; donde lo que destaca es lo nuevo y lo desconocido, lo cual puede salirse del control de este y no tener indicios de lo que va pasar, lo que los “(...) llevan a sentir vergüenza o a tenerla en más profundidad” (E.2 R.34), percibiendo el sentimiento de manera más intensa. Esto se puede generar en lugares desconocidos, también por la competitividad que existen en el rubro, donde el no ser tu espacio común puedes estar más cercano al juicio externo o miradas con mala intención. Además, para la entrevistada 5, los espacios o en ambientes de danza son de lugares más vergonzosos, como comenta:

A mí el teatro o estos espacios específicos de la danza me dan mucho más temor y me siento mucho más expuesta que los otros espacios, que todo el resto de los otros espacios, entiendes, (...) para mí es mucho menos expuesto que ponerme a bailar en un festival de danza con público para la danza o en una escuela de danza, es mucho más vulnerable, o sea, hay espacios hay lugares y condiciones en los cuales uno evidentemente siente que su trabajo es mucho más juzgado que en otros. (E.5 R. 13)

Coincidiendo con lo anterior, del espacio desconocido, donde es el juicio y la opinión de los mismos bailarines la que produce poca inseguridad de estar en ese lugar, pero en este otro caso ya

la vergüenza producida genera el alejarse completamente de los ambientes de danza, sea conocido o desconocido.

Un elemento que puede provocar el sentimiento en bailarines iniciados, los cuales no han explorado tanto con su cuerpo, es esta misma exploración la que les produce avergonzarse, ya que es algo desconocido a nivel corporal, donde descubren partes de su cuerpo que no han movido antes o que no se mueven en la vida diría, generalmente por personas que no trabajan con él, y disocian unas de otras. Como comenta el entrevistado 1 (R.21), se incluye igual, la ampliación de los pasos, ya que cree poder estar haciéndolo mal, o de otra manera, puede ser por el estar abriéndose más al movimiento y a los otros. Puede ocurrir también al bailar estilos que no han bailado antes, por lo que vuelve a ser el factor en común lo nuevo.

Por otro lado, los motivos también son asimilados al tipo de persona, donde algunos comentan verla más en personas introvertidas, de forma que esto deriva en los factores internos que producen avergonzarse.

Como factor interno, se percibe el ser insegura de lo que se hace, por lo cual puede estar insegura al momento de bailar y producir vergüenza. Otro, es el pensar que lo está haciendo mal, como comenta el entrevistado 1 (R.20), que se ve feo o que no logra el movimiento, pensamiento que puede ser intencionado por la mirada externa, pero que al final es el bailarín el que se dice a sí mismo que lo está haciendo mal, mencionado por el entrevistado 4 (R.29), ya que no hay nadie, por ejemplo, mirándolo con mala intención. De manera similar, como comenta el entrevistado 4 (R.13), es el sentirse inferior a otros, posicionándose en una jerarquía, donde al ser una separación de niveles más demarcada desde el juicio, se avergüenza. En torno a la teoría, se planteó que las emociones vinculadas a la vergüenza, según Orange (2005), son la humillación, inferioridad, replegamiento, timidez y miedo social, de manera que, esa jerarquía que ve el entrevistado 4 se relacionan con la humillación que genera la vergüenza, ya que categoriza a los

involucrados. Al igual que el pensamiento de que lo está haciendo mal, es por la misma emoción de inferioridad.

Otro, tiene que ver con el estado de ánimo con el que se encuentre en ese día ese momento, en el cual, hay días de auto estima más bajo donde la persona se dice a si mismo cosas negativas, las que pueden afectar al ejecutar los movimientos y esto producir vergüenza.

Va a importar también, de las experiencias y emociones ya vividas por la persona, ya que en el caso de tener algún trauma con alguna situación que se presente en danza, de gran o menor magnitud, va a ser más propenso a ser tener vergüenza.

Por último, e independiente a cómo se dé el contexto, puede ser motivo de vergüenza el que la situación sea sorpresiva para el intérprete, que lo tome desprevenido, de modo que, para la entrevistada 3 (R.15), si puede prevenir una situación que puede otorgarle vergüenza, se logra mentalizar al respecto y no es afectada por el sentimiento.

Son dos las formas, en las que los intérpretes identifican que están sintiendo vergüenza en los momentos de práctica, siendo estas de manera física, al percibir cambios en el cuerpo y su actitud, y de manera mental o a través de los pensamientos. Estas, al final, se termina mezclando, ya que, si comienza siendo de manera física, al concientizarlo y entender que ese cambio es por el sentimiento, se lleva a los pensamientos, y, al contrario, si comienza con pensamientos, luego afecta de manera corporal por la sensación que estos le producen.

En torno a la segunda, algunos logran identificarla cuando empiezan a sentirse inseguros de lo que están haciendo, teniendo una sensación de disgusto y de cierto modo teniendo una sensación de entumecimiento. Esta inseguridad, como comenta la entrevista 2 (R.26) llega en conjunto a una lluvia de pensamientos o el quedarse mucho tiempo en solo una idea.

Este bombardeo te puede llevar a desconectarte de tu cuerpo, como estar tan pendiente de esas ideas, y prestarle atención a cada una de esas ideas que

desconectarte de tu cuerpo y, por ende, la práctica de la danza igual es corporal, entonces te lleva a desconectarte de ella y estar pendiente de eso y no de todo tu ser, sino que solamente de la parte de las ideas. (E.2 R.29)

De esta forma, lo que empieza como pensamiento se traspa a un problema en el cuerpo ya que, te desconecta de él, siendo algo importante en la práctica de la danza porque es mediante lo corporal. Con otras palabras, es tener la mente distraída, donde, además, hay una “(...) incapacidad de hacer cosas en ese momento, como no pensar bien, eso, como es un bloqueo, es un bloqueo en todo sentido de tu persona” (E.4 R11) de modo que, hay una distracción, una dificultad para pensar y hacer las cosas, lo que se puede ver como un bloqueo, en este caso, pudiendo llevarse también a lo corporal. Esta sensación es argumentada por Marks, quien dice: “Cuando nos avergonzamos nos sentimos como atropellados. Perdemos, por lo menos temporalmente, la serenidad y el autocontrol. Nos sentimos moralmente bloqueados, como amputados.” (Marks, 2008, pág. 1). Así, como el bloqueo es producido por la vergüenza el cual es sentirse incapaz de realizar bien las cosas, ya que además no se tiene un control propio, por esto es que se lleva a lo corporal.

En otra variante, es cuando se está en la práctica divagando en los pensamientos propios de cualquier cosa o de la misma práctica y de un segundo a otro te sacan de eso y te llevan rápidamente al presente, entonces es ahí cuando aparece el sentimiento, cuando caes en lo que está sucediendo, que es lo que te avergüenza.

En torno a la actitud, la vergüenza es identificada por los intérpretes al ponerse más introvertido, según dice la entrevista 3 (R.15) ser más silenciosos y de alguna manera estar más invisibles en el entorno, lo que es, manifestado en el cuerpo, o sea, es este el que toma tal comportamiento.

Así, se llega también, a la forma física de identificarla, siendo fundamental para realmente poder dar cuenta que es este sentimiento y no otra cosa, ya que, como dice el entrevistado 4, “(...) eso

es lo primero que identificas porque a veces no es tan consciente” (E.4 R.18) y al no serlo, es lo físico lo que se manifiesta y lo dice que es vergüenza. Dentro de esto, el más común es el color rojo en la cara o el calor que se siente en esta, además de, un malestar en la guata, sensación de nerviosismo y movimiento inquietos o dificultad de quedarse tranquila.

Es de esta forma, como todos los entrevistados comentan que logran percibir el sentimiento en el preciso momento en el que lo sienten, poniéndole nombre o no, perciben que se manifiesta en su ser completo, donde algunos hasta lo declaran como algo muy evidente.

De esta manera, hay un acercamiento a qué es lo que le produce el sentimiento en el intérprete y de qué manera se expresa al momento de estar sintiéndola. Además de los mencionados anteriormente, se reconocen al ver y al sentir un cuerpo inestable, afectándole a la entrevistada 5 (R.13), en sus soportes, ya que nos los siente firmes, donde debe hacer un trabajo previo a para sentirlos seguros y no sentirse endeble. Para varios se manifiesta en la mirada, donde no se quiere conectar con las miradas de otros y se mira hacia otro lado o hacia el suelo más comúnmente, con la intención de esconderse o pasar más desapercibido.

Nombrando otros efectos, está el recoger los hombros, el cambiar la forma de caminar, pueden dar ganas de llorar al sentirse muy vulnerable, no se llega a la amplitud del propio cuerpo, estando más bien, estrecho, donde los movimientos se hacen más pequeños, existe una sudoración de manos, el ponerse retraído y más observador o surge el deseo de no querer estar en el espacio; el movimiento se condiciona a este evento y cuesta moverse, por lo que su control es más difícil, tomar una postura distinta, la cual es: el pecho hundido, los hombros subidos y la cabeza y la mirada baja; hay tiritones, respiración agitada y/o entrecortada, puede llegar a dar una crisis de ansiedad o ataques de pánico, si viene esto no ha sido vivenciado por los entrevistados, uno declara que suceden por otros intérpretes. Se produce un cambio de temperatura, se agacha la cabeza, se acelera el corazón, se sienten escalofríos, hay un movimiento más tieso, se genera

distracción, descoordinación con la música, se siente el cuerpo más pesado de lo normal y cuesta profundizar o realizar bien los pasos, o sentirlo dormido.

El hecho de que sean tantas manifestaciones las que los intérpretes mencionan o que han experimentado ellos mismos, se debe a que “(...) la vergüenza es un estado afectivo en el que pueden llegar a converger distintas emociones (ira, tristeza, asco), sentimientos (culpa, remordimiento), afecciones corporales (taquicardia, alteración del pulso), sensaciones (calor).” (Ramos, 2019, pág. 3), nombrándolo así como un “meta-sentimiento”, ya que este puede llevar a diversas expresiones en la persona.

Dentro del imaginario se puede sentir el propio cuerpo, según el entrevistado 4, “como un tronco, si lo pudiera llevar a una metáfora, me sentiría como un pedazo de madera” (E.4 R.16)

percibiendo un cuerpo tieso e inerte, que simplemente está ahí parado sin mayor expresión. Se puede comprender también, en la manera en que “(...) te sientes un poco incompleto, es como si hubiera un cuerpo fragmentado, un cuerpo que le faltan partes, hay un vacío que no está llenado (...) es como una patita coja” (E.5 R.20), concibiendo como un cuerpo que no está íntegro, en el cual quedó algo en otra parte.

Teniendo en cuenta esta gran lista de expresiones en los intérpretes por la vergüenza es que se entiende, que evidentemente, influye si se presenta en el momento de su práctica. De modo que como dice el entrevistado 4 “(...) es como una explosión de cosas que pasan en ti” (E.4 R.11). En torno a esto, entrevistados logran notar el sentimiento, por ejemplo, en la improvisación, donde el cual siempre ha visto a otro de una forma y, al sumar otro factor que le propicie vergüenza, cambia la manera de moverse, ya sea más chico o retraído. Si el avergonzarse, según la entrevistada 3 (R.32), no es permitida por el intérprete, o sea no se permite sentirla, se bloquea también su sensibilidad completa.



Cabe mencionar, que como destaca la entrevistada 2 y 5, algunos logran disimular muy bien el sentimiento o saben interpretar muy bien, donde la persona externa no logra percibir que está sintiendo vergüenza o, según menciona la entrevistada 5 (R.28) si sabe que existe, evidencia que el que lo está sintiendo, sabe ocuparla a su favor y exponerla de otra manera.

De otra forma, el sentir vergüenza también puede llevar a conectarse más con el instante en el que se está, ya que como se mencionó antes y como describe la entrevistada 3 (R23), lleva al intérprete de manera muy activa al presente, a estar atento a lo que está sucediendo y lo que esto pida. Por lo que, de manera contraria a lo que ya presentado, puede provocar en el bailarín estar dispuesto y despierto al momento.

Durante la práctica puede llevar al intérprete a cosas como el caerse, ya que, como no está seguro de lo que está haciendo y siente sus soportes débiles, está más inestable en el movimiento, en el cual hasta puede hasta contraer una lesión por no tener un soporte firme.

También el bailarín al sentir vergüenza puede no ejecutar la danza de la manera en la que la tenía pensada, por lo que termina con insatisfacción de lo que realiza, ya que no cumplió con los objetivos que él mismo tenía, con sus propias expectativas o, con los objetivos requeridos para un director, como es descrito por la entrevistada 5 (R.23) de esta manera, es una danza que a veces no se puede realizar en su totalidad o complejidad.

De otra forma, el entrevistado 1 (R.17, 28), siente que cuando tienen vergüenza se queda en su zona cómoda, sin explorar más allá o sin profundizar en la coreografía, lo que luego provoca también frustración; además se ve perjudicado con su interpretación y actitud al bailar, donde no se puede mostrar a sí mismo. Lo que se relaciona con, lo sentido por el entrevistado 4 (R.21, 22), quien siente que se limita mucho el control articular y la soltura del cuerpo, esto que ese exactamente en el momento en que se aborda la vergüenza durante la práctica, por lo que le impide disfrutar tanto de él y su movimiento, como de lo que le entrega la clase misma.

Hay momentos, donde la vergüenza se manifiesta previamente al momento de salir a bailar y al salir se quita, donde ocurre que “(...) de haber estado tan apretada, ¡tan apretada! hace que en el momento de soltar ese apretado que me genera la vergüenza pueda disfrutar mucho más lo que viene posterior a eso” (E.2 R.6) de esta forma si el intérprete logra soltar la vergüenza y lo intenso que se puede percibir antes de presentarse, podrá sentirse mucho más libre al bailar y poder gozar más del momento. De otra manera, el sentir vergüenza previa, como describe la entrevistada 2 (R.7), genera no hacerse tantas expectativas del momento, por lo que en el caso de no resultar lo pensado, no se entristece o decepciona tanto ya que ya estaba antes de esa forma. Por último, comenta también, y como otra variante, que “(...) después de haber presentado algo, después de haber afrontado la vergüenza como “fuu” (se echa en el asiento hacia atrás) como soltar y estar, así como llorona” (E.2 R17), de manera que, si enfrenta la vergüenza al danzar y no es afectada en ese momento, luego le bajará lo que esta significa o, es como si la guardará durante la presentación y luego al terminar la manifiesta, dejándola en un estado más vulnerable. Según lo rescatado con dos entrevistadas, se da cuenta de dos opciones que tiene para ellas el sentir vergüenza, pudiendo resultar una o la otra, donde cada una tendrá una salida diferente. Una, se describe como un elemento potenciador de hacer y sentir más cosas, donde para la entrevistada 2, como se mencionó anteriormente, al estar tan contenida por el sentimiento previamente a presentarse, al salir logra soltar todo y poder disfrutar más del momento y hasta “(...) genera una adrenalina que hace que pueda como rendir” (E.2 R.27), por lo que resalta el goce de bailar y su efectividad, y para la entrevistada 3, cuando esta misma se permite vivenciar la vergüenza, o sea no la reprime, la ayuda a conectarse consigo misma, a estar más sensitiva y sensible con su danza, por tanto hacerla de manera más emocional, por lo que la vergüenza propicia el tener un cuerpo sensible.

La segunda salida que puede tener, en torno a la entrevistada 2 (R.27), es relacionada con un caso perdido, donde la vergüenza logra abordarla durante todo el momento, o sea previamente y también cuando baila, lo que la hace estar insegura, provocando hacer movimientos chicos, que la expresión corporal sea pequeña, estar introvertida, tensionar hombros, etcétera. Para la entrevistada 3 (R.27), cuando el sentimiento es mucho o muy fuerte, no genera potencia y ella se queda en las sensaciones de la vergüenza sin poder combatirla y transformarla, donde no quiere que la vean y permanece en el lugar solo por cumplir con el deber de estar ahí, queriendo que el momento pase rápido, terminando por ser algo muy superficial.

Mencionar, además, que si bien está en el intérprete de permitirse o no sentir vergüenza y de esa manera si se lo permite pueda tener esta salida que es beneficiosa para él, esta va a depender o tener relación con procesos internos del bailarín y más bien como persona, en torno a estar desconectada o conectada consigo misma, con lo que siente y con estar atenta a las cosas que suceden; lo que puede variar en el día a día, con los estados emocionales o con las mismas cosas que pasaron anteriormente a la situación de vergüenza.

#### 4.2.2 Vinculación con el aprendizaje.

Al relacionar el sentimiento de vergüenza con los momentos de formación para el intérprete, tomando en cuenta como cualquier instancia que le pueda servir para enriquecer sus conocimientos, se evidencia que este puede influir bastante en cómo se desenvuelve el bailarín y en su práctica en sí, el cual tiene muchos factores para que sucede, ya sea contexto, la persona o el lugar, pero, donde de una gran o menor manera puede generar una intervención en su desempeño normal.

Primero mencionar que, al menos dos entrevistados no comenzaron su desarrollo en la danza precisamente, por la presencia del sentimiento y la inseguridad que este les propiciaba. En el caso de la entrevistada 2, tuvo la opción de estudiar danza antes, pero no lo hizo por vergüenza además de una serie de sentimientos más, “(...) no estudié danza en un principio, no me arriesgue al salir de cuarto medio a estudiar danza” (E.2 R.3) de modo que, fue uno de los factores por los que no tomó la decisión.

En otro caso, al entrevistado 1 le daba vergüenza comenzar a bailar ya que se decía así mismo “(...) no, voy a bailar mal, se van a reír de mí” (E.1 R.9) por lo que no se atrevía por desconfianza a sí mismo radicada por el hecho de avergonzarse. De esta manera, se aprecia que el sentimiento es capaz de retrasar la iniciación en la disciplina o en su práctica más seguida, dejándolos fuera de la formación más temprana.

En torno a sus momentos de aprendizaje, por ejemplo, en una clase al mostrar danza, debido a sentir vergüenza ha llevado a los intérpretes a no hacerlo de la mejor manera o no como lo habían pensado, lo que también se mencionó anteriormente, haciéndolo muy rápido o no muy bien, como explica la entrevistada 2 “(...) porque la vergüenza me generó ansiedad e hice todo muy rápido” (E.2 R.) de forma que al estar en una clase no logran mostrar a un guía o profesor lo mejor de sí, al querer salir pronto de la situación. Esto según un autor tiene que ver con las tres salidas que tiene la vergüenza para él, en la cual la última trata de querer irse, siendo esta “La huida: salimos rápidamente de la situación que nos ha desatado la vergüenza, huimos” (Marks, 2008, pág. 2), de modo que, para salir de la vergüenza acelera el proceso.

En otra posición, al entrevistado 4 le afectó tener vergüenza en este mismo sentido, ya que como era un factor incapacitante para ejecutar lo que hacía o movía debido a la inseguridad que le producía, tampoco podía mostrar de la forma en que se lo planteaba; según comenta: “Entonces, al principio era como un problema igual porque como que no puedes mostrarte como tú quieras

mostrarte, no podías mostrar tu desempeño en clases o en coreografías o en un show por sentir vergüenza” (E.4 R.19), de manera que, para él, era precisamente un problema, al no dejar lograr sus objetivos o su trabajo corporal.

Con respecto a la circunstancia clase, otro evento que puede suceder es la dificultad para tener una continuidad en ella y abordarla óptimamente, para el entrevistado 1 la vergüenza afecta en la memoria corporal que puede tener durante la clase, “(...) cuando tengo esa vergüenza me cuesta más, como que me quede grabada y claro, eso genera que después si, por ejemplo, me da vergüenza al principio ya después me va a costar mucho aprenderme lo demás” (E.1 R.23) , de modo que si no se aprende el principio de la secuencia de movimiento que están abordando en la clase y esta sigue avanzando, será difícil mantenerse en ella y aprenderse lo siguiente, ya que no habrá una secuencialidad en el movimiento recordado.

En contrario, para otro entrevistado, no ha afectado mucho sentir vergüenza en clases para su aprendizaje, pero esto se debe a que, no solo toma esa instancia para aprender, más bien estudia o trabaja ese mismo material de la clase en espacios propios, como su casa. Aun así, y separado de la clase, le ha afectado en presentaciones y en su interpretación, “(...) ahí sí ha sido más un poco como una piedra porque ahí es cuando tú necesitas la confianza que impide sentir la vergüenza” (E.4 R.20) de modo que, para esos momentos no ha podido expresarse bien por la falta de confianza, sin poder aprovechar de la instancia. La afectación en la interpretación, se vincula al marco teórico al presentar un estudio realizado con estudiantes, explicado por Canales-Lacruz y otros autores (2013), donde dan cuenta que cuando estos son observados restringen su comportamiento expresivo debido al avergonzarse.

Según la entrevistada 3, la vergüenza puede afectar en el aprendizaje, ya que el cuerpo recuerda las maneras de moverse, “como el cuerpo tiene memoria, al final cuando haces algo sintiéndote de alguna manera y se va repitiendo, como que al final se crea esa costumbre” (E.3 R.28) de

forma que, si el intérprete se mueve de manera repetitiva con las repercusiones que genera la vergüenza, como un cuerpo más pequeño, que no se expande, que no expresa tanto o que está más introvertido, su cuerpo armara dejará en eso en la memoria corporal, terminando luego moviéndose de esta forma naturalmente. Donde, además, el sentir vergüenza provoca en ella restarse de la situación, en sus palabras: “(...) que no me atrevo como a indagar o a explorar más, sino que me quedo como en lo mínimo. Como eso, como que no me atrevo a explorar más, como darme esa libertad, me reprimo sola al final” (E.3 R.28), por lo que no logra entregarse al momento para poder aprovecharlo de la mejor manera y poder crear un aprendizaje óptimo. Otro punto destacable es el tema de las grabaciones, donde como mencionan algunos les genera vergüenza, pero más en el momento de verse. “Al principio sobre todo me costó mucho y sentía mucha vergüenza al mirarme” (E.1 R.38) o, para otro:

“También en situaciones he sentido vergüenza cuando, por ejemplo, te graban en una clase, después a la hora de ver el video como que, uno está como predispuesto igual a eso, o sea igual hay veces que yo en la clase que dije “oh no, me salió hermoso, hermoso” yo me sentí bacán y fue todo bacán y después te ves y es como ¡uuuh! (se toca con el dedo índice y pulgar el entrecejo) “qué estabas haciendo” Y ahí como que tú quieres evitar verte, como que te da vergüenza” (E.4 R.32)

De manera que, ver posteriormente la grabación les da vergüenza mayormente por ver que no estaban bailando como lo imaginaban o pensaban, creyendo ahora, al observarse que no lo hacen tan bien como esperaban, generando vergüenza en ellos y queriendo evitar ver el video. Esto puede afectar en el aprendizaje ya que para algunos bailarines utilizan la grabación como un medio de retroalimentación personal, al ver su trabajo pueden saber en qué mejorar o a qué dedicarle más atención, como ejemplifica el entrevistado 1: “(...) digo no sé “me salió mal” y ahí empiezo a practicar la coreo para grabarla una segunda vez y haber mejorado eso que no me

gustaba en la coreo” (E.1 R.38), así, da cuenta en qué se equivocó en la frase predispuesta y ahora puede practicarla para mejorarlo; de manera que, en contrario, al sentir vergüenza se privan de esta opción. En palabras de la entrevistada 2, “(...) porque me da vergüenza verme, entonces eso ha llevado a que, por ejemplo, no me puedo hacer yo misma retribuciones desde verme, teniendo esa posibilidad” (E.2 R.23), de manera que comprende que tienen esa opción pero por el sentimiento no la ocupa, ya sea por motivos de que no le gusta su cuerpo o forma de mover al mirarse.

Esto puede ocurrir también con el mismo espejo, en relación a lo que comenta el entrevistado 1, “Pero eso, siento que, claro como, puede pasar en cualquier momento o no puede pasar en mucho tiempo (...) aunque mirarme en el espejo sí me da mucha vergüenza” (E.1 R.18) Donde, si bien comenta que la vergüenza puede ir y venir en diferentes momentos, el mirarse al espejo si es un factor, quizás más permanente, provocador del sentimiento. Para el mismo entrevistado, otro evento que le produce mucha vergüenza es preguntarles a los profesores, “Y me ha costado mucho, me ha frenado también, así como en preguntarle a los profesores, preguntarle, así como a un profesor pucha no sé así como qué me falta para una coreografía o qué me falta para crecer, quizás, que me sale feo no sé” (E.1 R10), de manera que, le produce vergüenza acercarse a un profesor para pedir una retroalimentación y ver en qué puede focalizar su entrenamiento.

Teniendo en cuenta estos dos factores, sucedidos al entrevistado 1 por la vergüenza, se evidencia que puede afectar de gran manera en su aprendizaje, llegando a incluso no aprender:

(...) no aprendo, simplemente no avanzas en nada, porque si nadie te dio ayuda para identificar el problema y tú tampoco lo identificas es muy difícil poder avanzar en algo, si es que hay un obstáculo en el proceso, si tú no puedes verlo y nadie te ayuda a verlo, entonces te frena, te frena porque no puedes seguir avanzando quizás, en la

variación de un paso o en quizás la fuerza que se le ejerce a ese paso o a ese estilo de baile o la soltura, por ejemplo, que puede tener. (E.1 R.24)

Es así, como se modera su aprendizaje y práctica en danza, ya que no encuentra las herramientas o la forma de poder progresar, repercutiendo directamente en su formación, quedándose en el conocimiento ya adquirido sin entrar a uno nuevo, ya que, además, como se abordó anteriormente, la vergüenza también se presenta al explorar en partes nuevas de su cuerpo o nuevos movimientos, donde hace “(...) las cosas más pequeñas, y haciendo que esto termine siendo el paso que antes hacía en vez del nuevo o haciéndolo muy parecido al anterior y no deja como, como que no me deja salir de mi metro cuadrado, de mi burbuja y me mantiene siempre en lo mismo” (E.1 R.31), de esta manera se evidencia que la vergüenza le produce no generar un aprendizaje y permanecer en lo que ya ha aprendido, estando además, en su zona cómoda, por lo que, al costarle explorar en lo nuevo, no logra adquirir un conocimiento nuevo.

En continuidad al cómo le afecta en momentos de aprendizaje sentir vergüenza, surge también el hecho de evitar espacios, lugares, instancias o ambientes por evitar también el sentimiento.

Aquello también se vincula con las 3 respuestas que puede tener la vergüenza de Marks, siendo ahora, “El escondite o el congelamiento: nos agarrotamos, queremos que la tierra nos trague, que desaparezcamos, que nos volvamos humo, ocultarnos o escondernos. (Marks, 2008, pág. 2), donde el evitar un espacio, es lo mismo que, el esconderse, apartándose en ambos de la situación.

Según las entrevistas esto puede ser como el no ir a clases nuevas o que no estén en el cotidiano, así para la entrevistada 3:

Yo creo que hay varias clases a las que no he ido o a las que no se me ha ocurrido ir por vergüenza, como quizás en otra academia porque justo no iba ninguna amiga, como cosas así, como que ni siquiera se me ocurrió ir, no, es como no tomar decisiones de no salir o no ir, como no saber qué va a pasar después. (E.3 R.42)



De esta manera se ha privado de clases por vergüenza, donde la opción de ir tampoco existe solo por evitar el sentimiento, dependiendo también del hecho de ir sola. Esto ocurre por el desconocimiento de lo que sucederá y por ese temor a lo nuevo, lo que también ocurre en clases, ya que se evita salir a bailar cuando dentro de ella hacen grupos reducidos para bailar mientras los demás miran, en el cual el intérprete simplemente no sale o, en otra forma, se ubica en una posición atrás donde no pueda ser tan observado; como es para el entrevistado 1, quien opta por ponerse atrás, para sentirme mejor, según comenta, “(...) así practico la coreo más centrado en mí, y ahí ya puedo como ponerle, así como la forma en la que en verdad me quiero mover” (E.1 R.16) por lo tanto, de lo contrario no logra concentrarse en su entrenamiento y realizarlo de manera provechosa al contexto de clase.

Otra instancia evitada, son los lugares donde los intérpretes perciben ser mirados en menos, que generalmente son los no habitados comúnmente o con gente desconocida, ya que como comenta el entrevistado 4, no propician la misma comodidad que los que se acostumbra a estar, en el cual “(...) la gente no se anda juzgando, que no te van a decir algo feo, que no te van a mirar en menos entiendes, es muy distinto a ir a un lugar que sabes que la gente es súper diva y compite, la lucha de ego y todo” (E.4 R.29), de forma que, en que estos lugares hay más opción de juicio externo, comentarios o miradas malintencionadas a raíz de la competitividad entre los bailarines y el ego generado por algunos, que son factores potentes de generar vergüenza.

En otra versión comenta el entrevistado 1: (...) he evitado ir a esos lugares, porque siento que claro, que me van a mirar en menos (...) prefiero como evitar esas situaciones donde sé que puede influir en cómo me desenvuelvo o en cómo me muevo yo” (E.1 R.39). Opta por evitar espacios donde se sentirá inferior por la mirada externa, ya que además esto interviene en cómo se desarrolla y se mueve normalmente. Esto se debe a que, “el observado/a considera que es

susceptible de ser juzgado por el observador/a” (Canales-Lacruz et al., 2013, pág 133) eso, al estar bailando, y por aquello el entrevistado puede ser influenciado solo con las miradas.

Comenta el entrevistado 1 “(...) el prohibirte, el evitar ir a un lado por sentir vergüenza hace también que uno evite cosas que te pueden servir, servir en tu crecimiento como bailarín” (E.1 R.40), ya que cualquier instancia puede ser propicia para su formación.

Todos los entrevistados captan que la vergüenza puede ser un limitante de su práctica, por tanto, de aprendizaje o formación. En torno a la entrevistada 2, comenta: “(...) si la detuvo mucho tiempo, eh la detuvo y me paralizó, como había veces que no tomaba clases, como online” (E.2 R.15), el sentimiento la detiene y paraliza, dándose, por ejemplo, en este contexto de clases virtuales, el no tomar las suyas, ya que el entorno de su casa, con su familia presente provocaba avergonzarse y prefería evitarlo, donde, como ella menciona “(...) llevar una práctica dancística me avergüenza mucho, (...) ahí me paralizó y me ha llevado durante varios meses a no bailar, sino que solamente, así como a tomar clases, tratando de que nadie me vea y cosas así” (E.2 R.14), por lo que no detiene completamente su movimiento ya que si logra, la buscar un espacio, tomar clases, pero si la detiene, en no tener momentos de baile más internos, o sea, donde no solo ejecute lo que pueda suceder en una clase y si pueda profundizar en la danza propia. Fuera de la pandemia, las cosas son un poco diferente: “(...) asumí la vergüenza, no como algo paralizante, sino como algo que estaba, entonces eso nunca me llevó a no hacer cosas” (E.2 R.17), ya que luego de un suceso que la llevó a paralizarse, entendió que el sentimiento debería funcionar de otra manera, en el cual debe aprender a que estará presente y debe moverse con él.

Otra forma en que el aprendizaje es detenido es cuando mentalmente se desconectan del momento en el que están, por ejemplo, para la entrevistada 2, quien al sentir vergüenza se llena de pensamientos dice que, “(...) de repente estás tan pendiente de ese bombardeo de ideas que no estás viviendo el proceso en sí (...) te pierdes de lo que está pasando, te pierdes del momento,

porque estas tan sumido como en esa lluvia de ideas” (E.2 R.30), se detiene el aprendizaje que en ese momento estaba teniendo, donde si bien sigue en el instante no es algo que retiene, ya que, como comenta, hasta olvida qué hicieron en la clase, donde ella solo actuó y no sabe qué aprendió. Aquello, puede tener relación con que, según un autor, cuando existe la vergüenza “Nuestra atención y percepción se vuelca fuertemente hacia nosotros mismos.” (Marks, 2008, pág. 1), dejando, por lo tanto, de prestarle atención al entorno o lo que esté sucediendo.

El permanecer y solo actuar o ejecutar, puede ser por el deber de responder con el momento y quedarse ahí a pesar de que no lo está vivenciando completamente, ya que como menciona otra entrevistada, lo que hace con mucha vergüenza y “(...) sintiéndome así, al final no lo hice en serio, sino que era como para cumplir nomás, como porque me tocaba salir o lo que sea, pero siento que así es como lo mismo si no lo hubiera hecho” (E.3 R.27), por lo que, más aun, al bailar de la forma que produce la vergüenza es comparado con no haberlo hecho, como si no hubiera pasado.

La vergüenza ha llevado al entrevistado 1 a reservarse en clases, donde prefiere no participar o no hacer cosas, como no disponerse para bailar en pequeñas partes donde habrá más foco sobre él, “Me ha frenado, por ejemplo, en cosas como decir “yo puedo hacer esto”, como cuando un profe dice ya necesito a alguien que haga este paso, quizás, en una presentación” (E.1 R.10) en la cual destacará por hacer el paso diferente y al generar esa desconfianza en él, opta por no hacerlo ya que le producirá vergüenza, perdiendo ese momento. O, como preguntarles a los profesores sobre su proceso y pedirles correcciones. Que le de vergüenza acercarse a su profesor proviene de la lejanía que a veces estos mismos generan en sus clases por su actitud desapegada de los estudiantes, “(...) el hecho de que un profe se mantenga como tan indiferente con un alumno en alguna ocasión, siento que genera como esa vergüenza y que, como que te aleje” (E.1 R.15), lo

que no genera confianza en ellos para tener un diálogo de par a par y, más bien, los mantiene a una cierta distancia.

Además, mencionar que por querer evitar altamente el sentimiento se puede limitar mucho la práctica ya que hacerlo es escoger lo más simple:

(...) es súper fácil como sacarse el pillo, es súper fácil sacarse el pillo en el mismo contexto de clase que te daba antes, tu puedes perfectamente no salir al grupo y quedarte sentado porque te da vergüenza, en vez de ir y hacerlo con vergüenza igual, entonces sí, te limita mucho, como que puedes dejar de hacer lo que sea por vergüenza, si tú no eres lo suficientemente capaz de confiar en ti o de querer hacer lo que tienes hacer (E.4 R.23)

Con esto se comprende que, el evitar la instancia por sentir vergüenza es irse por la opción sencilla, la que queda más cómoda para el intérprete, ya que significa no enfrentarse con el sentimiento, no combatirlo ni abordarlo, quitándose a la vez, muchas oportunidades de aprendizaje beneficiosas para su formación, y es por esto, que la limita, porque se queda solo en situaciones acomodadas para él. En relación a la teórica y como explica Heller : “Puesto que la vergüenza es una sensación dolorosa, intentará conformarse para prevenir y evitar la vergüenza” (Ramos, 2019, pág. 3), de manera que el optar por la opción fácil y el conformarse vienen a raíz de querer evitar el sentimiento, por lo que se restan del momento.

El entrevistado relaciona esto con la madurez de la persona, ya que esta debe saber cuáles son sus objetivos principales y poder enfrentar las cosas extras que se anteponga en eso, como estas ganas de evitar momentos preocupándose más de sus necesidades que de lo que pueda ocurrir en estas situaciones de vergüenza, como, por ejemplo, el qué dirán los otros, ya que se puede dejar cualquier cosa si no tiene la confianza suficiente de confrontar.

Por último, hacer mención a lo duradera que puede ser la vergüenza, si bien se ha hablado que es más del momento y de la situación en la que se origina, tomar en cuenta ahora, lo que permanece en el tiempo con el intérprete. Así, es como se encuentra que perdura a través de las grabaciones o fotos, ya que es algo que queda ahí y se puede repetir en cualquier momento, volviendo a generar el sentimiento, “(...) y eso hace que el momento no se vaya, entonces el sentimiento igual de repente se provoca o se evoca en momentos inesperados” (E.2 R.25), por lo que puede permanecer en tiempos desconocidos para el bailarín, lo que luego “(...) persiste ya no solo como vergüenza, o sea vergüenza es como lo previo y después como que eso se puede transformar en baja auto estima, como en frustración” (E.2 R.25), por tanto el sentimiento puede terminar y derivar en otros, permaneciendo así por mucho tiempo.

Otra forma de quedarse es en torno a la reflexión, ya que luego de la situación los intérpretes se quedan pensando en lo que paso o en cómo les afecto, o como describe el entrevistado 4 (R.17) debe hacerlo para comprender la causa de esta, de esta manera preguntarse qué le pasa y el porqué, de esta manera trabajarla y así no tener que pasar por ella nuevamente y la inseguridad que produce.

Por otro lado, el reflexionarla, para la entrevistada 5, la hizo “(...) darse cuenta que no es un espacio que solo habita en la danza ni en las artes escénicas, es un sentimiento humano, trasciende la sociedad” (E.5 R.26), por lo que no abordarla como algo personal de la danza o puntual de ella, es algo parte de la sociedad y un sentimiento más del ser humano. Lo que además con el paso del tiempo o con la experiencia se va trabajando y comprendiendo de otra manera, “(...) a mí me enseñó a lidiar y hoy en día siempre que voy a, antes de presentar es algo con lo que tengo que lidiar, solamente que ahora tengo mucha más práctica” (E.5 R.11), comprendiendo que no es un sentimiento o algo que desaparece, que se quita o deja de estar, es algo que seguirá

presentándose, quizás menos veces, y que luego, se entiende otra forma de afrontarla al haber pasado más veces por ella.

Como comenta otro entrevistado “Y yo creo que es difícil dejar de sentir vergüenza como en toda tu vida (...) es algo que puede ir y venir” (E.4 R.17), lo que va a depender de cómo se encuentre la persona consigo misma, ya que “(...) entre mejor estés tú como personas, entre más bacán estés trabajado y entre más confíes en ti la vergüenza se va a alejar mucho más, pero no siempre vas a estar bien” (E.4 R.17), de esta manera asocia la vergüenza con un trabajo personal que se debe realizar continuamente, donde al estar bien y se sienta confianza propia no recurrirá al sentimiento y de lo contrario sí, lo que además perdura toda la vida ya que siempre habrán momentos en los que la persona se pueda sentir mal y surgir el sentimiento. Cabe mencionar que el entrevistado considera la vergüenza como algo negativo, ya que perjudica y no ayuda, por esta razón es que ahora también se hace vinculación de estar bien con la ausencia de esta y el estar mal con su presencia.

## 5. Conclusiones

Dentro de esta investigación y, en fin de buscar los objetivos propuestos, se hace un recorrido teórico conceptual por tres ejes, siendo el primero los sentimientos y emociones, el segundo la vergüenza y el tercero intérprete en danza, encontrando así el estado actual de los puntos importantes a evaluar, dando conocimiento de aquellos, sus definiciones y características. Para luego entrar en un trabajo directamente con los intérpretes, es por esto que son realizadas cinco entrevistas a diferentes intérpretes en distintas etapas de su carrera artística y pertenecientes a formación tanto formal como no formal; así abordar la danza en un plano general.

Al recoger esta información se analiza y cruza con lo investigado previamente en el marco teórico, de esta manera resultan 2 tópicos importantes a reflexionar, siendo el primero, el conocimiento de las emociones y los sentimientos, el cual da cuenta la capacidad de reconocerlas, y percibir las propias, donde se comprende que si bien se perciben no es muy claro su conocimiento y hay una mezcla entre ambos conceptos, pero que bien, es lo no tiene relación tener o no tener una relación y entendimiento de los propios.

