



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
Facultad de Ciencias Psicológicas

Análisis de casos en opción al título de psicólogo/a

**La estabilidad emocional del actor que utiliza la memoria
emotiva como técnica teatral**



Estudiantes:

Mary Tatiana Tamay Montes
Jessica Stephanie Wong Cedeño

Tutora:

Ps. Coral Santos Freire, Mgs.

Guayaquil, febrero 2017

DEDICATORIA

A nuestros padres por el apoyo constante y las palabras precisas en el momento necesario, por ser los pilares fundamentales en la consecución de nuestras metas.

A nuestros compañeros de vida por la paciencia y el amor incondicional en este proceso de aprendizaje y superación personal.

A todos los profesionales en el área teatral y psicológica que aportaron a la realización de este estudio y a todos los que se beneficiarán del mismo.

RESUMEN

El presente análisis de casos está enfocado en la estabilidad emocional del actor que utiliza la memoria emotiva como técnica teatral. La metodología utilizada fue cualitativa, de tipo exploratorio descriptiva con información de primera mano recabada en el año 2016. La muestra fue seleccionada de forma intencional con personas tipo, involucrando a seis actores profesionales e independientes de la ciudad de Guayaquil, quienes accedieron de forma voluntaria a participar en las diversas jornadas programadas para este estudio. Las técnicas utilizadas fueron: la observación, entrevista a profundidad, inventarios de personalidad de Burns y Bishop, así como un grupo focal.

Como conclusiones se pudo evidenciar el perfil emocional de cada actor, coincidiendo en ciertas características personológicas, se evidenció que los recuerdos evocados mediante el uso de la técnica de la memoria emotiva no resultaron relevantes para el estudio, las experiencias de los actores mediante el uso de la técnica fueron descritas y analizadas, se explicaron las estrategias de estabilización emocional que utiliza el actor frente a emociones intensas y se establecieron asociaciones con la teoría psicodramática y psicoterapia..

El análisis de casos concluyó en que el ejercicio teatral existen actividades que cumple fines similares a la psicoterapia, el desarrollar un rol tiene un efecto liberador en aquellos que practican artes escénicas, como aprendizaje se evidenció gracias a los actores todas estas estrategias que también el profesional de la psicología utiliza en un momento terapéutico y como a través del registro corporal también busca esa autorregulación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
RESUMEN	iii
ÍNDICE.....	iv
INTRODUCCIÓN	1
1. MARCO TEÓRICO	4
1.1 Memoria Emotiva	4
1.1.1 Psicotécnica	5
1.1.2 La fuente del arte es inconsciente	6
1.2 El Psicodrama	7
1.2.1 La estructura dramática desde el teatro al psicodrama	8
1.2.2 Descripción esquemática de una representación psicodramática común	11
1.2.3 Las técnicas del psicodrama.....	12
1.2.4 Teoría de los roles	13
1.3 Dramaterapia y Neurodrama	13
1.4 Psicología, teatro y ciencia.....	14
1.5 Psicoterapia y Arte	15
1.6 Estabilidad emocional	15
1.6.1 Emoción	16
1.7 Respecto a la memoria y el trauma.....	18
2. NARRACIÓN DEL CASO	19
3. PREGUNTAS DE REFLEXIÓN	23
4. OBJETIVOS	23
4.1 GENERAL.....	23
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	23
5. MÉTODOS Y TÉCNICAS	24
5.1 Análisis de casos individuales:	28
5.2 Comportamiento observado durante el estudio:	36
5.3 Del grupo focal:.....	36
5.4 INTEGRACIÓN DE RESULTADOS	37

CONCLUSIONES	46
RECOMENDACIONES	47
BIBLIOGRAFÍA	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1 Cuadro comparativo entre elementos del teatro y el psicodrama	8
Tabla No. 2 INVENTARIO DE RASGOS DE LA PERSONALIDAD	37
Tabla No. 3 INVENTARIOS DE DEPRESIÓN Y ANSIEDAD DE BURNS	38

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1	2
CONSENTIMIENTO INFORMADO	2
ANEXO 2	3
GUÍA DE OBSERVACIÓN	3
ANEXO 2A	4
GUÍA DE OBSERVACIÓN	4
ANEXO 3	8
GUÍA DEL GRUPO FOCAL	8
ANEXO 3A	9
Transcripción del Grupo Focal	9
ANEXO 4	15
GUÍA DE ENTREVISTA A EXPERTOS EN ACTUACIÓN:.....	15
TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS EXPERTOS EN ACTUACIÓN:	16
Anexo 4A	16
Anexo 4B	18
ANEXO 5	20
GUÍA DE ENTREVISTAS INDIVIDUALES A GRUPO DE ACTORES PROFESIONALES.....	20
TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS INDIVIDUALES A GRUPO DE ACTORES PROFESIONALES.....	21
ANEXO 5A	21
ANEXO 5B	24
ANEXO 5C	28
ANEXO 5D.....	30
ANEXO 5E	30
ANEXO 5F	33
ANEXO 6	37
GUÍA DE ENTREVISTAS EXPERTOS EN PSICODRAMA:.....	37
ANEXO 6B.....	43
ANEXO No. 7	48
Inventario de ansiedad de Burns (IAB).....	48
ANEXO 8	50
Inventario de depresión de Burns (IDB)	50
ANEXO 9	52
Inventario de Rasgos de Personalidad de Bishop (IRP)	52

INTRODUCCIÓN

El presente análisis de casos sobre “la estabilidad emocional del actor que utiliza la memoria emotiva como técnica teatral” surgió principalmente de la experiencia en teatro de una de las investigadoras, quién como actriz profesional experimentó en ella y observó en sus colegas los diferentes estados emocionales que afloran al representar un rol y estar al servicio de la escena pero particularmente al utilizar la técnica de la memoria emotiva como recurso o herramienta teatral notó que tanto en ella como en sus compañeros se daban ciertas particularidades al recurrir a los recuerdos o experiencias para llegar a la emoción requerida por el personaje o rol, logrando que se potencien aún más las descargas emocionales.

Al ser el actor un sujeto que tiene como recurso el trabajo con las emociones despierta el interés en indagar en este fenómeno que ocurre durante el desarrollo de un personaje. Entre las diversas técnicas teatrales para que el actor logre llegar a la emoción requerida una de ellas es la memoria emotiva, considerada como una de las técnicas más intrusivas debido a que escarba en los recuerdos del sujeto provocando o no afectación, potenciando el bienestar o desencadenando un malestar. Los actores que la practican vivencian una serie de situaciones que desde el punto de vista psicológico pueden ser relacionadas con las vivencias de los pacientes al evocar una experiencia emocionalmente cargada, e incluso en el proceso psicoterapéutico, desde la consulta individual con la “catarsis de abreacción” a la grupal, especialmente esta última tal y como lo muestra el psicodrama, al lograr la “catarsis de integración”.

El interés desde la investigación y el análisis de casos psicológicos fue el de explorar la vivencia de los fenómenos psíquicos que experimenta el actor cuando utiliza esta técnica y que lo moviliza emocionalmente, indagar en estas experiencias del actor ejecutando su rol, profundizando en las percepciones y valores de cada actor participante de este estudio, así mismo conocer las herramientas de afrontamiento ante el malestar percibido cuando éste aparece. Como objetivo principal de este estudio se planteó caracterizar la estabilidad emocional del actor que utiliza la memoria emotiva como técnica.

La presente investigación tiene gran actualidad y resulta novedosa, dado a que los estudios referentes a la técnica de la memoria emotiva y la estabilidad emocional del actor son limitados, especialmente estudios previos que incluyan este tema no fueron evidentes al revisar la literatura relacionada. Las problemáticas, calidad de vida, factores de riesgo o psicopatología relacionados con esta profesión con fenómenos, desde lo psicológico, poco investigados.

Además de ser este un grupo humano poco abordado en el ámbito de la psicología, ya que en términos generales, no es considerado un grupo vulnerable, los actores son un grupo humano “aparentemente” sano y estable. Pese a ello, al mismo tiempo se pone en duda la estabilidad emocional del actor al registrarse casos de suicidios, adicciones, depresiones, entre otros, que reporta tanto la prensa como biógrafos de famosos, resultando en cuestionamientos acerca de si la fama es un factor que gatilla y empeora un cuadro clínico que no era evidente, o tan sólo es una muestra de las presiones que vive todo actor independientemente de su condición social y oportunidades laborales.

Por lo tanto este análisis de casos aporta además con una comparación teórica entre la técnica teatral y la psicoterapia entendida desde el psicodrama y otros enfoques como la Gestalt en los que se utilizan técnicas activas y el cuerpo para reconocer, liberar y dar sentido a las emociones y potenciar el bienestar emocional, teniendo la riqueza de entender cómo se logra la estabilidad emocional frente a emociones que pueden ser movilizadoras para el sujeto, en este caso el actor profesional y evidenciado esto en la revisión bibliográfica al reconocer las relaciones entre este proceso y la psicoterapia.

Se realizó esta investigación debido a que todos los actores profesionales en su proceso de formación han trabajado la memoria emotiva como técnica, la misma que al inicio provoca malestar e incomodidad debido a los recuerdos del pasado que se traen a la actualidad para crear una escena “Viva” y real, las memorias pueden afectar al actor positiva o negativamente según su contenido. Se consideró este tema importante para realizar una investigación ya que existe una gran diferencia entre formar parte del público y ver un bello producto y, por otro lado, desde el rol del actor llevar esta práctica profesionalmente, experimentar “como si fuera el personaje” emociones de placer, bienestar, malestar y perturbación en el proceso de creación del montaje, los roles y las vivencias, etc.

Al realizar la respectiva búsqueda de investigaciones predecesoras al tema se presentó la necesidad de profundizar en la problemática que gira alrededor de la salud emocional de este grupo humano al caracterizar e interpretar los roles asignados en una puesta en escena.

Durante la investigación bibliográfica que da soporte al presente estudio, se encontraron publicaciones similares al presente estudio pero no relacionadas a la estabilidad emocional del actor específicamente, sin embargo en el artículo “Appertaining to the psychology which underlies the psychotechnique of Constantin Stanislavski” de María Dolores Puerta de la escuela Superior de Arte Dramático de Córdoba, así como en los libros “El manual del actor”, “El arte

escénico” de Stanislavski (1980) se obtuvo referencia acerca de que la práctica de esta técnica conduce al actor a múltiples estados emocionales hasta conseguir el trabajo emocional que su rol a interpretar requiere, resultando frustrante cuando no se llega al sentimiento, provocando cierto malestar. Para Stanislavski el teatro tiene que ser interpretado desde la verdad, los sentimientos tienen que ser verdaderos, de otra manera “hay teatro en el teatro” afirmó, mediante la memoria emotiva o “el sistema” de Stanislavski al interpretar su rol el actor lo hará de manera orgánica siendo esta una emoción real.