En este punto se incluye también la vergüenza, ya que, si bien es fundamental en la investigación, no lo es tanto el conocimiento socializado o conceptualizado que los intérpretes tengan de ella, siendo más relevante el cómo lo han vivido. Dentro de lo que se describe como vergüenza, se comprende que hay personas más vergonzosas que otras, lo que claramente influirá en cuanto se siente en la danza. Este sentimiento es generalizado como el miedo a la exposición, de la cual derivan las miradas, comentarios u opiniones de los otros, que son propicias de la vergüenza, donde también hay un temor a equivocarse o hacerlo mal; es también, el sentir que harán algo hacia el mismo, como una burla y por tanto se desea evitarlo, por lo que se concibe como la importancia que se le otorga al cómo se puede quedar frente a ellos. Además, destaca, su

vinculación con la inmadurez de la persona por la falta de trabajo personal a enfrentarla; se menciona que es del momento, ya que luego se desvanece, aunque puede transformarse en otras cosas como un auto estima bajo y es constantemente vinculado con la inseguridad, el miedo y la vulnerabilidad.

Este contiene un sub punto, vinculación con la danza, se rescata que la danza mueve emociones, como también que los interpretes se mueven desde lo emocional, y que ellas están desde siempre en la danza, antes de concientizarlas ya estaban surgiendo desde lo interno. En esta existe una permeabilidad de cambiar de emoción, lo cual se vuelve un trabajo y una práctica, ya que estas, pueden ser utilizadas como una técnica en sí, para generar lenguaje o material corporal, para tener un cuerpo más material, alejándose de ellas o, para ocuparlas en la interpretación.

Además, se deben saber utilizar a favor del intérprete, ya que muchas veces determinan hasta, el cuerpo con el que se presenta a la práctica. Se percibe, por último, que no han sido enseñadas de manera directa, ya que van en un trabajo paralelo al de la danza, pero, al ser así puede generar desconocimiento por parte del interprete, y, por tanto, no saber cómo abordarlas, perjudicándolo directamente en su práctica, formación y estabilidad como persona. Es por esto que se hace importante tener conocimiento acerca de lo que son y como son expresadas en su propia vida, así, además, poder ocuparlas en la práctica interpretativa sin despertar daños emocionales, ya que el sometimiento de este en ellas es constante debido a que la danza es expresión y comunicación, de esta forma también, en bailarín logra ser sincero con lo que presenta.

La danza genera momentos para que los otros lo vean, siendo espacios de exposición para el intérprete, los cuales, de por sí derivan al sentimiento de vergüenza, sin tener otro factor de por medio, pudiendo generarse bastante en el momento previo a la muestra, para luego soltarla al danzar o perdurar todo el tiempo. Esto se puede ver potenciado por las miradas y los comentarios externos, como también, por las expectativas sociales, de hacerlo bien y por los estándares sobre



lo que se debe tener para ser un intérprete, en el cual, no se quiere fallar. Estas son instancias que los hacen sentir vulnerables ante lo que sucede y sobre su persona. Por último, hay una gran relación al cuerpo, ya que hay una concepción de cómo debe ser y cómo debe verse.

El segundo tópico, vergüenza en la danza, presenta la existencia explícita en ella, ya que todos la conocen, la han visto y sentido. Su primer sub punto es la vergüenza vivenciada por intérpretes, ya que, es primordial conocer y entender la manera en cómo les ha llegado el sentimiento, en qué rincones ha habitado y cómo se expresa en su trabajo con la danza.

En esto se concluye que, aquella depende de diferentes puntos, los cuales son: el contexto, siendo por lo general las muestras (de todo tipo, en clases, exámenes, funciones, etc.); las personas, donde lo primordial es la mirada que esta ejerce sobre el intérprete, sumándole el que puedan opinar o decir, mencionar que, ambos factores se relacionan con la exposición. Los lugares, ya que en algunos son más propicios de juicios por parte de la gente que los compone, siendo por lo general lugares nuevos o no habitado comúnmente por el intérprete; el estado de ánimo o inseguridades del intérprete, estos tienen influencia en si se permite o no sentir vergüenza y por tanto en cómo se manifiesta, además, si el estado es bajo y/o las inseguridades altas lo llevan a pensar mal sobre sí mismo y su rendimiento, sintiéndose inferior. Y, por último, lo desconocido de lo que sea que se les presente, para algunos el movimiento o el estilo, pero en general el espacio, las personas y las situaciones sorprendidas.

La vergüenza es identificada de manera física, ya sea por lo expresado en el cuerpo o por los cambios de actitud, tendiendo a ponerse más introvertidos, estando inestables y queriendo ser invisibles. Pero también de manera mental, donde hay una inclinación a pensar mucho. Estos puntos lo llevan a no hacer ni pensar bien las cosas, existiendo un bloqueo que puede ser total del intérprete, ya que, la vergüenza los desconcentra y desconecta del cuerpo.

Se descubre una gran lista de manifestaciones y efectos en el cuerpo, tanto en la parte interna como externa de este, y, en sus pensamientos. Destacando, el cambio de postura, la sensación de un cuerpo incompleto y no íntegro, la dificultad para moverse o sentirlo distinto. Mencionar que esto, puede ser disimulado por algunos. De esta manera, cuando se baila se puede no hacer lo que se quiere hacer, y además la vergüenza puede dejarte estancada en tu zona cómoda por no dejarte explorar en lo nuevo.

Mencionar, por último, que dentro de las entrevistas se descubren que la vergüenza puede tener dos formas de concluir, siendo la primera como potenciadora, ya se transforma y genera adrenalina que fomenta la danza y ayuda a conectarse con un cuerpo sensible. Y la segunda, es cuando se mantiene sujeta al intérprete, afectando negativamente el movimiento por la serie de afectaciones que perjudican al cuerpo, entendiéndose como un caso perdido.

Como segundo y último sub punto, está la vinculación con el aprendizaje, siendo el punto donde culmina todo lo investigado y rescatado, ya que finalmente se llega cómo afecta la existencia del sentimiento en conjunto a lo momentos donde le intérprete está aprendiendo, declarando, por tanto, aquí, cómo es que sucede, hacia dónde llega, y qué afectos tiene; esto se consigue luego de comprender los tópicos anteriores.

En primer momento, se muestra que la vergüenza puede retrasar el comienzo de la formación por no atreverse, el intérprete, a bailar y exponerse a los momentos de esta. El sentimiento impide, al afectar el movimiento, que el intérprete muestre su desempeño real, lo cual, en contexto de clase, puede ser que el profesor o guía tenga otra visión del proceso de este, pudiendo darle, por ejemplo, retribuciones que son influenciada por el cuerpo se adopta en la vergüenza. Esta genera también no poder preguntarles a los profesores, ya que estos mismos propician una lejanía a los estudiantes, de esta manera, no se genera un aprendizaje, ya que no se tienen las herramientas para saber dónde trabajar.

En este contexto de clase, se dificulta el tener una continuidad en su progreso, al afectar en la memorización de lo que suceda en ella, perdiéndose por tanto de esta instancia. Esto puede no afectar si es que el intérprete estudia lo visto en esta en otro momento, o sea se debe reforzar lo que sucede durante la presencia del sentimiento. Además, quita la posibilidad de grabarse y poder generar a partir de ella una propia devolución, fomentando su progreso.

La vergüenza perjudica el aprendizaje, ya que las maneras de moverse con los efectos de ella se quedan en el intérprete, debido a que el cuerpo tiene memoria por lo que, luego, se vuelve una costumbre moverse así. Además, reprime la exploración o indagación de espacios corporales nuevos, de manera que, no hay un cuerpo dispuesto a entregarse completamente al conocimiento nuevo, sin poder permearse del ambiente y momento que se le está entregando; repercutiendo directamente en su formación, quedándose en el conocimiento ya adquirido sin entrar a otro.

Otro punto importante, es el que se evitan espacios por no sentir vergüenza, lo que quita la oportunidad de ampliar el aprendizaje o de participar en instancias que sirvan para su crecimiento. Puede incluso inclinar al ambiente donde se ejercerá, alejándose de algunos. Esto se debe a que, es más fácil evitarla que enfrentarla; por lo que se debe hacer un trabajo personal para que no le afecte y comprender, de manera sana, cuáles son sus objetivos.

Por último, se comprende que la vergüenza detiene la práctica, produce el ejecutar los movimientos sin danzarlos, el no trabajar en la danza personal e incluso, paralizarse y no bailar. Esto se debe a que el sentimiento desconecta mental y corporalmente al intérprete, por lo tanto, en estas circunstancias no se genera un aprendizaje, ya que no se retiene la información, siendo igual a no haber pasado por ese momento. Se entiende, finalmente, que la vergüenza es algo que siempre estará en la vida y carrera artística, y, se deben aprender o saber qué hacer con ella y cómo convivirla con la práctica, lo que, luego de tiempo en el rubro se comprende y maneja mejor.

En otros aspectos, no todos los referentes empleados en el marco teórico fueron utilizados para la elaboración de los objetivos y respuesta de la investigación, ya que, principalmente el tema de esta es más específico de lo que existe en el estado actual de sus tópicos, y la vergüenza no ha sido muy teorizada dentro de la danza; estos más bien, ayudaron a comprender que significaba de dónde venía, siendo las emociones y sentimientos, y descubrir qué es lo generado puntualmente por la vergüenza en las personas; de esta manera poder luego conjugarla con el aprendizaje del intérprete. De esta forma se hicieron, de gran importancia, las entrevistas, ya que generaron material, desde una primera persona, en cómo se vinculan ambos temas.

Esta investigación, es planteada para las artes, debido a que es un aporte desde la psicología de las emociones y sentimiento a la danza, ya que, además, como se ha mencionado no existen grandes textos de cómo es afectado el intérprete y su formación. Por esto es generadora de material para los conocimientos de danza y llega o abre consigo una línea a investigar, dejando interrogantes como, si debería ser importante que el intérprete incluya de manera consciente en su formación su manejo de emociones, entre ellas la vergüenza, ya que podría potenciar su rendimiento; o de otra manera, cómo sería si le enseñaran sobre la vergüenza antes de que sea afectado por ella. De esta manera, además, queda en el aire, si es que alguna persona se ha alejado de la danza y no ha vuelto nunca más solo por vergüenza. Es así como, con este material ya abordado, y teniendo un piso del tema, se puede continuar con la indagación o investigación de aspectos más psicológicos y así saber, en más detalle, cómo entrar y tomar estos ámbitos que son influyentes en la formación de un intérprete en danza.

## 6. Bibliografía

Aguilar, J. Q. (2018-2019). Danza, creatividad y artefactos cognitivos. *Interpretation*, 207-224.

Baile. (26 de 11 de 2018). *Altervista*. Obtenido de Expresar tus sentimientos a través del baile:

[http://baile.altervista.org/expresar-tus-sentimientos-traves-del-baile/?doing\\_wp\\_cron=1599756324.9554719924926757812500](http://baile.altervista.org/expresar-tus-sentimientos-traves-del-baile/?doing_wp_cron=1599756324.9554719924926757812500)

Bloch, S. (2002). *Al alba de las emociones*.

Breton, D. L. (2010). *Cuerpo sensible*. Santiago: Metales pesados.

Canales-Lacruz, Inma, & Táboas-Pais, María Inés, & Rey-Cao, Ana (2013). Deshibición,

espontaneidad y codificación percibida por el alumnado de expresión corporal.

*Movimiento*, 19(4),119-140.[fecha de Consulta 23 de Septiembre de 2020]. ISSN: 0104-

754X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1153/115328881006>

Cañellas, A. J. (2005). Continuidad y complementariedad entre la educación formal y no formal. *revista de educación* , 9-22.

Consejo Nacional de la Cultura y las Artes. “Catastro de la danza: perfiles en el campo nacional

de la danza”. Web: [www.cultura.gob.cl/estudios/observatorio-cultural](http://www.cultura.gob.cl/estudios/observatorio-cultural). Sección

Observatorio Cultural. Publicado: Agosto 2012. Consultado: 30/06/2020.

<<http://www.cultura.gob.cl/estudios/observatoriocatastrodeladanzaperfilesenelcamponacionaldeladanza.htm>>

Dávila, M. A. (2015). La espacialidad del tiempo: temporalidad y corporalidad en danza. *Leib und Leben*, 166-178.

Duncan, N. (2007). Trabajar con las Emociones en Arteterapia. *ArteTerapia*, 39-49.

Gabriel, J. P. (2005). La mente: una instancia integradora hacia una descripción basada en la conjunción de variables jerarquizadas no linealmente. *Ludus Vitalis*, 11, 12.

- Gandía, C. (21 de Diciembre de 2016). *Stardanze*. Obtenido de inteligencia emocional la danza:  
<https://stardanze.com/inteligencia-emocional-la-danza/>
- Lavandera, M. J. (2016). Cómo la danza mejora la salud emocional. *Revol*. Obtenido de Cómo la danza mejora la salud emocional.
- LLANOS, Fabian. La vergüenza y su importancia en la psicoterapia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em:  
<[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).> Acesso em: 01/ 05 / 2020
- Marks, S. (2008). *Desde la vergüenza y la humillación hacia una pedagogía de la aceptación y la dignidad humana*. Friburgo, Alemania.
- Mora, A. S. (2015). El cuerpo como medio de expresión y como instrumento de trabajo: dualismos persistentes en el mundo de la danza. *Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas*, 115-128.
- Orange, D. M. (2005). ¿Vergüenza de quién? Mundos de humillación y sistemas de restauración. *Revista internacional de psicoanálisis en internet*.
- Pereira Restrepo, S. (2019). Emociones, intencionalidad y racionalidad práctica. William James y Antonio Damasio. *Ideas y Valores*, 68 (170), 13-36.
- Ramos, O. S. (2019). El análisis sociológico de la vergüenza en Georg Simmel. Una propuesta para pensar el carácter performativo y relacional de las emociones. *Digitum*, 1-15.
- Rosa-Ma, R. J. (2015). Consideraciones alrededor de la Danza Movimiento Terapia y sus aplicaciones en el ámbito social/General. *Arteterapia*, 127-137.
- Rosas, O. (2010). La estructura disposicional de los sentimientos. *Ideasy Valores*, 05-30.

Villamil-Pineda, M. Á. (2010). La corporeidad como apertura del hombre al mundo .

*Pensamiento y cultura*, 55.

## 7. Anexos

### 7.1 Entrevistas

Entrevistado: intérprete en etapa inicial en formación no formal (E.1)

Comienza su formación aproximadamente hace dos años, particularmente en espacios no formales, siendo aquellos, talleres del colegio, academias, clases diversas y dentro de una agrupación a la cual se unió este año. Así ha vivenciado diversos estilos o técnicas.

Vía de entrevista: plataforma Zoom, día 25 de noviembre del 2020.

Análisis de entrevista		
Investigadora (I) o entrevistada (E)	Pregunta (P) o respuesta (R)	Unidad de síntesis
I. P1	¿De qué manera diferencias las emociones con los sentimientos?	
E1.R1	¡Uh! ¡Uy! Son muy parecidos a mi parecer, siento que son casi lo mismo. La emoción es más como algo... uy no sé, como la alegría la tristeza y los sentimientos deben ser como algo más que se deriva de una emoción, algo así.	No logra diferenciar de gran manera las emociones con los sentimientos, pero si tiene noción de que el sentimiento viene después de la emoción.
I.P2	¿Qué emociones y sentimientos conoces? ¿Y de qué manera percibes las tuyas?	
E1.R2	Bueno las emociones, el miedo, la alegría, eh como intensamente jaja, miedo, furia, ¿cómo era? Alegría, tristeza. Y ya como los sentimientos, la timidez, la vergüenza, el asco por así decirlo, no sé si es el asco, no sé si es como de esa categoría, pero, sí puede ser; mm no sé, la melancolía, no se me ocurre nada más.	Las emociones las asimila en relación a una película, sin tener conciencia interna de cuáles son, pero coincidiendo con la mayoría de ellos. Poca noción de sentimientos, pero clara, esta vez, de la diferencia con las emociones.
I.P3	¿De qué manera relacionas los sentimientos y las emociones con la danza y/o sus momentos de práctica?	
E1.R3	Bueno, en realidad como que, yo lo veo más por los estilos, quizás, que siempre o casi siempre a uno le hacen danza contemporánea y es como ¡todo! triste, así como que no hay una expresión de alegría o por lo menos las clases que he tomado, nunca.	La relación que realiza es de manera global, los sentimientos y emociones están y su varianza depende de qué se esté bailando,



	Y mi forma de percibir las emociones que siento, es en cómo me desarrollo en la clase, independientemente del estilo que sea, mi desarrollo en la clase hace que yo mismo note como qué es lo que siento en el momento y no siempre tienen que ver con el tema de la canción o los pasos que se hacen, sino que, como depende de mi estado de ánimo.	asociándolo a su energía. La relación propia que hace de las emociones y sentimientos con su danza es dependiente de su estado de ánimo.
I.P4	¿Y cómo lo relacionas en general con la danza?	
E1.R4	Lo veo más que nada siempre, como en la canción o en el estilo, más que nada, porque, lo que es como reggaetón siempre es como full alegría, así como fuerza, igual siempre como de estar celebrando quizás (¿?), como por decirlo de alguna manera, como el Dance hall. Y como más contemporáneo, el hecho de estar como triste, de pasos como más largos, más agua por así decirlo, pensando en distintas cosas. Y lo mismo con el Street jazz, que siento que es como súper, como alegre, sí, sí, como más alegre que como estar así expresando como tristeza en el momento, y el Girly así como full empoderamiento.	
I.P5	¿En qué momentos de ella haz sentido más emociones, o cuales crees que tienden a provocarlas?	
E1.R5	En los que tengo como más emociones, son en los estilos que más me cuestan, que son las emociones negativas en ese sentido. Me pasa como en el Dance hall, me ha pasado mucho en lo que es hip hop, bueno que en esos son como en los que más tengo, ah bueno y el new style; new style fue con lo que empecé y con el que decidí decir como “chao” porque no sé, como que yo bailaba y no sentía que saliera ¡nada! Jaja así como que era ¡horrible! Yo new style lo tomaba con el Seba Carreño y siempre era un martirio, porque me costaban mucho las clases, entonces siempre tuve ese ahí, como eso de sentirme, no sé si mal, pero como que me	No distingue momentos particulares que provoquen emociones. Declara que cuando le cuesta o es más difícil le provoca tristeza.

	chocaba, así como que me sentía un poco triste, pero eso.	
I.P6	¿De qué manera te han enseñado a llevar/manejar tus emociones en la práctica de danza dentro de las clases que has tomado?	
E1.R6	<p>¡Oh! Principalmente como a sentirme más seguro, como decirme, como el hecho que lo hago bien, de que tengo que estar seguro de lo que estoy haciendo, pero más allá de eso, así como más a sobrellevar bien eso, no. Más que nada como el “atrévete”, como impulsarme a hacer algo, es como ahí cuando ya me ayudan a combatir como la vergüenza, el miedo, todo lo que sienta en el momento; de otras maneras como nada, así como explicarme, como saber sobrellevarlo, de ninguna manera.</p> <p>Claro, nunca me lo han dicho, más que nada la única forma que me habían hecho es como combatir eso, como, por ejemplo, en un cypher me habían como tirado, casi a la fuerza al centro. Entonces era como un atrévete, casi obligándome, y claro, ahí igual he combatido bastante la vergüenza, pero todavía está.</p>	<p>No le han enseñado a sobrellevar sus emociones.</p> <p>Surge una ayuda, de manera indirecta tanto para el profesor como para el mismo.</p>
I.P7	¿Y cómo te enfrentas con esa obligación a hacerlo?	
E1.R7	A sido, o sea siempre es como súper complicado, de hecho las primeras veces, por ejemplo, que me metía a un cypher, como que yo tenía algo, de hecho hasta el día de hoy si me meto a un cypher, yo como que rebobino y vuelvo al principio, así como a la primer vez	Le surge vergüenza en los “cypher” cohibiendo su cuerpo e impidiendo mostrar sus nuevos aprendizajes en danza.

	<p>que me tiré a un cypher, que fue como la primera clase que tuve en el colegio, y me tiraron a un cypher y yo así como “qué hago” e hice como los paso que había aprendido en la clase y ahora como que me pasa, cuando me tiran al cypher, como que rebobino así y hago el mismo paso de la primera clase, y me ha costado mucho trabajar eso porque igual me cuesta como soltarme, sobre todo me cuesta mucho soltarme con gente que no conozco y en los cypher siempre hay gente que no conozco, entonces se me hace más complicado y como que tampoco es como que lo haya trabajado mucho para... vencer como esa vergüenza que tengo, así como del momento.</p>	
I.P8	<p>¿Crees que es importante, como intérprete, tener conocimiento acerca de los sentimientos y emociones, en caso de que se presenten en su práctica? ¿Por qué?</p>	
E1.R8	<p>Demasiado. Mucho porque, siento que el conocimiento de las emociones que uno tiene te ayuda mucho a saber y aprender a sobrellevarlas y siento que evita muchas cosas, porque como intérprete el sentimiento, principalmente el de la vergüenza y el miedo, así como al qué dirán, frena mucho, a mí me freno bastante y siento que es una de las grandes cosas que me ha costado, por las me han costado como más surgir dentro de la danza. Pero eso, de verdad siento que es muy importante, por lo mismo, porque te ayuda a sobrellevarlo, a aprender sobre ti mismo y poder como soltarte de otra manera y a aprender a manejar como esa emoción de la mejor manera para hacer como fluir tu cuerpo, por decirlo así.</p>	<p>Considera muy importante tener conocimientos de las emociones y sentimientos</p>
I.P9	<p>¿De qué manera identificas una emoción cuando estás haciendo danza? ¿Cuáles has podido determinar?</p>	

E1.R9	<p>Bueno, principalmente, así como, la alegría... o sea es que yo igual creo que radica mucho como en la historia que yo tengo, como de porqué comencé a bailar, porque yo comencé en un periodo que estaba como demasiado triste, la típica, así como de que yo estaba como en la depresión y a mí siempre me gustó como ver bailes porque mis hermanos también eran bailarines cuando eran más jóvenes, entonces como que siempre los veía. Y como que una vez dije, porque yo no me metía a los talleres por vergüenza, porque yo decía, así como “no, voy a bailar mal, se van a reír de mí”, y claro, yo me metí e igual me di cuenta que me hacía más bien que hacerme mal, en el sentido de que se fueran a reír de mí, y siempre, principalmente, lo que rescato de una clase, es que me hace sentir muy bien, me hace sentir como muy feliz, y claro, eso es como lo principal que rescato y de lo que he sentido. También he sentido mucha vergüenza, ¡mucha vergüenza! ahora no tanto, quizás como cuando hago coreografía, claro cuando salgo como al frente así con coreografía, no siento como esa vergüenza porque yo tengo buena memoria, entonces como que se me hace más fácil, pero antes era horrible, así como no podía salir solo, no podía salir con menos de dos personas, así jaja no podía salir yo solo, y era muy brizado, así como que yo me tiraba adelante y era así como “rayos”, se me olvidaba todo. Y claro, la tristeza, pero siento que ha sido más algo con lo que cargaba desde antes, que haber sentido esa tristeza en la clase. Pero eso, esas son como las principales emociones, y bueno, la frustración, si fue como muy característica en su tiempo, pero más allá no, ahora no es tanto como antes.</p>	<p>Le daba vergüenza comenzar a bailar, retrasa inicio en la danza. Luego, al hacerlo, se da cuenta que la vergüenza no supera la satisfacción de bailar o tomar clases, pero está presente. Le provoca vergüenza el bailar solo o en una posición delante de la sala, estando frente a otros, lo que genera que se le olvide la coreografía de la misma clase.</p>
I.P10	<p>Dentro de lo que mencionas, de que puede frenarte ¿en qué te ha frenado o hasta punto lo ha hecho?</p>	

E1.R10	<p>Me ha frenado, por ejemplo, en cosas como decir “yo puedo hacer esto”, como cuando un profe dice ya necesito a alguien que haga este paso, quizás, en una presentación, para una presentación y me ha frenado como mucho en decir como “ya yo puedo hacer esto” o no sé, “yo puedo enseñarle la coreografía a esta persona, porque quizás no se la aprendió antes y quizás yo puedo ayudarla. Y me ha costado mucho, me ha frenado también, así como en preguntarle a los profesores, preguntarle, así como a un profesor pucha no sé así como qué me falta para una coreografía o qué me falta para crecer, quizás, que me sale feo no sé. Eso siento que ha sido lo principal, porque yo, le he preguntado a tres personas (¿?) como tres profes que he tenido, que son como con los profesores que ya he tenido, o sea he tenido como esa relación de confianza y ya puedo, así como, me atrevo como a preguntarle porque a otros profesores ¡jamás! jamás les he preguntado, me cuesta mucho, así como que siento que los voy a malestar y es como no gracias, ¡no, no, no, no!</p>	<p>La vergüenza lo ha frenado al no hacer ciertas cosas, como enseñarle a otra persona algo que ya sabe, realizar un paso específico pedido por el profesor o preguntarle sobre su proceso formativo a este último, donde más bien se reserva de participar o actuar.</p>
I.P11	<p>Entonces ¿de qué manera crees que la vergüenza puede limitar tus aprendizajes, en ese sentido de no preguntarle a los profesores y quedarte, quizás, con la duda?</p>	
E1.R11	<p>Sí, o sea siento que me frena por el hecho de que si un profesor, ya me hizo una clase y va a hacer la clase de nuevo, frena como en la buena ejecución, la buena ejecución de cualquier paso, entonces eso como que siento que frena mucho porque yo me he dado cuenta así mirándome que en los brazos siempre muy sucio, como que siempre un brazo se me escapa para allá así como de la nada y me ha frenado mucho así como que tampoco les puedo preguntar, o sea como me cuesta preguntarles, como que no puedo, cuando yo mismo no identifico el problema, cuesta avanzarlo, cuesta mejorarlo y en una futura coreografía o en cualquier cosa en realidad puede volver a salir mal y va a seguir</p>	<p>Cree que la vergüenza frena el aprendizaje en relación a la buena ejecución de pasos, pudiendo cometer una misma equivocación en otros momentos por no preguntarle al profesor, por la misma vergüenza que eso le genera.</p>

	<p>así, así, así hasta que uno quizás reconozca, tenga como esa visión de cómo saber qué estoy haciendo mal e intentar arreglarlo, pero si tampoco tengo como esa, cómo decirlo, como que soy valiente jaja para preguntarle a un profesor si yo mismo no sé cómo cambiar eso, siento que es muy complicado, quizás ya en un paso que se hace con mucha fuerza y me hace falta fuerza y yo no le pregunto al profesor, yo no sé qué le hace falta al paso para que salga bien, y hay pasos que se repiten en muchas coreografías, entonces si sale un paso después te puede salir muy mal la coreografía.</p>	
I.P12	<p>¿Qué es para ti la vergüenza o cómo te la han enseñado?</p>	
E1.R12	<p>La vergüenza ¡uh! Es como, la vergüenza siento que es algo que más radica como en el hecho de sentir que van a hacer algo y que yo prefiero evitar eso, así como principalmente, la vergüenza siento que siempre ha sido como un qué van a decir de mí o qué hice yo, así como para que esa persona, no sé, se burlara quizás, o dijera algo. Y el hecho como de, la vergüenza de mostrarme a mí mismo, de cómo soy, el hecho de que si muestro cómo soy de alguna manera, lo que van a decir el resto y eso como que para mí es la vergüenza, así como demostrar una parte y sentir que va a ser motivo de burla o motivo como de mm no sé si de burla más que como todo lo demás.</p>	<p>La vergüenza es el sentir que harán algo hacia el mismo y provoca el querer evitarlo. La vergüenza tiene que ver con lo que dirán o se burlará el resto, haciéndolo pensar y cuestionar su actuar para que aquello suceda.</p>
I.P13	<p>¿A qué crees que se debe el no querer preguntar a un profesor? ¿qué crees que pueda pasar?</p>	
E1.R13	<p>O sea, siento que, como que, bueno en su tiempo en Power me costó mucho porque los profesores no te dicen nada, así como que los profes son súper lejano al alumno, entonces como que tampoco se den el tiempo de, quizás, retroalimentar a cada uno o retroalimentar a la persona que estás viendo peor, siento que me ha hecho como no saber cómo dirigirme a un profe para preguntarle, sí, claro, porque con los</p>	<p>La lejanía que generan los profesores hacia los alumnos en las clases provoca el no tener confianza para hacerles preguntas en estas mismas.</p>

	<p>profes que me han retroalimentado, en el sentido de alguna coreografía o mi forma de moverme, siempre ha sido con los que tengo más confianza, sí, como con los que le tengo más confianza porque por lo mismo, porque no sé dirigirme bien a un profe, entonces cuando tengo como esa hermandad, como esa amistad con un profe ya se me hace más fácil soltarme y preguntar, pero hay pocos profes que se dedican a retroalimentar a cada uno para que esa persona crezca, entonces esa lejanía de profe – alumno siento que me frena.</p>	
I.P14	<p>¿Crees que el profesor se coloca en otro puesto y no da la confianza o tú lo posicionas ahí?</p>	
E1.R14	<p>No, siento que el profe siempre, sobre todo en estas academias como más conocidas siento que pasa esto, como de que el profe esta como aquí (señala con una mano a la altura sobre su cabeza) y va el alumno, así como aquí (señala con la otra mano a la altura de su pecho), muy, muy debajo y esa lejanía como que te hace, como que sienta eso de que no puedo preguntarle algo.</p>	
I.P15	<p>¿De qué manera, en ese sentido, crees que el profesor puede ser el generador de la vergüenza?</p>	
E1.R15	<p>Sí, o sea es que siento que claro, lo mismo, de que esa lejanía, o sea es que yo soy como alguien que necesito como esa confianza para soltarme con alguien y el hecho de que un profe se mantenga como tan indiferente con un alumno en alguna ocasión, siento que genera como esa vergüenza y que, como que te aleje, no sé si te aleje así como (hace gesto con la mano partiendo cerca de su cuerpo y alejándola en línea recta y horizontal), pero como que siento que, si no retroalimentas a una persona, esa persona como que no sabe, y siento que las luchas emocionales de cada uno son distintas, obvio, y en eso como que es complicado también hablar y decir, ya que el profe ojalá pudiera retroalimentar a cada alumno en una</p>	<p>La actitud indiferente de profesores hacia sus alumnos logra ser un generador de vergüenza, trayendo consigo lejanía entre ambos y falta de retroalimentación.</p>

	<p>clase, pero un profe igual tiene como esto de que son cuarenta y cinco alumnos, quizás, y no puede hablarle a todos al momento porque también tiene que preocuparse de enseñar la coreo, las coreos a veces son largas, tienen poco tiempo. Pero siento que esa como no ayuda, como la lejanía, claro, esa no ayuda y la lejanía que tiene que el profe genera esa vergüenza en sí.</p>	
I.P16	<p>¿Cómo identificas que estas sintiendo vergüenza? ¿Existen, para ti, factores externos e internos que la produzcan?</p>	
E1.R16	<p>A ver, hay factores externos. La identifico porque yo conozco bien, o sea no sé si conozco bien mi forma de bailar, pero yo sé cómo me desenvuelvo en una clase, estando con gente de confianza, no sé si, en si gente de confianza, pero sé cuando no me siento como...</p> <p>Ya, por ejemplo, la vergüenza la siento cuando me miro, yo siempre he tenido el problema de mirarme al espejo mientras bailo, porque me desconcentro, así como que digo “no, estoy haciendo esto mal, esto mal, esto mal, esto mal” así ¡todo! Pero siento la vergüenza más que nada, cuando estoy adelante, cuando me dicen así “no, no, no” y ¡pa! me tiran para delante y así como “¡no!”</p> <p>Un factor externo es sentirme que estoy como al medio, así como en el punto donde todos pueden llegar a mirar en algún momento y eso me da vergüenza. Y factores internos, el hecho de pensar mucho, pienso mucho como qué me van a decir, qué está pensando la persona que está atrás mío, así como si me está viendo, qué debe pensar, así como, mira no sé, o baila bien, no, debe estar bailando mal, así como “oh que le sale feo este paso” y empiezo así como a ‘cranearme’ y digo ya, así como ya, siempre me gano atrás, por lo mismo, porque prefiero estar atrás y sentirme como que nadie me mira y ahí como que ya es distinto, y así practico la coreo más centrado en mí, y ahí ya puedo como ponerle, así como la forma en la que en verdad me quiero mover.</p>	<p>La vergüenza surge al mirarse al espejo mientras baila y creer que está haciendo mal algo, lo que le provoca desconcentrarse.</p> <p>También el ponerse adelante de los otros. Como factor externo describe el estar en una posición donde todos puedan observarlo.</p> <p>Declara como factor interno el pensar mucho qué dirán u opinarán los demás de su danza y de lo que está haciendo, alejando su atención de lo que está danzando, por lo que para conseguir concentrarse en él y en su práctica se pone al fondo del espacio físico donde se encuentre.</p>



I.P17	Y más específicamente ¿Cómo te percibes sintiéndolo, ya sea cosas físicas o mentales?	
E1.R17	<p>Me pasa, por ejemplo, cuando me pongo más a marcar la coreografía que a hacerla en sí. Y como que los movimientos son como, hago los movimientos más cortos, como que, quizás, porque, yo siento que tengo como una parte femenina (hace las comillas con los dedos), así como para moverme y siento como que no puedo salir de mi burbuja, y ahí es cuando ya noto que estoy con vergüenza y me empiezo a frustrar por lo mismo; porque siento que la vergüenza que me hace, como que me radica a ponerme inseguro, entonces, me cuesta moverme, siento que como si ya no, como si estuviera como recién bailando, como si estuviera volviendo a bailar, y ahí cuando me mentalizo y digo como “no, tu estas solo en la sala” y ahí ya es como que me suelto un poco. O como cuando me doy cuenta que están todos metidos muy en la suya yo digo, así como “¡ah! ya bueno! así como ya, sé que puedo hacer lo que yo quiera. Pero claro, ese es como el tema principal.</p>	<p>Sentir vergüenza lo hace no profundizar en la coreografía, haciendo los movimientos más cortos.</p> <p>Percibe la vergüenza cuando se da cuenta que se mantiene dentro de su zona cómoda, produciéndole en consiguiente frustración.</p> <p>La vergüenza lo hace ponerse inseguro por lo que le cuesta moverse.</p>
I.P18	¿identificas situaciones “tipo”, o que sean repetitivas, que puedan causar vergüenza en intérpretes en ambientes dancísticos? ¿Cuáles? O, si más bien, crees que son espontáneas, ¿podrías dar un ejemplo en este caso?	
E1.R18	<p>Por mi parte, siento que son más espontaneas, así como que no es como algo que se dé por situaciones, sino que es algo que de repente se vino algo por mi mente y dijo ¡pa! y empiezo a pensar cosas, pero no es como algo que se dé por situaciones en específico, sino que no sé, quizás por el día, la posición del sol jaja. Pero eso, siento que, claro como, puede pasar en</p>	<p>No hay situaciones repetitivas en la danza que provoquen vergüenza, son más bien espontaneas o del momento.</p>

	cualquier momento o no puede pasare en mucho tiempo que en vez de algo en específico que me dé vergüenza, aunque mirarme en el espejo sí me da mucha vergüenza.	
I.P19	Pensando en la danza en general ¿Notas alguna particularidad propia de la danza que pueda producir vergüenza?	
E1.R19	La exploración, como la exploración del cuerpo de cada uno y la exploración de distintos estilos de danza, siempre como el hecho de cuando uno intenta salir de la burbuja, como, por ejemplo, de una persona que ha bailado toda su vida girly o un street jazz, siento que la exploración de un estilo como muy distinto hace y genera el que a una persona le de vergüenza.	La exploración de estilos o movimientos nuevos genera vergüenza.
I.P20	¿Y eso es por qué es algo nuevo? ¿Por qué?	
E1.R20	Sí, diría que claro porque, siento que la sociedad como que, o sea, está claro que como que uno se acostumbre mucho siempre como al ya, esta clase tengo de Street jazz, mañana de girly y pasado mañana de Street jazz y siempre es lo mismo, así como muy monótono, entonces como explorar cosas nuevas, salir de tu metro cuadrado siento que hace que una persona se ponga insegura porque no conoce lo que está haciendo. Puede que esté ese bicho de “lo estoy haciendo mal, lo estaré haciendo bien” y eso, sí, como la exploración de las cosas nuevas o de algo que uno nunca había hecho antes.	Lo nuevo genera vergüenza, ya que, al ser algo desconocido provoca inseguridad de estar haciéndolo bien.
I.P21	¿Esta particularidad te ha pasado directamente a ti, cómo la has experimentado?	
E1.R21	Claro sí, esto de la exploración, desde que empecé a bailar, bueno no es como que he tenido muchas clases de dance hall, pero el dance hall, así como la exploración del dance hall me ha costado demasiado y ahí ya es cuando siento más vergüenza, me ha costado ¡mucho! el dance hall así como unas cosa	

	<p>increíble jaja diría que es uno de los estilos que más me ha costado trabajar y comprender en sí, porque siento que es como más fluido y yo siempre he sido de paso como más marcados, como un paso definido, si como eso, como pasos más definidos que pasos fluidos como lo es el dance hall y eso me ha costado mucho, esto de la exploración me ha costado así demasiado. Y ahí claro, radica en el sentimiento de que me da vergüenza, por ejemplo, un profe que tengo de hace un par de años, de hecho, como del segundo año que comencé a bailar, ella siempre hace formativo y yo siempre me meto a los formativos, y siempre tiene una clase de dance hall y cuando me sacan en esa clase me da ya así mucha vergüenza, es como si volviera a empezar.</p>	
I.P21	¿A qué te refieres con esa exploración?	
E1.R21	<p>La exploración más que nada, como a hacer estas cosas nuevas o a conocer, por ejemplo, que una parte de mi cuerpo se podía mover así o a disociar bien la cadera del pecho o hacer un movimiento en un vaivén de otra manera, claro como eso, la exploración de cosas, de que sea un paso nuevo, de que comprender otras cosas que con otro estilo no podía hacer. Y así como de ampliar los pasos también, siento que también eso, la ampliación de pasos me genera esa vergüenza y siento que a veces como que si lo hago muy grande se ve feo o me veo desarmado y así empiezo, pero eso, como de estas cosas nuevas.</p>	<p>La exploración genera vergüenza, tomándola como una exploración de cuerpo y su movimiento, ya sea el reconocimiento de partes del cuerpo que no se utilizan comúnmente, disociando partes o haciendo movimientos que no había realizado antes. El ampliar el movimiento le genera vergüenza.</p>
I.P21	En ese sentido ¿no es porque sea una improvisación?	
E1.R21	<p>Es más que nada el conocimiento de otras cosas, en lo nuevo, eso es lo que me refiero, en las cosas nuevas que uno aprende y claro, también influye mucho en algo improvisado porque no tengo como el conocimiento suficiente para hacer algo y en eso también me freno mucho, porque digo, siempre me fijo</p>	

	como en ya qué voy a hacer, así como, qué va a salir, como qué canción es y así, y ahí empiezo, si me sacan con una canción que de dance hall o algo que no sea como de mis fuerte en la danza, ahí, como que genera ese conflicto en mi mente.	
I.P22	¿Cómo te percibes cuando sientes vergüenza y cuáles crees que son sus síntomas?	
E1.R22	Siento que es como que, si pesara el cuerpo, como, sí, como si pesara el cuerpo, como que me cuesta moverme, como si no hubiese calentado el cuerpo y eso siento. Como esa es la percepción que me da, a parte del hecho que no pueda hacer como bien los pasos, así como de que los marco más que nada, así como el hecho de que me cuesta moverme, como que me cuesta soltarme así.	Cuando se siente vergüenza, pesa el cuerpo, cuesta moverse, percibiendo el cuerpo más tieso como si no hubiera hecho un calentamiento previo. No le permite realizar bien o profundizar los pasos.
I.P23	Pensando en cómo te ha afectado el sentirla ¿Cómo crees que, el hecho de que te hace moverte distinto, puede interrumpir el momento de tomar clases?	
E1.R23	Claro, como que me hace el costar mover y el aprendizaje, por ejemplo, en la memorización de una coreografía, me cuesta que me quede grabada en la mente, porque siempre estoy pendiente del paso anterior, de decir como ya esto tiene que ser como así y repaso siempre la coreo para que me intente de quedar grabada, pero cuando tengo esa vergüenza me cuesta más, como que me quede grabada y claro, eso genera que después si, por ejemplo, me da vergüenza al principio ya después me va a costar mucho aprenderme lo demás, porque si no me aprendí bien el principio, ahí ya es más difícil.	Sentir vergüenza genera que le cueste más aprenderse una coreografía. Por lo que, en una clase, si surge en un comienzo será difícil continuar con ella, ya que no podrá ir avanzando junto a esta y lo nuevo que se exponga.
I.P24	En ese sentido ¿De qué manera crees que limita o detiene tu práctica?	

E1.R24	Claro, en esto de que no hago como bien los pasos y como tampoco me miro al espejo y si es que no recibo una retroalimentación de un profesor, no aprendo, simplemente no avanzas en nada, porque si nadie te dio ayuda para identificar el problema y tú tampoco lo identificas es muy difícil poder avanzar en algo, si es que hay un obstáculo en el proceso, si tú no puedes verlo y nadie te ayuda a verlo, entonces te frena, te frena porque no puedes seguir avanzando quizás, en la variación de un paso o en quizás la fuerza que se le ejerce a ese paso o a ese estilo de baile o la soltura, por ejemplo, que puede tener.	La vergüenza que genera no preguntarle a los profesores para recibir una retroalimentación y el no mirarse al espejo porque también le da más vergüenza, terminan provocando que no aprenda ni avance en su práctica. Frenando su formación el no recibir correcciones y no poder verlas el mismo.
I.P25	Esas variantes ¿crees que se puedan sentir solo por sentirte avergonzado? ¿porqué?	
E1.R25	No sé si solamente por el hecho de sentir la vergüenza, pero sí creo que radica mucho por eso. Diría que no es solamente la vergüenza, pero no podría especificar qué otra cosa podría ser, pero si es como muy influyente la vergüenza en el proceso y el que no te ayuden a superarla o tú mismo como obligarte a superarla o entender cómo superarla, te frena mucho.	
I.P26	Qué otra cosa percibes, aparte de sentir tu cuerpo pesado, que modifique tu movimiento el sentirte avergonzado	
E1.R26	El hecho como de hacer todo muy cuadrado, así como de no poder soltarme, claro, como ser como yo mismo, así como que hago todo muy cuadrado, así como tieso. No sé, como que aparte de eso, cuando siento esa vergüenza, siento que ando muy distraído, me pongo como distraído y empiezo a ver a otro lado o como que me cuesta prestarle atención al profe, o que no calzo en la música, muchas cosas.	Sentirse avergonzado produce un movimiento tieso y genera distracción, esto último se expresa en, tener dificultad para prestarle atención al profesor y descoordinación con la música.
I.P27	¿De qué manera te das cuenta que la estás sintiendo y cómo percibes si modifica algo en ti?	

E1.R27	En el hecho de que soy como, me pongo muy hacia mi adentro, como que, si me atara yo mismo, como que no pudiera como fluir, no sé si fluir, pero estoy como muy en mi adentro, así como que me siento más como inferior a los demás y ahí como que ya cuesta mucho más lo demás, así como soltarme y ya.	Nota la vergüenza al percibirse más introvertido, donde, además tiene el sentimiento de inferioridad hacia los otros, lo que dificulta aún más el poder expresarse.
I.P28	¿Y cómo crees que afecta esto en tu interpretación?	
E1.R28	En que no puedo ser yo mismo, siento que cuando uno está con esas cadenas, por así decirlo, porque la danza influye como en cada uno, en cómo es cada persona y la interpretación siento que se basa en eso, cómo es cada persona y cómo siente la música, entonces si la vergüenza está presente es como una atadura a no poder soltarme y a no ser yo mismo y en eso como que influye mucho en mi interpretación; porque siempre me han dicho que yo parezco una persona muy segura cuando bailo y yo así como “¡qué!” “qué, cómo” pero, claro, cuando ya siento esa vergüenza se nota que estoy, como que yo mismo me bajo el nivel, entonces como que no lo puedo interpretar o a veces sale como la coreo fome o como si estuviera con flojera todo el día bailando, así como si bailara por obligación. Claro, lo he visto por videos que me mandan o que tengo yo en mi teléfono y me doy cuenta de inmediato, sobre todo mis primeros videos bailando, así como que se nota al tiro el cambio de actitud que he tenido en ese proceso. Que aún me cuesta todavía, pero antes era mucho peor, en todos los videos salía mirando el suelo, como muy hacia adentro mío y ahí claro, cero interpretación, y en el momento a veces igual uno dice como “oh siento que me salió bacán”, pero en la interpretación influye mucho en cómo uno siente las cosas.	El sentirse avergonzado termina provocando no poder ser uno mismo, haciendo una comparación de la vergüenza con unas cadenas, por lo que sentirla es tener una atadura que no le permite profundizar y ser el mismo en la interpretación. Sentir vergüenza baja el nivel de conocimiento corporal, perjudicando la interpretación y la actitud, viéndose más débil u obligado.
I.P28	Si son procesos largos...	

E1.R28	Sí, demasiado, de hecho, el martes fui a una clase y mientras esperaba que llegará más gente hicieron cypher y no pude salir, más encima como que era el primer cypher después de mucho tiempo, y yo quede, así como (abre exageradamente los ojos) ¡no! y me fui a hacer otra cosa, a ver mis lentes, a buscar la hora, “oh parece que es tarde” jaja.	Evita los cypher por vergüenza.
I.P29	¿Siempre te das cuenta en el momento que la sientes o lo has notado luego de sucedida la situación? ¿Cuál crees que es el motivo?	
E1.R29	Bueno, la gran mayoría de veces lo noto cuando estoy en la clase, cuando, sí, cuando estoy en la clase, cuando estoy bailado o cuando empiezo, así como, cuando me tiran a adelante, ahí es cuando siento como, cuando yo me doy cuenta “no” así como “¡no!” jaja.	Logra percibir la vergüenza en el momento que la siente.
I.P30	¿De qué manera crees que esta experiencia se queda contigo, en torno a la reflexión, el movimiento y los sentimientos?	
E1.R30	Más que nada, en la reflexión de qué es lo que hago, como de, claro, mi reacción y el desarrollo que he tenido. Usualmente cuando tengo vergüenza me queda muy grabado en la mente, así como, pucha, así como que no pude hacer lo que quería hacer o no pude darlo todo, y digo como “ya igual tengo que hacer esto” o digo “ya pucha la próxima voy con todo” y digo así como ya no puedo así como retraerme, hacia adentro, porque al final estamos todos en lo mismo y ahí empiezo a reflexionar y digo “ya démosle”.	Las experiencias de vergüenza se quedan grabadas en su mente, reflexionándolas luego, entendiendo que lo perjudicó en ese momento, ya que no pudo profundizar en lo que hacía, pero comprendiendo que para una próxima vez debe superar y enfrentar el sentimiento.
I.P31	¿Cómo crees que puede retroceder o detener tu aprendizaje el avergonzarte?	
E1.R31	Siento que el hecho como de, más que retroceder, diría que tener un aprendizaje, sobre todo cuando estoy experimentando cosas	Sentir vergüenza le impide tener un aprendizaje, ya que, al

	<p>nuevas, el sentir vergüenza hace que yo no pueda como soltarme y hacer bien el paso, hablando, así como de una coreografía. Y de forma práctica el algo nuevo, entonces siento que me frena porque claro, como no me puedo soltar bien, entonces como que hago todo muy chiquitito, asociándolo bien a lo que siempre hacía, claro ahí siento que frena mi aprendizaje, como el decir ya “pucha, no lo estoy haciendo bien” y como que empiezo como más, no sé, claro, hago como las cosas más pequeñas, y haciendo que esto termine siendo el paso que antes hacía en vez del nuevo o haciéndolo muy parecido al anterior y no deja como, como que no me deja salir de mi metro cuadrado, de mi burbuja y me mantiene siempre en lo mismo.</p>	<p>no lograr entregarse a lo nuevo por esta misma, se frena su proceso. Además, provoca el moverse de forma pequeña, sin expandir su cuerpo, se queda en el conocimiento ya adquirido y no logra salir de aquello.</p>
I.P32	<p>¿Cómo te relacionas con la vergüenza y con lo que esta provoca en ti?</p>	
E1.R32	<p>¡Oh, me cae horrible! No la puedo odiar más jaja, porque es como mi limitante, es como el papá sobre protector que te dice “¡no! no puede salir de la casa” así como “¡quédate aquí!” entonces, como que me cuesta mucho así combatirla, porque claro, es como ese papá sobre protector que te dice “no, no puedes salir, no hagas esto, no hagas esto otro” y te mantiene siempre en lo mismo, en tu burbuja.</p>	<p>Genera un rechazo hacia el sentimiento de vergüenza ya que actúa como un limitante para él, no permitiéndole hacer cosas y dejándolo en lo conocido.</p>
I.P33	<p>¿Antes sentías vergüenza o surgió cuando empezaste a bailar?</p>	
E1.R33	<p>No, ¡no! siempre, siempre me ha costado mucho el hecho de no sentir vergüenza hablar con gente nueva o hacer como algo que antes no hacía, siempre he tenido eso de que me da mucha vergüenza las cosas, o preguntarle a una persona algo, de hecho, en la calle todavía me cuesta, así como decirle pucha “señora” no sé “sabe dónde queda está calle” porque me da vergüenza, digo ¡no! quizás que me va a decir que no, va a pensar que la quiero asaltar, como que me da mucha vergüenza. Pero desde siempre he tenido como ese freno, ahí, que es la</p>	<p>La vergüenza en él no es algo que surge junto a la danza, de siempre ha estado en ocasiones como hacer algo nuevo o hablar frente a otros.</p>



	<p>vergüenza; incluso en clase normales, como clases de colegio, me cuesta mucho también, hablarles a los profes o a veces incluso levantar la mano cuando tengo la respuesta, hasta eso me cuesta y claro, es un influyente de la vergüenza.</p>	
I.P34	<p>¿Cómo crees que la danza lo potencia o te ayuda a enfrentarlo?</p>	
E1.R34	<p>Para mí la danza me ha ayudado mucho a combatir, en si a combatir la vergüenza, que a pesar de que la siento mucho, la he frenado en otros ámbitos. Antes era horrible porque yo era como una persona súper tímida cuando era más chico y me costaba como hablarle a la gente, niños de mi edad me costaba mucho hablarle, y ahora como que, cuando me metí a la danza, cambió mi personalidad y ahí como que me ha ayudado mucho a hacer cosa nuevas, porque antes no hacía nada, era como súper piola, como muy (agacha la cabeza), el típico niño que siempre es tímido, así como el que no hace nada, no habla en clases, no nada así, como que nunca se mete en problemas, nada, no es que ahora me meta en problemas jaja pero ahora como que soy más suelto, así como que mi personalidad es distinta. De hecho, si hubiese sido otra la situación anteriormente, no creo que hubiese aceptado hacer la entrevista porque, por lo mismo, porque me hubiese dado mucha vergüenza o te hubiese pedido tener la cámara apagada, si te la puedo escribir así jaja. Pero la danza ha sido como un influyente que me ha ayudado a combatirla.</p>	<p>A pesar de que la danza le produce vergüenza, esta ha ayudado mucho a combatirla y superarla. La vergüenza es un sentimiento que parte de su personalidad, la cual ha cambiado al bailar, ayudándolo a hacer cosas nuevas.</p>
I.P35	<p>¿Cuánto depende de la situación y el contexto el que sientas vergüenza o no? ¿Por qué?</p>	
E1.R35	<p>Siento que influye mucho porque, bueno en el contexto, por ejemplo, haciendo en el contexto de ahora, la primera clase fue horrible, la segunda clase también, porque ahora que ya volví a bailar a una sala de danza se me hizo muy complicado ganarme cerca de la profe o ganarme al frente, porque siento que en vez de avanzar, por ejemplo, con la cuarentena como</p>	<p>El contexto es muy influyente en el surgimiento de la vergüenza. El estar expuesto ante otros le genera más vergüenza.</p>

	que me fue como, o frené o retrocedí incluso, porque claro, fueron muchos influyentes en el hecho de que, yo este año casi ni baile, entonces ahora volver en el contexto en el que estábamos, como con poca gente igual, me hizo sentir mucha vergüenza porque ya como que estaba como muy expuesto, por así decirlo, me sentía como si todos estuvieran así “¡míralo!” jaja entonces siento que influye mucho.	
I.P36	En el caso de que hay sucedido, ¿de qué manera te has encontrado sintiendo vergüenza estando solo?	
E1.R36	No, o sea es que solo nunca he sentido como tanta vergüenza, porque sé que cuando estoy solo, estoy, es como estar yo conmigo mismo, no hay nadie más que haga que yo mismo me frene, entonces nunca he sentido como esa vergüenza estando solo.	No ha sentido vergüenza estando solo. Las otras personas son las que le provocan vergüenza y por consiguiente que el mismo se frene en lo que danza.
I.P37	¿Crees que esta exposición que mencionas sea un condicionante de la vergüenza, al no sentirla estando solo?	
E1.R37	Sí tiene mucho que ver, la exposición me ha hecho sentir mucha vergüenza porque, de por si como que lo asocio mucho a que cuando yo era chico siempre era así como muy de la burbuja, entonces esto como de sentirme expuesto a una persona o a un grupo de personas me influye en eso, de que sienta la vergüenza que cuando estoy solo no, principalmente cuando es gente que no conozco me hace sentir eso.	La exposición ante una o un grupo de personas le hace sentir vergüenza, principalmente si no las conoce.
I.P38	¿Cómo te enfrentar al mirarte en un video o en el mismo espejo, has sentido vergüenza es esos momentos?	
E1.R38	Oh sí, siempre, me cuesta mucho, pero hubo un tiempo que ya lo había dejado, como que decía ya, sé que tengo que grabarme porque después voy a ver mi proceso, quizás, mi crecimiento en algún futuro, pero... al principio sobre todo me	Le da vergüenza mirarse en videos o al espejo, ya que no le gusta lo que ve o cree

	<p>costó mucho y sentía mucha vergüenza al mirarme, así como que yo decía “no, esto se ve feo” o “qué onda con ese paso, cómo no vi que me salía así o cómo nadie me dijo nada” me sentía, como claro, también como expuesto, porque más encima siempre que mandan videos, los mandan a un grupo y en ese grupo lo ven todos y yo digo como “¡no!” porque, o que me equivoco en el paso o que se me olvida o a veces se nota que va a empezar la coreo y yo ando muy en otra onda. Entonces me ha costado mucho, sobre todo, grabarme y cuando me veo, y mi familia llega y dice “a ver”, “qué hiciste hoy día” y yo, así como “¡nada!” jajaja porque también, en mi familia me cuenta mucho soltarme igual. Yo siento que soy como muy distinto, entonces, sobre todo cuando bailo siento que tengo una cualidad distinta como a la que tengo siempre, entonces como que cuando, los primeros videos me costaba mucho mostrarlos, prácticamente me quitaban el video para verlos y enfrentarla... bueno igual se me olvidan rápido las cosas así que jaja pero cuando quedo, así como, digo no sé “me salió mal” y ahí empiezo a practicar la coreo para grabarla una segunda vez y haber mejorado eso que no me gustaba en la coreo.</p>	<p>que lo está haciendo mal. Los videos también le generan la sensación de exposición al ser mirado por varias personas. La danza despierta una cualidad distinta en él, que no es usada en su cotidiano, por lo cual mostrarla le genera vergüenza, al ser algo nuevo o sorprendente. A su vez el grabarse, a pesar de ser costoso, le ayudó a encontrar lugares donde mejorar o practicar más.</p>
I.P39	¿De qué manera tú has evitado espacios o instancias para no sentir vergüenza?	
E1.R39	<p>Simplemente como que prefiero no estar ahí o ganarme como en la parte donde nadie me vea, porque siempre, soy como el típico niño que se gana atrás, como en el fondo de la sala y que cuando dicen que se cambien de posiciones yo me quedo ahí mismo, y no cambio de ningún lugar. Y ahí es como cuando, porque a veces digo como ya, pucha quiero ir a esta clase, pero no sé, me da vergüenza porque va a ir gente como muy seca; y cuando digo eso, como ya si va gente súper seca y yo digo como “eng”, así como ya “¿voy o no voy?” y ahí me lo cuestiono hasta que llego allá y digo, ya bueno al final jaja al final así.</p>	<p>Evita espacios para no sentir vergüenza, principalmente se posiciona en lugares donde no puedan verlo y así evitarla</p>

I.P39	¿Y has no ido?	
E1.R39	Sí, muchas veces, así como que me he prohibido, no sé si prohibido es la palabra, pero he evitado ir a esos lugares, porque siento que claro, que me van a mirar en menos y es una sensación que nunca me ha gustado, bueno dudo que a alguien le guste que lo miren en menos, pero prefiero como evitar esas situaciones donde sé que puede influir en cómo me desenvuelvo o en cómo me muevo yo.	Muchas veces ha evitado ir a lugares, donde cree que lo miraran en menos, lo que influye en su manera de desenvolverse y moverse.
I.P40	¿De qué manera crees que el evitar esas situaciones puede afectar en tu crecimiento?	
E1.R40	En el hecho de que, por ejemplo, ya si es un profe nuevo y digo como “ya igual no” igual me da vergüenza, porque siento que no soy capaz como de hacer sus coreos y el hecho de prohibirte o evitar hacer esa coreografía que quizás te va a costar, pero tarde o temprano si la sigues practicando, si sigues tomando clases con la misma persona de alguna manera te va a ayudar a crecer, porque en todos lados hay cualidades distintas para bailar, entonces como el prohibirte, el evitar ir a un lado por sentir vergüenza hace también que uno evite cosas que te pueden servir, servir en tu crecimiento como bailarín.	El evitar o prohibirse espacios por sentir vergüenza, evita, de la misma manera, experiencias que pueden servir para el crecimiento como bailarín.
I.P41	¿Ha notado este sentimiento en otro intérprete? ¿De qué manera o en qué situaciones?	
E1.R41	Principalmente lo he notado mucho cuando estoy con gente que yo sé que está recién empezando, más que nada lo noto en mis amigos y en niñas o niños que es primera vez que van a una clase, porque usualmente las clases que yo tomo son con profes que hacen cosas más tranquilas, entonces he visto mucho que van niños que están recién empezando a bailar y siempre noto esa vergüenza, e intento decirles siempre o me gano al lado de ellos y les digo “no, te sale súper” o “si necesitas ayuda pídemelo” o cualquier cosa, pero intento como igual de hacer que combata eso porque,	Percibe el sentimiento en personas que están empezando a bailar o tomando clases de danza. Antes se sintió inferior al sentir vergüenza, relacionándolo con la confianza propia al querer en esos momentos una aprobación externa.

	<p>como yo he pasado por eso, de sentirme quizás inferior y que no había esa persona que te dijera que te sale bien o has alguna cosa o se tú mismo, no sé, entonces siempre intento ayudar a la gente en ese sentido, de decirle que se suelte más, que le está saliendo bien, que ya se aprendió la coreografía y que le faltaba solamente ponerle su cualidad, el cómo esa persona es, e intentar siempre ser buena onda con esa persona porque es súper fome ir a una clase solo, entonces intento como hablarle a esa gente que está sola o se siente como, que siento que está como retraída, entonces eso, ayudarlo a que salga de su zona de confort que lo mantiene en esa clase.</p>	
--	--	--

Entrevistada: intérprete en etapa de estudio en formación formal (E.2)

Actualmente cursa la carrera licenciatura en danza en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, estando en cuarto año. Bailó por varios años al entrar a la carrera, mayormente dentro de la danza contemporánea.

Vía de entrevista: plataforma Zoom, día 14 de noviembre del 2020.

Análisis de entrevista		
Investigadora (I) o entrevistada (E)	Pregunta (P) o respuesta (R)	Unidad de síntesis
I. P1	¿De qué manera diferencias las emociones con los sentimientos?	
E2.R1	<p>Creo que igual los tengo un poco entre mezclados, como que, si me dices cuál es la diferencia, eh es como una pregunta que recién me planteo. Eh las emociones creo que pueden ser algo más descriptible genéricamente como que todos podemos... todos manifestamos ciertas emociones que se parecen, pero... por ejemplo la felicidad, eh la tristeza, eh la angustia, pero los sentimientos creo que me los tomo más como uno los vivencian, como el componente personal que uno les puede poner, eh y creo que los sentimientos son más, se relacionan con las emociones, pero los sentimientos son más duraderos, tienen más durabilidad y persisten en un tiempo en cambio las emociones igual fluctúan, las veo como una ola, así como que, como una onda que uno va y viene con las emociones (hace un gesto con la mano refiriendo al movimiento de una ola). Y los sentimientos son más duraderos, como que, por ejemplo, yo puedo sentir algo con respecto a una situación y eso no va a cambiar, por ejemplo, puedo sentir miedo a los terremotos y tengo un sentimiento muy grande de miedo, de que me causa miedo el terremoto, porque no sé, vivencie uno muy 'heavy', por poner un ejemplo, y eso persiste,</p>	<p>Hay con función y mezcla de los sentimientos y emociones. Las emociones se ven como algo mas general y son nombradas algunas, son más circunstanciales. Los sentimientos lo ve como a los que se le agrega lo personal, los cuales son más duraderos</p>

	pero en cambio la emoción no siempre va a ser miedo, puede ir fluctuando. Sí, creo que esa es la diferencia.	
I.P2	¿Qué emociones y sentimientos conoces? ¿Y de qué manera percibes las tuyas?	
E2.R2	<p>Las emociones, bueno las que ya dije también, por ejemplo, la felicidad, el miedo, la angustia, eh la ira, la alegría, bueno la alegría es como un poco la felicidad. Eh la, ay lo tengo en la punta de la lengua, cuando uno está como emocionado, pero es como redundar, eh como exaltado, eh bueno eso. Y sentimientos, uno puede tener sentimientos de amor, de... sentimientos de asco, sentimientos de eh de miedo, no en la emoción, creo que en las emociones también está el miedo, sentimientos de gratitud, cual más puedo reconocer, no sé, no se me ocurren más; de enamoramiento, muy importante.</p> <p>Eh bueno yo soy una persona muy, que siempre he tenido que trabajar mucho con sus emociones y sentimientos, mas con las emociones. Yo desde los dieciséis años que lucho con la ansiedad, con un diagnóstico de ansiedad, que en verdad el diagnóstico comenzó como de ansiedad por diversos psiquiatras, psicólogos, terapias y muchos, muchos, muchos. Y bueno recientemente, hace como unos dos o tres años recién me pudieron diagnosticar con algo más concreto que tiene que ver con que tengo TOC, trastorno obsesivo compulsivo,</p>	<p>Nombra correctamente las emociones y los sentimientos.</p> <p>Tiene una relación cercana con las emociones, con trabajo personal es aquello, ya que desde pequeña se le presentaron de manera intensa.</p>

	<p>entonces ahí he tenido que jugar hartito con mis emociones; eh saber, poder identificarlas, poder trabajar con ellas, poder lidiar con ellas; eh dentro de la ansiedad una de las cosas que más está presente es el miedo, lo que provoca angustia, y eso es algo que cuando yo era chica no tenía idea que se podía sentir, o sea no, me refiero a que cuando recién comenzó todo esto, a los dieciséis años, episodios que se manifestaron con crisis de pánico al principio no sabía que se podía sentir y de hecho me avergonzaba, me avergonzaba caleta porque me sentía rara, cachay, me sentía... porqué yo con dieciséis años yo tengo que ir al psiquiatra, porqué con dieciséis años tengo que estar pidiendo ayudar cachay.</p> <p>Fui siempre una persona que todo el mundo destacaba que era como independiente, que era fuerte, seria y todas esas atribuciones que hasta el día de hoy la gente sigue diciendo de mí, que era como una persona segura, entonces cuando me empezaron a dar estos episodios me sentí súper avergonzada conmigo misma, de no estar cumpliendo las expectativas que los otros pusieron en mí, pero que en ese momento yo también lo sentía mío y creo que hasta el día de hoy, “ya mío” ( se recoge hacia atrás, hundiendo un poco el pecho). Y entonces, claro lidiar ahí con las emociones es fundamental para la ansiedad y para lo obsesivo compulsivo; sobre todo por lo... esto de la auto exigencia, como que uno tiende a ser perfeccionista, yo soy súper perfeccionista, pero en cosas que no tienen que ver tanto con las tareas y cosas así de lo laboral, sino que eso es como ya, un extra, pero tiene que ver con ser perfecta, cachay, mantener controladas tus</p>	
--	---	--



	<p>emociones, mantener siempre intacto tus sentimientos, tenerlos claros; algo con lo que he lidiado mucho es como saber... es como no tener claro mis sentimientos y al no tenerlos claros me frustró, cachay me frustró y entro en colapso y claro, eso se debe a la ansiedad y al trastorno obsesivo. Eh eso, así que lidiar con las emociones para mí ha sido, y mis sentimientos, es algo constante, de todos los días; todos los días me levanto y hago un trabajo con ello.</p>	
I.P3	<p>¿De qué manera relacionas los sentimientos y las emociones con la danza y/o sus momentos de práctica?</p>	
E2.R3	<p>Eh bueno, lo primero es que debido a estos mismos juegos de emociones y sentimientos fue lo que me llevo a estar en la danza. Eh por miedo, por los mismos sentimientos que tenía de, bueno más emociones que tenía de miedo o de frustración, de vergüenza, de no ser capaz de soportarme a mí misma más adulta, ya y todo ese “show”, no estudié danza en un principio, no me arriesgue al salir de cuarto medio a estudiar danza, sino que me quede estudiando sociología, que súper feliz y todo. Entonces después de un trabajo continuo, con terapia y todo, pude tomar la decisión de salirme de eso, no porque no me gustaba sino porque necesitaba, y siempre he necesitado la danza, como para poder seguir conociéndome y poder seguir explorando en lo que me gusta; como la danza igual es algo que te remueve muchos las emociones y te las lleva a cuestionar, y creo por eso en un momento que no me sentía capaz de</p>	<p>Llega a la danza por las emociones y sentimientos. Retrasa su inicio en la formación, que luego de un trabajo acompañado de profesionales, puede hacerlo. La danza mueve emociones. Los bailarines se mueven desde las emociones.</p>

	<p>soportar tanta remoción emocional, no lo hice, no me involucre de lleno con ella, pero cuando ya estaba más estable pude hacerlo y ese mismo juego de emociones es lo que me ha llevado a lo que he tenido.</p> <p>En la danza ya de lleno, claro uno en la danza igual actúa siempre desde, más desde lo emocional, más que como de lo práctico. Si bien estamos en un camino donde esto ya va a ser tu profesión, tu labor, lo que tu... por ejemplo yo proyecto en mí que me va a dar de comer. Igual todo lo que hasta ahora me ha movido dentro de la danza tiene que ver con las emociones, cómo me voy sintiendo con las decisiones que voy tomando, si algo no me gusta simplemente como de repente lo dejo a un lado, y algo que me gusta, que me apasiona lo tomo; entonces creo que el trabajo de la danza está muy ligado a las emociones, a cómo te remueven y cómo uno es capaz de aceptar esa remoción, de aceptar, sí, de aceptar las emociones que la danza te está removiendo.</p>	
I.P4	<p>¿El querer tener control de tus emociones y ser perfeccionista crees que venga únicamente de los demás o también de ti?</p>	
E2.R4	<p>Yo creo que es una construcción de ambos, o sea igual como que uno nace, y nace con componentes genéticos emocionales, que vienen ya sea por cómo fue tu “composición de ADN” no sé. Y las cosas que te dijeron cuando estabas en la guata, como sea, como que uno igual siempre trae como un componente propio y que ahí hay en gran parte de eso en mí con respecto a la auto</p>	

	<p>exigencia, pero también tiene que ver con cómo los otros me vieron, siempre, y cómo yo también asumí eso, porque a mucha gente le pueden decir “no, tú tienes que ser así, tienes que ser perfecta, eres seca” y todo el mundo, y no por eso le vas a hacer caso. Entonces creo que fue una construcción de ambas partes, como de los otros que me lo decían y de yo que les hago caso.</p>	
I.P5	<p>¿En qué momentos de ella haz sentido más emociones, o cuales crees que tienden a provocarlas?</p>	
E2.R5	<p>Ya, una de las emociones que, en la danza, así como en el momento de estar danzando, por ejemplo, que más me mueven son la vergüenza... que sí es una de las más grandes que me pasa y que tengo que afrontar cada vez que voy a bailar enfrente de un algo o alguien. Por ejemplo, antes de salir a una presentación, una función, lo que sea, me invade demasiado la vergüenza, demasiado y me cohíbe, me pongo roja, se me aprieta la guata y no sé. Como que no me siento tan cómoda con la vergüenza, pero eso pasa en la medida que eh, cuando tengo que presentarme con otros. Y otra de las emociones que si me gustan y que me agradan mucho tienen que ver con el goce, que es cuando no me estoy presentando frente a otros, sino cuando estoy en un ambiente más distendido que he sentido sobre todo en las improvisaciones, sí sobre todo en los trabajos de improvisaciones, de exploración, ya sea en asignaturas de la carrera que hemos qué tenido que tomar así, o talleres que he ido yo</p>	<p>La vergüenza es una emoción que la mueve en la danza. Antes de salir a alguna muestra se presenta mucho la vergüenza. Ha sentido mucho el goce.</p>

	<p>eligiendo que tienen que ver con explorar, y ahí se produce el goce, el goce y es muy relajante, porque ya no me da esa vergüenza que es de mostrar algo, sino que es de disfrutar, son momentos como épicos en mi danza.</p>	
I.P6	<p>Siendo así ¿De qué manera está presente una o la otra, o conviven ambas?</p>	
E2.R6	<p>Creo que igual juegan ambas porque, por ejemplo, ahora que me haces esa pregunta, puedo tener mucha, mucha vergüenza al momento de ir a presentar algo, pero en el momento en el que estoy bailando lo gozo mucho, lo gozo, lo gozo, lo gozo, lo gozo y eso ha pasado varias veces, pero otras veces no pasa, pero cuando ha pasado hay como una combinación, como de haber estado tan apretada, ¡tan apretada! Hace que en el momento de soltar ese apretado que me genera la vergüenza pueda disfrutar mucho más lo que viene posterior a eso, como que en el fondo por estar tan abajo, por decirlo así, hace que lo que está arriba se vea mucho más arriba y se vea que lo que es bueno se vea mucho más bueno, entonces creo que esa es la combinación de ambas.</p>	<p>Puede pasar de la vergüenza al goce, ya que al soltar la primera, se siente aliviada.</p>
I.P7	<p>¿De este modo, entonces, el sentir vergüenza potencia lo otro?</p>	

E2.R7	Si, sabes que sí, otras veces potencia lo contrario, como que tengo tanta vergüenza y tanto como miedo, vinculo la vergüenza también con el miedo, que cuando no resulta igual es como “deag”, oh lata, pero hace que no sea tan latero porque como ya estaba ansiosa, nerviosa, con vergüenza que como que ya estaba hundida, no me hundo tanto; pero en cambio con los sentimientos buenos, y que pasa la mayoría de las veces, exalta lo bueno, como que lo resalta por contraste.	La vergüenza como un elemento potenciador. La vincula con el miedo.
I.P7	¿De qué manera te han enseñado a llevar/manejar tus emociones en la práctica de danza dentro de las clases que has tomado?	
E2.R7	Una de las maneras ha sido, primero a través de la sensibilización, de saber cómo estamos, hay unos ejercicios que dan muchas que veces que es de no modificar tu cuerpo ni tu estado, sino que es analizar cómo estas en el minuto, y creo que esa ha sido una práctica que ha sido desde la danza y que la he aprendido y lo he podido aplicar a mi vida diaria, como fuera de los márgenes de la danza, pero que viene desde la danza, que tiene de a preguntarse cómo está uno en ese minuto, cómo está tu cuerpo, qué emociones tiene tu cuerpo, y ese es un trabajo que va ligado a las emociones pero que viene desde la danza. Esa es una, esa es una de las formas que me ha llevado a saber mis emociones, más que manejarlas es saber cómo estoy, como qué soy en este minuto, en esta hora, en este segundo, pero, también, la práctica de la danza me ha llevado a reprimir	No le han enseñado sobre sus emociones de manera directa. Si, de forma indirecta, como la sensibilización. La práctica de la danza ha hecho que reprima sus emociones. Cree que debería haber formas de trabajar con las emociones propias.

	<p>ciertos sentimientos y emociones. Recuerdo una vez que estaba pasando por uno de mis tantos episodios de angustia y fue una vez que estaba en la U, para un examen de Eukinética que era con la Vicenta, cuando había que bailar la música de la guitarra. Para ese examen yo estaba así mal, pero no muriendo, sino que estaba mal, venia llorando, creo que esa vez me ayudo el Feña y la Tami, no recuerdo, pero la cosa es que yo estaba ¡llorando! Así como, me sentía muy mal, con mucho miedo, con mucha ansiedad, no por cosas de la danza, sino que por mis problemas de ansiedad. Y teníamos el examen y yo muy auto disciplinada y siguiendo la tradición más disciplinada de la danza, esa danza mas ortodoxa, así de que la función tiene que continuar, no sé cómo hice así (Pasa mano por el rostro secuencialmente para luego empuñarla y mostrar su cambio de rostro a uno serio), para adentro y lo di todo. Después me acuerdo que la Vicenta habló conmigo y me dijo: sabes qué, te felicito porque yo sé que venias mal, pero como buen intérprete fuiste y como que suprimiste todo, lo diste todo y pudiste cumplir, ojalá te sientas bien con eso. Pero, ahora que lo pienso, eso es algo que pasa mucho, a mí me pasó esa vez, pero es algo que pasa mucho en la práctica de la danza, sobre todo cuando es producto, la danza como producto de suprimir las emociones, suprimir las realidades. Creo que podría haber otras formas de hacerlo, creo que podría haber maneras de uno trabajar con esas emociones más que suprimirlas, pero hasta ahora lo que se me ha dado a mí, se me ha presentado y he aprendido también a suprimir harto las emociones, también al momento</p>	
--	---	--

	<p>de asumir la danza como producto. Ahora cuando es como exploración, cuando es una clase, cuando uno está en un proceso de aprendizaje la danza se me da, se me ha presentado y la he practicado más como asumiendo mis emociones, desde mis emociones y de cómo estoy, de mis sentimientos de ese día poder movilizarme, poder practicar danza.</p>	
I.P8	<p>¿Crees que es importante, como intérprete, tener conocimiento acerca de los sentimientos y emociones, en caso de que se presenten en su práctica? ¿Por qué?</p>	
E2.R8	<p>Sí, yo creo que, para un intérprete de danza, teatro, musical, el rol que sea que esté sumiendo viéndolo desde las artes es necesario, muy necesario saber las emociones y sentimientos porque te pueden gatillar en contra. Sobre todo, por ejemplo, ya en danza, si tiene que interpretar algo desagradable, algo relacionado con la locura, por ejemplo, que para mí sería muy desagradable interpretar algo con la locura. Si yo no tengo claras mis emociones, esa interpretación me puede llevar a estar en estados que se me pueden descontrolar, que me pueden desbordar, entonces creo que es muy importante y necesario para un intérprete tener la definición de uno, como, quién soy, qué cosas me afectan, cuáles son mis límites, qué emociones siento, saber cada vez que uno lleva a la práctica de cierta interpretación, por ejemplo, la locura, ir y decir, yo soy Montserrat Salas, yo soy una persona feliz que de repente pasa por momentos de angustia y esto es solo un papel,</p>	<p>Es muy importante que el intérprete tenga conocimiento de las emociones y los sentimientos, ya que al no tener consciente y trabaja los propios, pueden gatillar en otras cosas, que luego no sepa controlar.</p>

	<p>como este es solo un rol que tengo que asumir por unos minutos. Pero, si yo no tengo claro eso, puedo asumir esas emociones como propias y no necesariamente lo son, a no ser que se te esté pidiendo que trabajes con una emoción tuya, pero creo que si alguien quiere que trabajes con una emoción tuya y que más encima es desagradable, también hay que tener claro lo que uno es, porque te pueden llevar a dejar anclada esa emoción y esa no es la idea. Ahora si es algo alegre, que bueno, pero sí, muy, muy, muy importante.</p> <p>Como que he escuchado mucho, sobre todo desde el teatro, gente que queda media enganchada con sus personajes y papeles. Bueno ahora mismo, con Laboratorio de interpretación, con el César, por ejemplo, con uno de mis conceptos que es la vergüenza, igual esa es una emoción, y por ejemplo el César me dio la indicación de que estos días tenía que vivenciar la vergüenza todos los días, como buscarla todos los días en mi cotidianidad, y ¡claro! Si eso yo no lo tengo claro, por ejemplo, yo no me considero una persona vergonzosa, soy una persona que sí, tiene muchos episodios de vergüenza y sí me moviliza, pero no soy una persona vergonzosa. Pero, si yo no tengo claro eso, me va a hacer vivir esa indicación que me está pidiendo, como algo que me define, entonces eso puede ser perjudicial, yo lo veo más perjudicial, y me pude llevar hasta paralizar ciertas cosas, ciertas actividades y cosas así.</p> <p>Entonces por eso, siempre hay que tener mucho cuidado.</p>	
--	---	--



I.P9	¿De qué manera, entonces, crees que te están enseñando eso o solo te están haciendo vivenciarlo?	
E2.R9	Sí, es importante saber eso, y no solo como intérprete, sino que también como futura persona que va a coreografiar a alguien, futura persona que va a ayudar a interpretar a alguien o educador, lo que sea, también tienes que tener clara esas indicaciones e instrucciones con respecto a las emociones de los otros.	Es importante tener conocimiento para, también, poder trabajar con otras personas.
I.P10	¿De qué manera identificas una emoción cuando estás haciendo danza? ¿Cuáles has podido determinar?	
E2.R10	Como las puedo identificar haciendo danza, con el cuerpo, el cuerpo habla mucho y eso lo he aprendido con la danza, como que para mí antes de tomarme la danza como algo más formal, algo que es más allá que un hobby, como no que hipee, cómo vas a sentir las emociones con el cuerpo, eso no pasa, las emociones son de la cabeza. Y con la danza, haciendo danza, obviamente como que uno comienza a sentir cosas al igual que en la vida diaria, como uno durante el día fluctúan muchas emociones y en la práctica de la danza también; y como una ya está más sensibilizado por la práctica misma como que se van manifestando ahí, no solamente del pensamiento, no solamente del pensamiento que se te cruza y te dice “estoy enojada”, sino que desde, no sé, desde la guata, o como no, estoy enojada, tengo los hombros tensos entonces cuando quiero mover las	Identifica las emociones con el cuerpo. Va descifrando con la danza formas en cómo se expresan en su cuerpo.