De igual manera se ha considerado a la actividad teatral como un recurso terapéutico debido a sus características liberadoras. Uno de los modelos de investigación social y abordaje psicoterapéutico que incluye, además de la Gestalt, recursos teatrales, el uso de técnicas activas y el cuerpo es el Psicodrama cuyo principal exponente fue Jacob Moreno quien inspirado en el teatro de la improvisación creó este modelo terapéutico, consistiendo este en escenificar una problemática a manera de una obra teatral, incluso los términos utilizados son similares a los empleados en el teatro. A través del psicodrama se ha logrado que el sujeto alcance una comprensión más profunda de sus emociones y de las consecuencias de las mismas. Además, durante el proceso, el sujeto consigue generar espontáneamente una respuesta distinta a la situación problemática que había planteado para la dramatización y poco a poco aprende a dar esta respuesta más adaptativa en la vida real, generalizando el aprendizaje de un nuevo rol.

Con los resultados de este análisis de casos se pretende alcanzar una comprensión más íntima de la vida emocional del actor, tributando con esta investigación a este sector profesional, al igual que al creciente interés frente a la comprensión de los procesos psíquicos a través del psicodrama y psicotrauma.

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Memoria Emotiva

Para lograr el impacto en la audiencia los actores recurren a diferentes técnicas de inducción hacia la emoción que necesitan transitar para el montaje o el personaje (rol) que están ejecutando, para esto existe el “proceso de laboratorio” en el cual los actores inician una exhaustiva investigación en las emociones que necesitan representar, esto quiere decir que ese proceso incluye intensidad, matices, corporalidad, voz, silencios y toda una dinámica en el trabajo emocional como proceso de creación del artista.

Este proceso es intenso, puede durar un día completo, una semana, hasta meses y esto es necesario no solo para trabajar la emoción que se necesita interpretar si no para saber controlarla, para tener el conocimiento de cómo llegar a ella de manera rápida y cómo registrarla en el cuerpo según comenta Lucho Mueckay actor y director de teatro con más de 20 años de experiencia (Anexo 4B).

En este proceso de investigación los actores pueden recurrir a una variedad de técnicas, una de estas técnicas es la memoria emotiva (Sistema Stanislavski) que consiste en la investigación a través de lo ya vivido, es decir traer recuerdos, pensamientos que ayuden al actor a llegar a la emoción. Para comprender esto se explicará brevemente en que se basa el sistema Stanislavski comprendido desde el teatro y la psicología.

Según Constantin Stanislavski (1863-1938) creador del ‘Método’ de la escuela de Moscú un actor debe olvidar los estereotipos vistos en otros actores y en la vida real y procurar buscar la sinceridad en su actuación y en su personaje (rol). La búsqueda debe partir de él mismo por intuiciones personales que procedan de su interior a lo que llamó ‘Memoria Emotiva’ y por estímulos y ayudas externas que confirmen y estimulen esas características que aflorarán en el exterior partiendo de lo cognitivo a lo afectivo.

Stanislavski como actor, director y pedagogo se interesó por las ideas estéticas y filosóficas de su época, por los avances del campo de la psicología en relación a la conducta humana. Hasta este momento los manuales de actuación se limitaban a describir los rasgos externos de los diversos estados de ánimo, personajes y caracteres.

Su mérito según Jiménez (1990, pág. 462), fue que expuso como “no creíble” los manierismos de la generación de actores de una sociedad regida por fuertes

códigos sociales y estereotipos. La desaparición de estas expresiones repetitivas y acartonadas, significaba que los actores tenían que encontrar un nuevo método para comunicarse en el escenario.

A este tipo de actuación, Stanislavski contraponen una interpretación basada en la verdad escénica y estructurada, no sobre el resultado final sino sobre los contenidos de un proceso que pudiera conducir al actor a una existencia orgánica y natural sobre el escenario, proceso que se utiliza hasta la actualidad.

Sobre esto Ósipovna (1998, pág. 36) desde su experiencia comprendió que el actor no estaba dotado por naturaleza de la capacidad para entregarse por completo al trabajo creativo y sincero en el escenario y afirmó “el actor deja vivir las ideas y los sentimientos del personaje y es inevitable la tensión y la falta de naturalidad en la palabra escénica”. Estudió el problema, buscó métodos que fundamentaran sus estudios de la naturaleza del actor y que pudieran conducirle a una actuación más natural para proveerle de un sistema estable que crease vida en el escenario y desarrolló la *psicotécnica*.

1.1.1 Psicotécnica

En el sistema de Stanislavski (1963) para la pedagogía y la actuación se encuentran algunos supuestos y conceptos psicológicos, presupuestos que fundamentan su concepto de psicotécnica extraído del libro *El Manual del Actor*.

Stanislavski refirió que su sistema fue el resultado de investigaciones de toda su vida, que buscó a tientas un método de trabajo para los actores que les permitiera crear la imagen de un personaje, alentar en él la vida de un espíritu humano y, por medios naturales, expresarlos en el escenario en una forma bella, artística (...) los fundamentos de este método fueron sus estudios de la naturaleza del actor.

1. Primera proposición: no hay fórmulas de cómo convertirse en un gran actor, o cómo interpretar este o aquel rol. Está hecha de pasos hacia el verdadero estado creativo de un actor sobre el escenario.

Cuando es cierta, es el estado normal de una persona en la vida real, mas para lograr el estado viviente normal un actor tiene que estar: a) libre físicamente, en control de una musculatura libre; b) su atención debe estar infinitamente alerta; c) debe poder escuchar y observar en escena como lo haría en la vida real, es decir estar en contacto con la persona que actúa frente a él; d) debe creer en todo lo que suceda en el escenario.

2. Segunda proposición: un verdadero estado creativo interior en el escenario hace posible para un actor ejecutar acciones que debe efectuar de acuerdo con los términos de la obra, ya sean psicológicas internas o físicas externas. En realidad, en cada acto físico hay un motivo psicológico interno que impele a la acción física, igual que en toda acción psicológica interna hay también una acción física que expresa su naturaleza psíquica. La unión de estas dos acciones da por resultado la acción orgánica en el escenario. Entonces, esa acción es determinada por el tema de la obra, su idea, el carácter de cierto rol y sus circunstancias establecidas por el autor.
3. Tercera proposición de Stanislavski (1963, pág 49): en el escenario, un estado creativo interior, la acción y los sentimientos verdaderos, dan por resultados la vida natural en escena, en la forma de uno de los personajes. Es por este medio como se acercará más a lo que se llama “metamorfosis”, considerando siempre, por supuesto que se haya comprendido adecuadamente la obra y su idea, su tema y la trama dando forma en su interior el carácter del personaje. El poder de este método reside en el hecho de que no fue inventado, está basado en las leyes de la naturaleza (nacer, crecer, reproducirse y morir).

1.1.2 La fuente del arte es inconsciente

Tras definir Stanislavski su sistema, continúa exponiendo su teoría estructurándola así:

“No hay fórmula de cómo convertirse en un gran actor o cómo interpretar un papel. Está hecha de pasos hacia el verdadero estado creativo de un actor sobre el escenario”.

En sus escritos Stanislavski describe al verdadero estado creativo como muestra del subconsciente como agente creador, de modo que bajo su influencia el actor puede realizar acciones que parezcan ser ejecutadas por primera vez.

Cuando afirma que no hay fórmula para convertirse en un gran actor hace referencia a que no hay una técnica o método mecánico (cómo él lo califica) capaz de obtener control del subconsciente; lo único que el actor puede hacer es entregarse a él (Stanislavski 1963, pág. 126). Por lo que parece que el estado creativo del actor está relacionado con el subconsciente y no con un control

racional de la técnica. Pero al mismo tiempo para que el subconsciente actúe, el actor debe trabajar con recursos conscientes.

No siempre puede uno actuar de forma subconsciente y con inspiración, un genio tal no existe en el mundo, por lo tanto, nuestro arte nos enseña antes que nada a crear consciente y sinceramente, porque eso preparará mejor el camino para el florecimiento del subconsciente, que es la inspiración (Stanislavski 1963, pág. 21).

Se podría comparar el proceso de montaje en el ejercicio de la profesión del actor con el proceso terapéutico específicamente en el psicodrama por las similitudes en ambos. A continuación, se explica la terminología teatral en comparación con el psicodrama.

1.2 El Psicodrama

El psicodrama es una terapia ideada por Jacob Levy Moreno, inspirada en el teatro de improvisación y concebida inicialmente como grupal o psicoterapia profunda de grupo Moreno (1959). A lo largo del siglo XX se han desarrollado planteamientos que han acercado al psicodrama a la terapia individual: el psicodrama bipersonal de Dalmiro Bustos (1975), así como a las intervenciones con pequeños y grandes grupos, como lo es el que se realiza en las comunidades.

El psicodrama es un tipo de terapia válida para todo tipo de problemáticas, aunque se aplica cuidadosamente en el entorno de ciertos trastornos como la psicosis, donde participan equipos de “yoes” auxiliares bien entrenados. Se puede realizar de forma individual (psicodrama bipersonal) y grupal. El psicodrama se utiliza con niños, adolescentes, adultos, parejas y familias.

A través del psicodrama se logra que el sujeto alcance una comprensión más profunda de sus emociones y de las consecuencias de las mismas. Además, la persona conseguirá generar espontáneamente una respuesta distinta a la situación problemática que había planteado para la dramatización y poco a poco aprenderá a dar esta respuesta más adaptativa en la vida real, generalizando el aprendizaje de un nuevo rol.

En el psicodrama se utilizan diversas técnicas dramáticas guiadas por ciertos principios y reglas y destinadas según lo requerido por el proceso a uno o más de los siguientes objetivos psicoterapéuticos:

- Darse cuenta de los propios pensamientos, sentimientos, motivaciones, conductas y relaciones.
- Mejorar la comprensión de las situaciones, de los puntos de vista de otras personas y de nuestra imagen o acción sobre ellas.
- Investigar y descubrir la posibilidad y la propia capacidad de nuevas y más funcionales opciones de conducta (nuevas respuestas).
- Ensayar, aprender o prepararse para actuar las conductas o respuestas que se encontraron más convenientes.

1.2.1 La estructura dramática desde el teatro al psicodrama

Tabla No. 1 Cuadro comparativo entre elementos del teatro y el psicodrama

Teatro	Psicodrama
Director	Director
Personaje (principal)	Protagonista
Personajes (secundarios)	Auxiliar
Público, audiencia	Público
Escenario	Escenario
Conflicto	Tres momentos:
Acción	<ul style="list-style-type: none"> • Caldeamiento • Dramatización • Cierre o momento de compartir
Ideología	

Fuente: Dramaturgia de Hernán Gené, Psicodrama Adam Blatner

Autoras: Tatiana Tamay, Jessica Wong

Los pilares que sostienen al andamiaje dramático, aquello indispensable para que cualquier hecho escénico pueda vivir, son cuatro: los personajes, la acción, el conflicto y la ideología Según Hernán Gené (2015 pág. 23) actor, pedagogo y director teatral.

En el psicodrama de acuerdo al modelo de Jacob Moreno (1996) se dio nombre a cinco elementos básicos: el protagonista, el director, los auxiliares, la audiencia y el escenario.