	<p>escapulas en verdad no están tan sueltas, entonces ahí empiezo a identificar como esas emociones y cómo esas emociones repercuten en mi práctica, y claro, se siente ¡mucho! corporalmente; no todas se presentan tan explícitamente, pero si uno hace un trabajo consiente es posible identificar tus emociones durante la práctica, yo creo que con mucha claridad, no siempre nombrándolas, pero si sintiéndolas. Sí, eso es súper importante, la segunda pregunta, de cuales has podido identificar, algunas son identificables, pero otras no, algunas se sienten, por ejemplo, como bien, como mal o como “ñe”, como nada; pero no sabes cuáles son, por ejemplo, yo no siempre sé cuándo estoy alegre, solamente sé que estoy así, como con el cuerpo abierto, como receptivo (hace movimiento con los brazos separando las manos, abriendo algo, y saca un poco el pecho).</p> <p>Claro, y así ya para nombrarte las emociones, te puedo nombrar la alegría, goce, miedo, vergüenza, tensión, mucha tensión eh, pero hay otras que no se pueden identificar solamente se pueden describir corporalmente.</p>	
I.P11	¿De qué manera crees que se relaciona el no poder identificarlas con el que no te lo han enseñado?	
E2.R11	No, yo creo que, como que no son tantas las instancias donde me dicen “aprendamos a conocer nuestras emociones en el acto” sino que esa no es la indicación principal, sino que hay otras indicaciones que te	

	<p>llevan a eso; no hay como, por ejemplo, fuera de la U como Psicología del cuerpo, que ya te lo dicen explícitamente “concéntrate en cuáles son las emociones que están en tu cuerpo”; la práctica misma te va llevando a eso y claro, después cuando vienen asignaturas o uno toma talleres afuera donde te hablan de las emociones, los sentimientos, los estados de ánimo uno las va conceptualizando y va diciendo como “¡ah! lo que he estado haciendo todo este tiempo fue esto” entonces uno le va poniendo nombre, pero los sentimientos y las emociones siempre estuvieron, antes de que yo me diera cuenta de que en la práctica pasar, fluctuar por distintas emociones eso ya pasaba, por ejemplo, ya, me pongo el ejemplo de cuando yo era más chica, como que a los quince años cuando bailaba yo solo sentía, y ahora haciendo memoria, me doy cuenta que claro, fluctuaba por distintas emociones, pero nadie me estaba diciendo que estaba fluctuando por distintas emociones. Ahora que se me han entregado como categorías para poder nombrarla, hago esa reflexión, pero claro, como que alguien me haya dicho “la danza es para esto y tú vas a aprender a identificar las emociones” no, no ha pasado.</p>	
I.P12	¿Qué es para ti la vergüenza o cómo te la han enseñado?	

E2.R12	<p>Primero como me la han enseñado, la vergüenza a mí me la han enseñado de muy chica como que es algo que no se tiene que tener, no te puede avergonzar, no te puedes sentir con vergüenza, como que la vergüenza es para los débiles, siendo muy drástica, nadie me dijo, pero es como esa concepción, de que no puedes tener vergüenza y el que se avergüenza es porque hizo algo malo, o el que se avergüenza es porque no está listo, como esa concepción, eso es como lo que he aprendido. Nadie me lo ha dicho explicito, sino es como lo que te han enseñado en la educación tradicional que yo recibí y la vida diaria.</p> <p>La vergüenza como yo la tomo, ahora la tomo con más altura de mira y estoy en un proceso a partir del mismo Laboratorio de interpretación de poder resignificarla, de poder movilizarme con respecto a ella. La vergüenza en mí se ha planteado muchas veces, y como que tampoco le había prestado tanta atención. Por mucho tiempo la vi cómo me la enseñaron, así como algo que no hay que sentir u ojalá la sientas lo menos posible, y ahora no, ahora la estoy tratando de resignificar y ha sido un bello proceso.</p>	<p>La vergüenza es algo que no se puede tener, así se la han presentado y así lo vio por mucho tiempo. Ahora es distinto y está en una re significación de ella.</p>
I.P13	<p>¿Cómo identificas que estas sintiendo vergüenza? ¿Existen, para ti, factores externos e internos que la produzcan?</p>	
E2.R13	<p>Como la identifico, bueno de partida porque me produce inseguridad, la vergüenza me produce inseguridad y de cierta forma me paraliza, pero no tanto, como que igual siempre la vergüenza ha estado en mi pero no</p>	<p>Identifica la vergüenza porque le produce inseguridad. También de forma física.</p>

	<p>me ha llevado a paralizarme, así como “waa” no soy capaz de hacer algo porque en verdad me da vergüenza, sino que igual he podido, con vergüenza y todo, seguir. Y la siento, bueno por esa inseguridad que te dice “no a lo mejor lo que estás haciendo no va a estar bien” o a lo mejor ¡no!, como esa sensación de deeeehh. Así corporalmente también, la siento como en la guata y en la cara, como en el calor de la cara, así como que realmente me pongo roja, muy roja y con mucho calor en la cara.</p> <p>Y respecto a la segunda pregunta, claramente hay de los dos. Como por mi forma de ser, de repente soy muy insegura de mis decisiones, de las cosas que hago, de cómo voy a hacer las cosas y esos son factores internos. Factores internos, como las situaciones a las que me enfrento nomas, solo eso, como situaciones en las de repente me veo expuesta, que no son para nada extraordinarias, solo que son, y que no siempre son controlables por mí por eso las digo como externas, como no sé, hablar por teléfono (ríe). Que claro, es algo externo, pero no es como que alguien esté haciendo algo para provocarme vergüenza, es eso solamente y yo la proceso de manera vergonzosa.</p>	<p>Identifica factores internos y externos.</p>
I.P14	<p>¿Alguno de estos se presenta en espacios de danza? ¿Cuáles y de qué manera?</p>	

E2.R14	<p>Lo primero que se me viene a la cabeza, ha sido que desde la pandemia hemos estado encerrados en mi casa, yo vivo en un departamento que igual es amplio, pero igual es muy abierto, es como de un concepto muy abierto, entonces en mi familia, somos cuatro, todos nos vemos y más encima las terrazas que tiene, son dos, y las dos son con mucho vidrio, mucho ventanal y como que se ve mucho ¡hacia afuera!, entonces es como muy, muy abierto. Igual este es un lugar en el que no transita mucha gente por afuera, pero si hay muchas construcciones cerca, entonces de repente para las horas de colación para los trabajadores de los lados, se ponen como en uno de los cerritos que hay aquí y se ve todo para mi departamento, entonces por eso se ve como que anduviera mucha gente. Bueno ahí apareció la vergüenza, porque yo nunca he bailado como frente a mi familia más allá de las funciones de fin de año y cosas así, y si es que, pero eso es como interpretado un papel, ya en un escenario, con luces y así que con suerte me ven. En cambio, acá en la casa, como que llevar una práctica dancística me avergüenza mucho, me da mucha vergüenza y eso si ha llevado a paralizarme un poco, en términos de creativos, claro, ahí me paraliza y me ha llevado durante varios meses a no bailar, sino que solamente, así como a tomar clases, tratando de que nadie me vea y cosas así.</p> <p>Otros momentos de la danza que me han gatillado vergüenza son antes de las funciones, antes de cualquier muestra siempre tengo mucha vergüenza, me da mucha vergüenza, me pongo roja, pero como que ¡ya!</p>	<p>Producto la pandemia ha sentido más vergüenza por la presencia de su familia al tener que tomar las clases. La ha llevado a paralizarse. La siente también en los momentos previos a cualquier muestra.</p>
--------	--	--

	<p>no lo demuestro, y la gente no sé porque, me ve como fuerte, así como “ah que relajada” y en verdad estoy muy mal. Y creo que, a lo mejor, una forma de escudarme frente a eso es mostrarme así, como de combatir la misma vergüenza, es mostrarme fuerte. Claro, antes de las funciones, cualquier cosa que sea una muestra, como mostrarme a mí, me dan vergüenza.</p>	
I.P15	<p>Como dices, la vergüenza te paraliza, entonces ¿De qué manera crees que limita o detiene tu práctica?</p>	
E2.R15	<p>Sí, la detiene, bueno ahora, como hace un par de semanas estoy viéndola como que no me detiene sino como que la transformo, pero en realidad, si la detuvo mucho tiempo, eh la detuvo y me paralizó, como había veces que no tomaba clases, como online [la interrumpe situación en la casa], sipo’ me paralizó, ¡sí, la vergüenza es totalmente paralizante! Llegaban minutos que, por ejemplo, mi pieza es muy chica entonces no puedo tener clases como tan libremente, que abarquen tanto espacio en mi pieza, y cuando he tenido, onda las primeras clases que empecé a tener, así abril, mayo, así en mi casa, echaba a toda mi familia (ríe), las encerraba en sus piezas y era como “por favor no salgan”, y si salían, y cachaba que salían de repente despacito, porque yo les decía que de verdad me daba mucha vergüenza, y salían despacito para que yo no me diera cuenta, pero igual de repente me daba cuenta y claro po’, si estaba haciendo algo como “fuu” (abre los brazos a las</p>	<p>La paraliza. No realiza algunos movimientos que puedan verse desde afuera de manera extraña.</p>

	<p>diagonales, expresando un movimiento grande) como que me achicaba, me chupaba y como que hacia todo más chiquitito, y por ejemplo, algo que no podría hacer sería como seguir indicaciones que tienen que ver con lo público, como por ejemplo, cuando te dicen ya, comencemos a movilizar el pubis adelante, hacia atrás, como esas indicaciones que de repente son tan intimas y que este por ejemplo mi familia ¡ahí! ¡al lado! ¡no! Como que me, dejé varias de esas situaciones de lado por vergüenza.</p>	
I.P16	<p>¿Estas situaciones pasan específicamente por tu familia? ¿Cómo sería en el caso de ser otra persona?</p>	
E2.R16	<p>Si fueran amigos más relacionados con el mundo de la danza, me da lo mismo, pero si fueran así, por ejemplo, me imagino mis amigas del colegio, como que igual me estarían mirando con cara de bicho raro y claro eso me daría vergüenza, entonces tienen que ver a lo mejor con que no habiten el mundo del arte o de la danza, entonces como la calificación que puedan hacer de eso, como de que se rían de mí, eso, con eso tiene que ver.</p>	<p>Depende la persona que la observe para que surja vergüenza. Siendo gente externa a la danza la que la genera.</p>
I.P17	<p>¿De qué manera, esta vergüenza que te paraliza, ocurre antes de la pandemia, en el caso de que exista?</p>	



E2.R17	<p>Ha estado en momentos, como del mundo normal presente, sí muchas veces, o sea ya, la primera vez que sentí así mucha vergüenza bailando fue porque, tenía como trece años, catorce años y yo bailaba como con puras adultas, así como de veinticinco, treinta años y yo era como la mascota, era como la regalona de ellas. Nos tratábamos súper bien, íbamos como a tomar cafecito, ellas me integraban y todo, súper bien; y una vez la profe dijo como ya, vamos a improvisar y yo así como... (hace cara de asustada y muy sorprendida) entre en colapso onda me dio vergüenza, me puse roja y me senté en una esquina a llorar porque no pude improvisar, porque me dio vergüenza como por mostrarme, y claro todas mis compañeras como improvisando ahí, y nadie haciendo juicio de nada, solo yo que me sentía con mucha vergüenza porque, bueno yo creo que porque era más chica. Y fue como la primera vez que me vi expuesta a vergüenza, antes de eso como que no era, nunca me había planteado la vergüenza cuando era más chica, siempre participando en cosas que la gente me ve, de chica así como pegándome es espectáculo y ningún problema. Y bueno desde eso, asumí la vergüenza, no como algo paralizante, sino como algo que estaba, entonces eso nunca me llevo a no hacer cosas. Acto del colegio que había, acto que yo estaba, y me moría de vergüenza antes, pero no importa igual lo afrontaba, de repente sí, me pasaban percances de cómo que, por ejemplo, había que recitar algo y me daba mucha vergüenza, lo hacía igual, pero tenía la voz tiritona, entonces me salía pésimo; como que en ese sentido la vergüenza me</p>	
--------	---	--

	<p>llevaba a tener conflicto, de que las cosas no me salían como las había practicado o como las había ensayado, pero no me había paralizado; a excepto es vez que había que improvisar y que me puse a llorar en una esquina (ríe) y fue horrible, fue muy horrible.</p> <p>Otras veces que sí, la vergüenza me ha hecho darle con todo, pero después de estar ahí, ponerme a llorar (se le pone la voz un poco tiritona) y cosas así, dejarme en un estado como más vulnerable, como después de haber presentado algo, después de haber afrontado la vergüenza como “fuu” (se echa en el asiento hacia atrás) como soltar y estar así como llorona.</p>	
I.P18	<p>Entonces esta emoción es algo que se queda contigo o ahí ¿De qué manera lo hace?</p>	
E2.R18	<p>Sí, sí, queda, y como buena obsesiva, como que me quedo pensando así, como porqué estuvo, y eso puede llevarme a la autocrítica, cuando más chica, por ejemplo, me llevaba a la autocrítica de como “oh, porqué sentí eso” como que, que mal, porqué lo sentí. Ahora ya no es como que cuestione porqué lo sentí, sino que me quedo con ese estado, así como “eeejeññ” (tambalea la cabeza de lado a lado, en plano frontal) “como de porqué tuve vergüenza” Y claro, no es algo que viene y se va simplemente, sino que después de haberla sentido, sobre todo cuando estoy haciendo danza, persiste como en cuestionamientos, como de porqué la tuve o quedarme con esos rastros que produce que después son como</p>	<p>La vergüenza se queda en ella en torno a las ideas y cuestionamiento.</p>

	de tristeza o de frustración y cosas así, como que se transforma.	
I.P19	Según lo que me has contado, tomo en cuenta dos situaciones, siendo una toda aquella instancia de presentación donde lo que se hace está planificado, y otra, donde lo que sucede es preciso del momento, entonces ¿De qué manera crees que varía o diferencias la vergüenza en estas dos situaciones?	
E2.R19	Sabes que no se me hace tan distinto, como que no tiene que ver con las formalidades del acto, de la acción, de lo que sea, de la práctica, tiene que ver con el presentarme a otros (ríe). Por ejemplo, otra vez que sentí vergüenza fue para una indicación que dio la Caro Bravo para Laboratorio y montaje coreográfico, que había que trabajar con algo que tú nunca harías, y fui la ¡primera! Y me dio mucha vergüenza, y no era un espacio formal, como que en verdad la Caro era muy tranquila, muy de aprendizaje, nada está bien, nada está mal, y aunque, nada está bien, nada está mal, me tupi entera igual, o sea lo hice igual y todo, pero me tupi entera, entonces como que no tiene que ver con espacios formales o no formales, sino que tiene que ver con, con mostrarme.	
I.P20	Pensando que esa era una clase ¿Cómo afectó el que hayas sentido vergüenza?	

E2.R20	<p>Afectó en que, por ejemplo, no hice todo lo que tenía pensado hacer (ríe), no por la vergüenza sino porque la vergüenza me generó ansiedad e hice todo muy rápido, y ya, salió bien, según yo, y filo está bien, pero me quedé con esa sensación de pucha no hice todo lo que quería hacer, porque la vergüenza, el como querer salir rápido de eso me llevó a acelerar el proceso.</p>	
I.P21	<p>¿identificas situaciones “tipo”, o que sean repetitivas, que puedan causar vergüenza en intérpretes en ambientes dancísticos? ¿Cuáles? O, si más bien, crees que son espontáneas, ¿podrías dar un ejemplo en este caso?</p>	
E2.R21	<p>Creo que sí, hay varios que se pueden identificar, que tienen que ver con los momentos previos a una muestra, es como lo clásico, no solamente es mío yo creo, me imagino que es como lo típico de, no sé como en las películas cliché, como antes de una presentación (hace gesto indicando nerviosismo con las manos), es como “qué vergüenza, me voy a caer, voy a estar desnuda, se me van a caer los calzones” (pone manos en la cara, tapándose las mejillas), no sé. O como, por ejemplo, cuando muestran la gente que tiene que disertar y no diserta solamente porque les da vergüenza. Claro, todos tienen que ver con estar frente a una muestra, creo que esa igual es una constante para la gente que tiene vergüenza hay gente a la que no. Pero una situación así tipo, una muestra de lo que sea, creo que eso es algo que provoca vergüenza.</p> <p>Pero también hay muchas situaciones que pueden ser fluctuante como imprevistas, por ejemplo, en verdad</p>	<p>Los momentos previos a las muestras generan vergüenza. Existen también situaciones espontáneas.</p>

	<p>nunca sentiste vergüenza y te caíste, ya sea en la clase, donde nadie te está mirando o una función, y te moriste de vergüenza y tienes dos opciones, o sales corriendo o sigues. Entonces la vergüenza ahí que te genera, hay gente que como que te gana la vergüenza y te vas, te vas y te sientas y te frustras; esas son situaciones imprevistas, que no siempre van a generar vergüenza.</p>	
I.P22	<p>¿Y alguna particularidad o situación que sea específica de la danza que puede producir vergüenza?</p>	
E2.R22	<p>Sí, las funciones, cualquier función; la gente que no practica danza lo que ve finalmente son las funciones, la danza genera situaciones para que los demás la vean, y eso es algo que hace la danza, genera un espacio de exposición, la danza finalmente muchas veces existe para que los otros la vean, y eso es algo que genera la misma práctica de la danza, te expone a la vergüenza, te expone a la vergüenza exponiéndote a otro, eso es algo propio de la danza.</p> <p>Y sí, hay otras cosas que gatillan vergüenza, que tienen que ver con el rendimiento, como con los estándares que te ponen de ser bailarín/bailarina y que a lo mejor si no los cumples también pueden llevar a ser como situaciones de vergüenza, como de “oh cómo no puede levantar el pie, cómo no te da vergüenza” onda “no, sabes que no voy a hacer nunca más un grand battemante porque en verdad no levanto tanto el pie” entonces evito esas situaciones ante los estándares porque me da</p>	

	vergüenza demostrar que no puedo levantar el pie.	
I.P23	Y ¿De qué manera tú has evitado espacios o instancias para no sentir vergüenza?	
E2.R23	<p>Nunca me ha pasado por algo así como por nivel, siempre he sido súper puntúa, como que me acuerdo que el año pasado me moría de vergüenza de ir a tomar un taller con un profe que se llamaba Francisco Córdoba, que era como parecido al flying low y toda la cuestión, y yo sabía que iban a ir puros bailarines, así como secos, de hecho, iba la Fran, la profe de contemporáneo, de hecho ella lo organizaba, y ¡de ahí para arriba! Como en el estándar de habilidad física, y yo ahí fui nomas, y lo di todo, y claro igual me daba vergüenza, pero no importa cachay, y lo pasé bacán.</p> <p>Pero si hay cosas que nos han pasado que tienen que ver con el físico que, por ejemplo, con vestuarios, con vestuarios que me dan vergüenza; bueno yo soy una persona que no le gusta su cuerpo, hay veces que, si obvio, sí que me gusta y que lo paso bien con mi cuerpo y todo, pero la mayoría de las veces no, y por eso me caracterizo de usar ropa ancha y todo eso. Bueno ahí tengo todo un tema con la comida. Entonces eso me ha llevado de repente a rechazar ciertos vestuarios, no verme en videos, ¡Ah! ¡eso es súper importante! No verme en videos, yo no me veo a mi misma en videos,</p>	

	<p>porque me da vergüenza verme, entonces eso ha llevado a que, por ejemplo, no me puedo hacer yo misma retribuciones desde verme, teniendo esa posibilidad. Por una cosa de que no me gusta mi cuerpo o hasta la forma de moverme, y me da vergüenza, así como que me pongo roja; si veo que alguien está viendo un video mío me da cosa y me escondo bajo la cama (ríe).</p> <p>En cosas que he evitado, practicas no, pero si cosa de exponer mi cuerpo, como por una cuestión de gordura o flacura, no por una cuestión de técnica.</p>	
I.P24	<p>Y en el caso de que el vestuario muestre más de tu cuerpo o no te acomode, pero el cual no tiene oportunidad de cambio ¿Cómo te enfrentas a esa situación?</p>	
E2.R24	<p>No, lo hago igual, por ejemplo, un vestuario de la U que a mí me incomodó mucho y que lo ¡odie!</p> <p>Pero no importa lo use igual porque mis compañeras estaban de acuerdo, fue uno que fue en primero, para Eukinética, que era como un sostén beige con un calzón beige, y ¡oh! pucha que lo odie, lo odie, lo odie, lo odie, y lo usé igual, pero lo odie y eso, por ejemplo, ha hecho que no quiera ver las fotos de eso, como que lo pase mal. Entonces claro, las cosas las hago igual, pero el sentimiento en el fondo no se va, no es como que sí, le doy y eso se transforma en algo bueno, sino que, y que lata, y chao; no me ha llevado a paralizarme, pero si a pasarla mal.</p>	

I.P25	Esta situación de una función, puede durar 5 minutos y se termina, entonces ¿de qué manera perdura el sentimiento o lo que provoca en ti?	
E2.R25	Perdura, sobre todo, como con la tecnología de hoy en día, con las fotos perdura, y eso hace que el momento no se vaya, entonces el sentimiento igual de repente se provoca o se evoca en momentos inesperados, como, por ejemplo, estoy en Instagram y de repente ves la foto y es como (hace expresión con la cara de disgusto, aprieta la boca), y te lleva a recordar algo que no tenías, o sea que ya se te había ido. Y persiste, persiste ya no solo como vergüenza, o sea vergüenza es como lo previo y después como que eso se puede transformar en baja auto estima, como en frustración... de esa forma se comienza a vivenciar como esos procesos que te dan vergüenza. Es un movilizar de otras emociones.	
I.P26	¿Cómo te percibes cuando sientes vergüenza y cuáles crees que son sus síntomas?	
E2.R26	Bueno lo primero, los pensamientos, como una lluvia de pensamientos de cómo que todo va a estar mal, o no mal, sino como que va a ser ridículo, cachay, la vergüenza igual se relaciona con el ridículo, y ya, un bombardeo de pensamientos y eso hace que la guata se me apriete, pero así “igg” (expresa con el rostro dolor apretándolo) como justo aquí bajo el esternón, esos con como los síntomas, las manos sudorosas, los síntomas físicos por lo menos, la cara	



	<p>roja. Y así como los síntomas más cognitivos, son irme un poco para dentro, como chuparme, el irte más para adentro, como “igg” (hace un gesto con la mano hacia ella a la altura del cuello, el cual aprieta) quedarte más callada, o ponerte como así (muestra con el cuerpo: hunde el pecho, sube los hombros, baja la cabeza como escondiéndola, y mira de reajo), y más observadora, si eso, la vergüenza me pone más observadora.</p>	
I.P27	<p>¿Cuáles se han presentado en ti en momentos dancísticos y de qué manera ha afectado en ti el sentirla?</p>	
E2.R27	<p>Me llevan a..., bueno me ha llevado a cosas negativas, como, me ha llevado a caerme o no hacer las cosas como yo pensaba, entonces te terminas lesionando, porque tenías tanta vergüenza que te pusiste insegura, o sea no, yo nunca me he lesionado, pero si onda, no salté como correspondía porque me dio vergüenza, porque me puse insegura y no salte como debía y por eso caí mal y me quedo doliendo el pie como dos días.</p> <p>El estar roja como que igual tiene que ver con el calor, con sentir mucho calor en la cara, y eso ha hecho que salga muerta de calor a bailar, sobre todo a funciones y cosas así, y acelerada, entonces a lo mejor puede que me canse más rápido o a lo mejor... de repente, de hecho, puede que... no, no me cansa más rápido, al revés, como que me genera una adrenalina que hace que pueda como rendir, o sea como estar, a no ser cuando ya insegura y como que no,</p>	

	<p>ya eso es caso perdido, pero otras veces como ese calor te lleva a generar adrenalina y “fuuuu” (bota aire por la boca) como que lo das todo. Pero también como esos casos perdidos que recién dije, te llevan a hacer las cosas chiquititas, como ese irse para adentro (tensiona los hombros y junta las manos en el pecho) hace que tu expresión corporal no sea, por ejemplo, si tienes que hacer algo con gran magnitud, que sea como así nomás (muestra los brazos recogidos y muñecas flexionada), como que sea chiquitito, que sea pequeño, en vez de lo que estabas pensando. Sí, la pequeñez del movimiento por el irse para adentro.</p>	
I.P28	<p>¿De qué manera te das cuenta que la estás sintiendo y cómo percibes si modifica algo en ti?</p>	
E2.R28	<p>Por ejemplo, ahora mismo, como que estaba hablando de la vergüenza y me comenzó a dar vergüenza (ríe), y sin darme cuenta me puse con los pies arriba del banco y ya. Pero como me doy cuenta de eso eh, de repente no me doy cuenta que tengo vergüenza... por ejemplo ahora no cachaba que estaba un poco avergonzada hablando de mí misma, entonces de repente cache y dije “oh tengo las manos sudadas” No siempre me doy cuenta, como cuando me doy cuenta es más por el bombardeo de pensamientos, sí, como por las ideas, como que “sh, sh, sh” llegan, llegan, llegan, llegan. Y bueno, con el trastorno obsesivo, es muy de ideas fijas, entonces las ideas van y persisten, persisten y</p>	<p>Se presenta la vergüenza en la misma entrevista. Se da cuenta de ella por tener muchos más pensamientos que lo común.</p>

	<p>persisten, entonces me doy cuenta que cuando tengo vergüenza que la idea ahí se queda pegada, o sea pegada ahí mucho rato y por eso me es fácil identificar la vergüenza, y saber qué es vergüenza y qué es otra cosa.</p>	
I.P29	<p>Este bombardeo de pensamientos, ¿de qué manera crees que te puede separar de tu parte corporal que practica danza?</p>	
E2.R29	<p>De quedarte solamente en las ideas, como que ese bombardeo de pensamientos te puede llevar a estar en un estado..., este bombardeo te puede llevar a desconectarte de tu cuerpo, como estar tan pendiente de esas ideas, y prestarle atención a cada una de esas ideas que desconectarte de tu cuerpo y, por ende, la práctica de la danza igual es corporal, entonces te lleva a desconectarte de ella y estar pendiente de eso y no de todo tu ser, sino que solamente de la parte de las ideas.</p>	<p>Existe una desconexión de su cuerpo.</p>
I.P30	<p>¿Eso crees que afecte en los momentos de aprendizaje? ¿Por qué?</p>	
E2.R30	<p>Sí, porque de repente estas tan pendiente de ese bombardeo de ideas que no estás viviendo el proceso en sí, o sea claro, siempre hay un proceso de aprendizaje porque de cada momento vergonzoso uno aprende cosas, pero como ese no es el objetivo, el objetivo es aprender otras cosas, te pierdes de eso, te pierdes de lo que está pasando, te pierdes del momento, porque estas</p>	

	<p>tan sumido como en esa lluvia de ideas, y prestándole atención, porque esa lluvia de ideas igual puede estar y no prestarle atención, eso es algo que se trabaja, así como terapia... (ríe), no pero, se trabaja. Entonces te lleva a no estar presente en el momento. De hecho, me ha pasado que como que se me olvida, me ha pasado que como al estar tan pendiente de ideas que ya, puede participar de esos procesos de aprendizaje, pero después di me preguntas qué hicieron, no tengo idea, no sé qué hicimos, lo hice nomas, pero no tengo idea que aprendí.</p>	
I.P31	<p>En torno al no darte cuenta del proceso ¿de qué manera crees que tenga que repetir o persistir en ese proceso o instancia?</p>	
E2.R31	<p>Hay cosas que sí, pero hay cosas que no, como que hay cosas con las que vale la pena el persistir y como el devolverse y ya, qué fue lo que hicieron en la clase. Pero no, no me ha pasado eso como de darme cuenta de quedar atrás en lo que se vio o cosas así, como que a lo mejor he aprendido a suplirlas nomas, como a resolver de otra forma, así que eso.</p>	
I.P32	<p>¿Cómo te relacionas con la vergüenza y con lo que esta provoca en tí?</p>	
E2.R32	<p>Con la vergüenza, me cae bien, en general me cae bien, porque como que me rio de mi misma, porque me encuentro súper tonta, porque igual termino haciendo las cosas, como igual las termino haciendo, igual</p>	

	<p>termino bailando, igual termino mostrando, igual, termino hablando por teléfono, termino de disertar, lo que sea. Las termino y después me cago de la risa, o sea de repente claro, es como pucha no lo hice y la cuestión, y puedo estar como dos días pucha no lo hice, no lo hice, pero igual después me rio, y me cae bien, como que me cae bien ese lado vergonzoso, pero ha aprendido a que me caiga bien, no es algo que lo vea como negativo necesariamente. Si hay veces que es como “ándate”, como no, no, ándate (hace un gesto con la mano golpeando hacia el lado), vergüenza ándate, no es el momento. Pero en general me cae bien, me relaciono bien con la vergüenza, no me gusta tenerlo, en los momentos que tengo vergüenza desearía no tenerla y ahí me cae mal, pero posteriormente no lo veo como algo negativo, así como algo de “oh porqué sufro de vergüenza” y no es como sufro de vergüenza, sino es que tengo vergüenza y tengo mucha vergüenza, eso me pasa.</p>	
I.P33	<p>¿Ha notado este sentimiento en otro intérprete? ¿De qué manera o en qué situaciones?</p>	
E2.R33	<p>Sí, si la he notado en otros intérpretes, no como, bueno de muchas maneras, como veces que dicen, así como “¡ay tengo demasiada vergüenza! ya. Y otras veces que tú notas a la persona, que notas su cambio, y notas su miedo al fracaso, que está relacionado con la vergüenza o “es que no, es que voy a hacer el ridículo” O las inseguridades como, por ejemplo, estar previo a una función, muestra, lo que sea y estar como “ya, pero ¿esto era así? no es</p>	

	<p>que no era así”, y que esa persona te esté preguntando todo el rato, pero ¿esto va así o esto va asa? bla bla bla, y tu como que “calma, tranquila, no va a para nada”, cosas así.</p> <p>Y sí, como de repente en la misma improvisación se nota, como que viste un intérprete bailado de la mismo forma siempre y de repente, porque no sé, le cambiaron las condiciones ambientes, por ejemplo, ahora hay público o ahora viene una comisión, lo hace de otra forma, como que se nota, siempre es como que la gente se chupa, se achica con la vergüenza; de esas maneras lo noto.</p>	
I.P34	¿Entonces si crees que depende de la situación y el contexto el que sientas vergüenza o no? ¿Por qué?	
E2.R34	<p>Sí, totalmente. Porque están los otros. El contexto... el contexto lo es todo (ríe), no, no lo es todo, igual uno puede tener el mismo contexto siempre y de repente sentir vergüenza y no, pero creo que es muy importante porque siempre en los contextos están los otros, y creo que también está lo desconocido, sí, eso sí es muy importante, ahora que lo digo, en lo desconocido, el contexto te enfrenta a algo que no es lo cotidiano, que no es lo que tú estás acostumbrado y por ende no tienes internalizado, entonces, los contextos nuevos, sobre todo, te llevan a sentir vergüenza o a tenerla en más profundidad o no. Por ejemplo, me imagino a un bailarín que siempre ha bailado, por ejemplo, ya un bailarín del municipal, del ballet municipal de Santiago, y siempre baila en el teatro, las primeras veces a lo mejor le da mucha vergüenza, pero después ya es</p>	

	<p>como su rutina, entonces ya no es nuevo, deja de ser nuevo su contexto, y deja de tener vergüenza. A mí no me ha pasado eso de que tenga un contexto tan permanente, más allá de las clases donde siempre estoy enfrentada a mis mismos compañeros, entonces con mis mismos compañeros en un principio, a lo mejor en un principio me daba más vergüenza yo creo, ahora ya no porque me fui acostumbrando, ya no es nuevo.</p>	
I.P35	<p>En el caso de que hay sucedido, ¿de qué manera te has encontrado sintiendo vergüenza estando sola?</p>	
E22.R35	<p>Estando sola... no lo sé, no sé si... creo que, recordando, he podido volver a sentir vergüenza recordando situaciones donde he tenido vergüenza, pero, así como estando sola y que me produzca vergüenza una situación nueva, no, no sé si me ha pasado.</p> <p>Y así como bailando, no me ha pasado, no, no me da vergüenza estando sola, como, por ejemplo, si estuviera en mi pieza, o lo he hecho de repente, estar bailando así sola en mi pieza, y no, no me da vergüenza, me daría vergüenza si entrará alguien, como que parece que depende de eso. Sí, como lo de la exposición.</p>	

Entrevistada: intérprete en etapa de estudio en formación formal (E.3)

Actualmente cursa la carrera de danza en la Escuela Moderna, estando en cuarto año.

Bailó por varios años al entrar a la carrera, pasando por diversas técnicas ya sea el académico o el street jazz.

Vía de entrevista: plataforma Zoom, día 17 de noviembre del 2020.

Análisis de entrevista		
Investigadora (I) o entrevistada (E)	Pregunta (P) o respuesta (R)	Unidad de síntesis
I. P1	¿De qué manera diferencias las emociones con los sentimientos?	
E3.R1	Quizás la emoción la veo más como un estado, como algo más físico quizás, como de la piel o del cuerpo en general. Quizás algo más largo. Y un sentimiento lo veo más como una sensación. Sentimiento quizás podría ser algo como algo más largo, casi como una opinión, pero desde algo que siento no desde algo que pienso, como que puedo sentir algo con respecto a otras cosas durante un tiempo muy prolongado, así como “siento esto frente a tal cosa” como a eso me refiero, como si fuese una opinión. Eso lo veo como un poco menos en el cuerpo, como emoción quizás como algo más fuerte o más intenso de repente, como más del momento, sí.	Logra percibir la emoción como algo del momento y el sentimiento como algo más duradero.
I.P2	¿Qué emociones y sentimientos conoces? ¿Y de qué manera percibes las tuyas?	
E3.R2	Bueno emociones el miedo, la felicidad, no sé, en verdad la que más siento, es como la emoción misma, como cuando te emocionas nomás, como el sentir algo fuerte. Creo que es como algo bonito en verdad, como algo que te pone tan feliz, que te confunde un poco, como que te da pena, pero de la buena. Bueno la rabia también, y sentimientos... sentimientos no sé de repente como disgusto, comodidad, confianza, desconfianza, libertad o	Reconoce la mayoría de las emociones básicas y algunos sentimientos, logrando posicionarlo en concordancia a su definición. Reconoce sus emociones de manera física con las manifestaciones que estas tienen en el cuerpo. Y los



	<p>sentirme reprimida, incomodidad, esos se me ocurren.</p> <p>Bueno todos los que dije, como emociones, las reconozco de manera física y, por ejemplo, el miedo me comienza a doler la guata o la garganta, se me hace como un nudo. O me da frío, me da calor.</p> <p>Físicamente me siento como desprotegida. Y con la emoción también me pasa algo como de mucha sensibilidad en la piel o sentir la cara como más expuesta, más vulnerable. La rabia creo que me da mucho calor, o mucha tensión en el cuerpo, y después de repente empiezan los dolores de cabeza o dolores de guata, etcétera.</p> <p>Con los sentimientos creo que los pienso más, aunque sea un sentimiento como que quizás igual pasa mucho por mi mente. De repente son decisiones de lo que voy a sentir, quizás como por juzgar situaciones en que diga “ah ya con esto me pasa tal cosa” y quizás depuse si me pase porque lo pensé, como que pasa mucho por la cabeza.</p> <p>Bueno de repente igual hay cosas que te vienen así físico como de golpe, como en el pecho, la guata, pero creo que, en ese sentido, de sentir, es muy relacionado con el pensar de la cabeza.</p>	<p>sentimientos los pasa más por la cabeza, proviniendo de ahí el reconocimiento y hasta el cómo se va a manifestar.</p>
I.P3	¿De qué manera relacionas los sentimientos y las emociones con la danza y/o sus momentos de práctica?	
E3.R3	<p>En la danza, con el sentir más que la emoción, generalmente, en la danza.</p> <p>De repente son cosas cuando estas con otro cuerpo, en contacto; a eso me refiero con que viene primero el sentir, de repente tampoco puedo sentir como la emoción, sino que es</p>	<p>Le cuesta encontrar momentos en los que se relacione con la emoción en la danza.</p> <p>A veces lo consigue mediante el estímulo de la música.</p>

	<p>solo el sentir. Bueno creo que tiene que ver con lo de la cabeza, como si me pongo a pensar mucho, quizás, es más difícil que llegue una emoción, pero si el sentir. Bueno el sentir como algo físico y como estar percibiendo todo lo que te van entregando, lo que voy dando. Y bueno creo que en general se relaciona con cosas externas, no sé, si voy atrasada o si llego corriendo a la clase me siento muy distinta a que, si llegué mucho antes, me pue a elongar y todo. Creo que todos los factores externos, al final son como el factor principal de cómo me voy a sentir después. Pero sí, todo el rato creo que estoy sintiendo algo, pero no siempre me estoy conectando con la emoción; creo que me cuesta encontrar momentos en que me conecte con la emoción.</p> <p>Y también lo relaciono a la música, a veces, como que cuando no me logro conectar mucho como que de repente ya ponen una música y ahí si, como que si sucede.</p>	
I.P4	¿Reconoces algún otro momento en la danza que provoquen más tus sentimientos?	
E3.R4	<p>El sentirme en un espacio cómodo, quizás estar con gente que conozco más, sentirme más en confianza. También, en muchos procesos coreográficos, cuando te hacen todo el trabajo previo para una coreografía, que al final te están dando estímulos constantes, y ahí sí hay momentos en lo que uno empieza como a indagar en ti o en los otros cuerpos, o en el espacio que te están proponiendo y en esas ocasiones igual si me he conectado como con la</p>	<p>En los trabajos realizados en los procesos coreográficos logra conectarse con las emociones. También al entrar en un ejercicio a través del imaginario.</p>

	<p>emoción, como que viene muy fuerte.</p> <p>Creo que con el mundo imaginario también se me hace más fácil sentir, como en estos mismos procesos quizás de coreografía, como que te crean un poco un mundo imaginario, a veces, y ahí sí logro sentir así, como todo lo que me dicen en verdad lo siento, lo veo, como muy real.</p>	
I.P5	<p>¿De qué manera te han enseñado a llevar/manejar tus emociones en la práctica de danza dentro de las clases que has tomado?</p>	
E3.R5	<p>O sea, creo que con lo que más me quedo, es como con el que, que hay que saber entrar y salir, poder tener esa transformación. Como hacer las diferencias de momentos, que puedo afuera ser como una Tania normal y de repente entrar en un lugar y después cerrarlo y salir, como no atraparte tanto quizás, como empezar y cerrar un proceso. Que de repente igual es difícil, porque son muy intensos, pero aprender a hacer eso en verdad. Y para entrar siempre, conectándose con el cuerpo primero, como desde la calma, respirar, sentir tu cuerpo. Sí, es como sentirte primero a ti, como encontrar, bueno a veces es clama a veces no, pero encontrarte con lo que sea que hay en ti para poder empezar a relacionarte con el exterior, con otras personas o buscar otros lugares contigo, pero es primero saber en que estas para poder ir para otro lado.</p>	

I.P5	Pero, ¿identificas que te hayan enseñado a manejar tus propias emociones, más allá de las que puedas interpretar?	
E3.R5	Muy poquito, la verdad, en primero sí, porque tenía improvisación, entonces ahí sí, como que de ahí lo aprendí, pero después... después creo que se deja de lado, quizás como en algún curso... o sea durante el tiempo que estuvimos en paro, por ejemplo, tuvimos un curso con una profe que, una bailarina, y era sobre las emociones, como muy específico, pero fue eso, así externo a la escuela y en la escuela diría como que solo en primero y a parte como en los procesos coreográficos si, dependiendo de cada coreógrafo o coreógrafa, como si es que nos guiaban, como en la emoción, en general si, también te guían. Pero así en clases... mmm no, no mucho.	No le han enseñado mucho a manejar sus emociones.
I.P6	¿Crees que es importante, como intérprete, tener conocimiento acerca de los sentimientos y emociones, en caso de que se presenten en su práctica? ¿Por qué?	
E3.R6	Sí, definitivamente sí, creo que es súper importante. Porque al final la danza es como expresión, o sea estas comunicando todo el tiempo y, todo lo que pasa es emoción y sentimiento, como no solo en danza, sino que como que la vida con todo te conectas con un sentimiento o una emoción. Y es como, no sé, es como hacerse cargo de que si vas a comunicar tienes que estar consciente de, como hacerte cargo de lo que estás comunicando. Sí, y también como para mostrar, mostrar y tener adentro como algo real, como que no	Es importante, como intérprete, tener conocimiento de los sentimientos y emociones, ya que la danza es expresión y comunicación, además, estos van ligado a todo lo que ocurre en la vida. Por lo que conocerlas, para hacerse cargo de lo que se va a comunicar, siendo lo más sincero posible,

	le veo mucho sentido a estar fingiendo o pretendiendo, al final siempre nos damos cuenta cuando vemos algo real. Como que se crea mucha más conexión, creo, con cualquier entorno, cuando es como algo real te identificas mucho más.	así, el resto se identifique.
I.P7	¿De qué manera identificas una emoción cuando estás haciendo danza? ¿Cuáles has podido determinar?	
E3.R7	Creo que quizás... puede ser la pena, y lo he sentido en momentos que estoy expuesta sola, por ejemplo, en segundo que tuvimos que hacer un solo y me acuerdo de una vez que lo tuve que mostrar y pase adelante y era como que todo estaba en silencio, como que todos estaban mirando y me sentí como tan vulnerable o tan expuesta que me dio, así como físicamente, que me quería poner a llorar así, como de pena quizás o de emoción, o como el hecho de estar expuesta. Y no es primera vez que me pasa, que estando solo, como tan expuesta en silencio como que al tiro me da así (abre exageradamente los ojos), te obliga a conectarte contigo, como que no te queda de otra, como muy de golpe.	Ha identificado la pena en momentos de estar muy expuesta y sola frente a la mirada de otros, generando la sensación de vulnerabilidad. Esto la obliga a conectarse con ella misma.
I.P8	Y esta exposición ¿cómo la notas con otros sentimientos que te produzca?	
E3.R8	Sí, por una parte, el miedo y por otra igual es como la adrenalina así de salir como a compartir, como de mostrarte en el sentido de que vas a compartir o que no sé, como que igual siempre estamos trabajando duro como que da gusto de repente mostrarse. Es como una seguridad, como esa confianza, como entre	

	nervio y mucha confianza, y muchas ganas de bailar.	
I.P9	¿El hecho de que te estén observando, cambia algo que provoque algún sentimiento en particular?	
E3.R9	Sí, si cambia, creo que quizás cuando me está mirando gente, como que yo empiezo como a mirarme de alguna manera, siento que igual uno se pone desde afuera a mirarse a uno mismo también, como estar en los dos lados. Pero sí, quizás como un poco más ansiosa y también de repente como más emocionada, es como distinto solamente, como que los dos tienen cosas bonitas o que de repente te dan más nervio nomas. Pero igual por dentro, siento que de repente me logro conectar con lo mismo estando sola que estando con gente.	
I.P10	¿Qué emociones notas al tener alguna presentación, ya sea examen, función, intervención, etcétera, tanto en su momento previo o durante ella?	
E3.R10	Creo que mucha ansiedad, o quizás, desconexión, me pasa y me acuerdo que cuando chica no me pasaba, cuando chica me ponía nerviosa antes y salía lo disfrutaba mucho y ese nervio en la guata como ese juego, eso era, y ahora no como que, me pongo como ansiosa más que nerviosa, como yo creo que quizás es como tanto el nervio, no sé, que lo siento como un mecanismo de defensa; que me cuesta más conectarme conmigo o con otra	Cuando tiene nervios o ansiedad, le cuesta conectarse con ella y con otros, sin sensibilizarse. Producidos en contexto de presentaciones.

	<p>persona, como con lo que sea, de repente estoy muy así como robot haciendo las cosas y siempre trato como de calmarme, como para poder sentir más o conectarme más, pero últimamente si me pasa que me cuesta más, en ese contexto de presentación, me cuesta mucho más conectarme que en una clase o bailando en la disco, en cualquier lado... mucha más desconexión.</p>	
I.P11	<p>¿Crees y de qué manera sientes que ese modo robot bloquea tus sentimientos?</p>	
E3.R11	<p>Sí, definitivamente, quizás están ahí igual, pero no los percibo, me cuesta mucho percibirlos, entonces sí, en presentaciones la verdad me cuesta conectarme con la emoción o los sentimientos y, como que me siento culpable porque quiero transmitir, pero a veces en verdad no pasa.</p>	<p>El estado de nerviosismo y ansiedad bloquea el poder percibir sus sentimientos. En presentaciones le cuesta conectarse con la emoción.</p>
I.P12	<p>¿Ese querer protegerte o el nerviosismo a qué crees que se deba?</p>	
E3.R12	<p>Quizás es como el tiempo que pasa tan rápido, como esa presión no sé, que estuviste tanto tiempo quizás preparando algo y después son como tres minutos y solo una vez, como que quizás es esa presión, como de que es eso así (señala un espacio pequeño con sus dedos) y después ya fue. Que puede ser súper bonito, pero es como mucha presión de que es como <u>esa</u> vez y de que también hay gente mirándote. Quizás el no querer decepcionar o no decepcionarse a una misma. Mucha cabeza, el estar pensando en vez de sintiendo. Pero sí, es como el que sea <u>esa</u> vez y listo.</p>	<p>El pensar mucho, bloquea el poder sentir.</p>

I.P13	¿Qué sentimiento crees que se puede presentar global o universalmente al danzar?	
E3.R13	Como ese nervio (¿?), no sé si tiene nombre, pero ese nervio como entre que te da miedo o vergüenza y que tienes ganas, como esa contradicción así, que quieres, pero te da vergüenza. Sí creo que eso, o al menos eso me pasa mucho y veo como en mi entorno también que pasa, como cuando te toca salir o en lo que sea, que es como que quieres, pero que te da algo (hace un meneo con el torso y cabeza).	La vergüenza se presentar de manera global en la danza.
I.P14	Entonces ¿Qué es para ti la vergüenza o cómo te la han enseñado?	
E3.R14	Creo que es el miedo, creo que la vergüenza es el miedo a la exposición, que sería quizás el equivocarte o el hacer el ridículo, quizás ponerle demasiado, como todo lo que sea mucho, o mucha exposición o mucho color, como algo muy del momento que quizás si lo piensa, si me imagino “ya podría hacer esto y esto otro” pero en el momento es algo que te viene, así como de una (abre los ojos e inclina la cabeza hacia atrás), como que ¡ay! Como ese nervio que yo creo que es puro miedo.	La vergüenza es el miedo a la exposición, de equivocarte, hacer el ridículo, exagerar. Es algo muy del momento, que llega rápido y te genera nervio.
I.P15	¿Cómo identificas que estas sintiendo vergüenza? ¿Existen, para ti, factores externos e internos que la produzcan?	



E3.R15	<p>O sea, los factores son la gente en verdad, que te estén mirando, que te estén escuchando o que te estén prestando atención en general, o de repente que te puedan prestar atención quizás ni siquiera te está mirando, pero como saber que quizás te van a mirar en algún momento. Y el cómo la identifico, es como que al tiro me viene como un quererirme hacia adentro, como hacerme más... como estar más piolita, como más invisible; como que lo siento en el cuerpo que me da, así como hacerte ¡muy! silenciosa. Pero no sé cómo... creo que es como cuando viene de golpe porque de repente, si sé que tengo que hacer algo, me alcanzo a mentalizar quizás, pero cuando es de golpe que te dicen “ya ahora tú” ahí es como que no alcanzo a mentalizarme, quizás es por pensar mucho también. Como que no es necesario, cuando te dicen que te toque, quizás ya no es necesario pensar nada, sino que vas nomas y bailas o haces lo que tengas que hacer, pero si te pones a pensar que, <u>uy</u> que te están mirando y si te equivocas, y si esto y lo otro, como que al tiro empiezan los miedos. Por ahí lo veo.</p>	<p>El factor que produce vergüenza es la gente y que te esté o pueda prestarte atención. La identifica al querer de inmediato estar más introvertida, tranquila, invisible o silenciosa, siendo percibido en el cuerpo. Ocurre cuando las situaciones que la provocan son o llega de manera sorpresiva, ya que, si puede prevenir la situación, se mentalizar y no es afectada por la vergüenza. También sucede al pensar mucho la situación, sobre si te están mirando, si te equivocas o algún otro miedo.</p>
I.P16	<p>En un momento mencionaste que el pensar hacia que inhibieras tus sentimientos, entonces ahora el pensar de cierto sentido provocaría un sentimiento ¿De qué manera puedes diferenciar eso?</p>	
E3.R16	<p>Claro, sí. Quizás son distintas situaciones, o sea algunas cosas que te hacen pensar que, que me bloquean. Creo que es como cuando es mas de golpe, cuando de repente de dicen “ya has esto” ahí sí o sí me</p>	

	<p>conecto, claro, con una emoción o un sentimiento, aunque esté pensando. Quizás ahí lo siento primero, o como que mi cuerpo ya sabe quizás cómo reacciono yo frente a eso, entonces como que lo siento y ahí empiezo así (hace pequeños y rápidos círculos con su dedo índice apuntando hacia arriba y cerca de la frente), la cabeza, así como entrar en pánico en la situación.</p> <p>Y quizás la otras son como algo, no como tan repentino, sino que (levanta hombros), como situaciones de todos los días quizás o como costumbre, más que algo de golpe.</p>	
I.P17	¿Alguno de estos se presenta en espacios de danza? ¿Cuáles y de qué manera?	
E3.R17	<p>De la gente, yo creo que podría ser, el sentirme juzgada, sentir que me pueden juzgar o de repente ni siquiera es tanto juzgar, sino que es solo como observar, como que al final cada vez que vemos algo estamos, nos llega de alguna manera o nos hace sentir algo, quizás nos aburre o nos gusta, o pensamos no sé, lo que sea, al final es como esa duda de qué estarán pensando tantas personas con lo que yo estoy haciendo, lo que yo voy a hacer. Sí, es como preguntarme eso, qué pensarán o qué sentirán, como querer saber así, qué será. Sí, eso, como ver de repente esas caras como silenciosas y no saber qué pasa. O sea, cada vez que salgo a bailar, siempre hay gente mirando, siempre yo estoy mirando a mis compañeros en una clase o cuando voy a ensayar afuera o si yo veo a alguien ensayando también me pongo a</p>	<p>El factor que genera vergüenza y que se presenta en la danza, es la gente, tener la duda de qué estarán pensando y sentirán con lo que se está haciendo y con lo que se va a hacer, es el querer saber eso y el no saber qué pasa. Ya que, siempre los bailarines se están observando entre ellos.</p>

	mirar, como porque nos gusta, entonces siempre estamos observándonos.	
I.P18	¿Notas alguna particularidad en la danza que pueda producir vergüenza?	
E3.R18	O sea, es que la exposición, que siento que siempre te vas a estar exponiendo o mostrándote vulnerable, o sea no siempre, pero muchas veces te estás mostrando vulnerable. Y que nunca sabes qué viene después porque no tenemos todo el control sobre el cuerpo, como que nunca sabemos qué es lo que nosotras mismas vamos a hacer después; no hay nada como tan escrito, aunque sea ya una coreografía, quizás, que ya esté así como clarísima, que la hayas hecho mil veces, igual nunca lo vas a hacer igual, como que el no saber qué va a pasar, como contigo misma, no saber qué vas hacer tu, aunque sepas qué pasos vas a hacer o cómo te vas a mover y no sabes exactamente como qué va a pasar.	En la danza siempre vas a estar exponiéndote lo cual es un motivo de vergüenza, tal como el mostrarte vulnerable, que a veces también ocurre. Otro motivo que se da en la danza que genera vergüenza, es el nunca saber qué va a pasar o qué vas a hacer tu mismo, ya que, no se tiene todo el control sobre el cuerpo donde, el movimiento nunca será igual, aunque se esté repitiendo una secuencia ya aprendida.
I.P19	¿A qué crees que se debe el sentirse vulnerable o es por lo mismo que estás diciendo?	
E3.R19	O sea, sí por una parte eso. Es que ahí yo siento que como que el cuerpo... bueno que ¡el cuerpo nunca miente! Entonces, aunque sea otra cosa, igual siempre vas a estar, como por el simple hecho de estar ahí, ya estás diciendo. Lo veo, así como el cuerpo como algo que dice, a pesar de que tu no quieras o que quizás sí, pero como que el cuerpo ya dice. Como eso, como esa exposición del cuerpo.	La vulnerabilidad en danza se origina por el simple hecho de mostrar el cuerpo, ya que él dice y muestra mucho sobre la persona, se pretenda o no. Que es la exposición del cuerpo.

I.P20	¿Cómo experimentas estas situaciones o cómo la has experimentado?	
E3.R20	Creo que siempre me termina gustando, al final, como en los momentos que más nervio me dio, que más vergüenza me dio al principio, como cuando es mas de golpe, quizás es cuando me siento más vulnerable y desde ahí logro entrar más fácilmente después a donde sea que vaya, como más real, más conectada. Así que como que siempre termina saliendo algo bonito en el sentido de que me conecto con algo, aunque sea que me haya dado rabia o lo que sea, mientras me conecte con algo, encuentro que está bien.	El sentir vergüenza termina por facilitarle el conectarse más con el momento y lo que este pida, siendo algo gustoso.
I.P21	¿De qué manera crees, entonces, que el sentir vergüenza puede potenciar el conectarse contigo o no potenciar otras cosas?	
E3.R21	Creo que es ese momento, cuando me da esa vergüenza de golpe, es algo así como si me diera algo en el cuerpo, como una electricidad, como algo muy físico, como que esa vergüenza te hace conectarte con algo muy físico y esa conexión con mi cuerpo es como lo que al final hace que salga algo, es como medio a la fuerza, medio bruto de repente, pero siento que es como ese momento de vulnerabilidad quizás, o de estar así en mi cuerpo de una, el que me hace conectarme.	Cuando la vergüenza aparece de golpe, llega y la percibe de inmediato en su cuerpo por lo que la conecta con este y con lo físico, y es este mismo cambio de percepción la que potencia el conectarse con el momento en sí.
I.P22	¿Esto siempre termina conectando o existe alguna otra salida?	

E3.R22	Mm bueno yo creo que sí, que hay veces que en verdad, quizás como en entornos más nuevos o con gente que en verdad no conozco, no sé en un curso nuevo, en otra academia, lo que sea, puede pasar que en verdad es como que me da vergüenza no más y no quiero que nadie me vea, y me quedo ahí como cumpliendo, pero como que eso sería, como mucho más hacia adentro... eso igual pasa de repente	De otra manera, cuando llega la vergüenza y no genera una potencia, se queda en el sentimiento y desea que nadie la vea, de manera introvertida y solo cumpliendo con el deber de estar ahí. Producido en entornos nuevos o con gente desconocida.
I.P23	¿Cómo te percibes cuando sientes vergüenza y cuáles crees que son sus síntomas?	
E3.R23	Siento que quizás... de repente estoy como muy quizás pensando en cualquier cosa o muy así “deag”, y el momento de vergüenza como que te trae a tierra (con la mano en puño golpea levemente su otra mano que esta estirada), es como ese (abre más lo ojos y adelanta un poco y rápidamente la cabeza) “deag”, creo que ahí me doy cuenta. Cuando me sacaron de donde sea que estaba yo, pensando en cualquier cosa y de repente como que te traen a tierra de una, como ese momento. Y bueno, me pasa que me pongo roja o que me pongo a mover así (oscila levemente su cuerpo de lado a lado), como gestos así para, como por hacer algo, que es difícil quedarse tan tranquila o tan quieta, como cuando sientes vergüenza, como empezar no sé, a tocarte el pelo o lo que sea, como que empiezas con gestos, como hacer algo, como para evitar quizás ese momento.	Percibe la vergüenza cuando está divagando en sus pensamientos y esta al surgir la saca de eso de golpe, posicionándola en el presente. De manera física, se pone roja, genera más movimientos o gesto inquietos, ya que es difícil quedarse quieta o tranquila, (lo que puede ser tocarse el pelo) de esta manera tratar de evitar el momento.
I.P24	¿Cuáles se han presentado en ti en momentos dancísticos y de qué manera ha afectado en ti el sentirla?	

E3.R24	<p>Siempre antes de salir, como la preparación, antes de hacer un fraseo o ante de una coreografía, es como el momento antes, como cuando empiezas a acomodarte, antes que pongan la música si es que hay música, como todo lo previo, desde que sabes que tiene que ir hasta que empezó, y después cuando empezó ya no.</p> <p>Quizás, no sé si me calma de alguna manera (¿?), como que si me quedara así quieta por completo... no, es que quizás igual llegaría a lo mismo. Pero siento que es una manera de calmarme, así como un cariñito o lo que sea, porque te estás tocando igual, como un estar conmigo quizás. Y sí, en verdad lo suelto después cuando ya empiezo, como que logro ahí hacer la diferencia. Pero sí, es como un tratar de tranquilizarme, de calmarme.</p>	<p>Siente la vergüenza siempre antes de salir a mostrar su danza, en el momento de preparación, desde que sabe que tiene que salir hasta que empieza y luego la suelta. Este momento lo toma como un momento de calma ya que se centra en si misma.</p>
I.P25	<p>¿De qué manera crees que te puede afectar los síntomas físicos, como, por ejemplo, el ponerte roja?</p>	
E3.R25	<p>Ahí siento que no puedo hacer nada al respecto, pero igual, si me da más vergüenza si me pongo roja, como que saber que estoy así y que más encima estoy expuesta, que me están mirando y que no se me va a pasar, como que ahí quizás me da, que no es que me ayude a conectarme más, sino que, me dan ganas de esconderme, más que exponerme.</p>	<p>El ponerse roja por la vergüenza, hace que aumente esta misma, sumándole que está expuesta, que la están mirando y que no sabe qué va a pasar. Donde no la ayudan a conectarse, más bien, ganas de esconderse.</p>
I.P26	<p>¿Y cómo convives con ese sentimiento de querer esconderte al tener que ocupar tu cuerpo?</p>	

E3.R26	Creo que sería esconder las emociones o hacer los movimientos, no sé si más chicos, pero menos proyectados, como hacer todo, pero hasta ahí nomás, como hasta donde llega, no agregarle nada así, sí, eso me pasa a veces, que no le agrego nada hasta como que ya me calmé un poco me sentí más cómoda y ahí, ahí sí, pero como durante ese momento en verdad como hacerlo así más chico, mas 'piolita'.	Estas ganas de esconderse, se manifiesta en esconder las emociones y en no proyectar los movimientos, hacerlos chicos y todo sin su mayor potencial, ni cualidad, tampoco agregándole lo propio.
I.P27	¿Cómo eso, de alguna manera, puede limitar tu práctica?	
E3.R27	Mm sí, en el momento sí, siento como que me pierdo de lo que está siendo, como que lo que hice sintiéndome así, al final no lo hice en serio, sino que era como para cumplir nomás, como porque me tocaba salir o lo que sea, pero siento que así es como lo mismo si no lo hubiera hecho.	La vergüenza puede limitar su práctica, ya que en el momento de sentirla se pierde de lo que está sucediendo y no lo hace en serio, más bien cumplió con lo que debía hacer, siendo lo mismo a si no lo hubiera hecho.
I.P28	¿Cómo crees que esto puede afectar, también, tu aprendizaje?	
E3.R28	Quizás, como porque... como el cuerpo tiene memoria al final cuando haces algo sintiéndote de alguna manera y se va repitiendo, como que al final se crea esa costumbre, como que al final estando en ciertas situaciones ya se da así. Es como que no me atrevo, o sea situaciones en la que quizás siento mucha vergüenza, que no me atrevo como a indagar o a explorar más, sino que me quedo como en lo mínimo. Como eso, como que no me atrevo a explorar más,	Lo que provoca la vergüenza puede afectar en el aprendizaje, ya que el cuerpo tiene memoria, y si esa manera de moverte con el sentimiento se repite se crea una costumbre absoluta (o que existe por sí misma). Provoca también, el no atreverse a indagar o explorar más,

	como darme esa libertad, me reprimo sola al final.	quedándose en lo mínimo, reprimiendo se sola y privándose de la libertad de hacerlo.
I.P29	¿Con qué tanta frecuencia crees que esto sucede?	
E3.R29	En verdad no es tan seguido, porque bueno, durante el año es estar en clases y con un curso que ya conozco y todo, entonces, o sea igual siempre da nervio así cuando hay que salir, pero ahí no me limito, sino que, ya voy probando también y jugando con el hecho de que me dé nervio. Pero como en situaciones que en verdad me de vergüenza o que me limite creo que sería más con clases abiertas o mucha gente, gente nueva. Es como eso más que el sí es muy seguido o no muy seguido, como que de repente hay periodos que hay muchas clases abiertas y que voy a todos lados y ahí sí me pasa, y si dejo de ir, en clases no me pasa, como según la situación.	Al permanecer más en el mismo espacio físico, con gente que ya conoce la vergüenza no se expresa fuertemente o genera limitaciones de manera seguida. Por lo que aparece en clases con mucha gente o gente nueva y dependiendo de cuando estén es cuanto aparece el sentimiento.
I.P30	De esa forma, ¿Cuánto depende de la situación y el contexto el que sientas vergüenza o no? ¿Por qué?	
E3.R30	O sea, pienso al tiro como en clases abiertas. En verdad es la gente, como con gente nueva o de repente incluso con gente que ya conozco, pero que, hace rato que no los veo, que no converso, como que no tengo la costumbre, como todo lo que sea nuevo. De repente me pasa igual que estoy como con gente nueva y todo y como que no, me siento así más en confianza, creo que es como con gente nueva, pero si en una situación	



	de exposición, así como si me hicieron una pregunta o que justo me tocó estar adelante, como situaciones específicas dentro del contexto de gente nueva o de un lugar nuevo.	
I.P31	¿Siempre te das cuenta en el momento que la sientes o lo has notado luego sucedida la situación? ¿Cuál crees que es el motivo?	
E3.R31	Lo siento en el momento y de hecho es como, o sea hay muchas emociones que no me doy cuenta, que quizás después la pienso y me doy cuenta “uy me pasaba esto”, pero con la vergüenza si es en el momento, como que ahí si lo siento. Creo que es la exposición que siempre, como que la exposición, como entre el nervio la exposición me obligan a estar en mí, como que hay otros sentimientos, otras situaciones que, quizás estoy sola o algo en grupo y todo que estoy más relajada así, puedo estar penando en otra cosa al mismo tiempo y todo, pero si es como exposición, no sé, como que me obliga a estar como si o si y al estar me siento más, me logro conectar más.	
I.P32	¿Cómo puedes percibir si modifica algo en ti la vergüenza?	
E3.R32	Yo creo que, si cambia, quizás los movimientos, como siempre son distintos al final, es como que, quizás me dio nervio en la guata y eso hace que me salga distinto, como de repente con más sensibilidad; como distintas las situaciones, como de repente si me permito tener esa vergüenza si logro hacer todo con más sensibilidad y si la bloqueo todo lo contrario, como que bloqueo esa	

	sensibilidad también, como de pende de cómo, de las situaciones o de que si yo me permito sentir eso o no.	
I.P33	¿De qué manera crees que esta experiencia se queda contigo, en torno a la reflexión, el movimiento y los sentires?	
E3.R33	<p>O sea, como reflexión o como aprendizaje para mí, es así como el dejarla estar y no bloquearla, porque igual claro, la vergüenza al tiro me hace estar más sensible y encuentro bonito estar más sensible, bueno en general y cuando estás bailando también. Entonces como permitirse, como ese momento que te hace sentir más vulnerable o más expuesta, quizás está bien pasar por ahí, o sea si es lo que se te propone en ese momento como tomarlo y desde ahí quizás ir a otros lugares, pero como que he visto que eso me ha llevado a muchos lugares en vez de como bloquearlo y como al final no permitirte sentir tanto.</p> <p>Claro, como que se transforma al final, pasa a otra cosa. Sí, como que no me acuerdo situaciones en verdad que se hayan quedado, así como tanto, que quizás está, pero que también pasan otras cosas, como que es difícil que me quede solo en eso, todo el rato.</p>	
I.P34	Pensando entonces en estas dos posibilidades que comentas, donde una provoca que estés más sensible, transformándose en otra cosa, y otra que reduce, como mencionas, por ejemplo, el no proyectarte, ¿Cómo se conjugan o existen ambas? ¿lo ves de esta manera?	

E3.R34	<p>O sea, es que ahora conversando en verdad como que, analizándolo me di cuenta de eso, como que hay veces en que claro, me permito estar así y que me lleva como a un lugar más sensible y otras veces que, ya es como mucho y en verdad es como que no me la puedo nomás, y es como ya filo, pasar este momento rápido, que es como, no sé si un momento falso, pero como algo muy superficial quizás o como para pasar nomás.</p> <p>- De cierta manera ¿lo diferencias por cuánto es, en torno a su grado de cantidad?</p> <p>Sí, claro, y también como a la disposición que tenga yo a permitírmelo o no, como que también creo que esta esa decisión de mi parte.</p>	
I.P35	¿De qué manera esa decisión de pende de otros factores?	
E3.R35	<p>Siento que es muy de mí, como no sé, y hay veces que de repente hay días que andas más desconectada quizás, que, si me pasa en uno de esos días como que quizás no atine a decir “ya, pero me puedo permitir y todo” como que pasa nomás y otros días en los que estoy, quizás, tratando de conectarme más con lo que siento o como más atenta y ahí sí, en ese momento logro, se me ocurre pensar como “ya, pero permítetelo” Creo que depende más de mí que de los factores externos, bueno que obviamente van a hacer que sea como más o menos difícil.</p>	

I.P36	¿Cómo te relacionas con la vergüenza y con lo que esta provoca en ti?	
E3.R36	O sea, es que en el momento no me gusta, es como rechazo así al tiro, pero si me pasa que, después de tener vergüenza, como que quizás es tan fuerte el primer momento que después ya me siento más segura, como si ya hubiese pasado por esa exposición, entonces después ya siento que me atrevo más a comunicar o bailar, lo que sea; como una vez que ya pasó es como mucho más fácil a que yo entrar sola, no sé si me explico. Luego como que me siento lista para cualquier otra cosa, sí, y en cambio, si es que nunca tuve que salir o no pasé por ese momento de vergüenza, no siento como esa fuerza, como solo después de ese momento.	
I.P37	¿identificas alguna ocasión en el que te hayas quedado atrapada en ese momento en vez de salir? ¿cuál?	
E3.R37	Sí, es que es como que, cuando siento vergüenza y ya después de me pasa, me siento como más fuerte, pero durante es donde es más complicado, como donde si, como que me limito más o, como que me estoy reprimiendo más, como en el momento mismo.	
I.P38	¿Qué momento recuerdas en el que sentiste vergüenza, durante la estabas sintiendo, relacionado a la danza?	
E3.R38	Sí, me acuerdo una vez en primero, en una clase de improvisación, que estaban todo sentado adelante creo o como todos mirando y tuve que salir con una compañera, y me acuerdo que en ese momento me dio así,	

	<p>como que sentía en la guata o como que físicamente era así, lo sentía muy fuerte, de repente como que se me dormía el cuerpo así, no sé, una sensación muy rara. Y ahí, si era ese nervio así ¡muy! grande, y me acuerdo que después, no sé me acuerdo que hacíamos como una caminata y nos encontrábamos y luego no me acuerdo, pero me acuerdo de ese momento y que fue muy sensible, así de parte de las dos, que ella igual es, o al menos en ese tiempo igual era vergonzosa, entonces como que era así de parte de las dos, como que estábamos muy sensibles, quizás, como algo de piel. Y sí, me acuerdo de eso, como de que pase por esa vergüenza y claro, ahí no es como que se me haya pasado, sino que durante todo ese momento la seguía sintiendo, pero claro, ahí me lo permití y entre como a esa sensibilidad.</p>	
I.P39	<p>¿De qué manera diferencias el estar sensible a cualquier emoción o permeable a sensibilizarte con diversos sentimientos con, el sentir el sentimiento específico de vergüenza?</p>	
E3.R39	<p>Es que quizás ahí como que me cuesta diferenciar como entre vergüenza y exposición porque claro no sé, quizás vergüenza fue el momento en el que nos dijeron que teníamos que salir, pero, porque caro después esa sensibilidad como... oh es que en ese momento en verdad era como desde, no era así como pena o alegría ni nada, sino que, era como tan de la piel que no sé cómo ponerle; así como del querer llorar, pero no de pena, sino que no sé, como de estar tan vulnerable, como tan afuera. Pero sí, creo que en general como cuando viene esa</p>	

	sensibilidad quizás si te conecta más con la pena quizás, como porque, no sé, siento que esa situación te hace conectarte más con la pena, no porque siempre esté triste ni nada, sino como que siento que esa situación te hace eso.	
I.P40	En estos momentos en los que sentiste vergüenza en la danza o en tu practica ¿percibes si modificó algo en tu movimiento?	
E3.R40	Sí creo que, quizás se vuelven como más chicos, los movimientos, pero como más reales también, como que no vienen esto así tan periférico de una, como de explotar, pero como viene de un lugar más sensible es como que, de pendiendo de la sensación como hasta dónde llega el movimiento, como que no lo llevo más allá. Sí, puede ser que más chicos y como quizás más lento también, pero sí de repente hay momentos de golpe, así como más, como un segundo de explosión y después ya volver de nuevo.	
I.P41	En el caso de que hay sucedido, ¿de qué manera te has encontrado sintiendo vergüenza estando sola?	
E3.R41	Mm no sé si he sentido vergüenza estando sola. O sea, quizás puedes ser como al imaginarme alguna situación que me pueda dar vergüenza o como recordar algo, pero no como del hecho de estar sola. Como que puedo recordarlo y al recordarlo, sentirlo, pero si no, no.	
I.P42	Y ¿De qué manera has evitado espacios o instancias para no sentir vergüenza?	

E3.R42	Quizás cuando te dan como opción de bailar, como cuando en alguna clase dicen si es que alguien quiere salir, como no ir. Yo creo que hay varias clases a las que no he ido o a las que no se me ha ocurrido ir por vergüenza, como quizás en otra academia porque justo no iba ninguna amiga, como cosas así, como que ni siquiera se me ocurrió ir. No, es como no tomar decisiones de no salir o no ir, como no saber qué va a pasar después.	
I.P43	¿Crees que ha interrumpido instancias de aprendizaje que puedas tomar?	
E3.R43	Sí, sí definitivamente, o sea es como el de repente privarse de explorar más.	
I.P43	¿En ese sentido, pudiste haber ido a una academia, por ejemplo, para aprender otro estilo y no lo hiciste?	
E3.R43	Claro. Sí, o como que solo lo hice si justo estaba con una amiga y era ahí, como que se dio muy fácilmente, pero es como que, si no, no sé es como que ni siquiera se me va a ocurrir quizás ir a tomar tal clase y como algo que vi en Instagram, en tal lugar y es como que (aprieta el rostro, moviendo la cabeza levemente hacia atrás) no sé me da nervio, como que ni la pienso así.	
I.P44	¿Ha notado este sentimiento en otro intérprete? ¿De qué manera o en qué situaciones?	
E3.R44	Sí, en verdad siento que es notorio, como en otras personas, quizás, mucho en la mirada o que se nota cuando la gente se está escondiendo, como quizás algo en los hombros, de mirar al piso o de no, no sé como de hacerse más invisible, como también	Se puede percibir la vergüenza en otro intérprete, en cualquier lado. Principalmente en la mirada, que puede mirar el suelo, en el

	<p>noto a veces cuando hay gente que está súper nerviosa que probablemente también le da vergüenza, pero está como, como que se expone igual. Sí, como las dos situaciones que decía que me pasaban a mí, que de repente me cohíbo nomás y otras en que logro como salir igual, como que siento que, si es algo que se puede percibir, en cualquier lado, en una presentación, en una clase, como no sé, en la forma de caminar de la gente de repente, como que se nota.</p>	<p>escondere o hacerse invisible y recoger los hombros. También se puede ver en la forma de caminar.</p>
--	---	--

Entrevistado: intérprete en etapa de estudio en formación no formal (E.4)  
 Actualmente forma parte del grupo MCA dance company dirigido por Nicole Ojeda, su formación a lo largo de los años se ha desarrollado dentro de diferentes academias, clases sueltas, cursos e intensivos con profesores tanto nacionales como internacionales. Desarrollándose en las danzas urbanas.  
 Vía de entrevista: plataforma Zoom, día 1 de diciembre del 2020.



Análisis de entrevista		
Investigadora (I) o entrevistada (E)	Pregunta (P) o respuesta (R)	Unidad de síntesis
I. P1	¿De qué manera diferencias las emociones con los sentimientos?	
E4.R1	Wow, la verdad es que no los había diferenciado antes o no había pensado en los términos, pero las emociones son como más diversas, quizás, que los sentimientos... oh no sé, que siento que son sinónimos, realmente, no veo ninguna diferencia. Siento que son lo mismo.	No diferencia las emociones de los sentimientos, cree que son lo mismo.
I.P2	¿Qué emociones y sentimientos conoces? ¿Y de qué manera percibes las tuyas?	
E4.R2	Yo creo que los básicos, en verdad en general sé que hay emociones básicas y que se van desglosando en ciertas cosas, no sé, la felicidad, la pena, la ira y ahí como que se van desglosando en otras que son más pequeñas que serían como la melancolía, la nostalgia y ahí como otros estados anímicos.  Que para mí es algo súper cotidiano estar en contacto con las emociones porque están a la orden del día básicamente, todos los días estamos cambiando entre ánimos, entre la felicidad, entre la pena, entre el enojo, entre la frustración, creo que la vergüenza	Reconoce que hay emociones básicas, la cuales se desglosan en otras más pequeñas. Comprende el sentir emociones como un contacto del día a día. Es una persona muy emocional, consciente de ellas y de lo que siente, en el caso de no saberlo se lo cuestiona para así entenderlo, teniendo, entonces, una relación con sus sentimientos y emociones constante, consistente y activa.

	<p>obviamente está ligado a todo eso porque también es como una emoción o un sentimiento. Entonces mi relación con ella es muy cercada, muy consciente diría, porque siempre creo saber lo que me pasa y si no lo sé en el momento trato de preguntármelo y cuestionármelo teniendo una conversación conmigo mismo y así como averiguar y desentrañar qué es lo que realmente siento; así que yo diría que mi relación es muy cercana, muy consciente y muy activa igual, porque soy una persona muy emocional, como que siento todo y puedo pasar desde la pena a como una muy buena en nada de tiempo y me gusta eso igual, como ser emocional.</p>	
I.P3	<p>Dentro de ese desglose que mencionas ¿crees que haya una diferencia entre sentimiento y emoción?</p>	
E4.R3	<p>Sí, quizás, como en la permanencia que tiene y como la forma de, que duran en el tiempo, por ejemplo, yo puedo decir que soy una persona porque quizás es como un poco tu personalidad o risueña, pero hay sentimientos que son más cortos , quizás como esa podría ser la diferencia, y también como la intensidad, hay unos que son más fuertes que otros.</p>	<p>Percibe una diferencia ente sentimientos y emociones, la cual tiene que ver con la permanencia y la intensidad que puedan tener.</p>

I.P4	¿De qué manera relacionas los sentimientos y las emociones con la danza y/o sus momentos de práctica?	
E4.R4	<p>Mira la verdad, es que siempre creo que la danza te lleva a las emociones más que al revés, porque sé que hay muchas personas que dicen como “ay estoy muy triste, entonces voy a liberar mi pena y me voy a poner a bailar para que se me quite la pena” o si estoy enojado, como que voy a bailar enojado. Yo diría que para mí es como, como que está demasiado conectado con la alegría y la felicidad, porque igual ya estoy en un punto en que la danza es como una responsabilidad igual, porque no es como que bailo por amor al arte, sino que ya con una finalidad entiendes, entonces esos momentos de que yo me impulso hacia una responsabilidad luego derivan en sentimientos positivos siempre, ya sea al compartir con la gente con la que estás, al ver un cambio en ti, en cómo trasciende en ti el movimiento y la música, porque sin música no tendremos danza, entonces, también es como lo que te transmite la música con el movimiento. Así que, como que siempre, también, está súper vinculado; igual puede haber como cierto momento en que algo me transmite otra emoción, ya sea como más de pena o como emoción, como consternación, pero por lo general, siempre está más</p>	<p>La danza te lleva a las emociones. Entiende que a otros también se produce al revés y las emociones las llevan a bailar. Le otorga una carga emocional a la danza para que no sea superficial y así incluirla en la interpretación que se requiera también, para mostrar un cuerpo sensible, ya que, cree que lo lindo del arte es que te provoca sentimientos y emociones.</p>

	<p>ligado al goce, como al disfrute. Quizás en etapas pasadas de mi vida te hubiera dicho otra cosa, pero en este momento es eso. Trato como de igual darle una carga emocional a la danza porque si no sería como puramente plástica y bueno, ahí también va la interpretación, la interpretación de lo que sea que estás haciendo, creo que hay que darle como pasión o sino nos veríamos como máquinas ejecutando un movimiento y esa no es la idea en la danza, porque lo lindo del arte es que te provoque algo y eso son emociones, lo que te provoca, y los sentimientos.</p>	
I.P5	<p>¿En qué momentos de ella has sentido más emociones, o cuáles crees que tienden a provocarlas?</p>	
E4.R5	<p>A ver, siento que los mejores momentos de danza y los de más fuertes, como de pick más alto, siempre es como con alegría y con emoción que, cuando he estado, en los momentos que más me ha gustado en la danza es en los escenarios o tomando clases con gente que yo admiro mucho internacionalmente, que es lo más cercano a lo que yo quiero concretar en la danza y eso ha desembocado en los sentimientos como de euforia, de positivismo y alegría. Y en verdad, como el ambiente en general, siempre es como algo súper puro, súper positivo, si me ha traído cosas negativas es</p>	

	como netamente por motivos externos, no la danza en sí.	
I.P6	¿De qué manera te han enseñado a llevar/manejar tus emociones en la práctica de danza dentro de las clases que has tomado?	
E4.R6	Uf, yo diría que no mucho, no se me ha enseñado demasiado a conectar las emociones, creo que las he aprendido más yo como en mi proceso interno de madurez como persona, porque como que las mismas experiencias que vas teniendo te van diciendo cómo responder ante las situaciones, pero si va como ligado al tema de la interpretación de emociones o de trabajar con una emoción, en la danza creo que no ha sido mucho lo que se me ha enseñado al respecto, sino más que nada yo lo he desarrollado personalmente por la curiosidad propia por la necesidad también de querer transmitir un mensaje y ahí como que se expresa de la manera en la que tú quieras, como resolverlo tú mismo para hacer lo que tú quieras mostrar. Pero más allá de como un consejo en clases o como que es importante transmitir algo o que una coreografía va cargada con una intención o contando una historia, más allá de ese momento emocional, como que no ha sido mucho lo que me han enseñado	No le han enseñado a conectar ni manejar con sus emociones. Es algo que ha ido aprendiendo solo en su propio proceso, por buscar transmitir un mensaje mediante la interpretación de emociones.

I.P7	Y enseñado a llevar tus propias emociones y lo que sucede contigo en ese ámbito	
E4.R7	Pucha, también súper nada, quizás ciertos profesores en ciertos puntos como que te han dado su charla, qué sé yo, o momentos feedback, de que primero hay que ser persona, de que tenemos que creernos el cuento o de que no tenemos que tener vergüenza o que antes de hacer también eres persona y buscar tus valores; como más allá de esas pinceladas ningún comentario muy profundo o una lección muy profunda.	
I.P8	¿Crees que es importante, como intérprete, tener conocimiento acerca de los sentimientos y emociones, en caso de que se presenten en su práctica? ¿Por qué?	
E4.R8	Sí, yo diría que cien por ciento, porque eso es básicamente lo que somos, es como que, no me imagino un desarrollo laboral o en cualquier área de la vida si no tienes tu propia emocionalidad, como concientizado o desarrollado, típico que en cualquier profesión natural, o sea lo que más que te puede pasar en un ramo es como ética y ahí te enseñan como un poco el manejo, el tacto con tus clientes y tanto, pero nunca es propio, a nadie le importa si tu estas resuelto o si estas como equilibrado o no se no tenga problemas muy graves, eso como que la gente lo deja para	Es muy importante tener consciencia de las emociones y sentimientos, ya que es lo que somos y se debe tener una emocionalidad propia concientizada para poder desarrollarte laboralmente.