A continuación, se hará la comparación de ambas posturas:

Personajes

En el teatro los personajes pueden ser principales y secundarios y son los sujetos de la acción, aquellos a los que les acontecen cosas y son interpretados por un actor.

Protagonista

En el psicodrama el protagonista es el sujeto de la representación psicodramática, sea cliente, paciente o estudiante, se convierte en protagonista al dramatizar una situación de su vida personal.

Director

En el teatro el director es el responsable de la puesta en escena, es ese “ojo” que observa desde afuera y pule los detalles. En el psicodrama el director es la persona que dirige la sesión para ayudar al protagonista a explorar un problema. En grupos terapéuticos, este individuo incorpora a su rol ciertos componentes del terapeuta aún si como ocurre en pacientes de grupos de hospitales, por ejemplo, en la dramatización también está presente el terapeuta del protagonista.

Auxiliar

Antes llamado (yo auxiliar) es cualquier participante en el psicodrama además del protagonista y el director, en el caso del teatro serían los personajes secundarios.

Por lo común se interpreta a un personaje directamente relacionado con el protagonista.

Acción

En el teatro los personajes se mueven porque quieren algo, lo que Stanislavski llamó un *objetivo*. Este deseo, esta necesidad los pone en movimiento, más bien en acción, y desencadena el resto. Este deseo es por regla general, imperioso, vital, impostergable y a veces inevitable. No basta que tenga sed y quiera beber agua, sino que esa sed debe ser inmensa, tanto que haga que la necesidad de beber sea un hecho imperioso.

Una acción es siempre *modificadora* de una realidad. Al presentarse un conflicto por resolver, los personajes actúan para cambiar aquello que les impide conseguir su objetivo, ya sea abrir una puerta para salir de un espacio sofocante y respirar con alivio o seducir al oficial de aduanas para poder entrar en el país con un arma escondida. En su intención de cambiar algo está la esencia de la acción. El hecho de querer modificar una realidad es lo que diferencia la acción del movimiento.

Así mismo en el modelo de Moreno se busca modificar una realidad y lograr una respuesta diferente ante la problemática desde la dramatización, la acción vendría a representar el contexto dramático y no se encuentra entre los elementos básicos en el modelo del psicodrama, pero sí en el esquema de la psicodramatización.

Audiencia

En el psicodrama la audiencia está compuesta por las demás personas presentes en el psicodrama, es el grupo frente al ocurre o se muestra la dramatización, así sea un grupo psicoterapéutico, escolar o de participantes en un taller de capacitación. Formar parte de la audiencia demanda algo más que la simple pertenencia al grupo porque el director hace intervenir a aquel en el proceso del psicodrama.

En el caso del teatro la audiencia es el público espectador y una de las funciones de los actores es movilizar, provocar diferentes reacciones, generar empatía y hacer navegar a esta audiencia por la mayoría de emociones posibles.

Conflicto

En el teatro si no hay conflicto no hay drama, no hay teatro. A nadie le interesa una historia en la que no haya problemas, el público quiere ver a los personajes en problemas, necesita saber cómo se las arreglarán para resolverlos y si conseguirán superarlos y lograr su objetivo.

Los obstáculos pueden ser:

- Físicos: el personaje sube en ascensor y éste se detiene entre dos plantas.
- Internos o Psicológicos: quiere pedir un aumento de sueldo, pero tiene miedo de su jefe.
- Metafísicos: se dispone a hacer la colada y la lavadora comienza a flotar en el aire.

Se podría comparar el “conflicto” en el teatro con el “problema” que el protagonista en el psicodrama desea resolver mediante la dramatización.

Ideología

Resulta imposible eludir el hecho de que toda estructura de acciones, llevada a cabo por los personajes al encontrarse con un obstáculo que les impide arribar

a su objetivo, implica una visión del mundo, expresa una ideología, una forma de pensar y de ver la vida en el contexto social en el que se desarrolla la trama.

Un artista puede partir de esa visión del mundo al plantear y organizar su creación o puede encontrarse con ella a medida que su creación avanza o al terminarla, pero siempre estará un modo, una forma de ver la vida.

Escenario

Es el área en el que tiene lugar la dramatización. Puede ser una plataforma especial para psicodramas, el espacio de trabajo del grupo o el sitio donde surgió el conflicto.

Así como en el teatro una plataforma elevada, fácil de escalar permite establecer subliminalmente en los participantes la actitud de “como sí”. Los griegos se sirvieron del arco del proscenio para demarcar el límite del escenario; cuando una persona lo cruzaba, entraba o salía del mundo dramático. Por lo tanto Moreno delimitó bien el escenario, donde quienes estaban dentro quedaban inmersos directamente en el “como sí”.

1.2.2 Descripción esquemática de una representación psicodramática común

Caldeamiento

El caldeamiento para la realización de una actividad procura un incremento paulatino de la espontaneidad y la participación. La espontaneidad es un estado deseable en el psicodrama, pues constituye la mejor vía para la creatividad. Durante el caldeamiento, primera fase de toda representación psicodramática, los miembros del grupo adquieren confianza entre sí y se preparan para la tarea por ejecutar.

Acción

Implica la exploración del problema del protagonista. La lógica del proceso de las escenas en un psicodrama (Goldman y Morrison, 1984) constituye una espiral psicodramática e indica los cambios de lugar y tiempo de las escenas para examinar un problema.

Aunque cada representación psicodramática es única, la acción suele comenzar con la dramatización de algún aspecto de la situación presente, a fin de ayudar

al protagonista a expresar los sentimientos e ideas subyacentes que acompañan a su conducta.

Cierre

En el teatro como en el psicodrama al finalizar “el laboratorio”, “la obra” o “la dramatización –psicodrama, sociodrama” se hace una retroalimentación entre los participantes del proceso como apoyo, el director los alienta a expresar los sentimientos que experimentaron durante la dramatización. En psicoterapia de grupos con enfoque Moreniano esto es conocido como el “sharing”, cierre o compartir, donde tanto el protagonista como los coterapeutas, yo-auxiliares y el resto del grupo expresan las emociones, recuerdos surgidos, los aprendizajes, y en qué aspectos se benefició de la dramatización.

Al final del laboratorio el director de teatro pregunta: ¿Cómo se sintieron?, ¿Qué dejo, de qué me despego? ¿Qué me llevo a casa? Y es conocido como feedback o retroalimentación, en el sharing el psicólogo director da lugar a la expresión de los sentimientos que surgieron frente a la escena vivida, a los recuerdos, las sensaciones y la experiencia. En un cierre lúdico incluso puede invitar a compartir, en una palabra, con un movimiento, mostrando, qué se lleva del ejercicio realizado y la sesión en general.

1.2.3 Las técnicas del psicodrama

Además de los cinco elementos básicos del psicodrama, hay decenas de técnicas psicodramáticas y cientos de variaciones de ellas (Blatner 1988). A continuación, algunas de ellas y sus propósitos:

- Las técnicas del doble
- La amplificación, apartes y exageraciones
- La reproducción en videocinta
- La tienda mágica y la proyección futura
- Las técnicas del desarrollo del yo
- El espectrograma y la sociometría

Estas técnicas permiten al director asistir al protagonista en la representación de gran variedad de experiencias: escenas de la vida diaria, sueños, recuerdos, ilusiones, temores y fantasías.

1.2.4 Teoría de los roles

La palabra “rol” en el teatro viene de los rollos (pergaminos que se daban a los actores en la antigüedad que contenían sus textos). De aquí la toma Moreno (1972) quién piensa que el desempeño de roles es anterior al surgimiento de yo (self). Los papeles no surgen del yo, sino que el yo surge de los papeles (...) Antes e inmediatamente el niño vive en un universo no diferenciado al que llamó *matriz de identidad*. Esta matriz es existencial pero no es experimentada. Se la puede considerar el lugar de donde emergen en fases graduales el yo y sus ramificaciones, los roles.

Los roles de acuerdo a Moreno son los embriones, los precursores del yo, y tienden a agruparse y unificarse. Se han distinguido roles fisiológicos o psicosomáticos, como los del sujeto que come, que duerme y que tiene actividad sexual; roles psicológicos o psicodramáticos, como los de fantasmas, hadas y roles alucinados; y roles sociales, como los de padre, policía, doctor, etc.

Se afirma que tienen que desarrollarse vínculos operacionales y de contacto entre los roles sociales, psicológicos y fisiológicos para que podamos identificar y experimentar, después de su unificación lo que se denomina nuestro “Yo” (ego). Se ha observado que hay frecuentes desequilibrios en el agrupamiento de roles dentro del área de los psicosomático y lo social. Estos desequilibrios ocasionan un retardo en la aparición de un yo real o agudizan las perturbaciones del yo.

1.3 Dramaterapia y Neurodrama

“El teatro es el mejor medio para investigar, un medio excelente para ayudar a descubrir qué pasa en las áreas del cerebro ante experiencias estéticas y artísticas, pues lo combina todo: el movimiento físico, las emociones, el intelecto, los estímulos auditivos y visuales, etc.” (Kristin Shumake).

Se entiende por Dramaterapia el empleo de las actividades teatrales con fines terapéuticos aplicadas al ámbito clínico y social con grupos y personas. Como el resto de modalidades del teatro aplicado, la Dramaterapia se halla también en entornos comunitarios y se refiere a la exploración de temas sociales y a la implementación de acciones la mejora del sufrimiento y la opresión. Aunque los dramaterapeutas normalmente trabajan con grupos, también tratan a individuos ayudándoles a identificar sus problemas y a descubrir los caminos efectivos para afrontar sus trastornos psicológicos según aclaran Landy y Montgomery (2012, pág. 171).

1.4 Psicología, teatro y ciencia

La práctica teatral de Stanislavski (Sistema Stanislavski, memoria emotiva) y sus escritos son fundamentales a la hora de establecer las teorías que relacionan la interpretación teatral con lo personal y la esfera psicológica de la experiencia. De acuerdo a la bibliografía consultada y a partir de este enfoque, posteriormente Antonin Artaud desarrolló las ideas de sufrimiento, emoción y fisicalidad. Por su parte Brecht exploró los conceptos de distanciamiento, cognición y toma de conciencia. Estas orientaciones fueron desarrolladas más tarde en los años sesenta por Jerzy Grotowski y Samuel Beckett respectivamente.

Y por último en la práctica de numerosos psicoterapeutas también va a influir mucho el movimiento del teatro en la educación iniciando en Inglaterra con profesores como Peter Slade, Dorothy Heathcote, Bryan Way, Richard Courtney, entre otros, interesados en el valor del teatro y de la dramatización para el desarrollo personal.

Abraham Maslow decía que asesorar o aconsejar no se refiere a adiestrar, modelar o enseñar en el sentido ordinario de decir a un sujeto qué hacer y cómo hacerlo. Sino que es descubrir y después ayudar.