	<p>la casa y si no lo tuviste en la casa perdiste, y me parece que es un trato súper deshumanizado que se tiene a nivel sistemático y bueno igual en las artes creo que no es tan así, porque en las artes si cae un poco en eso, pero cien por ciento es importante, todos deberíamos tener algún conocimiento emocional, valórico, ético en todo lo que nos desarrollamos, no solo en la danza.</p>	
I.P8	Y pensando en el intérprete...	
E4.R8	<p>En el intérprete más aún porque finalmente tienes que saber qué estás expresando y estar muy conectado con todas las cosas que te puedan ocurrir para estar capacitado en dar una visión y en mostrar un producto, una creación y que sea real, que sea mucho más palpable, que no sea como ficticio; creo que en el intérprete si es mucho más importante que esté conectada con sus emociones.</p>	<p>Para el intérprete es importante saber sobre sus emociones y sentimientos para saber qué va a expresar, de manera que sea real.</p>
I.P9	¿De qué manera identificas una emoción cuando estás haciendo danza? ¿Cuáles has podido determinar?	
E4.R9	<p>En la danza, uf, porque como en cualquier otro momento del mundo sé qué estoy sintiendo porque me lo pregunto y porque me siento de una forma en específico y me doy cuenta si me siento cómodo, si no me siento cómodo, si me siento como, no sé, frustrado y que me siento al aire con lo que estoy bailando, pero tampoco</p>	<p>Ha sentido vergüenza haciendo danza.</p>

	<p>se me ha dado como una necesidad de tener que responder a una emoción en particular en la danza la verdad.</p> <p>Identificar, uh, mucha felicidad, amor incluso, admiración, vergüenza, incomodidad, euforia también, como adrenalínico, a veces descontrol igual, mmm sí como que esas se me ocurren.</p>	
I.P10	¿Qué es para ti la vergüenza o cómo te la han enseñado?	
E4.R10	<p>La vergüenza, creo que es como una importancia que se le da a cómo puedas tu quedar ante algo externo, como un factor externo que pueda estar observándote y que te haga sentir mal contigo mismo y que, de alguna manera, también, te ponga en un segundo plano o en un plano inferior. Nunca me había cuestionado esto, es muy interesante lo que estás haciendo en verdad en el estudio, porque creo que la vergüenza, todo el mundo sabemos lo que es y nadie se hace la pregunta en la vida cotidiana. Pero es como eso, el miedo al qué dirán, el tu sentirte menorsade como persona, el miedo a ser distinto igual, como sentir vergüenza es estar mal contigo, porque eso es como, no sé, algo anda mal contigo y por eso tu sientes vergüenza porque a lo mejor te gustaría responder de cierta forma o ser de cierta forma y que las demás personas lo vean</p>	<p>La vergüenza es la importancia que se le da al cómo puedas quedar frente a algo externo, lo cual pueda hacer sentir mal consigo mismo, poniéndote en un plano inferior. Es el miedo al qué dirán, al ser distinto y que los otros lo vean mal. Por esto relaciona la vergüenza con estar mal consigo mismo, ligándola mucho al miedo y la falta de amor propio. Todos saben acerca de la vergüenza, pero nadie se la cuestiona en la vida cotidiana.</p>



	mal te da miedo; entonces creo que va muy ligado la vergüenza con el miedo y con la falta de amor propio, sí.	
I.P11	¿Cómo identificas que estás sintiendo vergüenza? ¿Existen, para ti, factores externos e internos que la produzcan?	
E4.R11	Es muy fácil de identificarla porque, aparte de como lo que tu cuerpo siente, hay como incapacidad para pensar, como para hacer sinapsis, como que creo que tu mente se pone como distraída, no puedes concentrarte en lo que estás haciendo si estás cumpliendo con una tarea en específico en ese momento, obvio te pones rojo, te pones como nervioso, incluso hay personas que se ponen a tiritar, igual como hay un tema súper patológico igual, como de tu mente en la vergüenza, y hay personas que le pueden dar crisis de ansiedad o ataques de pánico y creo que también va mucho con la vergüenza, la vergüenza incluso te puede hacer hasta llorar, yo creo, entonces igual es como una explosión de cosas que pasan en ti, y claro eso, la incapacidad de hacer cosas en ese momento, como no pensar bien, eso, como es un bloqueo, es un bloqueo en todo sentido de tu persona.	Puede identificar fácilmente la vergüenza, esto, al tener una incapacidad para pensar y hacer bien las cosas y tener la mente distraída, siendo un bloqueo en todo sentido de tu persona. Además, lo físico, siendo el ponerse rojo, nervioso, incluso tiritando y provoca el llanto. Lo ve como un tema patológico, ya que hay personas que pueden tener crisis de ansiedad o ataques de pánico. Siendo una explosión de diferentes manifestaciones

I.P12	10. ¿Y existen factores externos que puedan producirla?	
E4.R12	<p>Ah, ¡sí! sí, diría que casi todos los factores que producen vergüenza son externos porque son como interpretaciones tuya del exterior, ah, y de repente como constructo de situaciones en específico que socialmente se conocen como una exposición, entonces están tan catalogadas en tu mente que te pueden producir vergüenza, si eres, sobretodo, una persona más introvertida es muy fácil identificar como ese momento de vergüenza, pero, es como ligado a la gente, creo que si no fuera por las personas y la negatividad que ronda en todas las mentes o en los ojos no habría vergüenza. Y también, mucho en tus experiencias de la vida tu pasado, tu infancia, las cosas que viviste, también, las emociones que has vivido en tu vida, si te has sentido muy mal, no sé, típico que una persona sufre bullying, ponte tú, o tiene un trauma con su familia, entonces, puede ser una persona mucho más vergonzosa quizás y obviamente le da miedo algo que le pase afuera, como cualquier situación de exposición, experiencias traumáticas. Como que está muy ligado a factores externos de tu pasado, de tu presente, incluso de tus expectativas del futuro, de porque “qué pasará</p>	<p>Casi todos los factores que producen vergüenza son externos, ya que es la interpretación propia del exterior, también las situaciones que socialmente se conocen como una exposición, tomándolas, la mente, como motivo de vergüenza, identificándolo más a las personas introvertidas. El sentimiento depende de las personas y de la negatividad en las mentes y ojos. También de las experiencias y emociones ya vividas, en el caso de tener algún trauma es más propenso a ser vergonzoso. Además de ligarlo con el pasado y el presente, incluye el futuro como factor externo, considerando las expectativas que se tienen de lo que dirán los otros.</p>

	después”, “si me ven seré esto”, “cómo yo voy a hacer esto” y “qué me van a pensar de mí”, entonces, sí, como muchos factores externos.	
I.P13	¿Cuáles y de qué manera alguno de estos se presenta en espacios de danza?	
E4.R13	<p>Total, de manera muy jerárquica igual, porque cuando las personas se posicionan en una jerarquía en la danza es cuando más sienten vergüenza, porque ven gente que quizás está a cierto nivel o ven personas que bailan de cierta manera y siempre se van a sentir inferiores y eso como que les provoca la vergüenza, pasa mucho, creo yo, en personas que están recién comenzando a bailar, con personas que son muy introvertidas, que tienen miedo a mostrarse tal cual son, pero por lo mismo creo que es algo que uno tiene en la mente, como más allá de que pase y de que hay gente que si se cree superior y que si te vea menos, que no sé, te vea así como “qué estás haciendo, no sabes bailar”, más allá de que sea como tan conservable todo eso, puede no ser un impedimento para ti si tú tienes tu mente bien trabajada, entiendes. Entonces claro, como en personas que tú ves que tienen un nivel distinto a ti, más que nada como ahí va la vergüenza, en los momentos en los que tú vas a mostrar tu danza y otras personas te están guiando y juzgando tu danza, en ese</p>	<p>Al posicionarse en una jerarquía en la danza y sentirse inferiores que otros se siente más la vergüenza. Y en momentos donde se muestra la danza propia y es juzgada por otros, o sea la exposición ante muchas miradas. Pasando mucho en personas que están comenzando a bailar, que son introvertidas o que tienen miedo a mostrarse como son. Toma la vergüenza como algo muy mental, ya que si está trabajada podría no ser sentida como impedimento al no sentirse inferior.</p>

	<p>momento en específico es como cuando está la vergüenza, porque es como, no te va a dar vergüenza estar en un carrete bailado con tus amistades, a nadie le va a dar vergüenza eso, yo creo, no sé, puede que sí, pero más que nada es como en un momento de exposición ante muchas miradas.</p>	
I.P14	<p>¿Notas alguna particularidad en la danza que pueda producir vergüenza?</p>	
E4.R14	<p>Quizás las mentes que se creen superiores, eso como una particularidad, siento que hay mucho ego, en la danza el ego es como un tema brigido igual, que yo igual he tratado mucho de alejarme de eso, porque siento que en el lado académico, no académico de estudios, sino de academias de danza pasa mucho que hay como rangos de personas y rangos de entes que son mejores y que “yo hago esto y tú no haces eso” y “que yo puedo hacer esto y que tú no puedes hacer eso”, “que yo soy mejor que tú porque puedo hacer esto, esto y esto y tú no”, entonces ahí va eso, como cosas que te producen eso de como sentirte menos que la otra persona y desencadenan como en vergüenza. Pero como eso, no sé si como en academias de danza, como estudios de danza en institutos y universidades será lo mismo, no tengo idea, pero puede que ahí igual pase eso.</p>	<p>Una particularidad de la danza que genere vergüenza puede ser el ego presente en los bailarines que se muestran como superiores a otros, por lo que el que es inferior es propenso a sentirse avergonzado por aquello. Dándose harto en las academias, posicionando a las personas según lo que pueden hacer y lo que no.</p>

I.P15	Dentro de eso ¿identificas situaciones “tipo”, o que sean repetitivas, que puedan causar vergüenza en intérpretes en ambientes dancísticos, pero más allá de la gente y que venga propiamente tal de la danza, que la danza genere esta situación?	
E.R15	Pucha, igual puede ser como la expectativa que se tiene como del rendir, como de ya netamente lo que tu estas mostrando, puede que eso te cause vergüenza como en la inseguridad de lo que tú estás haciendo como intérprete porque, no sé, un show puede que el simple hecho de, ni siquiera que te observen, sino que el hecho de hacer lo que estás haciendo y de que lo hagas bien, puede que te cause inseguridad y que eso como que desencadene vergüenza. Pero también se me hace muy difícil sacar como el factor gente, humano de la vergüenza porque, al menos de lo que yo conozco, eso es lo que a mí me la provoca, entonces no sabría cómo llevarlo más allá de los ojos de la gente.	La danza puede generar vergüenza a través de la inseguridad que se produce por las expectativas que se tienen de rendir y hacerlo bien. Como factor primordial es la gente que observa.
I.P16	¿Cómo te percibes cuando sientes vergüenza y cuáles crees que son sus síntomas?	
E4.R16	Claro, me percibo muy inseguro y muy bloqueado, como un tronco, si lo pudiera llevar a una metáfora, me sentiría como un pedazo de madera, así como que ni piensa, no siente, que está como en una situación de	Al tener vergüenza está muy inseguro, muy bloqueado, donde puede no pensar ni sentir, estando en una situación de pánico extremo y de querer salir de ahí. Siempre

	<p>pánico extremo igual, de querer salir de ahí, la sensación latente de como escapar de una situación de vergüenza está siempre creo yo, más allá de que dije, sería como eso. Pero también hay un punto en la vergüenza que como que llega la compostura, y también es súper temporal porque después de estar expuesto a esta vergüenza un tiempo, después ya como que se desvanece si o si y tú ahí aprendes y ahí es como cuando tú trabajas la vergüenza, pero también, se da de forma muy precipitada y de corta duración, porque, no sé si tienes que hacer una presentación de una hora obligadamente, te da vergüenza los primeros diez minutos y después no vas a andar con vergüenza porque ya el estímulo está ahí, es como un tatuaje, te duele mucho al principio, después como que se calma un rato y después vuelve un rato, después se calma, porque así es como funciona no sé porque, pero así funciona. Así que eso es como lo percibo. En el idioma también, también se manifiesta.</p>	<p>está la sensación de querer escapar de una situación de vergüenza. La vergüenza es temporal, luego de exponerte a ella por un tiempo se desvanece y genera aprendizaje, por tanto, trabajándola. Y también, porque tiene corta duración, dura al principio de la situación y luego se te pasa, aunque puede volver a momentos cortos.</p>
I.P17	Quizás en contrario a eso, ¿de qué manera crees que una experiencia de vergüenza se queda contigo, en torno a la reflexión, el movimiento y el cómo te sientes?	
E4.R17	Sí, en la parte contraria, yo creo que requiere si o si un trabajo, en la forma en la que se queda contigo, como teniendo la conciencia de por	La vergüenza se puede quedar contigo y necesita un trabajo en torno a la reflexión y el preguntarse por qué

	<p>qué te ocurrió eso, identificar las causas de tu vergüenza, por eso es súper importante el preguntarse qué te pasa y por qué te pasa, y sé que la clave para todas estas cosas es como la preparación, y la exposición también, no darle tanto proceso cognitivo al asunto y un poco ser impulsive, lanzarte a las cosas, para no tener que pasar por la vergüenza y como por la inseguridad previa a las cosas, entonces, claro, con cosas que no hay que soltarlas, como ya sí, sentí vergüenza y no importa, ya se fue y chao, como tratar de llevarlo un poco más contigo. Y yo creo que es difícil dejar de sentir vergüenza como en toda tu vida, no sé, yo la verdad es que si me considero una persona muy o me consideraba una persona muy vergonzosa y en ciertos momentos también lo soy, como que no todo es negro y no todo es blanco, entonces me resulta difícil pensar que como que nunca en mi vida voy a sentir vergüenza por mucho que yo me trabaje, entonces es algo que puede ir y venir, dependiendo en qué momento de tu vida en que estés y en cómo te sientas tú, porque creo yo, que entre mejor estés tu como personas, entre más bacán estés trabajado y entre más confíes en ti la vergüenza se va a alejar mucho más, pero no siempre vas a estar bien, entiendes, como que puede haber un día que en verdad, no sé, puedes salir a la calle y te sientes feo tú y de da vergüenza que te miren, y es</p>	<p>ocurrió para tener la conciencia de aquello. Si se piensa mucho los momentos de exposición puede que den más vergüenza. Es difícil dejar de sentir vergüenza en toda la vida, es algo que siempre estará, pudiendo ir y venir, donde, mientras más trabajo y confianza se tenga consigo mismo más alejada puede estar, pero siempre puede volver y aparecer en algún día o situación, ya que no siempre se estará bien; por eso es importante concientizarla y saber qué te pasa.</p>
--	---	--

	<p>algo netamente tuyo y es difícil manejarlo pero siempre mantenerlo cerca, como el concientizarlo y el darle tiempo, como de por qué y cómo, qué puedo hacer para esto y porqué me siento así acá y porqué ahí se me quitó, pude hacer el medio show y no me importó nada y porqué en otro momento quería hacer el show y no pude, como saber qué te pasa.</p>	
I.P18	<p>¿De qué manera te das cuenta que la estás sintiendo y cómo percibes si modifica algo en ti?</p>	
E4.R18	<p>Porque, a ver, como los factores biológicos yo creo que se manifiestan mucho ahí, porque eso es lo primero que identificas porque a veces no es tan consciente, porque de repente estás haciendo cualquier otra cosa, pero como que empiezas a sentir una incomodidad que viene de algún lado, entiendes, por ejemplo, tu mirada, tus ojos son demasiado importantes, creo yo, y determinantes en el tema de la vergüenza porque, entre menos estímulos tengas de la situación que te está causando algo raro te das cuenta que estas como en la vergüenza, que realmente creo que va mucho en los ojos, porque típico la vergüenza que miras para otro lado, miras hacia el suelo, como lejos de lo que te pasa y ahí es como date cuenta “por qué no puede llegar y levantar la cabeza normalmente como lo haría” y</p>	<p>Identifica la vergüenza primeramente con factores físicos, ya que no siempre es consciente, siendo los ojos gran señal de la vergüenza ya que se suele mirar hacia otro lado, al suelo o lejos de la situación presente y, agachando la cabeza. Hay un cambio de temperatura y se siente en la respiración y el corazón que se acelera, siente escalofríos y evita las miradas. En danza se da mucho en contexto de clases, percibiéndola al dudar de lo que hace y al tener una laguna mental desconectándolo de ese lugar, de lo que estaba pasando, del</p>



	<p>ahí me digo como ya, sí, tengo vergüenza. Como el cambio de temperatura de tu cuerpo.</p> <p>Y en momentos de danza, a ver, por lo general se ha dado mucho en contexto de clases de danza y me doy cuenta porque empiezo como a dudar de lo que estaba haciendo y por lo general como que se me hace un espacio en blanco, una laguna mental en la cabeza y es como si no hubiese estado ahí o como que algo te desconecta de ese lugar, algo te desconecta de lo que estaba pasando, del ambiente que se estaba formando, de la gente que te rodea y como que te aíslas, como algo que sale y tú te vas para otro lado, como que así podía sentirlo, y como que claro, te sientes retraído en todo sentido, como no querer estar ahí, como la respiración, el corazón se comienza a acelerar, te da como calor, te da un escalofrío en el cuerpo, evitar las miradas también, como mirar al suelo y por lo general es como en ambientes de contexto de clase, no he sentido vergüenza en otro contexto creo yo que no sea como o en clases, quizás en batallas de danza igual he sentido vergüenza, pero en otros momentos no.</p>	<p>ambiente y de los otros, te aíslas. Es así, como te sientes retraído en todo sentido y quieres no estar ahí.</p>
I.P19	¿De qué manera te ha afectado sentir vergüenza en relación a la danza?	

E4.R19	<p>Si, al principio me afectó mucho, era un factor como súper incapacitante para ejercer todo lo que tú hacías y aun como que está ahí a veces, en ciertos momentos muy específicos porque como que tú no te sientes seguro con lo que estás haciendo. Entonces, al principio era como un problema igual porque como que no puedes mostrarte como tú quieras mostrarte, no podías mostrar tu desempeño en clases o en coreografías o en un show por sentir vergüenza entonces creo que sí fue un problema, pero como todo en esta vida se trabaja y ya no aqueja tanto, y si siento vergüenza como que llega un punto que tú la enfrentas y ya sabes cómo son las cosas y sabes qué pasa contigo, sabes por qué estás haciendo las cosas, entonces ya como que nada te hace dudar tanto como antes. Pero también es como muy ligado a la madurez, así que igual como ya soy una persona de veinticuatro años “déjate de hacer tonterías” entiendes.</p>	<p>Sentir vergüenza lo afectó mucho al principio de su formación, ya que era un factor incapacitante para ejecutar todo lo que hacía, al no sentirse seguro con lo que estaba haciendo, pasando a ser un problema porque no lograba mostrarse como quería hacerlo ni su desempeño. Esto fue algo que ha podido ir trabajando e ir disminuyendo, pudiendo controlar en cómo lo afecta. Relacionándolo, también con la madurez de la persona.</p>
I.P20	<p>Según mencionaste, sientes vergüenza en contexto de clases, entonces, ¿cómo afecta o ha afectado que se de en momentos en los que tú estás aprendiendo?</p>	
E4.R20	<p>No demasiado, porque hay momentos en las academias que, yo creo que ahí va el tema del ambiente y lo que hace estas academias, que crean como ego y todo eso. Hay momentos en específico que te</p>	<p>Sentir vergüenza en momentos de clases no ha afectado mucho en su aprendizaje, ya que no solo toma esa instancia para aprender, más bien</p>

	<p>da vergüenza, que es cuando sacan en grupo, que es como ideado para que te vean, ideado para como que la gente que es bacán se luzca y la que no es bacán pase desapercibida o que se esfume y que bailen los bacanes, entiendes, como ese es el momento que ha sido en el que predomina la vergüenza en las academias, entonces no sé si ha impedido mucho el aprendizaje, quizás sí igual, como en el tema de la ejecución, porque cuando bailas en grupo es como cuando tienes más espacio, o cuando estás más tranquilo bailando y tú puedes aprovecharlo más que en una sala llena por ejemplo. Pero el aprendizaje de la clase, igual no solamente está en la clase, entiendes, porque no sé, igual hay distintos tipos de clase y tú te puedes llevar eso a tu casa y trabajarlo como sea, entonces no ha sido como un gran impedimento en el aprendizaje el sentir vergüenza, porque si no lo puedo ejecutar bien cuando todos te ven, lo puedo hacer en mi casa o incluso en otro espacio entiendes, así que no, nunca ha sido como gran impedimento, sí como para el tema del performance y de la interpretación ahí si ha sido más un poco como una piedra porque ahí es cuando tú necesitas la confianza que impide sentir la vergüenza, pero más allá de eso, no demasiado.</p>	<p>estudia o trabaja también ese mismo material en espacios propios como su casa. Como momentos específicos en las academias donde surge la vergüenza, es cuando sacan en grupo, ya que son situaciones donde te observan y se marcan los rangos establecidos por el nivel de aceptación de las personas. Sí ha sido un poco un impedimento en las performance y en la interpretación, ya que requieren de la confianza que impide sentir la vergüenza, pero no a grandes rasgos</p>
--	---	--

I.P21	Y dejando de lado el impedimento y pensando en cómo afecta y en su momento en específico, por ejemplo, en esa clase que no pudiste ejecutarla.	
E4.R21	Sí, sí, sí, igual si, en el momento afecta, tu puedes manejarlo después, como con tus recursos, pero de que te afecta en ese momento, sí te afecta y te impide también disfrutar, disfrutarte a ti, como aprovechar lo que te está entregando la clase, eso también te lo impide mucho.	La vergüenza te afecta en el momento específico en el que se siente durante la clase impidiéndote disfrutar de ti como de la clase, la cual se debe trabajar luego.
I.P22	¿Cómo crees que afecta el sentir vergüenza en tu movimiento?	
E4. R22	También afecta mucho porque como te había dicho antes, la metáfora como del pedazo de madera, como eso, y tú no puedes bailar como un pedazo de madera, o sea, no se puede, te limita mucho en tu control como articular, en tu soltura, la vergüenza como que hace que se te recojan los hombros, que agaches la cabeza, que mires al suelo, no proyectas tu mirada, tus soportes pierden estabilidad, como que tus brazos se ponen tiesos, tus piernas igual, no le das aire a nada porque estás aguantando la respiración todo el rato porque estas tan retraído, no hay nada positivo a nivel físico y de ejecución en la danza por la vergüenza, nada positivo, todo te limita, como en proyección de mirada, en musculatura, en articulaciones,	LA vergüenza afecta el movimiento ya que te hace sentir de una forma en la que no se puede bailar, limitando mucho el control articular y la soltura del cuerpo. Provoca cambios físicos y directos en la postura y en todo cuerpo, siendo estos negativos.

	en soportes, en respiración, todo, de verdad que todo.	
I.P23	¿De qué manera crees que pueda limitar o detener tu práctica dancística?	
E4.R23	Ah, sí, puede ser determinante porque tú puedes como de repente evitar o querer evitar a toda costa el sentimiento entonces como que realmente tu puedes decir como “chao”, como evitarlo y no enfrentarlo, y eso igual va como con tu madurez, como saber por qué estoy haciendo las cosas y qué necesitas para lograrlo y es súper fácil como sacarse el pillo, es súper fácil sacarse el pillo, en el mismo contexto de clase que te daba antes, tu puedes perfectamente no salir al grupo y quedarte sentado porque te da vergüenza, en vez de ir y hacerlo con vergüenza igual, entonces sí, te limita mucho, como que puedes dejar de hacer lo que sea por vergüenza, si tú no eres lo suficientemente capaz de confiar en ti o de querer hacer lo que tienes hacer.	Por querer evitar fuertemente el sentimiento se puede limitar mucho la práctica dancística, optando por el lado fácil, lo que tiene relación con la madurez propia de poder enfrentarlo o no, ya que se puede dejar se hacer lo que sea por vergüenza si es que no se tiene la confianza suficiente.
I.P24	¿Cómo has evitado espacios o instancias para evitar la vergüenza?	
E4.R24	Sí, de esa manera igual lo he hecho un par de veces, como escapar del momento, como filo, en verdad, no sé. Es todo tan como plástico lo que digo porque, por qué razón vas a	A pesar de que sí ha escapado de momentos para evitar la vergüenza, se cuestiona a sí mismo el haberlo hecho, ya

	<p>evitar tu ir a bailar a un lugar y hacer la coreografía, como qué te importa si la haces mal entiendes, si al final igual te va a servir a ti y tú, por último, y si te ven mal qué sé yo, estás ocupando tu espacio que te corresponde entiendes, entonces es súper triste como que tenga que evitar hacer algo por vergüenza solo por algo como superficial y como visual de no querer verte mal o arruinar la coreografía o qué sé yo. Creo que es súper injusto hacerlo por ti como persona, como bailarín, pero ese es como el único momento en el que podría haberlo evitado porque lo demás como que no ha sido tan tremendo ni insoportable como para no hacerlo en la danza, porque en otro contexto, por ejemplo, ahora me da mucho miedo, que no sé si es lo mismo que vergüenza, creo que no porque lo que siento es otra cosa, pero para mí examen lo estuve moviendo mucho rato, de hecho yo creo que si hubiese estado como en un pick mucho más bajo de mi persona, de mi desarrollo personal, no lo hubiese hecho, mi examen de título, por no querer enfrentarme a una prueba, a una situación de estrés, pero lo enfrente entiendes, entonces como que en la danza no ha sido tan terrible porque aparte, yo a la danza la amo y no amo mi carrera, o sea es bacán, si, el inglés, es bonito, me encanta, etcétera, pero con la danza es distinto entiendes, tú elegiste bailar, nadie te puso una pistola</p>	<p>que el evitar espacios que le pueden servir en su formación por temas superficiales como el que dirán o si es que lo hace mal, lo encuentra injusto consigo mismo, como persona y como bailarín. Aun así, esto no ocurre tanto, ya que hay amor hacia la danza y una lucha por ser bailarín que hace priorizar el estar en ella y poder vivenciarla.</p>
--	--	---

	<p>en la cabeza como “tienes que estudiar danza para ser alguien en la vida, tienes que estudiar danza para tener futuro exitoso y tener el pan” tú luchaste contra todo, básicamente, yo creo todos lucharon contra algo para poder bailar, entonces ¡por qué te da vergüenza eso! siéntete orgulloso de eso y dale, entonces ojalá a nadie se le quitarán espacio ni momentos por vergüenza en la danza.</p>	
I.P25	<p>Pero, de esa forma, entonces si los has evitado ¿Cómo?</p>	
E4.R25	<p>Sí yo he evitado espacios, en muy pocas instancias, pero los he evitado, netamente en los momentos de mostrar tu coreografía y la clase, esos momentos como que digo “ya, filo, no lo voy a hacer porque no me sale, se me va a olvidar, me siento inseguro, me está viendo gente muy brígida, qué sé yo” o a mí me pasó en una clase en Power Peralta, así como ejemplo muy específico, con la Gaby Pavés que habían tres hombres en la clase y las demás eran puras mujeres y sacaron el grupo de mujeres y de hombres, entonces, a mí no me salía la coreo porque como que, la enseñó tan rápido y tan así como pinceladas al aire como “hagan esto, ya listo pasamos al siguiente” yo no lo pude captar entonces decidí no salir porque como iba a ser tan notorio que no me la sabía que preferí como escaparme, dije como no, no me quiero exponer</p>	<p>Ha evitado espacios relacionas a mostrar o exponerse frente a otros, donde se siente inseguro de lo que hará, ya sea porque se le puede olvidar la coreografía o por quiénes lo están observando, siendo considerados como muy buenos bailarines. También, una vez evito el exponerse frente a otros por no realizar una coreografía óptimamente, relacionándolo con la humillación de el mismo. Esta ocasión le sirvió para entender que no debe hacerlo nunca más, ya que no debe importar el qué dirán.</p>

	<p>a esta humillación, pero ese es el único momento que yo recuerde que lo hice porque nunca más lo hice porque, me quedo tan grabado que fue como un ¡fallaste! como me falle, no quiero que me pase esto de nuevo, ni siquiera por el qué dirán, como yo soy más que esto, así que nunca más lo hice.</p>	
I.P26	<p>Entonces en otros momentos en los que estás sintiendo vergüenza igual te enfrentas a ella por no perderte momentos</p>	
E4.R26	<p>Sí, sí, porque si te frena tu crecimiento un poco, como también te respondí en la pregunta anterior, te frena como en vivir la experiencia y también como, tú tienes que estar dispuesto a enfrentar lo que se te venga encima porque, pucha ahí va ligado también al porqué haces lo que haces y a dónde quieres llegar, eso es muy importante porque, yo adonde quiero llegar no puedo tener vergüenza, entonces yo si conscientemente elijo trabajar y enfrentarla, pero una persona que está descubriendo sus cosas, su camino a lo mejor no tiene esa necesidad entiendes, como que la deja ser y le da lo mismo, me entiendes (¿?) entonces sí, como que va ligado a muchas otras cosas, como un árbol de cositas que, que son decisiones y razones y todo eso.</p>	<p>Logra enfrentarse a las limitaciones y frenos en el crecimiento que genera la vergüenza.</p>



I.P27	¿Siempre te das cuenta en el momento que la sientes o lo has notado luego de sucedida la situación? ¿Cuál crees que es el motivo?	
E4.R27	Sí, siempre, no siempre, tengo clarísimo cuando tengo vergüenza y también tengo clarísimo por qué siento vergüenza, porque tengo como muy identificadas mis trancas y por lo mismo como que de ahí la puede ir llenando. Pero sí, la reconozco de inmediato, como que realmente sé en los momentos en que me va a dar vergüenza e incluso antes de que las cosas pasen sé que me voy a sentir con vergüenza en cierto momento.	Siempre percibe la vergüenza en el momento en el que la siente, teniendo claro el motivo de esta y hasta, pudiendo prevenir que surgirá.
I.P2	¿Cómo te relacionas con la vergüenza y con lo que esta provoca en ti?	
E44.R28	De forma súper honesta y directa, creo que no es algo que esté por sobre mí, al contrario sé que yo estoy por sobre la vergüenza y quiero que siempre sea así porque lo ideal es que tu manejes tus propios sentimientos y no que te controlen a ti, entonces mi relación es como, no digo como “vergüenza te odio, te rechazo, sal de mi vida” no es estar así tampoco, sino que es como “pucha, por qué tienes vergüenza” como “ya cariño, pobrecito, pero no es el momento para ti, so bye” como, tampoco rechazo mis emociones porque sé que hay mucha gente que hace eso y no solo con la vergüenza como	Comprende que él puede manejar lo que ocurre al avergonzarse y sabe cómo hacerlo. Esto se explica, también, ya que tiene una relación amable con todas sus emociones, se permite tenerlas, teniendo una conexión con ellas y logra comprenderlas, sin pasar a ser un conflicto. Ya que, además, al relacionarse con la vergüenza sabe que debe tratarse con amor a sí mismo.

	<p>con la pena, hay gente que no puede sentir pena, como que están llorando y es como que se les cae el mundo, como “por qué estoy llorando, por qué me pasa esto a mí, por qué tengo que estar así” y es como, oye es un sentimiento como cualquier otro, tranquilo, vívetelo, conversemos de tus sentimientos, de qué pasa, y no toda le gente tiene esa conexión, y trato de tenerla con todo, con todo, con lo malo, con lo más o menos, con lo bonito, con todo y la vergüenza no se excluye, entonces igual es una relación como de entendimiento, como de apoyo porque la vergüenza, puedo hablar de la vergüenza como algo ajeno, pero está en mí, entonces es como hablarme a mí también y obvio que hay que tratarse con amor siempre.</p>	
I.P29	<p>¿Cuánto depende de la situación y el contexto el que sientas vergüenza o no? ¿Por qué?</p>	
E4.R29	<p>Depende mucho, sí, como del contexto humano, depende mucho porque, para el tipo de persona que soy yo, tengo muy claro que no soy bueno para estar en ambientes nuevos o con gente como extraña y todo eso, depende mucho eso como si tengo vergüenza o no, como por la comodidad en el ambiente en el que te mueves, no sé, si me siento como un pez fuera del agua no sé, en una academia, por ejemplo, que nunca en mi vida he ido puede que eso propicie un poco más</p>	<p>Depende mucho el contexto el que tenga vergüenza o no, siendo los ambientes nuevos o con gente desconocida los que la producen mayormente, debido a que no se obtiene la misma comodidad que en los ya conocidos o habitados, donde puede ser un espacio inseguro, propicio de juicios, comentarios o miradas de mala gana,</p>

	<p>la vergüenza que si no sé, estoy bailando en MCA, que en MCA es mi casa, yo ahí hago lo que quiero, bueno ya tan así, pero me refiero a que todos son bacanes, que me siento feliz, que he trabajado harto y es un espacio como seguro que yo sé que la gente no se anda juzgando, que no te van a decir algo feo, que no te van a mirar en menos entiendes, es muy distinto a ir a un lugar que sabes que la gente es súper diva y compite, la lucha de ego y todo. Ese factor es uno, que influye harto y lo otro es como tu mood del día o cómo tú estás contigo en ese momento, no sé, hay días que estás como triste, como bajoneado, como vibrando súper bajo y dices como “pucha, bailo mal” como que llega el demonio, como te dice cosas feas a ti, entiendes, eso también afecta mucho a que si te sientes bien en el momento de ejecutar las cosas y también eso te puede dar vergüenza si estás como sintiendo cosas feas, negativas, porque la vergüenza no sé si es algo positivo tampoco, así que esos son como los dos factores que yo diría que influyen. Y también, por ejemplo, es como súper crítico, yo soy súper crítico conmigo entonces hay un momento en que, si yo sé que estoy llevando bien la coreografía, por ejemplo, no me va a dar vergüenza porque sé que la tengo y la manejo bien y como que el trabajo estuvo logrado, entiendes. Y como que no sé, no todos dependen del otro, como que</p>	<p>debido a la competencia que ahí se genera. Otra situación de la que puede depender la vergüenza es del estado de ánimo con el que se encuentra en el día y cómo se está consigo mismo, ya que hay días de auto estima más bajo donde la persona se dice a si mismo cosas negativas, las que pueden afectar al ejecutar los movimientos produciendo vergüenza. De otra manera, y no dependiendo del otro, si cree que lo está haciendo bien no se encontrará con la vergüenza. Estos factores pueden varias y mezclarse, dependiendo por ejemplo de la confianza o capacidad que tenga con lo que está danzando.</p>
--	--	--

	<p>pueden ser súper independientes, por ejemplo, como te digo puede que si hay un ambiente distinto, en el que yo no estoy acostumbrado a familiarizarme, no significa que si o si voy a tener vergüenza porque a lo mejor, yo estoy en un lugar nuevo, pero me sentí muy seguro con lo que yo hice y no sé capte muy bien la coreografía, me siento feliz bailándola, me va a importar nada todo y no voy a sentir vergüenza entiendes, aunque esté en un ambiente extraño, pero del lado contrario, puede que esté en MCA y no sé, hacen una coreografía brigida, muy rápido y yo no la alcance a captar, voy a estar con vergüenza igual, me entiendes (¿?) entonces como que no son inherentes a lo demás, sino como que pueden variar.</p>	
I.P30	¿Cómo crees que se relaciona el sentir vergüenza con una experiencia nueva en danza?	
E4.R30	<p>Muy directamente porque siempre nos da miedo lo nuevo, porque no sabemos lo que va a pasar y es algo que a mí también me afecta mucho, como no tener el control de las cosas, las experiencias nuevas no te dan el control de nada porque no tienes como un pensamiento previo que te haga tener como una idea de lo que va a pasar, entonces ahí es necesaria mucha la confianza y también puede ser como un factor de vergüenza porque, como te digo, el futuro es</p>	<p>Lo nuevo siempre genera miedo al no tener el control de las cosas y no saber qué va a pasar, por lo que una experiencia nueva en danza se relaciona directamente con la vergüenza, pudiendo ser un factor de su presencia. Hace una relación del miedo con la vergüenza.</p>

	<p>incierto, nadie sabe lo que va a pasar, nadie sabe a lo que vas o a lo mejor sí, pero si no lo has vivido anteriormente no tienes qué pensar, entonces como que tienes que lanzarte nomas y enfrentarlo de cara e ir con como el pecho en alto, o sea con la frente en alto, y sí, las experiencias nueva son como, puede causarte mucha vergüenza. Si tú tampoco estás como muy trabajade como persona y como profesional igual quizás, porque después en un cierto punto a lo mejor tú ya has enfrentado tantos proyectos nuevo que ya es como lo que venga, viene nomas, entiendes, y que rico, ojalá algún día ser así como que, lo que sea que se te ponga enfrente, tu ir, obtenerlo, ya ahí va como un poco el pensamiento exitoso y el positivismo que deberíamos tener de no tenerle miedo a las cosas nuevas porque al final todo es bueno para ti y todo te va a servir como algo nutritivo, creo yo.</p>	
I.P31	¿De qué manera relacionas el sentir vergüenza con el aspecto físico?	