Al hacer arte y reflexionar sobre los productos artísticos que han hecho las personas puede aumentar el conocimiento de sí mismas y de los otros, hacer frente a los síntomas, estrés y experiencias traumáticas, disfrutar de las habilidades cognoscitivas y disfrutar de la creación artística. El arte siempre ha tenido un factor terapéutico, esto se ha visto a través de los tiempos.

En principio se puede situar el arte terapia dentro del campo de la expresión artística, pero su práctica no se realiza dentro de la educación artística formal que se desarrolla en escuelas, institutos o universidades.

Generalmente, el arte-terapia se centra en ámbitos de los servicios sociales o de la salud, ya que permite a las personas expresarse por medio de las artes visuales (entre otras) creando un puente también hacia la comunicación verbal. Proporciona a las personas un contacto íntimo con sus sentimientos, sus emociones, sus ideas y sus sueños. Vale aclarar que no se debe confundir al arte-terapia, con la terapia ocupacional, ya que este tipo de terapia, atiende más a objetivos educativos y productivos.

Desde una perspectiva psico-dinámica, en el arte-terapia los objetivos pueden ser psicológicos y de rehabilitación personal ya que, a diferencia de la terapia ocupacional, se trabaja también sobre los procesos del inconsciente. Es muy

amplio el abanico de personas de distintas edades y situaciones a las que puede ser de utilidad asistir a talleres de arte-terapia, desde niños y niñas, hasta ancianos(as) en residencias geriátricas.

El arte es un ámbito apropiado para el desarrollo de la expresión personal y de la comunicación, comunicación consigo mismo y con los demás. La actividad artística en un medio idóneo para trabajar en terapia por la facultad que presenta de variar, repetir y hasta destruir a voluntad la propia obra, como representación de otros procesos. La obra artística proporciona un importante medio visual que a la vez se convierte en signo de uno mismo y del objeto que representa.

Los objetivos generales del arte-terapia se pueden resumir en: utilización del arte como vehículo para la mejora social, física, psíquica y personal, fomento de la creatividad, como instrumento de auto-conocimiento y mejora personal, y como refuerzo del autoconcepto y de la autoestima.

1.5 Psicoterapia y Arte

Kaplan (2000) explica que el arte-terapia tiene sus orígenes en la teoría psicodinámica, en el reconocimiento del arte como un proceso cognitivo, Kramer (1961) basado en los conceptos de sublimación, considera básico el re direccionamiento de la energía, y el énfasis en la fuerza del ego. La reconstrucción de la energía es una aceptable y productiva vía para experimentar la vivencia positiva de la terapia del arte.

Rosal (1996) en cambio revisó el uso exitoso de enfoques cognitivo conductuales para liberar del inconsciente la información reprimida. Esa liberación permitió al paciente aceptar cualquier dato escondido dentro del inconsciente.

1.6 Estabilidad emocional

La estabilidad emocional es una característica personal que se ha empezado a utilizar desde la psicología positiva como un concepto que viene a sustituir a la dimensión del Neuroticismo. En la actualidad existen investigadores que influenciados por esta psicología positiva denominan al rasgo Neuroticismo como estabilidad emocional (Costa y McCrae, 1992; Goldberg, 1992; McCrae y John, 1992; Mount, Barrick y Strauss, 1994), otro prefieren usar “Neuroticismo vs estabilidad emocional” (Barrick y Mount, 1991; Digman, 1990; Eysenck, 1990; Jelinek y Morf, 1995; Strümpfer, 1998) encontraron que las medidas de

neuroticismo y estabilidad emocional estaban correlacionadas de manera negativa.

Delimitar las características que identifican a una persona en su totalidad como individuo, siempre ha constituido un problema en la historia de la psicología de la personalidad. También ha constituido aislar las diferencias que existen entre las personas respecto a esas características.

Como propone Lourdes Fernández Rius (2009, pág. 126) la psicología establece una diferencia entre temperamento y personalidad, el temperamento es aquella parte de nuestra personalidad que es heredada o que tiene un origen biológico estando presente desde el nacimiento, la personalidad en cambio es el resultado entre temperamento e influencia ambiental, es decir el temperamento puede ser modificado por la experiencias que una persona vive. La personalidad es la organización, la integración más compleja y estable, de contenidos y funciones psicológicas que interviene en la regulación y autorregulación del comportamiento en las esferas más relevantes para la vida del sujeto.

La estabilidad emocional es uno de los factores de la personalidad más importantes, explica la tendencia de algunas personas a ser más vulnerables a problemas de depresión y ansiedad cuando se encuentran en situaciones estresantes y se ha relacionado con una mayor o menor satisfacción en las diversas áreas de la vida. La mayoría de las personas suelen situarse en un nivel intermedio en un continuo que va desde una alta estabilidad hasta un alto grado de inestabilidad emocional.

Aunque el grado de estabilidad de una persona suele mantenerse constante a lo largo del tiempo, no es raro que haya etapas de mayor o menor estabilidad, en función de las experiencias vividas y el estrés al que una persona se encuentre sometida.

1.6.1 Emoción

Se caracteriza por ser una reacción violenta, una explosión súbita y desordenada, automática, ante un estímulo imprevisto, ante un acontecimiento inesperado, es una ruptura brusca del equilibrio neuropsíquico y que produce casi siempre alteraciones orgánicas (acompañadas de cambios fisiológicos y endocrinos). Dura muy poco tiempo su reacción, a veces no participa la consciencia ni la voluntad debido a lo imprevisto, a la intensidad y la corta duración.

La motivación y la emoción están íntimamente relacionadas; por ejemplo, un estímulo doloroso provoca tanto una respuesta emocional como pulsión para huir del dolor. Buck (1985) considera que las emociones son indicadores del potencial motivacional que pueden estar representadas por tres elementos: la activación del sistema nervioso autónomo, que provoca drástico en las vísceras; el comportamiento expresivo según las expresiones facial y corporal; y la experiencia o conciencia subjetiva de la situación, que se refiere a la cognición básica en la que el sujeto reporta agrado o desagrado.

Elementos de las emociones:

- Cambios fisiológicos de excitación o inhibición notables.
- Sentimientos de agrado o desagrado.
- Conductas expresivas de la emoción tanto en cara como el resto del cuerpo.
- Conciencia clara y posibilidad de evaluación de la experiencia.
- Influencias y consecuencias ambientales.

Para los científicos con orientación biológica, la emoción es una reacción física o fisiológica que sirve al organismo como mecanismo de supervivencia en el que el objetivo es despertar al cuerpo para la defensa o huida y deprimir o inhibir las respuestas psicológicas para dar oportunidad al organismo de recuperarse.

Sentimiento

Constituyen un estado afectivo duradero, tranquilo, estable y de poca intensidad, normalmente no se presentan alteraciones orgánicas porque en este estado afectivo hay intervención del factor intelectual (conciencia, voluntad, inteligencia).

Pasión

Son estados afectivos que se caracterizan por su gran intensidad y larga duración, a veces crónica, la pasión rompe el equilibrio de nuestras tendencias y se muestra exclusivista hacia una sola inclinación.

Predomina una sola idea y hacia ella dirige toda la actividad de su ser, es decir que la emoción o el sentimiento que ha originado la pasión, concentra en sí toda la energía del individuo.

La pasión es una fuerza creadora cuando está bien dirigida; las bajas pasiones perjudican física e intelectualmente al individuo que las practica.

1.7 Respecto a la memoria y el trauma

Según un estudio de Orlandini (2001) el primero en utilizar el término psicotrauma fue el neurólogo alemán Eulemburg (1878) quién lo describió como un “shock psíquico”, que se expresaba por intensas emociones de terror, ira o tristeza y provocaba una verdadera “conmoción de moléculas” del cerebro semejante a la que ocurre en los traumatismos mecánicos. Posteriormente, Freud y Breuer (1985) reutilizaron el término psicotrauma asociándolo con la noción del inconsciente.

El psicotrauma intelectual y psicosocial se distingue de los estresores físicos, químicos y fisiológicos debido a que resulta mediado por las condiciones de las que depende su naturaleza psíquica.

Según Valentina León experta en el tema (Anexo 6A), “el psicotrauma va un poquito más allá nos dice que todos esos traumas que vivimos las personas quedan registrados en el cuerpo, quedan grabados, queda una huella, una memoria corporal”.

En el análisis de casos de “la estabilidad del actor que utiliza la memoria emotiva como técnica teatral” fue de interés el conocer si los actores reportaron experiencias en las que accedieron a recuerdos traumáticos, por lo que pudieron presentar algún tipo de desajuste temporal en su comportamiento o desestabilización emocional que requirió intervención psicológica.

2. NARRACIÓN DEL CASO

Para el desarrollo del presente análisis de casos sobre “la estabilidad emocional del actor que utiliza la memoria emotiva como técnica teatral” fue necesario observar el entorno en que se desenvolvía el grupo de actores, cómo fue su proceso de trabajo, las actividades que realizaban como grupo, las técnicas, dinámicas, todos los procesos que realizaban durante sus ensayos. Se realizaron las sesiones en equipos de trabajo generando debate y acuerdos entre los participantes, siendo esto importante para conocer las experiencias personales de cada uno referente a la técnica. Las entrevistas individuales al grupo y a expertos fueron realizadas con el fin de profundizar en la información ya obtenida.

En el presente estudio de caso se trabajó con información de primera mano proporcionada por el grupo de actores profesionales, expertos en el tema, estudios previos acerca de la memoria emotiva, la estabilidad emocional y diversa bibliografía. Se decidió trabajar en este ámbito ya que ha sido un campo poco estudiado y se consideró este tema como un aporte importante tanto en el área de la psicología como en el ámbito teatral. El teatro y la psicología han jugado un papel importante en la historia de la psicoterapia desde la época de Moreno hasta la actualidad ya que el uso de las técnicas activas se ha empleado con resultados satisfactorios en terapia.

Los actores mediante su trabajo pueden afectar su salud emocional mediante las técnicas que utilizan para llegar a una interpretación real y convincente ante los espectadores. Unos potenciarán su bienestar, en otros se incrementarán o activarán malestares relacionados con emociones no resueltas.

Se acordó con los participantes realizar sesiones una vez por semana con una duración de dos horas para lo cual se firmó un consentimiento informado (Anexo1) con cada uno de ellos, donde se les explicaba el procedimiento que se llevaría y cómo serían manejados los datos.

Los encuentros se realizaron en la casa de una de las investigadoras en la Kennedy, en el parque de la Kennedy (lugar céntrico para todos) alternando con Casa Circo (Lugar de ensayo y creación, centro de formación y entrenamiento actoral y circense), cada dos semanas los sábados a las tres de la tarde. Los actores mostraron disponibilidad e interés por participar de este estudio.

En la primera sesión se contó con la presencia de todos los participantes y la duración fue aproximadamente de tres horas ya que se manejó una estructura

de preguntas abiertas con opción a debatir, en esta primera sesión se recabó información sobre aspectos netamente técnicos sobre su profesión en relación a la memoria emotiva, definición, ventajas y desventajas, uso, manejo de la misma en la actualidad. (Anexo 4). Se hicieron las respectivas recomendaciones antes de iniciar la sesión como: mantener los celulares en silencio, no interrumpir mientras el compañero está participando, pedir la palabra.

Se observó ciertas actitudes de conflicto entre los participantes al momento de opinar tales como interrumpir a propósito al compañero, contradecir al mismo e incluso querer tener la razón siempre y no prestar atención cuando el compañero hablaba, al ser este grupo de actores amigos y tener familiaridad en ciertos momentos se hacían bromas o se ponían de acuerdo para molestar a uno de los compañeros con menos paciencia, sin embargo todo ello brindó información valiosa y pertinente para el estudio y las costumbres de los actores.

Dentro de las observaciones se decidió acudir al espacio de entrenamiento y creación mientras ellos estaban en el proceso de laboratorio. El laboratorio por lo general se realiza antes de presentar un espectáculo escénico y es necesario para trabajar las emociones y la personificación de los roles a poner en escena, aquí el actor utiliza todas las herramientas aprendidas para registrar las emociones que necesita en el cuerpo. (Anexo 3A)

La observación se realizó en Casa Circo donde los actores se turnaron para liderar los ejercicios en cada sesión de trabajo, en esta ocasión quien lideró fue MZ, explicó que este día trabajarían “experiencia” es decir dolor, frustración, desesperanza, entre otras emociones que presentan dificultad al momento de transitarlas.

Dentro de todos los ejercicios, el ejercicio que más capturó la atención de las investigadoras fue uno llamado “acción-respuesta” en el cuál salían tres participantes a escena y mientras uno está realizando una acción activa el otro lo interrumpe y no lo deja culminar, utilizando recursos de palabras como “igual nunca terminas nada”, “nada lo haces bien”, intentando que la otra persona reaccione con algo similar, en medio de este ejercicio hay un tercero que es moderador que responde a ambas partes y después todos tienen que rotar.

Las emociones que se vieron reflejadas fueron dolor, ira, tristeza, soledad e impotencia, algunos de los participantes lloraron, otros no quisieron hablar al término del ejercicio, otros tocaron temas delicados y para otros fue bastante liberador según los comentarios expuestos posteriormente en la retroalimentación, para cerrar este proceso MZ pidió a uno de los participantes que se acostara en el piso con los ojos cerrados, sus compañeros procedieron a

darle masajes con las yemas de los dedos y susurraban en sus oídos todas las cosas positivas que pensaban de él/ella, esto lo hicieron con todos incluyendo el director en este caso MZ.

Al final explicaron que hay una clave para no quedarse “enganchado” en la emoción que se está trabajando o con el rol, “esto es un juego” DM, “este soy yo utilizando mis emociones aquí y ahora” MZ, “este soy yo poniéndome al servicio de mi personaje” MZ, “este soy yo interpretando” DS, de esta manera intentan protegerse y dejar todo lo que pasó ahí, en la escena, “No me lo llevo a casa, siempre debe quedarse ahí, llevármelo es poco profesional” AO, “se trabaja de esta manera para reconocer la emoción y poder registrarla” MC, “Hay cosas que duele recordar pero son un estímulo, una herramienta tuya como actor” JD. (Anexo 3A)

El proceso de laboratorio e investigación es indispensable para llevar una puesta en escena, para construir un personaje e interpretar según las necesidades de la obra, el director y el público, el actor pone al servicio del personaje las emociones, acciones, actitudes e incluso la personalidad, sin embargo estas son “prestadas” y el actor debe estar consciente de eso, según lo que nos comentó el maestro Lucho Mueckay Director y fundador del Centro Cultural Sarao (Anexo 4B) y en concordancia con el grupo de actores.

De acuerdo con la práctica psicodramática, el cliente que trabajó su tema, una escena de su vida cargada emocionalmente, logra liberarla, transformarla, asumirla.

Contactar a los expertos fue complicado por motivos de disponibilidad de horarios en el caso de la Ps. Valentina León. Con el Ps. Santos Marín a pesar de ello se logró la apertura y una de las investigadoras se tuvo que trasladar a Santa Elena donde es su residencia para llevar a cabo la entrevista.

En el caso de los expertos en teatro Raquel Rodríguez y Lucho Mueckay se tuvo la apertura y disponibilidad, pero a su vez las entrevistas tuvieron que esperar debido a que uno de ellos se encontraba en el extranjero y el otro experto no contaba con facilidades de tiempo, sin embargo, fueron concedidas las entrevistas.

La entrevista a Raquel Rodríguez directora y fundadora de Narices Rojas (Anexo 6A) se realizó vía Skype, ya que ella ahora reside en Los Ángeles, California, quien muy amablemente aceptó gustosa a la entrevista, se mostró relajada, atenta a las preguntas e interesada en el tema. Ella relató sus experiencias como

actriz y maestra y siendo una de las pioneras en Guayaquil de la técnica de clown y el trabajo de las emociones, su opinión fue relevante para este estudio.

La entrevista a Lucho Mueckay director del Centro Cultural Sarao tuvo que esperar un poco más debido a que él se encontraba en China como embajador de Ecuador por el Ministerio de Cultura, sin embargo, estuvo presto a la entrevista. Cuando estuvo de vuelta por el país se retomó el contacto y el seguimiento de sus actividades para encontrar el espacio y poder realizar la entrevista.

El segundo encuentro con el grupo de actores se realizó en Casa Circo con asistencia de cinco de los participantes. Se dialogó acerca de las experiencias de cada uno cuando usaban la técnica y en el proceso de laboratorio, cada uno de ellos expuso sus vivencias positivas y negativas en diferentes procesos de montaje y espectáculos, así mismo comentaron como cada experiencia es diferente según el género a trabajar: comedia, drama, farsa, clásicos, etc. Y la influencia del grupo como tal, los actores expresaron sentir más acompañamiento cuando el grupo de actores se conocen o han trabajado antes en otro espectáculo.

Se procedió a realizar las entrevistas individuales a profundidad a cada miembro del grupo en días posteriores con la finalidad de indagar un poco más en el uso de la técnica y sus experiencias personales, realizando cada entrevista en diferentes lugares y horarios, según su disponibilidad de tiempo.

Cabe resaltar como antecedente importante que en el 2011 el grupo sufrió un duelo ante la muerte de una compañera como resultado de un problema psiquiátrico, situación que era desconocida por los miembros del grupo y la compañía a la que pertenecían en aquel tiempo, posteriormente contaron con acompañamiento psicológico por parte de la psicóloga de la compañía en cuestión, luego fueron evaluados para prevenir esta situación en el futuro.

3. PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

- ¿Cuáles son las características de la estabilidad emocional del actor que utiliza la memoria emotiva como técnica teatral?
- ¿Cuáles son los recuerdos del actor que puestos en escena le provocan malestar después de interpretar un personaje?
- ¿Cuáles son las experiencias de los actores antes, durante y después de usar la técnica?
- ¿Cómo se estabiliza emocionalmente el actor para no dejarse afectar por las emociones que está viviendo en escena?

4. OBJETIVOS

4.1 GENERAL

Caracterizar la estabilidad emocional del actor que utiliza la memoria emotiva como técnica teatral en un grupo de actores independientes de la ciudad de Guayaquil en el año 2016.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el estado emocional de los actores que utilizan la memoria emotiva como técnica teatral.
- Conocer cuáles son los recuerdos del actor que puestos en escena le provocan malestar después de interpretar un personaje.
- Profundizar en las experiencias positivas y negativas de los actores al momento de ejercer la técnica.
- Determinar las estrategias de estabilización emocional usadas por el actor frente a emociones intensas luego de utilizar la memoria emotiva al personificar un rol.

5. MÉTODOS Y TÉCNICAS

El análisis de casos sobre la estabilidad emocional del actor que utiliza la memoria emotiva como técnica teatral se realizó bajo la metodología cualitativa, es una investigación de tipo exploratorio y descriptivo, de acuerdo a Yin y Merriam permite la descripción de conductas observadas y los hechos que le rodean, la aproximación de las percepciones y actitudes de los actores, su análisis, intensivo y holístico de la estabilidad de su personalidad al utilizar la memoria emotiva como técnica teatral, centrado en sus relaciones e interacciones .

Se utilizó el modo narrativo para detallar los hallazgos respecto a las historias de vida de los actores frente a la representación de un rol, determinando las intenciones, la acción y los estilos de pensamiento de los actores y las relaciones entre las vivencias, los eventos narrados y la construcción de significados de los mismos.

De acuerdo con las líneas de investigación de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad de Guayaquil este estudio se encuentra dentro de la Línea: Psicología de la salud, neurociencias cognitivas y del comportamiento, sublínea psicología general y diferencias individuales.

El análisis de casos es “Una multifacética investigación a fondo de un simple fenómeno social por medio de métodos cualitativos de investigación. El estudio se realiza minuciosamente y a menudo se basa en varias fuentes de análisis. El fenómeno social analizado puede ser una organización, puede ser un rol, puede ser una ciudad o puede ser un grupo de personas. El estudio de caso suele considerarse como instancia de un fenómeno, como una parte de un amplio grupo de instancias paralelas” (Feagin, Orum y Sjoberg, 1991:2).

Población y muestra:

Para el estudio de este trabajo se revisó la población que conforma el grupo de actores profesionales en el Ecuador. De acuerdo a la publicación del Diario El Telégrafo (01 abril 2013) “El Ministerio de Cultura tiene un rastreo preliminar sobre el número de escenarios que existe en el país, donde de acuerdo al informe hay un total de 61 teatros, de los cuales 25 están en la ciudad de Quito, seis en Guayaquil, cuatro en Riobamba, dos en Loja y el mismo número en Ambato y Latacunga”.

El grupo de teatro con el que se trabajó corresponde a actores profesionales independientes, quienes para la investigación convinieron en reunirse en “Casa

Circo” para colaborar con el proceso tanto de investigación como para realizar sus prácticas de actuación y entrenamiento. Este grupo estuvo conformado por diez actores profesionales, artistas formados en distintas técnicas escénicas y circenses.

Por lo tanto, la muestra fue seleccionada de forma intencional de personas tipo, involucrando a seis actores profesionales que accedieron de forma voluntaria a participar en las diversas jornadas programadas para este estudio. Sin embargo, al término de la investigación la muestra se redujo a seis personas, con quienes se pudo coordinar todo el proceso de investigación.

Los criterios de inclusión fueron:

- Actores independientes activos, con más de cinco años de experiencia.
- Mayores de edad.
- De diferentes líneas teatrales.
- Que manejan la técnica de memoria emotiva.
- No estar bajo tratamiento psicológico.
- No estar bajo los efectos del consumo de drogas.
- Dentro de los doce meses anteriores no haber sufrido de algún acontecimiento que le impidiera ejercer su profesión.

Los criterios de exclusión fueron:

- Aquellos actores que no manejan la técnica.
- Se encuentran en relación laboral que impide la investigación.
- Estar bajo tratamiento psicológico.
- Consumir sustancias estupefacientes.
- Haber sufrido accidente, despido, enfermedad grave, duelo o cualquier situación que le haya impedido ejercer su profesión un año atrás.