E4.R31	<p>Oh también, súper, también ahí hay algo importante creo yo, sobre todo para mí. No debiese ser así, pero como una de las cosas que más me ha hecho sentir vergüenza en mi vida es mi cuerpo y la danza también expone mucho al cuerpo porque tu trabajas con tu cuerpo y no siempre vas a tener ropa encima, entonces ha sido cuatico eso, más allá de la danza viene como ya de mucho antes en verdad, por los cánones de belleza, como los estereotipos de belleza que han estado como pucha toda la vida, todo el mundo lidia con eso entiendes, y hay personas que le han tomado como más importantes, personas que no tanto, pero lo sabemos, sabemos que hay una forma de ser bonite y una forma de ser como feo entiendes, como horrible, no sé, o desagradable para la gente, entonces al yo sentirme como algo que no era parte del estereotipo siempre fui como muy reservado con mi cuerpo y si me ha causado problemas también en la danza y no hace mucho tiempo, entonces, también es una relación como lamentablemente directa de la vergüenza con el cuerpo en la danza y es algo que también sé que hay como que erradicar un poco y como tener la suficiente confianza, que nuevamente viene la palabra confianza aquí, es clave creo yo, eh con tu ser y con lo que tú eres, con tu pelo, con tu cuerpo, con tus pelos, con todo entiendes, no hay</p>	<p>Hay una relación directa en sentir vergüenza con el cuerpo en la danza, ya que esta lo expone mucho debido a que se trabaja con él. Esta vergüenza se produce de antes de la danza, relacionado a los cánones de belleza y al no sentirse parte de ellos.</p>
--------	--	--

	cuerpo perfectos, no, no existe eso, la verdad no sé.	
I.P32	En el caso en que haya sucedido ¿de qué manera te has encontrado sintiendo vergüenza estando solo?	
E4.R32	Claro, eh, a ver, hay una cosa que se llama vergüenza ajena, no sé qué tanto se relaciona con la vergüenza personal, pero si es algo que te hace sentir incómodo que tú ves en otras situaciones, pero como que trato de ver la danza en general con el mayor respeto posible, pero creo que igual a veces como que he pecado (hace comillas con los dedos), como un concepto católico, de sentir vergüenza ajena en cosas como no sé, gente que en verdad sientes que baila como súper inorgánica y como con tan poco conocimiento y no sé como que, eres parte de un sistema como tan plástico y artificial de que toda la gente es buena y de que todo es gente seca que llega un punto que tu como que incluso olvidas tu propio proceso de aprendizaje y llegas como a ver mal y	<p>Estando solo ha sentido vergüenza ajena al ver a otros bailar.</p> <p>También al pensar en momentos que no han ocurrido que le producen el sentimiento, mezclado con el miedo y la ansiedad.</p> <p>Otro momento es, al verse bailar por medio de un video, en el cual al grabarlo se sentía a gusto con lo que hacía, pero al verse es lo contrario, queriendo entonces evitar verlo. Esto se relaciona a la autodestrucción que a veces se genera y a la perfección que se desea, pero sin respetar tu trabajo o tu proceso, ya que</p>

	<p>sientes como vergüenza ajena (hace comillas con los dedos) de alguien que a lo mejor no es tan como avanzado como tú como persona, como ese puede ser como un momento de vergüenza. También, quizás, como pensar en cierta situación de danza y como sentir la vergüenza en ti antes de que ocurra, como el proyectar tu vergüenza en un momento que aun ni siquiera está contigo, entiendes, ahí igual como que se ha manifestado en ciertas ocasiones, la vergüenza como el miedo de que venga alguien importante, pero eso no sé si es vergüenza como tal, como ansiedad, no sé.</p> <p>También en situaciones he sentido vergüenza cuando, por ejemplo, te graban en una clase, después a la hora de ver el video como que, uno está como predispuesto igual a eso, o sea igual hay veces que yo en la clase que dije “oh no, me salió hermoso, hermoso” yo me sentí bacán y fue todo bacán y después te ves y es como ¡uuuh! (se toca con el dedo índice y pulgar el entrecejo) “qué estabas haciendo” Y ahí como que tú quieres evitar verte, como que te da vergüenza, onda “crinch”, que es el término de la vergüenza ajena en inglés, verte y eso es triste porque es tu trabajo igual, como que somos muy autodestructivos a veces con nosotres y también es producto de que todo es como súper perfecto y que todo tiene que salirte bien y bueno, yo igual</p>	<p>siempre se aspira a la mejor versión de sí mismo.</p> <p>Percibe la vergüenza en bailarines con más experiencia y conocimiento, al salir a ciertas presentaciones o al verse en videos, por lo que todos están expuestos a sentirla, independiente de su trayectoria.</p>
--	--	--



	<p>me exijo eso entiendes, porque obviamente, no sé, no vas a hacer una obra con bailarines que no están bien formados, obviamente todo tiene que aspirar a lo mejor posible y por eso trabajamos, como para llegar a nuestra mejor versión, a nuestro mejor pick, entonces ese mismo proceso tienen como un todo esto que es la vergüenza de verte. Si, incluso gente que es muy seca también y dice como, y yo lo veo y me llama la atención, dice que aún le da vergüenza salir, no sé, a un show de un artista, como “wow” eres seca, entiendes, eres seco, y cómo te da vergüenza todavía o cómo te da vergüenza ver un video tuyo, no sé, por ejemplo, la Jazz me acuerdo una vez nos contaba que ella no podía verse batallando en los videos, le costaba mucho verse y todes sabemos como a dónde ha llegado la Jazz, entonces como que te sorprende ver la vergüenza de repente en una persona así y nadie se salva. Así que en esos momentos también he sentido vergüenza.</p>	
I.P33	<p>¿De qué manera crees que se relaciona esta auto exigencia con ser un intérprete o con la danza?</p>	
E4.R33	<p>Pucha yo diría que igual como en comparaciones y en querer cumplir ciertos requisitos, como que hay cosa que un bailarín intérprete debe hacer, entonces como que ahí tú ves lo que no tienes y ahí es donde como que te autodestruyes y</p>	<p>La auto exigencia se relaciona con la danza al existir en ella las comparaciones entre los bailarines y el querer cumplir con expectativas vistas</p>

	<p>como que ahí es donde le das duro igual, como que igual puedes llevarlo a cabo de muchas formas, no toda la gente, no creo que todos sean autodestructivos, pero creo que si la mayoría lo es; y como que va en eso, como en cumplir una expectativa de algo a lo que tú puedes aspirar a hacer, entonces como que la comparación también ahí afecta, que también pasa mucho en la gente, en les bailarines que se comparan con otras personas, con sus mentores, con persona que bailan el mismo estilo que tu o con cualquier bailarín básicamente que no sé, por ejemplo, ver un video de una persona pequeña bailando que, no sé, tiene doce años y hay gente de doce años que es como brígida y tú te ves y dices como “wow yo no bailo así de bien y tengo veinte o llevo años”, entonces la comparación y las expectativas de cumplir con un requisito de la danza te afecta mucho en ese sentido.</p>	<p>como deberes para un intérprete.</p>
I.P34	<p>¿Ha notado este sentimiento en otro intérprete? ¿De qué manera o en qué situaciones?</p>	
E4.R34	<p>Al menos de manera no intencionada, creo que nunca, puede que alguna vez haya visto como algo de, no sé, como de vergüenza, pero es como totalmente ligado a lo que se quiere mostrar, no es como que veo a alguien avergonzade así como así entiendes, sino que lo veo</p>	<p>No tiene muy presente el haber visto la vergüenza en otro intérprete. Únicamente en clases al notar a otro nervioso, siendo muy identificable. Comprende que la vergüenza puede o no</p>

	<p>como más intencionado, no sé. No tengo ningún recuerdo en específico la verdad, pero creo que nunca he visto a nadie específicamente sintiendo vergüenza.</p> <p>Solamente en clases, que se nota cuando alguien está full nervioso y tu como que lo identificas de inmediato, pero por lo general no es lo que observo en el contexto como de tomar clase, como que típico que ves personas mirando el suelo o como que están perdidas y como que están así cabizbajo, que se sienten mal, más allá de eso no lo he visto como en intérpretes. Como que igual de repente hay cosas que se notan o pueden no notarse, yo creo que, típico que no sé, te dicen como “oye cómo te sentiste, te salió bacán la coreo” y tú dices como “oh estaba pésimo, como que me sentía muy mal” y la gente así “oh es que no se te notó nada”, entonces igual de repente, como que claro, como digo, es toda una ilusión o una proyección de lo que tu sientes, porque no necesariamente es una realidad a los ojos de las otras personas entiendes, entonces no se me viene nada a la mente, si he visto a otra persona intérprete como muy vergonzosa o avergonzada de lo que está haciendo, no me he dado mucho cuenta.</p>	<p>notarse, pasando a ser una ilusión ya que puede, para los que observan desde afuera, no ser una realidad en el que la siente.</p>
--	---	--

Entrevistada: intérprete de trayectoria, perteneciente a la formación formal (E.5)  
Realiza su formación universitaria en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, ingresando el año 2004, de la cual egresa de la mención interpretación y coreografía y titulándose como coreógrafa; por lo cual lleva más de diez años ejerciendo luego de haber salido de la carrea. Al salir genera la agrupación llamada Anilina, lugar donde se desarrolla por varios años. Esta se enfoca en realizar danza en espacios públicos y no convencionales, espacio donde lleva a cabo mayormente su trabajo. Para el año 2016 se va del país, donde detiene un poco su trabajo y continúa con su formación mediante clases.

Si bien al momento de la entrevista se encontraba en Chile, actualmente está en otro país, al cual fue para estudiar, esta vez, temas relacionados a la grabación de la danza

Vía de entrevista: plataforma Zoom, día 2 de diciembre del 2020.

Análisis de entrevista	
Investigadora (I) o entrevistada (E)	Pregunta (P) o respuesta (R)
I. P1	¿De qué manera diferencias las emociones con los sentimientos?
E5.R1	Que buena pregunta porque, si bien muchas veces he tratado de ver la diferencia, porque hay cosas que son como muy puntuales, porque el sentimiento, no sé, soy muy ignorante, que vergüenza jaja, como que los sentimientos son cosas que son más circunstanciales, o son cosas, o puede ser al revés. Las emociones parecieran que son, que son distintas, no son necesariamente como lo mismo, pero estoy un poco perdida, tendría que volver a leer, pero a mí me queda algo como así, que el sentimiento no es algo tan profundo, que es algo más circunstancial que no son estados, sino que son más como momento y que las emociones vendrían siendo como espacios más absoluto que no necesariamente tienen que ver con la circunstancia sino que , no sé, estoy un poco perdida, la verdad es que me falta material para generar la diferencia, pero yo me acuerdo que estudia emociones básicas en algún momento que eran, sino mal me acuerdo, la rabia era una, la alegría , la tristeza o esos son sentimientos (¿?) ¿tú tienes claridad ahora de las diferencias?
I.P1	Sí, pero igual la investigación se trata de cómo los intérpretes lo viven, entonces lo importante es cómo en tu vida haces la diferencia, cómo tu logras captarlo y el saber que tienes de aquello.
E5.R1	Sí, yo no tengo mucha claridad, solamente que uno pretende que es un poco más superficial y que el otra es un estado más absoluto, no sé, no sé bien cómo diferenciarlo. ... Claro, veo que tiene que ver como con la profundada de uno y con la profundidad de otro, para mí era eso, aunque yo lo veía diferente. Es

	que uno no se cuestiona mucho a lo mejor esa diferenciación
I.P2	¿Qué emociones y sentimientos conoces? ¿Y de qué manera percibes las tuyas?
E5.R2	<p>Bueno no tengo muy claro cuáles son los sentimientos, por ejemplo, como mas perduraderos o que perduran más, por ejemplo, en relación a la tristeza o a los estados de rabia continuo como van como evolucionando, no (¿?), porque puede suceder que una emoción al estar arraigada ya se convierta en otra cosa, se va transformando también ¿no?, parte de una manera y después con el tiempo, con los sucesos también se va transformando a otra cosa. Eh no tengo a lo mejor mucha claridad, pero yo, por ejemplo, soy alguien que lidia o puede reconocer mucho la rabia, la pena, yo creo que son factores con los que uno como que convive harto, las emociones por ejemplo, y también la alegría ¿no? la emoción , por ejemplo, puede ser un poquito superficial, pero, por ejemplo, la risa, la risa que son pequeños momentos a lo mejor de alegría que son capaces de transformar estado emocionales e incluso también modificar sentimientos a lo mejor ¿no? que yo soy muy de no tomarme las cosas de una manera absolutamente y yo creo que en el trabajo que nosotros hacemos con la danza, tenemos esa permeabilidad, tenemos esa capacidad de cambiar, de como de prestar un cuerpo que puede ser llenado de muchas maneras y ese es como también el trabajo del intérprete en general, como de llenar y modificar este cuerpo que, por ejemplo, no sé, cuando uno llega muy cansado a un ensayo, muy agotado o vienes a lo mejor con una pena muy grande un día muy malo y el trabajo con el cuerpo que viene finalmente como a vaciar este cuerpo y a llenarlo de otras cosas o de poner tu cuerpo en otro sentido, independiente de la carga que tenga en ese día, ese ya es como un entrenamiento, finalmente uno termina como entrenando el cuerpo en eso, por ejemplo, yo tenía un, he</p>

	<p>entrenado muchas disciplinas separadas y por ejemplo, en el circo a mí, yo tomaba hartas clase de circo, había un profesor que me decía, un ejercicio muy interesante, decía "sí, tu vienes con tu cuerpo de una manera, pero tú sabes que para hacer este ejercicio tú tienes que tener cierta energía" algo muy concreto ¿no?, entonces "de qué manera con este estado corporal, con este cansancio, con esta lesión lo que sea, tu dispones tu cuerpo para hacer este ejercicio, cómo tu llenas o vacías y te predispones que para lograr esto tú te tienes que, o vestir o vaciar para llegar a este otro estado" entonces este es un ejercicio muy interesante que, en general el trabajo del cuerpo nos invita a hacer eso, y también, es necesario a veces escucharlo, porque muchas veces por querer estar acá tu cuerpo te está diciendo algo totalmente distinto y ahí es, por ejemplo, donde ocurren lesiones o por ejemplo, ocurren otro tipo de cosas que van por fuera de tu control, pero es súper interesante porque es algo que nosotros, como es un oficio, como es algo diario es una práctica, digamos, constante uno está todo el rato lidiando con eso, entonces, eso.</p>
I.P3	<p>¿De qué manera relacionas los sentimientos y las emociones con la danza y/o sus momentos de práctica?</p>
E5.R3	<p>Bueno, es interesante desde qué lugar uno va a trabajar, hay a lo mejor estilo o hay técnicas o hay lugares que te propone la danza en los cuales uno va a integrar o va a dejar de lado o va a secundar, por ejemplo, esta carga emocional, o por ejemplo, hay ejercicios de la danza, prácticas que te van a invitar a llenar esos espacios, como yo, por ejemplo, soy una persona que no se casa necesariamente con una sola manera de mover el cuerpo, con una sola manera de practicar el cuerpo me ha tocado tener que lidiar de las dos maneras no? en los cuales he tenido a lo mejor, tal como prácticamente, no sacártelo porque es imposible desgarrarse algo del cuerpo, no es una ropa, no es algo que tú te saca, pero si a lo mejor secundas, si a lo mejor lo pones en otro lugar, no sé, me pasó alguna vez</p>

	<p>en el pasado que una práctica me exigía estar muy afuera, muy afuera, el mismo Memo, por ejemplo, yo me acuerdo que me hacía bailar una obra él, en que yo tenía que ser prácticamente, no sé, como un militar nazi así como, sacarlo todo para afuera, súper fuerte, y hay días en que yo venía así súper baja, ni siquiera tenía esa capacidad de tener ese tipo de energía o conectarme con eso, pero el ejercicio, la práctica me exigía eso, sin embargo uno aun que no pueda, como te digo no es algo que tú puedas botar y sacar, sí haces un ejercicio o previo o respiratorio de concentración o es un entrenamiento en realidad, en el cual tu ocupas o desocupas o simplemente lo transformas para el entrenamiento, entonces eso va a depender mucho de, bueno del interprete y de la manera en que tu trabajas eso, porque hay gente que a lo mejor entrena eso, por ejemplo, yo me acuerdo que el CIEC que es el centro de investigación de artes escénicas algo así que era de la Paulina Mellado, ellos trabajaban mucho con eso, por ejemplo, ellos buscaban una dolencia en el cuerpo precisa y tu tenías que a partir de esa dolencia o de eso que existe empezar a movilizar, trabajar y después de eso todo, esto que partía acá, por ejemplo, generaba un lenguaje de movimiento, entonces va a depender de la propuesta creativa del momento o va a depender también de lo que hay y con qué se trabaja al final, eso es lo que se modifica, no es algo que tú puedas llegar y dejar en el tendedero, pero si es algo a lo mejor que tú lo pones en una parte, lo usas o lo desusas y aunque no desaparezca igual está presente, va a ser, el intérprete tiene esa capacidad de donde situarlo, por ejemplo, hay prácticas del teatro donde la gente supuestamente llega con un cuerpo vacío no? llegan donde sacan todo de sí mismo, hacen un trabajo práctico, no sé si será de respiración o un entrenamiento donde son a lo mejor un poco capaces de anularse o sacarse todo lo que contenga y va el entrenamiento para llenarse de todo lo que le está pidiendo la escena o el trabajo en práctico en sí, ahí depender de lo que con lo que uno se va permeabilizando, porque todas las prácticas son distintas y uno</p>
--	--



	<p>también va generando como un, una, es que hablar de técnica es demasiado absoluto, pero sí va buscando metodologías, métodos, formas y cosas con qué lidiar con eso. Para mí lo que es muy importante es que esto es un oficio, nosotros no estamos ni esperando a ser inspirados o muchas veces tenemos que lidiar con días horribles, falta de financiamiento o días que estamos muy tristes que se nos viene todo encima y el trabajo se hace igual, no podemos estar esperando a tener la plata o a tener la inspiración para hacer algo, sino que esto es un oficio y es algo que se hace también diariamente, por eso es que es nuestro trabajo y ahí que es muy interesante ver cómo se lidia con eso, cómo lidiamos, cómo lo ponemos y eso depende de la propuesta de director o la propuesta con la que uno se sostiene y se para como intérprete.</p>
I.P4	<p>¿En qué momentos de ella haz sentido (más) emociones, o cuales crees que tienden a provocarlas?</p>
E5.R4	<p>que llamamos qué son muchas emociones o qué no, por ejemplo, podemos hablar de la intensidad de esas emociones, que a lo mejor no son muchas, pero si son muy intensas, o podemos también las circunstancias externas que te hacen esta como muy vulnerable frente a esas cosas que te van pasando, entonces para mí es difícil lo mejor como pensar en un espacio, a lo mejor eh como agarrándome a la conversación de hoy día con Gabriela, ella me hablaba, por ejemplo, de acuerdo a la acción que se hizo arriba del caballo, me decía qué sentías tú en ese momento, ese fue un momento tremendamente como emocional, era muy potente ¿no? y pasé por muchas emociones porque era una intensidad muy grande ¿no? era muy significativo porque estaba por un lado, era como una retroalimentación con todo lo que estaba observando, fue imposible no recordar toda la, como todas las circunstancias por las cual se habían hecho eso ahí, era</p>

imposible no darse cuenta como de la simbología que se estaba creando, entonces en ese sentido era súper potente, era súper intenso, pero han habido otros momentos, por ejemplo, en la danza hacia atrás que ha sido a lo mejor no tan intenso ¿no? pero que a lo mejor yo he estado mucho más expuesta a esos cambios a eso pasos. Por ejemplo, yo bailo mucho en calle y la calle, lo interesante es que tú estás sujeto a mucho más cosas que están fuera de tu control, por ejemplo, en un teatro, una sala tú tienes como modificación las luces, a lo mejor algo que pueda pasar ahí como un accidente, no sé, típico de los suelos de danza que tienen un hoyo y te pasas bailando y \*\*jaa te rompes todo el dedo y tiene que lidiar con eso o se te corta la luz, la música, que me pasó muchas veces jaja ¿no? Pero en la calle, por ejemplo, tú tienes que lidiar con muchos más factores, como por ejemplo, que la superficie en las cuales estaban entrenando, en un piso de danza suavcito, exquisito, saliste a la calle y todo \*\* gggghhh todo cemento, tierra, piedras, perros, vagabundos, niños jajaj son demasiados factores, un auto que se te cruzan, alguien que se te enoja porque tú le estás cortando el paso, entonces eso como que te pone con todos los sentidos alerta y estar muy permeable a lo que está sucediendo y ahí es donde un intérprete se siente súper como expuesto y por ejemplo, no sé, me pasaba alguna vez que alguien se sentía como ofuscado o se enojaba conmigo, o muchas veces me decían "ah loco de mierda, váyanse a trabajar" jajaja típico que nos pasaba y eso era súper complejo porque era como, de qué manera no me desmoralizo, de qué manera no me voy lejos de mala manera con esto, entiendes, al contrario, yo estoy en mi oficio y tengo que hacer lo que tengo que hacer y aquí sigo o, por ejemplo, cuando vas, bailar en la calle agota mucho, porque la energía con la que tú estás acostumbrado a bailar al sacarla y al exponerla se triplica, cuadriplica y algunas veces el agote es tan grande que no te da, no te da y uno está ahí como, una intensidad mayor, entonces ahí yo creo que ha sido los momentos más interesantes para mí.

	<p>Y relacionándolo un poco, por ejemplo, con la vergüenza, que me parece interesante es, por ejemplo, que a mí me da mucho menos vergüenza bailar en la calle que bailar en un teatro, me siento mucho menos expuesta. En primer lugar porque en el teatro tu estás obligando al espectador con las luces, con la posición en la que esa persona se sienta a observarme "yo soy el interlocutor, tú tienes que mirarme y mírame, no tienes opción" entiendes, te estoy prendiendo la luz y el único foco que te estoy dando soy yo así que tu mírame, en cambio en la calle, tú te ganas el espectador, tú te ganas a esa persona que te está mirando, es persona, tu estas proponiendo algo entremedio de autos, entremedio de la ciudad, entremedio de perro, gatos "el feriante ¡gritando! ahí" todo y tú en tu danza le estás diciendo " me miras o no me miras" " te gano a ti como espectador o te pierdo" y ahí es como una mezcla, entonces si bien a lo mejor para algunos interpretes puede ser un lugar mucho más expuesto porque o tienes como el resguardo del espacio específico para eso, para mí al contrario, para mí al contrario es un espacio en el cual yo me siento, como que me es mucho más fácil, el otro espacio es un espacio mucho más complejo para mí, más juzgado también.</p>
I.P5	<p>¿De qué manera te han enseñado a llevar/manejar tus emociones en la práctica de danza dentro de las clases que hayas tomado?</p>
E5.R5	<p>Bueno es súper interesante, que a mí, aquí se me empiezan a cruzar muchas cosas y yo pido perdón porque no soy muy clara para decir una respuesta sin relacionarlo con otras cosas pero, por ejemplo, hay una muchacha que iba cursos mucho más abajo que yo, peor ella hizo una tesis, si no me equivoco, acerca del cuerpo latinoamericano en la danza clásica, ¿ya? y porqué me lleva esto a la cabeza, es porque dentro de la danza nosotros igual tenemos un tema con el cuerpo, hay un tema, porque hay un</p>

	<p>cuerpo que está normando, por así decirlo, hay cuerpo que igual es un cuerpo, cómo se podría decir, es un cuerpo... hay un cuerpo homogeneizado, no sé cómo decirlo, sí, es como hay un cuerpo que es omnipresente y hay un cuerpo que la lleva, por así decirlo y los cuerpos que son disidentes a ese cuerpo generalmente se encuentran como en otra relación, entonces siempre hay una relación distinta. A mí me pasaba, por ejemplo, no es lo mismo llegar a tomar una clase con gente con una técnica cunningham o laban de alto nivel en el cual tú te presentas a, por ejemplo, ese mismo ir a una clase de suelo, ir a una clase de estilos urbanos o ir a una clase de danza africana, se presenta muy distinto y eso también tiene que ver a lo mejor con el cuerpo que tiene cada interprete. Y esto también va a modificar esto de las emociones, las sensaciones o cómo tú te presentas frente a este espacio. A mí me ha pasado, por ejemplo, que yo siempre he sido una mujer de talla grande, podemos decirle o gordita le pueden decir algunos, pero yo me siento grande no más jaja tengo la rodilla como el doble de la rodilla de miss compañera, soy una mujer más fuerte, tengo un cuerpo bastante chileno, soy una mujer chilena, tengo el cuerpo de una mujer chilena promedio, entiendes, y dentro de la danza a lo mejor el cuerpo que era disidente, porque para la danza me exigía muchas veces desde la técnica del ballet, me exigía la técnica académica, me exigía tener un cuerpo más largo, más débil, con otras condiciones físicas, por así decir, siendo que yo tenía un cuerpo distinto, pero me pasó que eso es súper cultural, esto está súper normado y súper establecido acá, en Chile, uno sale para Argentina, uno sale para otros lugares y eso ya no es tan así, de hecho, en la danza contemporánea es muy bienvenido que exista la diversidad de cuerpo, colores, formas tamaños, entiendes, es una riqueza porque cada cuerpo puede tener su potencia ¿no? entonces ahí a yo también me pasa yo no sé, yo entraba a una clase cunningham o de académico y me sentía incomoda, me, me, me sentía como ohg pertenezco a este lugar o no (¿?) y eso también modifica el movimiento, un cuerpo que no está</p>
--	---

	<p>seguro de hacer, que esta intimidado se mueve de otra manera también, ahora me tiras a los estilo urbanos, me tiras a los ritmos latinoamericanas o me tiras al suelo en danza contemporánea y es otro relación, es muy distinta. Entonces las emociones van mucho por eso, van como, dónde es el lugar que tú te sientes cómodo y dónde es el lugar donde tú también te sientes a gusto, ahora, encuentro súper interesante ponerse en lugares que te quedan incomodo, eso es un desafío, eso es bacán, yo creo que mucho de lo que sale de nosotros es cuando tú estás en un lugar que no es el lugar que tu escoges estar, entiendes, y ese lugar para el intérprete, para mí es un lugar de crecimiento, hay gente que puede decir que es un poco violento, pero para mí, como no me traumatizo frente a eso, sino que al contrario lo tomo como una herramienta, encuentro que es súper interesante estar en esos otros lugares, por eso yo he potenciado mi cuerpo en esas técnicas que me cuentas más, encuentro que es súper interesante estar, no tan solo con el pudor, sino también para lidiar con esa cotidianidad en la cual uno se presenta día a día y tener que lidiar de manera técnica, en un espacio de formación así, es como "ya, esto me sirve, esto no me sirve" no me sirve de nada cargar con esto que vengo del día en algo aquí, que me están pidiendo esto, que es lo que yo te decía el otro día que este profesor que me pedía "tu vienes con esto, pero la técnica te está pidiendo esto, cómo lo pones" entonces, me parece una desafío, me parece que es una riqueza para construir desde el intérprete.</p>
I.P6	<p>Pero ¿recuerdas en algún momento en tu carrera artística que te hayan enseñado a llevar tus emociones?</p>

E5.R6	<p>Que interesante, que interesante. Mira no tengo algo así como muy claro, pero, por ejemplo, sí me pasó cuando yo hacia la tutoría con la Carola Bravo, porque ella era la que estaba a cargo en ese momento y ella, más que las emociones, para mí las emociones como que son algo que vienen un poquito, en la segunda capa, es una profundidad un poquito mayor, la primera capa vendría siendo la técnica, cuando uno está trabajando como intérprete tú estás con algo muy crudo, muy práctico, muy material, pero en esa sub capita ya hay algo que es mucho más profundo y, por ejemplo, yo me acuerdo de Carola Bravo, ella me exigía un tipo de cuerpo, una cualidad de movimiento en la cual yo era totalmente opuesta y yo así por la frustración, porque yo creo que la danza te hace encontrarte mucho con esos espacios, tal como te hace encontrarte con lugares muy bellos también te hace encontrarte con una paredes de frustración muy grandes o porque tu cuerpo no es capaz o, porque también algunas veces es como no logro entrar, no logro entrar, no sé qué herramientas necesito para poder entrar. Entonces me pasaba con ella, por ejemplo, que me exigía, me exigía, me exigía y yo probaba, probaba , probaba, probaba y me daba vuelta y así aaaaghh una frustración, un llanto, me secaba, respiraba profundo y le daba de nuevo, y ese espacio que podía ser muy violento, para algunas personas, para mí era muy gratificante igual, que sadomasoquista, pero es que la danza también, la vieja escuela es súper masoquista en ese sentido, entiendes, pero es porque uno también aprende a lidiar con esos espacios, es lo mismo que te decía antes, más que lidiar contigo o con eso, es cómo uno va secundando y poniendo una escala de prioridades al momento de tu entrenamiento donde lo situas ¿ya? Por ejemplo, también trabajé con Tania Rojas también, que también es así como bien dura para ponerte como intérprete, y ella muchas veces, si bien no es que sea violento ni mucho menos, te pone en jaque, te exige y es como "guárdate eso que no te sirve aquí, yo te estoy pidiendo esto otro" entonces si bien es una enseñanza o es una educación, no sé si un espacio formativo es tanto</p>
-------	--

	<p>porque en la escuela, como en el día a día ¿no? uno carga con el día a día, pero en una creación, por ejemplo, que son periodos más cortos o tres o seis meses o ponte tú ya un año, es súper interesante cómo el director o cómo la persona que está dirigiendo ese espacio te hace, de una u otro manera, o te educa o te anula ese espacio o te lo potencia que también es muy interesante. Entonces sí he tenido, cada espacio ha sido un espacio para educarse en cuanto a eso ¿no? y es rudo jaja es rudo.</p>
I.P7	<p>¿Crees que es importante, como intérprete, tener conocimiento acerca de los sentimientos y emociones? ¿Por qué?</p>
E5.R7	<p>Ejemplo, sí me pasó cuando yo hacia la tutoría con la Carola Bravo, porque ella era la que estaba a cargo en ese momento y ella, más que las emociones, para mí las emociones como que son algo que vienen un poquito, en la segunda capa, es una profundidad un poquito mayor, la primera capa vendría siendo la técnica, cuando uno está trabajando como intérprete tú estás con algo muy crudo, muy práctico, muy material, pero en esa sub capita ya hay algo que es mucho más profundo y, por ejemplo, yo me acuerdo de Carola Bravo, ella me exigía un tipo de cuerpo, una cualidad de movimiento en la cual yo era totalmente opuesta y yo así por la frustración, porque yo creo que la danza te hace encontrarte mucho con esos espacios, tal como te hace encontrarte con lugares muy bellos también te hace encontrarte con una paredes de frustración muy grandes o porque tu cuerpo no es capaz o, porque también algunas veces es como no logro entrar, no logro entrar, no sé qué herramientas necesito para poder entrar. Entonces me pasaba con ella, por ejemplo, que me exigía, me exigía, me exigía y yo probaba, probaba , probaba, probaba y me daba vuelta y así aaaaghh una frustración, un llanto, me secaba, respiraba profundo y le daba de nuevo, y ese espacio que podía ser muy violento, para algunas personas,</p>

	<p>para mí era muy gratificante igual, que sadomasoquista, pero es que la danza también, la vieja escuela es súper masoquista en ese sentido, entiendes, pero es porque uno también aprende a lidiar con esos espacios, es lo mismo que te decía antes, más que lidiar contigo o con eso, es cómo uno va secundando y poniendo una escala de prioridades al momento de tu entrenamiento donde lo situas ¿ya? Por ejemplo, también trabajé con Tania Rojas también, que también es así como bien dura para ponerte como intérprete, y ella muchas veces, si bien no es que sea violento ni mucho menos, te pone en jaque, te exige y es como "guárdate eso que no te sirve aquí, yo te estoy pidiendo esto otro" entonces si bien es una enseñanza o es una educación, no sé si un espacio formativo es tanto porque en la escuela, como en el día a día ¿no? uno carga con el día a día, pero en una creación, por ejemplo, que son periodos más cortos o tres o seis meses o ponte tú ya un año, es súper interesante cómo el director o cómo la persona que está dirigiendo ese espacio te hace, de una u otro manera, o te educa o te anula ese espacio o te lo potencia que también es muy interesante. Entonces sí he tenido, cada espacio ha sido un espacio para educarse en cuanto a eso ¿no? y es rudo jaja es rudo.</p>
I.P8	<p>¿Crees que es importante, como intérprete, tener conocimiento acerca de los sentimientos y emociones? ¿Por qué?</p>
E5.R8	<p>Sí, yo creo que es muy importante en el sentido de que, por ejemplo, tú te vas a encontrar con creaciones en los cuales te van a pedir, eso puede ser incluso una temática, puede ser incluso una técnica. Yo me acuerdo que, nosotros la primera obra que hicimos en Anilina, trabajamos con las emociones, teníamos que inducirnos a emociones y para eso hacíamos prácticas físicas. Nosotros estábamos hablando de las herencias de la dictadura en el cuerpo actual, estamos hablando</p>



	<p>de hace diez años atrás, de lo que había quedado supuestamente de tantos años de castigo social, cómo había eso afectado a la sociedad actual y cómo se podía ver eso en los rasgos del cuerpo, entonces nosotros, muchas veces hacíamos ejercicios físicos, de respiración, hacíamos ejercicios súper técnicos para llevar nuestro cuerpos a ciertas emocióne, para que eso se pudiera también visualizar, entonces siento que es un trabajo que igual está súper ligado. Sucede a lo mejor con ciertas técnicas que se han separado y qué es lo que hacen, que también encuentro interesante porque también estudiarlo porque muchas veces hay técnicas que te hacen simplemente mover el cuerpo como una materia y desligarte de eso hay otros que la integran, hay otra gente que los lleva más a ese espacio, entonces creo que es un trabajo súper importante, tanto así como para lidiar con tus emociones y sentimientos en una práctica que a lo mejor no la necesitas, en otra para entrenarlas en los cuerpo, ese es el material de trabajo también ///ah eran tres cositas, por un lado que puede ser muy material, que el cuerpo que uno está utilizando para algo sea un cuerpo súper material en el cual las emociones las tienes que dejar de lado, en otros lugares en los cuales tienes que entrenar eso porque tienes que llegar a otro espacio, y en el tercero a lo mejor que imagino, que pueden haber más variables también, es que ese sea material de trabajo, hay gente puede recurrir a tu como, a tu memoria para generar material de trabajo o a lo mejor queremos modificarlo, entonces puede ser parte de ¿no?</p>
I.P9	<p>¿De qué manera identificas una emoción cuando estás haciendo danza? ¿Cuáles has podido determinar?</p>

E5.R9	<p>Voy a decir algo muy de escuela, no sé si a ti te ha pasado, pero jaja algo muy tierno que nos acordamos mucho con las amigas, con las cabras siempre nos acordábamos; esos días en los que uno llegaba, no sé, un poco melancólica o te iba a llegar el periódico jajaja y uno llegaba así como, con la vida puesta a un entrenamiento de danza todos los días a las ocho y media de la mañana, nosotros en ese entonces teníamos una profesora, Parmacma que era una señora de edad muy estricta, de vieja escuela así pero fiiu, y entrabamos, y entrabamos con un piano hermoso ya, y nos poníamos todas a llorar, así era como woohh en el no sé, en el adagio todas a paño tendido, y era muy interesante porque en esa técnica, en ese momento, en esa forma de moverse servía, ayudaba, entiendes. Hay cosa que sí te ayudan, son potencia, pero habían otros momentos, por ejemplo, que podía pasarte algo similar en el ta cataca taca taca taca jajaj y no así como, qué hago con esto, no me está sirviendo y ahí es cuando, yo creo, que pasan las lesiones por ejemplo, cuando uno está, no eres capaz de, de estar en un estado y de ponerte en otro, por ejemplo, y eso también tiene que ver con una cualidad corporal ¿no? también tiene que ver porque muchas veces las emociones o sentimientos también determinan el cuerpo con el que tú te presentas en ese momento y si estás en esa dicótoma que estás trabajando otro y no eres capaz de a lo mejor, de conectar puede incluso ser un problema, incluso en ciertos momentos podría llegar a ser un problema. Ahora, yo también creo que la danza transforma mucho el cuerpo, uno puede llegar en un estado y puede ser que el trabajo corporal te transforma ese estado y eso yo creo que nos pasa mucho a la gente que practica la danza le pasa mucho eso, que uno llega "así toda así" (enfatisa en un tono de vos con poca energía) y es verdad, basta respirar un poco, basta soltar un poco, como ejercicio físico, una técnica física, y ¡te cambia el día! es súper, suena feo porque hay gente que no le gusta que diga, pero en ese efecto tiene un efecto muy terapéutico, como lo tiene cualquier ejercicio físico, pero es también capaz de modificar el cuerpo con el que uno se presenta y</p>
-------	--

	llega a un espacio, a cómo termina después esa práctica.
I.P10	Y ¿cuáles has podido identificar al estar haciendo danza?
E5.R10	<p>Bueno, yo lo digo, así como sensibilizarte ¿no? que puede ser emocionarte, como cuando uno se emociona de alegría ¿no? que no es tan fuerte como la alegría o la euforia, sino que cuando uno está como muy abierto, con todos los sentidos muy abiertos, muy perceptivo y te sientes emocionado y prácticamente caen lágrimas de emoción, he experimentado mucho eso en la danza. He experimentado la euforia también, mucho y he podido también, a través de ciertos trabajos interpretativos específicos, ocupar el cuerpo de la rabia, mucho y el cuerpo a lo mejor violentado; yo también he trabajado muchas temáticas acerca del cuerpo y la violencia, y también he sabido, no tan solo como de actuarlo, sino también, en la danza, de exponerlo y es inevitable de que el cuerpo no pase por ese lugar. Hay técnicas que dicen que no es muy sano vivirse todas las obras, porque eso te termina enfermando a ti, imagínate que tú eres una persona y estas bailando, yo me acuerdo que baile, durante toda la escuela y después de la escuela, mucho, en ese tiempo no se conocía mucho ese concepto que era el femicidio, te estoy hablando del año dos mil cinco, y yo con mi compañero bailábamos esta obra del femicidio y todo, ahora es tema, es como súper expuesto, pero en ese entonces, nosotros éramos dos estudiantes de segundo año, que él tenía sus padres actores, entonces él me hizo ciertos ejercicios de emocionalidad, y nosotros nos vivíamos la violencia así pero a concho, terrible entiendes, y yo terminaba las primeras veces, yo terminaba eso y era como "no me hables, no me dirijas la palabra, no quiero ni..." súper violentada. Con el tiempo me di cuenta que eso no es muy sano, pero era parte</p>

	<p>de la experiencia del intérprete también de situarse en distintos lugares, ya después podía, tenía la capacidad de entrar y salir y no quedar afectada ni con esa carga también. Entonces sí, yo creo que me he encontrado con muchas, con muchas, por ejemplo, también con la sensualidad, no sé qué emoción será esa, ni qué sentimiento será eso, pero a mí, generalmente yo soy muy cabro chico para las cosas y me cuesta conectarme con la "mm" "con la sexy" pero es súper interesante eso, ese trabajo, porque a mí me pone en un lugar muy distinto, es un desafío, es jugar y exponerte con los pudores más intrínsecos, pero es muy interesante, es súper interesante para uno, para jugar esos papeles y mantenerlo porque una cosa es exponer ciertas cosas y otra cosa es mantenerlo y trabajarlo y especialmente en el movimiento, que sea una constante, que no te caiga ahí a lo mejor el pudor propio, el que no te la crees tanto, el que no te da mucho, sino que el movimiento y la interpretación sean capaces de mantener esos lugares, entonces para mí por ejemplo esa, la sensualidad o ese, es muy interesante porque es algo que no trabajo mucho en general, me conecto mucho más con las emociones así más básicas, la rabia, el sufrimiento, cuando ha tenido que ser así porque también he tenido que trabajar mucho la materialidad, el cuerpo un hueso, la estructura, la arquitectura, otra onda, que ahí todo con lo que uno llega es como más o menos, no borrarlo porque no se borra por completo, pero si lo dejas en un segundo plano, lo dejas en otro espacio.</p>
I.P11	¿Qué es para ti la vergüenza o cómo te la han enseñado?
E5.R11	<p>por una parte, eso es como con la base que uno llega ¿sí? y es bien raro que estas personas ocupemos la danza en general porque es como, es un espacio de exposición si o si, entiendes, si o si es un espacio de exposición y uno por alguna razón o psicológica o por un trabajo incluso personal uno escoge estos espacios, por algo será ¿no? entonces, a mí me llama la</p>

	<p>atención porque yo puedo ser así con tremenda personalidad, así como uf++ muy para afuera, pero también soy súper pudorosa y en la danza trabajar eso como un oficio ha sido súper interesante, ha sido muy interesante porque yo creo que en la danza, en la escuela, en el oficio, en el día a día, en el entrenamiento es que también es un factor entrenable, por así decirlo, evidentemente que cuando uno llega a un espacio //// cuando uno está lidiando constantemente con el pudor, para mí es el pudor, es como hablar en público, es como pedir la palabra al frente de todo el mundo y además hablar bonito, entiendes, que sea coherente, lo mismo se expone, así mismo en la danza, es como, voy a presentar mi cuerpo, voy a presentar la danza y quiero, y es raro y extraño, pero de una u otra manera uno siempre está esperando cierta aprobación o por ultimo está esperando no ser tan rechazado, pero algunas veces algunas prácticas o algunos objetivos puestos en escena te piden lo contrario, te están pidiendo exactamente lo contrario, a ver, quiero ser súper rechazarle, quiero mostrarte un cuerpo un cuerpo grotesco que uuh lo único que quieras es salir, entonces, encuentro que en la danza a mí y en la práctica de la danza, especialmente en la escuela, a mí me enseñó a lidiar y hoy en día siempre que voy a, antes de presentar es algo con lo que tengo que lidiar, solamente que ahora tengo mucha más práctica, sé que si respiro antes, si me concentro, si hago un trabajo corporal previo, voy a sentirlo igual, pero ahora ya no es que, me acuerdo los primeros trabajos de, no sé, de coreútica, estoy hablando de primer año jaja yo así (muestra su mano tiritando) tiritando, tiritando, tiritando, que no te la gane, entiendes, que no te la gane, sino que sabiendo que uno tiene el miedo a la exposición o que está esperando o piensas que hay mucha expectativa por parte de quien te está observando y uno saber lidiar con eso es muy, como, es un entrenamiento y es algo que no es que no exista, sino existe, pero es al práctica y los años y el tiempo los que también te van enseñando a cómo lidia con eso, en escena porque sin nervio o sin eso tampoco hay riqueza, si también hay</p>
--	--

	<p>que darse cuenta que eso tiene una riqueza, tiene un algo hay algo exquisito ahí dentro que es con lo que tú no sabes lidiar, que es el viaje que tú te pegas, sino sería como no sé, como hacer pan, no hay mucha emoción en hacer pan jaja pero en cambio esto te expone en un espacio que es una herramienta.</p>
I.P12	<p>¿De qué manera crees, entonces que la vergüenza tiene directa relación con esa aprobación que se busca o con el querer lograr con las expectativas que uno mismo se pone?</p>
E5.R12	<p>Sí, yo creo que es una mezcla, es una mezcla, es una mezcla entre esos dos, pero también yo creo que tiene que ver con algo que está un poco normado, entiendes, es algo que está un poco establecido, que es algo cultural también ¿no? que hay demasiadas expectativas de algo que uno finalmente en la sociedad no quiere fallar, porque en la sociedad finalmente es un espejo y tú no te quieres sentir mal ¿no? entonces como que lidiar con todas esas cosas o esos pequeños rincones psicológicos también te hacen sentir muy vulnerable en ese espacio, porque es un cuerpo desnudo aunque este cubierto con ropa igual tú te estás exponiendo y desnudando frente al resto, no quieres quedar mal parada, por así decirlo, entonces hay una presión social si, en la danza y con un público específico de danza, con mayor razón todavía, entiendes, es como, es súper incomodo bailar para la gente de la danza, yo creo que el peor público jaja porque tienes puras caras largas así ññgg (sonido de desagrado) todos con caras de limones así ññgg (sonido de desagrado) y es como porque uno está, porque tiene esas lógicas de pensar, para mí igual tiene que ver con una inmadurez, en mí aspecto personal, entiendes, o sea si yo estoy esperando tener la aprobación por mi trabajo constantemente hay algo que yo no estoy haciendo a lo mejor muy bien en mi trabajo, es inevitable separarme de ese pensamiento, pero es algo que es secundario yo</p>

	<p>creo que es más importante la intención inicial, el objetivo que uno quiere lograr, si yo quiero exponer ese cuerpo muy bien.</p> <p>Y por otro parte, para concluir también esa idea, para mí lo cuerpos que se presentan con mucha seguridad, uno se da cuenta, por ejemplo, no solo en la danza también en la vida, hay gente que llega y se para así (ergio su cuerpo) fuua como un bloque así inquebrantable, y para mí esa gente también es muy insegura, me he dado cuenta a lo largo de la vida que esa gente se presenta con tremenda fragilidad, solamente que tienen muy, como muy buen grado de interpretación, por así decir, de no expresar esa vulnerabilidad. En cambio, yo siento que las persona que si no nos presentamos con esa vulnerabilidad tenemos la capacidad de modificar y de viajar, en cambio, este otro que se presenta inquebrantable tiene mucho más miedo y está mucho más vulnerable a mostrar esa fragilidad, en cambio el vulnerable, qué tiene por perder, más que fortaleza. Entonces es súper interesante y está bien, son etapas también, hay momentos en los que uno está mucho más seguro, hay momentos en los que uno está mucho más vulnerable.</p> <p>De cierta manera relacionas el sentir vergüenza con la inseguridad y la vulnerabilidad también... Claro, absolutamente, pero no tan evidente ¿no? sino que yo te lo expongo como que para mí el que se presenta muy seguro en realidad es súper vulnerable y ese tiene mucha más vergüenza, y contrario el que presenta y el que expone su vulnerabilidad muchas veces esta mucho as seguro de sí mismo porque está exponiendo la carne tal como es, no es alguien que tenga que sacarse una capa para mostrar después otras.</p>
I.P13	<p>¿Cómo identificas que estas sintiendo vergüenza? ¿Existen, para ti, factores externos e internos que la produzcan?</p>

E5.R13	<p>elementos físicos que te dicen que la, por ejemplo, yo me pongo roja, o siento un calor facial así impresionante jaja o hay, por ejemplo, algo que sucede a nivel estomacal, el movimiento también está como condicionado con otros factores entonces el control del cuerpo es más difícil, por ejemplo, yo para sentirme muy segura de una danza tengo que tener mis soportes muy firme, si yo no tengo mis soportes, mis pies bien arraigados y no hago un trabajo de pies importante antes de, yo voy a sentirme todo el rato así que estoy escluinca' o que estoy endeble, en cambio, si yo hago un trabajo de pies, me preocupo de hacer un trabajo de pies muy importante para sentirme bien firme, sino voy a estar como tambaleque'.</p> <p>Entonces, hay aspectos físicos súper evidentes del pudor o de la vergüenza, o de la inseguridad frente de pararse en escena.</p> <p>Si hay factores externo, sí, yo creo que factores externos son, por ejemplo, lo que yo te venia mencionando antes ¿no? a mí el teatro o estos espacio específicos de la danza me dan mucho más temor y me siento mucho más expuesta que los otros espacios, que todo el resto de los otros espacios, entiendes, eso es como, me siento mucho más segura, por ejemplo, si comparo lo que alguna vez baile en la cárcel de mujeres ¿no? que me fui a bailar, hice una muestra ahí en la cárcel de mujeres o haber bailado en la calle sola, que igual es como la media personalidad a pararte a bailar sola en la calle y te griten "¡loca!" jaja para mí es mucho menos expuesto que ponerme a bailar en un festival de danza con público para la danza o en una escuela de danza, es mucho más vulnerable, o sea, hay espacios hay lugares y condiciones en los cuales uno evidentemente siente que su trabajo es mucho más juzgado que en otros.</p>
I.P14	<p>¿identificas situaciones “tipo”, o que sean repetitivas, que puedan causar vergüenza en intérpretes en ambientes dancísticos? ¿Cuáles? Pensando en si notas alguna particularidad de la danza que pueda producir vergüenza.</p>



E.5R14	<p>Bueno, creo que él, por ejemplo, estar sujeto a evaluación es algo constante en la danza en el cual uno se siente mucho más vulnerable, puede ser esto un examen, puede ser esto una audición, las audiciones son severas, ahí uno está con un cuerpo juzgado terrible o un examen también uno se siente súper vulnerable, un espacio en la danza bailando para bailarines también es un lugar recurrente, son espacios que son propicios para eso, como especialmente.</p> <p>Ahora con respecto al segundo, yo creo que eso también está muy formado, está muy relacionado con lo que te hablaba anteriormente, con el cuerpo que se espera de la danza. Yo te decía que en la danza lamentablemente, nosotros todavía estamos sujetos a que existe un tipo de cuerpo en la danza y muchas veces hay que romper con ciertos estereotipos que nosotros mismos nos hacemos, por ejemplo, con ese tremendo resquemor que siempre existe de que "ay que estoy muy guatona" "ay que se me ve la celulitis" esos pequeños espacios en los cuales uno se está constantemente juzgando y que pone de reiterativo, como pone a ojos de otras personas que finalmente te das cuenta que son prejuicios propios, son resquemores propios porque vivimos en una ambiente, porque la danza también hay que decirlo y especialmente la danza aquí en Chile es como, es un espacio de mucho culto al cuerpo, es un espacio donde estamos todo el rato aspirando a tener ciertas, incluso hasta cierta medida corporal, qué es lo que es un tuto grande, un trasero grande, entiendes, una espalda demasiado masisa, el chaito que te cuelga, nosotros también caemos en esa lógica del cuerpo heteronormado, por así decirlo, heteronormado por una parte, un cuerpo homogenizado que te pide la danza, estamos aspirando a tener cuerpo académicos cuando estamos moviéndonos en el suelo donde tener esa cantidad de huesos de verdad que no ayuda, entiendes, no te sirve tener así una primera (señala con sus manos un ángulo entre ella de casi ciento ochenta grados) ni tener así (señala su dedo meñique) un cuerpo tan delgadito en el cual no tienes un colchoncito porque vas a quedar llena de moretones, entiendes. Entonces</p>
--------	--

	<p>es como, hay que romper ciertos existimas, entre que la danza nos impone, el medio nos impone, pero además uno también se los impone y uno tiene que romperlos. A mí me sirvió mucho, por ejemplo, estar fuera de Chile en un momento ¿ya? y darme cuenta que el cuerpo que tenía en, que mi propio cuerpo tenía mucho más que ver con las africanas, con la caribeñas, con las latinoamericanas que con el cuerpo de una sueca, que no era una flaquita de metro ochenta, era un closet gigante, pero que yo no tenía ni siquiera las medidas, que una tiene caderas, que uno tiene a lo mejor no tanta pechuguita, pero tiene otros atributos corporales y eso también te entrega otras potencia corporales y eso también a mí me ha entregado otras herramientas en la danza; yo tengo por ejemplo, cosas que yo puedo identificar hoy en día que son algo que suman, es que yo soy súper rápida, súper fuerte y súper ágil, no levanto el pie hasta acá (señala con su mano cerca de su cabeza) pero me subo a una muralla, la paso y la corro, y sigo corriendo para el otro lado, entiendes, entonces son potencias que a lo mejor nos van sirviendo, son como, romper estigmas, hay cosa que están muy establecidas que finalmente, en el camino de intérprete o de la creación como que no sirven, hay que romperse estigmas de ciertas cosas.</p>
I.P15	<p>¿Cómo te percibes cuando sientes vergüenza y cuáles crees que son sus síntomas?</p>
E5.R15	<p>Sí, lo que decía así como, principalmente, que siento los soportes súper débiles, mis pies, el trabajo de pies es como casi cuando uno siente que el arco no está tocando el suelo y que los dedos están como por encima, así como algo súper físico, me siento así (muestra su mano curva) cuando siento mis soportes así yo digo "ah estoy muy mal" "estoy muy mal estoy súper insegura, no me va a resultar esto" entonces yo tengo que hacer un trabajo físico de pies, que sienta mi pie así realmente arraigado y cuando</p>

	<p>yo estoy arraigada y segura desde mis soportes es que la estructura se ordena y hasta la cabeza o la emoción jaja la emoción cabeza cuerpo, es como algo súper físico, súper superable? y el trabajo de respiración por supuesto, es como bajar las pulsaciones, relajarse porque generalmente lo que empieza a pasar, que tanto como los soportes, la respiración se agita, es ente cortada, entonces como, ordenar está estructura y parte de los soportes, pies crespos.</p>
I.P16	<p>En relación a estos pies y de que el movimiento está condicionado al sentir vergüenza ¿Cómo crees o cómo te ha afectado a ti en el movimiento el sentir vergüenza?</p>
E5.R16	<p>Por ejemplo, que los objetivos técnicos no se realicen, eso es algo súper específico Cuando uno está lidiando con cosas que no te permiten desarrollar lo que tú te estás proponiendo en ese momento se ve boicoteado, entonces, me ha pasado que, si le doy mucho espacio, o más que no darle espacio, yo creo que es una mezcla entre que tú escuchas el estado, lo que te está sucediendo y lo asimilas, entonces, o lo aceptas o no lo aceptas. Si tu no aceptas o no asimilas está situación o está condición que te está afectando físicamente ya, es como, es muy probable que vayas a ver mermados los objetivos con los que te estás planteando, sin embargo, si tu objetivo es mostrar un cuerpo vulnerabilizado, un cuerpo que no llega a ningún lugar, eso puede ser material de trabajo, entonces ocúpalo, úsalo, puede ser una potencia, pero eso va a depender de los objetivos con los que tú te plantees ¿no?</p>
I.P17	<p>¿De qué manera ha afectado en ti el sentir vergüenza, vinculándola a si en algún momento fue un limitante de tu práctica?</p>

E5.R17	<p>Sí, me acuerdo, por ejemplo, a lo mejor no era un espacio de la danza en sí, pero una vez me pasó algo, no tiene que ver con el movimiento en sí, pero si tenía que ver con otras cosas, pero fue, que es lo que te decía antes, se puede ser súper mermado el objetivo con el que tú te planteas, entiendes, te puede boicotear, una vez me acuerdo que me invitaron a bailar este mismo dúo sobre el femicidio a la escuela de la chile de teatro y era como, claro este era un ejercicio de danza en el cual tenía un grado de interpretación teatral, pero yo no venía del teatro, yo venía de la danza y sentía que toda la escuela de teatro me estaba mirando el caracho, a ver si yo estaba interpretando de esa manera o no, y sabes lo que me pasó, que me puse de una manera neutra, lo hice todo con el cuerpo, pero me ganó la neutralidad porque me sentía súper expuesta y como toda la atención puesta acá (apunta su rostro), que no hice gesto alguno, sino que me quedé como... entonces me vi súper boicoteada, súper boicoteada, auto boicoteada.</p> <p>En otros momentos, por ejemplo, me paso en momentos de entrenamientos ¿ya? en los cuales el miedo a fracasar, un ejemplo, yo tomé clase afuera en alguna vez y que eran clases súper técnicas, yo no tomaba así como de moderno, no sé, hace como siete años y me voy a tomar una clase así, todas así, que el profesor simplemente hablaba que el chamblaba, burumbumbum++ y yo así "chuta, ni me acuerdo de esos pasos" y ahí también el pudor o la vergüenza me jugaba en contra, sin embargo, creo que ya eso por ser más vieja también, entiendes, como creo que la danza me enseñó mucho a fracasar, también es como esta cosa de prueba y error, ensayo y error que no, yo fracasé mucho en la danza en general, así es como, con la técnica, era un cuerpo que me costaba entender los, como se dicen, los, se me olvida la palabra con la que te dicen, en las clase como los objetivos de las clases muchas veces a mí me costaban, a mí me costó alguna vez sacarme un seis en académico, me costó caleta, sude así pero la gota o en realidad no tenía que sudar nada jaja pero me costaba mucho estar en ese espacio, sin embargo, el entrenamiento por esto que te</p>
--------	---

	<p>decía del oficio que es algo que uno está constantemente probando ya el fracaso, el miedo al fracaso perdió. Entonces sí, podía sentir vergüenza y pudor a lo mejor tomando estas clases con los tremendo bailarines y clases tremendamente técnicas y de verdad que era la peor, pero era un tremendo lugar de aprendizaje, era un tremendo, es como muy, es muy rico. Es verdad, da vergüenza ser el peor, da vergüenza ser el hazme reír a lo mejor de un grupo o que todos diga "ay que mala es ella" "uy que mal lo hace" ¿no? Pero para mí interno era como, que genial como intérprete, como bailarín, como artista escénico ponerse en esos espacios, sino siempre estamos bailando de un lugar de la comodidad y que todo lo sabemos y no estamos progresando, en cambio para mí el intérprete que progresa también es el que tiene que jugar y lidiar con sus miedos, entonces para mí fue genial ocupar esos espacios o probarme nuevamente en esos lugares.</p>
I.P18	<p>En relación a eso ¿crees que con los años tu respondes distinto a la vergüenza?</p>
E5.R18	<p>Claro, yo creo que es eso del tiempo, que se vuelve una práctica tal como también se vuelve una práctica la técnica, como puede ser la práctica del trabajo, de algo súper práctico, de algo que está súper, casi es como un ejercicio de pasito por pasito el trabajo de las emociones en la danza y especialmente con el pudor o el de la vergüenza que podría invitarte como a restar, también es un trabajo súper práctico. Y yo, por ejemplo, la herramienta para combatir es el sentido del humor, absolutamente es como "sí lo estoy haciendo horrible jajaja" "lo estoy haciendo pésimo" (dice todo como si estuviera riendo) pero sabes que lo hice pésimo una, dos, tres, cuatro, cinco, a la sexta me está saliendo "uh me está realizando" sabes que tengo otro proceso, "oh sabes que, me está saliendo interesante y sabes que además capte la cualidad, esa niña tiene el pie muy arriba, le sale</p>

	<p>súper bonito, pero sabes, no está tan bien integrada la cualidad y a lo mejor yo me demoré diez veces más, pero estoy integrando la cualidad" que interesante es como empezar a poner y a exponer dónde ver las potencias que tiene cada uno, entonces para mí, el fracaso o este no lugar cómodo o esta no invitación que te puede hacer la danza y sus prácticas son una tremenda oportunidad, es como un espacio de exploración porque ahí uno tiene que conocerse también, es donde las papas queman también.</p>
I.P19	<p>Como comentas el trabajo para saber cómo abordar el sentimiento de vergüenza fue más que nada autónomo, también como el enfrentarse a la frustración ¿crees que hubiera sido beneficioso que te enseñaran u orientaran antes a cómo hacerlo?</p>
E5.R19	<p>Sí, mira por una parte, sí uno lidia, como en el proceso personal que un artista escénico puede tener, porque yo creo que todo artista escénico que sea un poco pudoroso se va encontrar con el mismo problema, entiendes, porqué elegimos espacios de tanta exposición si ya estamos lidiando con este problema, sin embargo, creo que también es un tema colectivo y es mucho más común de lo que creemos, es como, bueno yo tuve la suerte de tener un grupo humano muy rico en la escuela y también en el colectivo y en la danza en general como que trato de juntarme con ese agente porque si bien hay gente todavía muy, para mi vieja escuela por así decir, o gente muy ególatra o gente media, no sé quién sabe qué, en la escuela es como, no están abiertos a exponer esta humanidad porque es súper humano sentir esto sentimientos, dentro y fuera de la danza, entonces a mí me pasaba que había un grupo humano con el que nosotros podíamos exponer esto, entonces igual fue un aprendizaje colectivo, eso era súper interesante, todos teníamos que lidiar con nuestros pudores, todos teníamos que lidiar con nuestras potencias, en qué teníamos más potencias, en que lo que teníamos menos, nuestras debilidades y eso si se pudo dar, por ejemplo, en mí grupo curso, que</p>

	<p>nosotros le decíamos grupo de curso, y en el Anilina porque teníamos esa, éramos un grupo humano que éramos capaces de mantener también esas cosas buena y esas cosas no tan buenas o que no eran que no fueran tan buenas, sino que esas cosa humanas o vulnerabilidades con las que tenemos que enfrentarnos en la danza y si eso se enseñe o no se enseñe, si sería bueno si se enseñará yo encuentro que, que eso es una temática intrínseca en toda arte escénica, igual te la están enseñando, entiendes, igual al momento de hacer una muestra es una práctica, es un aprendizaje que es paralelo, que es imposible de no tener que lidiar con esa enseñanza porque te la están enseñando, a lo mejor no está el ramo directo así, manejo de la vergüenza o de las emociones dentro de la danza, pero es algo que está lidiándose constantemente, que ahora si podría sistematizar podría ser a lo mejor tu rollo, tu podrías llegar el día de mañana con esa sistematización o con ese aporte, yo creo que en la danza en general hay mucho trabajo por hacer o hay mucho que hay que recolectar porque a lo mejor hay mucha gente que ha venido hablando de esto desde otro lugares, entonces simplemente es como seguir aportando. Ahora, yo creo que es una aprendizaje que va todo el rato, todo el rato, o sea, en segundo año, yo no sé cómo es ahora, pero a nosotros nos hacían construir un solo y era como la primera vez tú, uno en segundo año exponiendo, bailando solo y era como, eso si uno lo piensa es una tremenda práctica para la exposición, la vulnerabilidad, la vergüenza, el sentirse aprobado, yo me acuerdo que hice un trabajo de solo y al Patricio Bunster no le gustó, estaba como medio choreado, mis compañeros me tenían que tirar unas manzanas, nunca las tiraron, a todos se les olvido, no pésimo, peor lo bonito, es que mi temática era que finalmente yo quedaba sola, y qué paso, que mi obra se hizo realidad porque quede sola, nadie me tiro la manzanas, estaban todos como choreados, yo salí corriendo sola y se hizo la obra, se hizo realidad, eso queda más para mí para la vida, entiendes, entonces es como, es interesante darse cuenta que esos espacios de</p>
--	--

	<p>enseñanza no es tan solo cuando un profesor te lo está exponiendo, los proceso de aprendizaje también corren por el estudiantes, por el intérprete, por el creador todo el tiempo, constantemente y es también es una responsabilidad de parte de uno, no podemos esperar por decir así, y esto lleva a otro lugar, que el estado venga a suplir todas las necesidades de los artistas escénico, somos nosotros lo que tenemos que crear, hacer una lista y exponer los problemas que tenemos, nadie nos va a venir a solucionar los problemas, somos nosotros lo que también vamos exponer y tener claridad de esos problemas sino es muy difícil como exigir ¿no?</p>
I.P20	<p>Si bien me mencionaste cómo te sientes cuanto ya está la vergüenza en ti, en torno a la forma de sentir tus soportes y que tienes que realizar un trabajo para aquello, pero, más allá de cómo combates al sentimiento ¿cómo se te presenta, antes de descifrar el cómo abordarlo, qué ves tú en tu cuerpo cuando surge?</p>
E5.R20	<p>Pareciera, no sé, sí, es que es raro hablar como diseccionar el cuerpo, pero si tuviese que, así muy sencillo diría como que es un cuerpo un poco incompleto; si un cuerpo que se siente cómodo o un cuerpo que está desarrollando algo y está bien y se siente completo haciendo, así es como que uno se siente completo, pero a lo mejor cuando uno se presenta con estas emociones te sientes un poco incompleto, es como si hubiera un cuerpo fragmentado, un cuerpo que le faltan partes, hay un vacío que no está llenado, hay algo como que falta para sentirse como completo ¿no? entonces si tuviera que presentarlo así como así, simple y siniestro, es como, se presenta como un cuerpo incompleto, es como una patita coja.</p>



I.P21	Y cómo crees que se enfrenta este cuerpo incompleto con el querer aprender, sintiendo ese cuerpo así.
E5.R21	Yo creo que con, perdón que yo agarro todo el rato cosas que dije atrás jaja con sentido del humor, con capacidad de trabajo a la frustración, con el bajar las expectativas, con darse cuenta que esto es un oficio, que es un grande trabajo, si bien, a lo mejor la danza es un trabajo que se desarrolla prácticamente en la juventud porque las condiciones del cuerpo son más permeables, esto es un trabajo que se va desarrollando en el tiempo además, con mayor razón, entiendes, entonces como, que las cosas no son tan absolutas como se presentan en algunos momentos, entonces a veces hay que ser más permeable, hay que ser más flexible. Me lo presentaría así, yo, simplemente es como tolerancia a la frustración, podemos errar veinte veces, especialmente en los espacios de aprendizaje, a lo mejor los espacios como de presentación y cosa así en los cuales uno se permite errar menos, aunque igual es escuela, estar en una función o estar en una temporada o estar exponiendo tu trabajo también es un proceso de aprendizaje, de hecho muchas veces las obras terminan en la doceava función porque es un constante proceso de aprendizaje, pero los procesos de aprendizaje con mayor razón, es como aprovecharlo, usarlo, lidia ahora porque después cuando sea más en serio ya vas a tener una práctica en al respecto, entonces respira, úsalo y vamos, tercera oportunidad, cuarta oportunidad, plan B, plan C, plan Z.
I.P21	Y tú te has encontrado en algún momento sintiéndote así, llena de vergüenza en una instancia de aprendizaje

E5.R21	<p>Claro la pregunta era como enfrentarlo, pero más allá de enfrentar como superar, sino como de chocar con eso, de encontrarse con este cuerpo de cierta forma afectado con la vergüenza y tener que aprender, entonces ¿qué te pasa a ti en ese momento anterior?</p> <p>No sé, yo creo que así como, simple y sencillo, darse cuenta que muchas veces tenemos que superar ciertos límites que nosotros mismos imponemos, entonces incluso sensaciones así o situaciones así o emociones así para mí son pruebas, son pruebas de aprendizaje, entonces cuando una se enfrenta a alguna así es como, aceptarlo, darse cuenta que está sucediendo, que está pasando y ver de qué manera o la transformas o la usas o te arruina entiendes, si también es una posibilidad, una posibilidad de que te coma la situación y también el aprendizaje es eso, es como bueno, a lo mejor antes de exponer me con esto tengo que hacer un trabajo personal o voy a invitar agente muy cercana que me haga un entrenamiento de esto porque cuando lo expongo realmente no soy capaz ni siquiera de realizar los objetivos con los que me planteo, entonces tomárselo como una prueba, tomárselo también como un espacio, un ejercicio, no es tan solo ejercitar el cuerpo físico algunas veces el cuerpo físico en un contexto frente a cierta exposición también es una práctica; entonces tomárselo de esa manera.</p>
I.P22	<p>Y esas dos formas en que puede suceder, de transformarlo y usarlo o que simplemente te arruina, en qué crees que puede provocar en ese momento.</p>
E5.R22	<p>Bueno yo creo que ahí es cuando uno se encuentra con la sorpresas más grandes, entiendes, ahí por ejemplo, a mí me ha pasado, no sé te decía antes, ya agarrando material de antes jaja por ejemplo, cuando yo he tenido que trabajar este cuerpo, trabajar a lo mejor un cuerpo desde la sensualidad, por ejemplo, o desde la fragilidad, que son cuerpo que a lo mejor para mí no son tan cómodos y me puedo</p>

	<p>sentir un poco insegura, cuando tú transformas esto o usas esto tú te puedes encontrar con cosa que salen de ti, entiendes, con cosas que a lo mejor tú tienes muy dentro tuyo que en otro contexto jamás las desarrollarías, entonces es muy interesante como impresionare y sorprenderse de lo que uno es capaz, de lo que está fuera de tu control, lo que está fuera de tus manos, entonces como interprete eso es súper, es una riqueza muy grande, es una invitación, es como sabes que, en realidad ponte en esos espacios, práctica la técnicas que no te son cómodas, exponte porque vas a encontrar algo tuyo que ni tu misma te conoces, y si lo arruinas también está bien, si lo arruinas uno diría arruinar qué, si termino como a la mitad "sabes que no puedo bailar más, estoy mal, soy" ya eso sería como lo peor ¿no? difícilmente que paso. O, por ejemplo, que te lesiones en escena.</p>
I.P23	<p>Dices ya eso puede ser lo peor, pero qué crees que puede pasar realmente en ese momento que te arruina.</p>
E5.R23	<p>No yo creo que, a lo mejor no te vas a sentir muy satisfecho porque no cumpliste los objetivos con los que tu estaba, con las expectativas que tú tenía puesta en el trabajo, o a lo mejor no estás logrando los objetivos con los que te está planteando el director, hiciste algo nada que ver y el director así como "oye yo te estaba pidiendo otra cosa" y yo así que... como ese tipo de, yo me refiero en arruinarlo en ese sentido, entiendes, que un va con cierta intención y finalmente esa intención no es la lograda, ahora, muchas veces esa voluntad de querer ir a una parte y que el movimiento, la circunstancia, lo que sea te conducen a otra parte puede ser una sorpresa también, entiendes, puede ser una riqueza muy grande, a lo mejor tú en la búsqueda de esto encontrarte algo que es mucho más rico, mucho más interesante, te sorprendiste de ti mismo, pero para mí también tiene que ver con romper los limites propios, esa danza que tú estás buscando en ti no está en los</p>

	<p>lugares cómodos, ahí yo me pongo así como más, también exigente porque me gusta cuando a mí me exigen gente, porque yo cuando, por ejemplo, cuando uno baila y te dicen como ya baila lo que quiera, uno generalmente escoge un lugar cómodo, uno generalmente busca elementos conocidos o elementos que uno más maneja o que puedes controlar, que tenga una relación. Pero encuentro que es súper interesante, es súper rico, genera mucho más aprendizaje y tú te sorprendes de ti mismo y puedes incluso desarrollar otra beta en ti misma, cuando tú te pones y te enfrentas a situaciones que no están bajo tu control ni tu comodidad, ni la manera en la que tú te mueves en tu cuerpo, después más adelante a lo mejor puedes lidiar, son herramientas, entiendes, yo no soy de esa, de la gente de la danza que se case con una técnica, para mí el día de mañana si hay que componer algo, si hay que bailar algo, interpretar algo y hay que ocupar elementos del académico, hay que ocupar elementos del contemporáneo o de la fotografía, del teatro, de lo que sea estoy muy abierta y permeable a ocupar las herramientas que sean necesarias, hay otra gente que no, hay otra gente que escoge un lenguaje porque son, tiene otras necesidades, para mí es más lo que necesita la escena, entonces siento que uno se puede sorprender mucho.</p>
I.P24	<p>Y el tomártelo como aprendizaje ¿de qué manera, a lo largo de tu carrera artística, ha evitado espacios o instancias por no sentir vergüenza?</p>
E5.R24	<p>Sí, yo creo que sí, caleta, si es como, yo creo que he desarrollado el trabajo de la danza por fuera de la academia, por fuera del mundo de la danza, no es un espacio que me agrada muchos, puede ser un espacio mucho más, cómo puedo decirlo, se puede pensar que la gente que ha desarrollado un mejor trabajo y más profesional y más aceptado están en el ambiente de la danza, entiendes, y puede ser que yo a lo mejor al no cumplir con esos ciertos objetivos yo he querido</p>

	<p>desarrollar un trabajo paralelo por fuera y porque, también por un lado sí me queda más cómodo, sí no tengo que lidiar con esos miedo tremendos que muchas veces me inmovilizaban en la danza, o sea presentarle a tus mismo pares así como "sí soy bueno, soy suficiente, lo estoy haciendo bien" algunas veces podía ser como una, te cuartaba, yo creo que mucha gente se quedó cuartado en eso, a otras personas a lo mejor le abrió una posibilidad de otro mundo y yo también ahí me encontré con otros espacios que son para mí mucho más necesarios, para mí no es necesario presentarle danza a la gente de danza en este momento de mi vida, más adelante a lo mejor sí, pero en este momento a mí me interesa mostrar la danza donde no hay danza , donde no se ha visto, donde se presenta como una primera vez, donde hay gente que está ansiosa por bailar y por ver danza, para mí hay ahí un espacio mucho más rico hoy en día, el día de mañana a lo mejor, recién ahora, por ejemplo, que a mí estudiantes de cuarto año de la carrera que me empiecen a preguntar sobre mi trabajo e como uf++ , que primera vez que me estoy acercando a la danza, entiendes, porque yo todo el rato he estado más por fuera, con mi colectivo sí, que es gente de la danza, pero armando otros espacios, haciendo otras cosas, va haber un momento en el que a lo mejor uno vuelve a ciertos lugares, pero hay otros momentos en que los intereses están en otro lugar y también para evitar eso, entiendes, como un círculo cerrado, también es un círculo lleno de sus propias cargas.</p>
I.P25	<p>¿Siempre te das cuenta en el momento que la sientes o lo has notado luego de sucedida la situación? ¿Cuál crees que es el motivo?</p>

E5.R25	<p>No yo creo que era súper evidente, como te decía, para mí la vergüenza o el pudor o la inseguridad son cualidades físicas, son los pies de una manera, es el, son cosas físicas también de que es imposible no darte cuenta de que en ese momento te está pasando eso, por ejemplo, a mí me pasaba algo muy raro, ya yo creo que se me, como no he estado presentando danza no sé si la formula me funcione, pero a mí generalmente, si yo estaba tres días antes nerviosa, si yo estaba con anticipación muy nerviosa antes generalmente iba a estar relajada el momento de, pero si yo estaba muy relajada de seguro que me iban a llegar todos los nervios al momento de jaja muy raro, como que tenía esa fórmula mía, ahora hace rato que no presento de esa manera, yo puro me he dedicado a intervenir ahora último, intervenciones eso es lo que he hecho ahora, entonces es como, no alcanzo ni a lidiar con eso, no me soy ni cuenta porque es como (chasquea los dedos) hacer, es súper práctico, súper efectivo, uno no alcanza ni a hacerse el rollo.</p>
I.P26	<p>¿De qué manera esta experiencia se queda contigo, en torno a la reflexión, el movimiento y en el cómo te sientes?</p>
E5.R26	<p>Sí, es como, tratar de sacarlo, por ejemplo, una de las cosas que me queda como reflexión es darse cuenta que no es un espacio que solo habita en la danza ni en las artes escénicas, es un sentimiento humano, trasciende la sociedad y a mí eso me pasa en general con la danza, que la danza, porque es el lenguaje que hemos escogido, pero podría ser otro, es un espejo de la sociedad también y vamos a lidiar con los temas y las problemática y con las buenaventura y las cosa ricas también, se refleja, es como un pequeño mundito que también es un pequeño espejo de todos eso otros lugares, claramente al ser un arte escénico y en el cual uno ha escogido a lo mejor tomarse la palabra, porque para mí presentar o hacer danza es como tomarse la</p>

	<p>palabra en una asamblea "¡hey!" jaja "quiero decir algo" y chum todos los focos en uno, tiene que ver también con lidiar con esos pequeños espacios, es como, es una práctica, es un espacio y cómo lo podría decir, te puede servir mucho, puede servir mucho como, a lo mejor cuando sea abuelita pueda a lo mejor, tal vez incluso tal como tú decías, se pueden dar a lo mejor lecciones, se pueden a lo mejor el día de mañana también uno poder preparar a lo mejor a alguien con ciertos ejercicios específicos, entregar algo al respecto, decir algo al respecto, por ahora solo me queda seguir poniéndome en juego, seguir frustrándome, seguir enfrentándome a esos procesos y ojalá también encontrar como la manera propia en la cual uno se enfrenta de esa manera escénica, yo creo que tú, por ejemplo, cuántos años tienes, si te puedo preguntar</p> <p>Sí, tengo veintidós</p> <p>¡Bacán! ahora empieza un proceso súper rico en la danza, en el cual tú te estás formando, también te estas formando como mujer y ahora en adelante cuando estés por fuera de la escuela va a venir todo un proceso también súper importante para ti, entonces es como, ahí empieza tu propia escuela, ahí empieza tu propia escuela, más que afirmarte también vas tú a construir ese espacio en el cual tú también vas a tener después, el día de mañana hasta tus mismos métodos o también la capacidad de entregar esas herramientas a otro, pero es algo, y yo siento que lo tienes que vivir, entiendes, aquí no va a llegar nadie con la técnica a enseñarte tantas cosas, hay cosas que sí, pero hay cosa que uno tiene que pasar por, tiene que pasar por la carne y tiene que pasar también por el filtro propio, hay cosas que nos pueden enseñar, pero hay cuerpos, que cada cuerpo asimila el aprendizaje también desde otras maneras, a mí me lo pueden enseñar en una cátedra, pero si yo no lo experimento con mi cuerpo y fallo cinco veces no me entra. Entonces eso yo creo que es lo más rico que queda ¿no?</p>
--	--

I.P27	En el caso de que hay sucedido, ¿de qué manera te has encontrado sintiendo vergüenza estando sola?
E5.R27	<p>Bueno así algo que recuerde, creo que los momentos en los cuales uno se ha sentido como preparado a lo mejor, cuando ha habido poca preparación o cuando, por ejemplo, en esta pandemia, que uno estuvo como entrenando menos, uno estuvo, bailar con mascarilla es otra cosa, es súper duro y yo creo que ahí hubo momentos un poco de inseguridad más que de vergüenza, me sentí un poco expuesta o por ejemplo, en general el registro, ha cachado cuando uno baila hace todo y ya, y después te miras y te da una vergüenza ajena y así "ooh, yo no sabía que me veía así" a uno le da como mucho pudor. Me ha pasado en eso, como también en, por ejemplo, en relación a la intervención del caballo, yo nunca me había desnudado o he ocupado el desnudo en cosas así muy precisas y por accidente, que se me rompió el vestuario en la escuela una vez así, yo nunca jaja de verdad así horrible, pero nunca me había como yo así expuesto en una danza como a torso desnudo y porque puedo tener mis complejos, porque tengo las pechugas así o porque nunca había sido una herramienta realmente que yo necesitará. En ese momento lo hice y fue súper interesante, porque yo pensé que la gente me iba a criticar mucho, que iba a salir, esa cuestión que yo tenía en mi cabeza puesta que te van a decir "ah que tienes la pechugas así" aunque las mujeres lo piensen, por respeto no me han dicho nada ni los hombres tampoco, pero yo, para mí era terrible, era como "oh voy a exponer mis pechiguis" jaja son tan chiquititas y tan caídas, entiendes, y finalmente darte cuenta que uno, uno genera un relato muchas veces tiene poco que ver con la realidad y ese relato muchas veces es muy interesante compartirlo, exponerlo y muchas veces como romper con esos propios espacios que uno mismo se impone, porque algunas veces lo que uno está preocupado el resto no está preocupado, de verdad que la gente no está preocupada de la celulitis que uno tienen</p>



	<p>en las piernas y muchas veces esa celulitis puede ser una tremenda herramienta exponerla, porque le estas diciendo a la señora que está en la, que trabaja ahí, que vive en la población "sabes que yo tengo el cuerpo igual que tú" "tú también puedes hacerlo" entonces depende mucho en qué uno sitúa, si nosotros no somos modelos fashion, no, depende mucho el contexto en el cual uno sitúa el cuerpo, sitúa la interpretación, si lo quieres ocupar como a pro a contra, también lo que tú quieres que esté todo bajo tu control o si eres un intérprete que también quiere lidiar con cosas que salen de su control y de sus manos. Que es súper interesante, la improvisación en ese sentido es muy interesante.</p>
I.P28	<p>¿De qué manera o en qué situaciones has notado este sentimiento en otro intérprete?</p>
E5.R28	<p>Bueno, tiene algo mucho que ver con el darse cuenta también, tanto como uno puede darse cuenta del cuerpo propio que empieza a generar como cierta reacción fisiológica, como de un cuerpo inestable, yo también he visto muchas veces ese cuerpo inestable, un cuerpo que no quiere conectar con las miradas de otras personas, también ahí hay un elemento súper evidente mm (¿?) o por ejemplo, cuando alguien, a nosotros en la escuela, yo no sé, sí, yo creo que en la danza siempre a uno le enseñan mucho a, el trabajo del foco, eso es algo como súper determinante porque uno se da cuenta, por ejemplo, yo tengo un hermano mayor que baila muy bien, ¡uuy! tiene un flow pero así increíble, se come las fiestas, pero él siempre así como que baila en la suya, baila en la suya y yo siempre le digo "¡hey! no te quedes abajo, proyecta adelante, mira" y le empiezo como a enseñar técnicas de foco porque digo, esa danza crece veinticinco veces más, entiendes. Y en eso yo me he dado cuenta, por ejemplo, en gente que tienen ese, que se le ve fisiológicamente en cosas corporales tan específicas como un cuerpo incompleto, por así decir, o una falta de foco o un cuerpo que no llega a su amplitud, sino que pasa por ahí (mueve su brazo por frente de ella</p>

	<p>alejándolo un poco, con el codo doblado y mostrando un movimiento pequeño), como que no, que te da vergüenza incluso de poner el cuerpo donde tiene que estar. Pero eso es súper determinante, hay gente que sabe mentir muy bien también, interpretar muy bien y que tú te da cuenta que esa persona a lo mejor está con demasiado miedo por dentro, pero sabe ocuparlo y exponerlo de una manera distinta, entonces, hay una parte que tú te puedes hacer cargo que es el trabajo que uno como interprete expone, pero hay un trabajo que lo completa el espectador que está leyendo y está recibiendo y también construyendo su propio relato con esas imágenes y símbolos que tú le estas presentando y hay cosas que tú te puedes hacer cargo y cosas que no.</p>
--	---