Técnicas:

Dentro de este análisis de casos sobre “La estabilidad emocional del actor que utiliza la memoria emotiva como técnica teatral” las técnicas que se emplearon fueron:

- **Observación:** La observación constituye un método de toma de datos destinados a representar lo más fielmente posible lo que ocurre, la realidad. (Piéron 1986). En este estudio se utilizó para registrar conductas y comportamientos de los participantes al momento de expresar sus emociones como alegría, dolor, ira, tristeza, soledad, impotencia, etc.

- **La entrevista a profundidad:** Se utilizó, como instrumento metodológico principal, la técnica de la entrevista a profundidad, entendida como proceso sistemático, que abarcó alrededor de cinco entrevistas por temas como: roles cómodos, escenas temidas y que presentan dificultad, además de cómo llegan a las emociones, registro corporal, etc. La entrevista es una técnica abierta que puede considerarse como una situación en miniatura en la que se trata de obtener verbalmente la información sobre la personalidad del sujeto que interesa en función de los propósitos del investigador. Aunque se considera como un procedimiento auxiliar también es utilizada con frecuencia como técnica primaria, forma esta última en que se empleó en este estudio.

- **Inventarios de personalidad:** los inventarios y escalas son pruebas psicológicas que miden las diversas facultades mentales o la capacidad individual de una persona, en el presente estudio utilizamos:
 - Inventario de ansiedad (IAB) de David D. Burns, para determinar las características psicométricas de las Escalas Abreviadas de Ansiedad
 - Inventario de depresión (IDB) de David D. Burns, para determinar las características psicométricas de las Escalas Abreviadas de Depresión
 - Inventario de Rasgos de Personalidad (IRP) de Bishop para evaluar rasgos psicológicos de los perfiles de los actores.

- **Un Grupo focal:** La técnica de los grupos focales es una reunión con modalidad de entrevista grupal abierta y estructurada, en donde la muestra seleccionada por las investigadoras discute y elabora, desde la experiencia personal, una temática que es objeto de investigación. En el presente estudio la técnica se la utilizó para indagar el significado de la técnica memoria emotiva para el grupo de actores, su uso en las últimas ocasiones y los casos en que la realizan.

Instrumentos de evaluación

Dentro de los instrumentos para el análisis de casos se utilizaron los siguientes:

- 1- Consentimiento Informado (Anexo 1)
- 2- Guía de Observación (Anexo 2)
- 3- Transcripción de Guía de Observación (Anexo 2A)
- 4- Guía del Grupo focal (Anexo 3)
- 5- Transcripción del Grupo Focal (Anexo 3A)

- 6- Guía de Entrevista a Expertos en Actuación (Anexo 4)
- 7- Transcripción de Entrevista a Expertos en Actuación (Anexos 4A y 4B)
- 8- Guía de Entrevistas individuales a grupo de actores profesionales (Anexo 5)
- 9- Transcripción de Entrevistas individuales a grupo de actores profesionales (Anexos 5A al 5F)
- 10-Guía de Entrevistas a Expertos en Psicodrama (Anexo 6)
- 11-Transcripción de Entrevistas a Expertos en Psicodrama (Anexo 6A y 6B)
- 12-Inventario de ansiedad de Burns (IAB) (Anexo 7)
- 13-Inventario de depresión de Burns (IDB) (Anexo 8)
- 14-Inventario de Rasgos de Personalidad de Bishop (IRP) (Anexo 9)

Procedimiento:

Se firmó un acta de consentimiento informado, las sesiones se realizaron por dos meses por alrededor de una hora de duración cada entrevista. En un inicio se realizaron en Casa Circo, punto de encuentro accesible para todos y después se tuvo que coordinar otros sitios para el desarrollo de las entrevistas individuales por motivo de disponibilidad de los actores, los test fueron aplicados al final del proceso.

Las observaciones se realizaron durante los encuentros uno y dos, las entrevistas fueron aplicadas de manera individual, se aplicaron Inventarios de ansiedad, depresión y rasgos de la personalidad y se realizaron entrevistas grupales.

La información obtenida fue manejada de la siguiente manera:

Para seleccionar la muestra se realizó la convocatoria en Casa Circo, espacio cultural independiente, donde acuden actores profesionales independientes que se reúnen para entrenar. De la convocatoria contestó un grupo voluntario de siete actores, con quienes se firmó un acuerdo, trabajar en cinco sesiones de equipos de trabajo y entrevistas cualitativas. Para esto se realizó una entrevista individual a cada participante, una sesión exploratoria en la Casa Circo, tres reuniones grupales y entrevistas cualitativas a cada uno de los participantes. Se decidió abordar el tema del conocimiento y manejo de la técnica a través de un grupo focal.

Se solicitó la participación a cuatro expertos para enriquecer componentes teóricos en este análisis de caso:

- Dos expertos en la rama actoral, ambos con más de 20 años de experiencia en actuación y dirección, con quienes se profundizó aspectos relacionados con el manejo de la técnica y su experiencia en el área; y,
- Dos expertos en el área de la psicología con entrenamiento en psicodrama y psicotrauma, para profundizar en la estabilidad emocional del actor que utiliza la memoria emotiva como técnica.

Los análisis de los resultados de esta evaluación fueron manejados de manera manual en procesador de texto Word.

5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

5.1 Análisis de casos individuales:

Los actores utilizan técnicas que, usualmente, también se usan en terapias para estabilizar emocionalmente al paciente. Se evidencia el momento en que usan esta técnica y cómo va regulándose su estado de ánimo.

Dentro del desarrollo de la técnica el actor vivencia sus emociones de manera positiva cuando siente que cumple con su objetivo del personaje a interpretar en escena o a su vez de manera negativa incluso sintiendo frustración al no cumplir con su objetivo. Esto a pesar de tener la aprobación del director o el público, influyen más sus expectativas.

Dentro de las manifestaciones por las que tiene que atravesar el actor profesional independiente, se encuentra expuesto a la reacción del público que puede aplaudir ante una presentación que considera bien lograda, mientras que el actor se encuentra con la frustración de no haber llegado a la meta y debe manejar esa frustración. Está consciente que lo que se vive en el teatro no es su realidad, que es algo que se queda ahí y no se lleva consigo. El actor como sujeto de estudio como cualquier individuo busca mediante técnicas de relajación y diferentes modos de distracción superar esa frustración que se puede generar en ciertos casos al no cumplir con sus expectativas personales.

Los casos que presentaron un perfil determinado, coincidieron con resistencias a la ejecución de ciertos roles o presentaron experiencias negativas luego de representar tales situaciones. Los entrevistados coincidieron en sentir rechazo a interpretar personajes televisivos, tendiendo a la preferencia de roles más cómodos según se comentó en el grupo focal (Anexo 3) en el ámbito del teatro

como el clown, mimo corporal etc. Porque se considera que la televisión no es acorde a sus ideales al momento de actuar, también porque en las líneas teatrales del clown y mimo corporal se trabaja desde el cuerpo, sintiendo las emociones de manera verdadera, además se evidencia un trabajo más elaborado, recurren a técnicas para la puesta en escena y la interacción con el público es directa a diferencia de la televisión.

Análisis individual de casos

Previo al análisis de casos sobre la estabilidad emocional del actor que usa la memoria emotiva como técnica teatral, se conoció que el grupo de actores profesionales independientes ante el duelo por la pérdida de un miembro del equipo estuvo en análisis y terapia grupal en el año 2011.

A continuación, se detalla uno por uno los casos estudiados respecto a la estabilidad emocional al momento de usar la técnica. Los datos fueron obtenidos a través de entrevistas, observaciones, resultados de inventarios.

CASO 1

AO, hombre de 25 años, soltero, heterosexual, estudiante de comunicación social. Actor profesional independiente. Vive con su madre y hermanos. Dentro del grupo de actores, es el más joven. Ocasionalmente padece de alergias o afecciones a la garganta, pero esto no interfiere en sus actividades, como es nuevo en el grupo pues tiene menos experiencia que el resto de actores, siempre trata de armonizar el grupo y evita involucrarse en diferencias que puede haber.

Inventarios Aplicados: (Anexos 7, 8 y 9)

- *Inventario de Rasgos de la personalidad:* El perfil de AO reflejó que es un hombre con rasgos obsesivos, paranoides e histéricos, agresivos e inmaduros. Le cuesta decidirse ante cualquier situación, así como le gustan los retos y no se da por vencido fácilmente. Le resulta difícil mantener relaciones sociales, así como construir nuevas pues suele desconfiar de quienes lo rodean. Tiende a destacarse en el grupo, llamar la atención por ser el más joven del grupo y se frustra si la situación no es acorde a sus expectativas esto generalmente ocurre en las presentaciones. Tiene un bajo umbral de tolerancia a las frustraciones, lo que hace que reaccione de forma impulsiva, a veces con agresividad.
- *Inventario de ansiedad de Burns (IAB):*
 - Su perfil mostró ansiedad moderada reflejada en sensaciones de tensión y cansancio.
- *Inventario de depresión de Burns (IDB):*

- Su perfil mostró depresión leve reflejada en síntomas de irritabilidad y frustración.

Conducta observada:

AO es el más joven del grupo de actores profesionales por lo que tiene menos experiencia a diferencia de sus compañeros esto lo hace ser inseguro. Al momento de emitir su criterio espera a que el resto de sus compañeros lo haga para luego el hacerlo, suele reírse de las bromas de sus compañeros y generalmente evita discusiones con ellos. Es colaborador, en los montajes está pendiente siempre si sus compañeros necesitan algo. Las emociones que más reflejan son ira y frustración. (Anexo 2A)

Experiencia en el uso de la técnica memoria emotiva:

Dentro de su experiencia en el uso de la técnica el actor refiere utilizarla dependiendo de la escena y de la emoción que necesite desarrollar. Al conseguir esa emoción siente comodidad y confianza y cuando no la consigue se siente incómodo y en ocasiones frustrado. Considera que la emoción debe manejarse acorde a escena para que esta no se desborde y “ensucie” el trabajo realizado. la emoción a la que suele recurrir es la ira. (Anexo 5C)

Indicadores emocionales:

Poca flexibilidad, inseguridad y dependencia.

CASO 2

JD mujer de 28 años, actriz y malabarista profesional independiente, vive con su pareja y su hija, tuvo un embarazo y parto complicado, esto debido a que a su esposo le dispararon antes de saber de su embarazo y tenía que cuidar de él. La relación con su esposo atraviesa altibajos. En el grupo la pasión por su profesión la ha llevado a tener presentaciones sin percibir remuneración alguna.

Inventarios Aplicados (Anexos 7, 8 y 9):

Inventario de Rasgos de la personalidad: El perfil de JD reflejó que es una mujer con rasgos: Obsesivos, Paranoides, Histéricos, Inmaduros, Agresivos; se evidencian en su trabajo; le gusta cuidar de los detalles de sus obras y le molesta cuando alguien es impuntual o no colabora lo suficiente en los montajes, insegura ante determinadas situaciones, estos indicadores se relacionan con la situación actual que enfrenta con la pareja, su interacción con el grupo es frontal reacciona ante situaciones de forma impulsiva lo que en ocasiones la lleva a ser brutalmente honesta en sus aseveraciones.

Inventario de ansiedad de Burns (IAB). - Su perfil reflejó: Ansiedad Límite, pocas sensaciones de ansiedad, estrés, síntomas físicos como cansancio y tensión muscular.

Inventario de depresión de Burns (IDB). - Su perfil reflejó: Depresión Leve, sentimientos de tristeza, síntomas de irritabilidad y frustración.

Conducta observada

JD en su trabajo es muy profesional; le gusta ser puntual, cuida que en los montajes sus compañeros tengan todo lo que necesitan, se preocupa de que no falte ningún detalle, en el grupo es la que tiene carácter fuerte, si algo no le parece bien lo indica siendo frontal y en ocasiones brutalmente honesta. (Anexo 2A)

Experiencia en el uso de la técnica memoria emotiva:

Considera que la técnica es de gran ayuda al momento de elaborar emociones, llegar a esa emoción se da de diversas maneras, a través de música, recuerdos, sentimientos, sea la emoción positiva o negativa, y siempre tener un estudio previo del personaje para establecer límites, aunque muchas veces los personajes tienen un poco que ver con sí misma. (Anexo 5D)

Indicadores emocionales

Inflexibilidad e inseguridad.

CASO 3

MZ hombre de 29 años, Actor y director, tiene una hija que vive con la madre, la relación con ella no es tan buena, pero tratan de sobrellevarla por su hija. Actualmente vive con su nueva pareja. Padece una afección al corazón, pero no refiere exactamente cuál. En su infancia se fracturo algunos huesos por ser muy inquieto. Es perfeccionista, no le gusta dejar las cosas a medias y prefiere trabajar con actores profesionales en el medio, excluyendo a estudiantes o principiantes.

Inventarios Aplicados (Anexos 7, 8 y 9):

Inventario de Rasgos de la personalidad:

Se observa un indicador elevado en los rasgos obsesivos que sugiere la presencia de un desajuste, es organizado y ordenado aun en cuestiones de poca importancia, le preocupan mucho los detalles en su trabajo. Rasgos Inmaduros y Agresivos, su opinión y estado de ánimo es variable, aunque necesita del apoyo de otras personas le gusta que las cosas salgan a su manera y se irrita

cuando no salen las cosas a su modo, le molestan las equivocaciones y errores de los demás esto lo ha llevado a tener discrepancias en más de una ocasión.

Inventario de ansiedad de Burns (IAB)

Su perfil refleja: Ansiedad Ligera, pensamientos ansiógenos, síntomas físicos de tensión, estrés, sudoración.

Inventario de depresión de Burns (IDB)

Su perfil refleja: Depresión Leve, síntomas de irritabilidad y frustración, sentimientos de desmotivación y apatía, síntomas físicos como alteraciones del sueño y hipocondriasis.

Conducta observada

Generalmente realiza sugerencias y acotaciones que considere los compañeros puedan necesitar incluso sin que estas sean pedidas y esto resulta a veces molesto a sus compañeros, aunque sus críticas suelen ser buenas y puntuales. Se pudo observar que con sus compañeros es bromista y molesto, esto suele incomodar a sus compañeros más serios, en los montajes le gusta participar en todo el proceso, dejar todo preparado sin que falte algún detalle que considere pueda afectar la obra. (Anexo 2A)

Experiencia en el uso de la técnica memoria emotiva:

Considera que la concentración es la base para cualquier cosa que haga, hay que tener en claro lo que le pasa al interprete y lo que le pasa al personaje que va a realizar, considera que las emociones deben ser sentidas y reales. Le gusta establecer una relación de separación entre las emociones propias y las del personaje y cuando se siente movilizado le gusta exteriorizar esa emoción ya sea hablando con alguien o bailar, liberar lo que siente de alguna manera. (Anexo 5B)

Indicadores emocionales

Rigidez, independencia

CASO 4

MC mujer de 32 años, soltera, Ingeniera en marketing. Constantemente se encuentra en tratamiento médico por problemas sanguíneos. Sufrió de un asalto de tipo “secuestro express”. En su infancia estuvo en tratamiento psicológico por problemas de comportamiento aproximadamente por dos años, al concientizar el cansancio emocional de sus padres en terapias, ella trataba de adaptarse

porque esto le costaba mucho trabajo. Se adapta fácilmente a las obras y suele afectarse en los talleres.

Inventarios Aplicados: (Anexos 7, 8 y 9)

Inventario de Rasgos de la personalidad:

El perfil de MC refleja que es una mujer con Rasgos: Histéricos, sufre de crisis nerviosas con frecuencia en los montajes, se emociona más fácilmente que los demás esto se evidencio en los talleres realizados por el grupo.

Rasgos Psicoasténicos, es insegura e indecisa al momento de tomar decisiones, siente dudas de las decisiones tomadas frente a los problemas, a veces duda de la seguridad que los demás le ofrecen. Se le dificulta participar de actividades placenteras como bailar, tomar tragos, realizar actividades sexuales, entre otros.

Inventario de ansiedad de Burns (IAB)

Su perfil refleja: Ansiedad Severa, sentimientos de ansiedad, pensamientos ansiógenos, síntomas físicos como: palpitaciones, dolor o tensión en el pecho, sensaciones de mareo, sofocos, debilidad, dolor en cuello y espalda, etc.

Inventario de depresión de Burns (IDB)

Su perfil refleja: Depresión Leve, síntomas físicos como cambio de apetito, alteraciones de sueño y pérdida de libido.

Conducta observada

Es la más sensible del grupo, en los montajes le gusta prepararse, calentar, se pone muy nerviosa antes de salir y en ocasiones irritable, le cuesta relajarse antes de salir a escena. Con el grupo no tiene paciencia, cuando se enoja se lo reserva, no es frontal, después en privado lo manifiesta. (Anexo 2A)

Experiencia en el uso de la técnica memoria emotiva:

En los entrenamientos siente palpitaciones y taquicardia porque se pone nerviosa, a medida que avanza el proceso de la obra se siente más relajada. Cuando está a punto de ingresar al escenario tiene la sensación de querer miccionar. Considera que todo trabajo es una liberación de emociones reprimidas y que este proceso le permite investigar más. (Anexo 5E)

Indicadores emocionales

No se evidencian

CASO 5

DM, hombre de 34 años, licenciado en artes e Ingeniero en alimentos, soltero. Es un individuo aparentemente sano, pues en relación a sus compañeros es el

que menos padecimientos posee. Le gustan los detalles, que su trabajo este pulido y limpio, suele trabajar en comedia, y le gusta que no haya errores en su trabajo.

Inventarios Aplicados: (Anexos 7, 8 y 9)

Inventario de Rasgos de la personalidad:

El perfil de DM refleja que es un hombre con Rasgos de Inmadurez, lo que hace que se derrumbe cuando cualquier cosa no sale tal como había previsto. Si alguien se niega a que se cumplan sus deseos o caprichos reacciona de forma impulsiva, a veces con agresividad, dificultad para aceptar la realidad de la vida, que incluye generalmente la no aceptación de los demás ni de sí mismo, que favorece la tendencia a escaparse del mundo real con la imaginación, huyendo hacia un mundo de fantasías, en donde se cumplen esos deseos insatisfechos, lo que a mediano y largo plazo contribuye a distanciarlo más de objetivos vitales realistas.

Inventario de ansiedad de Burns (IAB)

Su perfil refleja: Ansiedad Límite, sentimientos de ansiedad, pensamientos ansiógenos, síntomas físicos como cansancio, tensión muscular, etc.

Inventario de depresión de Burns (IDB)

Su perfil refleja: Depresión Mínima, algunas veces tiene sentimientos de culpa, indecisión, desmotivación y apatía.

Conducta observada

Al momento de trabajar es bastante serio, pero también divertido, prefiere trabajar aparte, trabaja más con detalles. Es más sensible, sus emociones las exterioriza de manera más sutil, no se desborda y trabaja más con el cuerpo, no le gusta que haya errores, no suele estresarse con facilidad a diferencia del resto del grupo, es bastante relajado, es muy bromista y esto a veces disgusta en momentos de seriedad en el grupo, es muy poético, le gusta que siempre los detalles tengan mucha fantasía y si eso no sucede se frustra. (Anexo 2A)

Experiencia en el uso de la técnica memoria emotiva:

Trata de que su interpretación a realizar no lo afecte a nivel personal, a veces siente tensión por querer dar todo en el escenario, esta consiente que la actuación es un rol, pero cree que hay una minúscula parte dentro de sí, en la que se cree ese rol y lo vivencia como propio. (Anexo 5F)

Indicadores emocionales

No registra.

CASO 6

DS hombre de 43 años, actor y malabarista, soltero, con 3 hijos, padeció periodontitis, se realizó un tratamiento en el cual se vio obligado a usar prótesis dental. Le gusta andar en bicicleta por lo cual aproximadamente en tres ocasiones ha sufrido accidentes sin consecuencias graves. En su historia de vínculos de pareja expresó que ha sufrido bastantes decepciones amorosas. Es el que más experiencia tiene en el grupo en cuanto a ejercicio de escenas y pertenece a muchos grupos, compañías de teatro. Siempre viste informal porque se transporta en su bicicleta, pero en escena es pulcro e impecable.

Inventarios Aplicados: (Anexos 7, 8 y 9)

Inventario de Rasgos de la personalidad:

El perfil de DS reflejó que es un hombre con Rasgos: Obsesivos, Paranoides Históricos, Inmaduros, Agresivos, que se refleja en su trabajo, es organizado y ordenado, en ocasiones le cuesta tomar decisiones, le gustan los retos y no se da por vencido fácilmente; posee desconfianza extrema hacia los demás, interpreta pequeñas críticas de los demás como algo peligroso y malintencionado hacia ellos.

Se siente fácilmente atacado y reacciona ante estas supuestas agresiones de forma desproporcionada.

Inventario de ansiedad de Burns (IAB).- Su perfil reflejó Ansiedad Ligera, sentimientos de ansiedad, pensamientos ansiógenos, síntomas físicos como dolor o tensión en el pecho sensación de cansancio, tensión muscular, etc.

Inventario de depresión de Burns (IDB).- Su perfil reflejó: Depresión Leve, sentimientos de tristeza, irritabilidad y frustración.

Conducta observada

Es directo para responder a sus compañeros; por ser el mayor del grupo suele tomar las bromas de sus compañeros como sarcasmo o burla. Le gusta que se tome con seriedad el proceso de actuación, en ejercicios de transito de emociones mediante estímulos (técnica) responde más con rabia, ira, con movimientos más fuertes, más bruscos del cuerpo, golpeando cosas, gritando. (Anexo 2A)

Experiencia en el uso de la técnica memoria emotiva:

Suele usar la técnica para conseguir emociones deseadas en determinados roles, cuando siente que cumple sus expectativas le genera mucha satisfacción y alegría, al contrario, cuando trabajo en televisión que es un rol incómodo donde se siente fuera de sitio. el actor hizo referencia a que al recrear una emoción de una experiencia previa él pudo constatar que no sentía igual, la emoción le ayudó en su desenvolvimiento escénico, pero no sintió lo mismo que en aquella ocasión, considera el teatro como un canal de liberación. (Anexo 5A)

Indicadores emocionales

Rigidez, inseguridad.

5.2 Comportamiento observado durante el estudio:

Los actores presentaron predisposición en interés en formar parte de este estudio, se mostraron bastante relajados y cómodos durante las sesiones, según palabras de ellos. Las actividades que se observaron además de los ejercicios pre-ensayo fueron actividades circenses como (malabares, acrobacias) en el transcurso de espera del resto de compañeros, durante las sesiones se evidenció un clima idóneo para trabajar, los compañeros se expresaban como habitualmente lo hacen (según sus referencias), no se abstuvieron del uso de palabras groseras y espontáneas que les resultaban naturales en su diario convivir, se reían, se hacían bromas, algunos salían a fumar al término de las sesiones.

5.3 Del grupo focal:

Se contó con la asistencia de todo el grupo, algunos llegaron tarde al encuentro lo que provocó malestar en el resto de compañeros y se mencionó la puntualidad para el próximo encuentro, fue la sesión más larga de todas ya que se tuvo opción a debatir y ciertas opiniones diferían entre actores. En cierto punto se notó un ambiente tenso y de conflicto por el hecho de las bromas de los compañeros en momentos de seriedad, así mismo al no escuchar la opinión del otro y hacer comentarios mientras se emitía una opinión, se pudo manejar la situación, pero fue un momento crítico de la sesión.

En esta primera sesión las opiniones fueron diversas acerca del uso o no en la actualidad de esta técnica, muchos de ellos sugirieron que otras técnicas son mejores y más efectivas para abordar las emociones, mientras que otros la utilizan frecuentemente para el ejercicio de sus roles, sin embargo, todos

estuvieron de acuerdo en que es una técnica efectiva para registrar la emoción y todos han hecho uso de la misma sin reportar afectación a su estado de salud física y emocional.

Fue bastante interesante, las opiniones de los actores como profesionales en el ámbito teatral acerca del uso de la técnica de la memoria emotiva, las opiniones fueron diversas y cada uno con diferentes experiencias sobre la misma. Para muchos esta técnica tiene mucha relevancia en su carrera y para otros es solo una herramienta más, los comentarios diversos hicieron que se extendiera el tema y se saliera de rumbo, resultó difícil volver a retomar el tema principal ya que en ciertos momentos el grupo empezaba a hablar de temas que no tenían que ver con las preguntas y se acordaban de anécdotas, se reían.

5.4 INTEGRACIÓN DE RESULTADOS

Luego de haber presentado los resultados de los perfiles de la muestra para este estudio, las observaciones de campo y grupo focal, se muestran a continuación las asociaciones entre ellas respecto a la estabilidad emocional del actor que utiliza la memoria emotiva como técnica teatral.

Tabla No. 2 INVENTARIO DE RASGOS DE LA PERSONALIDAD

CASOS	OBSESIVOS	PARANOIDES	ESQUIZOIDES	HISTÉRICOS	INMADUREZ	AGRESIVIDAD	PSICOASTENICOS	TOTAL
1	R	R		R	P	P		5
2	R	R		R	R	R		5
3	P				R	R		3
4				R			R	2
5					R			1
6	R	P		R	R	R		5
CASOS	4	3	0	4	5	4	1	

Fuente: Actores independientes

Elaborado por: Taty Tamay y Jessica Wong

Dentro del grupo de actores se evidenciaron rasgos (R) de personalidad comunes siendo el principal el de inmadurez, por lo que por su profesión tienden a ser volubles, involucran a otros en sus problemas, manejan sus tiempos a su manera, prefieren sentirse complacidos en cada caso y se molestan fácilmente al ser contrariados, suelen postergar determinada tarea o actividad hasta que ya no hay más remedio que realizarla, normalmente por una falsa sensación de autocontrol y seguridad o por una excesiva autoconfianza (Anexos 7 y 8).

Dentro de este estudio se evidenció la existencia de indicadores que sugieren psicopatía o algún trastorno emocional en tres de los actores, uno de los cuales (Caso 1) presentó dos indicadores al mismo tiempo, que si bien el grupo comparte como rasgo, en este caso ameritaría una evaluación para corroborar estos resultados y procurar el bienestar del sujeto. Por otro lado surge la interrogante de hasta qué punto el desempeñarse como actores profesionales les permite sublimar necesidades no satisfechas.

Tabla No. 3 INVENTARIOS DE DEPRESIÓN Y ANSIEDAD DE BURNS

CASOS	ANSIEDAD	DEPRESION
1	MODERADA	LEVE
2	LÍMITE	LEVE
3	LIGERA	LEVE
4	SEVERA	LEVE
5	LÍMITE	MINIMA
6	LIGERA	LEVE

Fuente: Anexos 7 y 8

Elaborado por: Taty Tamay y Jessica Wong

No se evidenciaron indicadores (Anexos 7 y 8) que sugirieron desajustes relacionados con síntomas de depresión, sin embargo, fueron diversos los resultados respecto a indicadores de ansiedad en los actores. Estos resultados al ser contrastados con los rasgos de personalidad no se mostraron asociados, pudiendo estar relacionados con los contratiempos de la vida diaria y los estilos de afrontamiento al estrés.

El actor, emocionalmente, mantiene su estado de consciencia y autocontrol de sus emociones, profesionalmente hablado, acorde a la necesidad del personaje a interpretar, a través de un recuerdo. Los actores utilizan técnicas muy familiares a las que se usan en terapias para estabilizar emocionalmente a un paciente. Se pudo observar los diferentes momentos en que usan esta técnica y cómo va regulándose su estado afectivo, movilizado dentro del desarrollo de un personaje.

Dentro del desarrollo de la técnica “memoria emotiva” el actor vivencia sus emociones de manera positiva cuando siente que cumple con los objetivos del personaje a interpretar en escena o a su vez de manera negativa incluso sintiendo frustración al no cumplir con su objetivo. Esto a pesar de tener la aprobación del director o el público, notándose la influencia de las propias expectativas de autoeficacia del actor.

Otra característica de este grupo de actores independiente, dentro del ejercicio de su profesión, se observó cuando se encuentran ante el público que aplaude su desempeño en la obra, pero ante lo cual el actor no necesariamente percibe coherencia entre el resultado de su actuación versus la apreciación del público.

Ante esto los actores manifestaron sentir frustración de no haber llegado a su meta en la representación plena del personaje y expresó el cómo manejaba esa frustración. Los actores indicaron estar conscientes que lo que se vive en el teatro no es su realidad, que es algo que se queda ahí y no se lleva consigo. Dentro de su formación, utilizan técnicas de relajación o diferentes modos de distracción para superar esa frustración que se puede generar en ciertos casos al no cumplir con sus expectativas personales, tales como: respiración, autoafirmaciones, tiempo fuera, imágenes, sonidos, sensaciones corporales, a través de las cuales canalizan los malestares percibidos durante o después de la presentación. Así mismo recurren al grupo de apoyo a través del “compartir experiencias luego de la presentación (“sharing”, feedback) el uso de la palabra, el diálogo, entre otros.

Como aprendizaje se evidenció gracias a los actores todas estas estrategias que también los profesionales en psicología utilizan en procesos terapéuticos y cómo a través del registro corporal también buscan esa autorregulación. Ante el malestar percibido los actores recurren a la respiración profunda, detención de pensamientos negativos a través de autoinstrucciones, relajación muscular focalizada. El trabajo del director dentro de los ensayos y laboratorio tiene relación con el rol del psicólogo en terapia individual y grupal, quien se asegura de que el sujeto posea recursos para abordar recuerdos, en el caso del actor roles, que resultan movilizadores.

Durante el uso de la técnica de la “memoria emotiva”, el actor es inducido a bucear en sus recuerdos para encontrar alguno similar al del personaje sustituyendo las situaciones emotivas de éste por las del propio actor, donde los sujetos de estudio expresaron:

- “agarrar algo que te hizo sentir de la manera que necesite el personaje”
- “Recordar cosas para sentir... creer para ser y hacer para creer”
- “Es buscar dentro de nosotros las emociones para colocarlas en un personaje ya establecido acorde a la situación”
- “Es traer algo del pasado y utilizarlo en el presente”
- “La técnica te ayuda a elaborar tus emociones”
- “La memoria emotiva es un recuerdo, un sentimiento del pasado que te genera un estado y lo traes al presente” (Anexo 3)

Varios de ellos expresaron que el “creer” es la clave para que la técnica sea efectiva, tal como decía Stanislavski (1963, pág. 126) la interpretación debe ser basada en la verdad escénica y estructurada, el actor debe buscar la “verdad” al ejecutar el rol.

Cuando se exploró la autorregulación del actor, las expresiones de cómo el actor ejerce control sobre sus propias respuestas para perseguir metas y vivir de acuerdo con normas, las respuestas incluyeron pensamientos, emociones, impulsos, actuaciones, y otros comportamientos. Se incluyeron ideales, criterios morales, normas, objetivos de actuación, y las expectativas de otras personas (público, colegas, maestros). Los actores hicieron referencia a:

- “Uno puede llegar a la emoción de diferentes maneras, el ser humano es un compendio de emociones que las tiene guardadas”
- “no es lo mismo lo que te pasa a ti como intérprete, lo que le pasa al personaje que vas a realizar en la escena” (Yo puedo estar muy feliz, pero tengo que entrar muy molesto entonces yo me registro como estoy feliz, tranquilo registro para saber que lo que me va a pasar allí no es mío, es lo primero que hago, para concientizar).
- “está muy claro que cuando tú haces una escena, es la escena y tú estás al servicio de eso, cuando termina, termina todo”.
- “El ritual del teatro es efímero y es del momento, sucede ahí y se va ahí y no es algo que tú puedas agarrar es abstracto”.
- “Tomo conciencia de mi estado y de mi personaje. Imagino, creo, realizo mi propio guión, y dentro de este uso mi cuerpo”
- “Tu vida cuando entras al teatro se queda en la puerta y entras al teatro. Y lo que hagas en el teatro al salir se queda en el teatro y sales a la vida” (Anexos 4-5)

Esta mecánica permite hacer una relación respecto a la relación terapéutica del “aquí y ahora” cómo decía Perls, “para mí nada existe excepto el ahora, ahora es igual a experiencia, es igual a toma de conciencia, es igual a realidad, el pasado ya no es y el futuro aún no es. Solo existe el ahora...” donde el paciente está en contacto con su propio “self”. En el caso de los actores, se observó claramente el contacto con su propio cuerpo, su propia respiración, la conciencia plena de su motricidad, su subjetividad. Esta inmediatez, desde el humanismo, es compatible con la situación terapéutica, donde el paciente siente, vivencia, descubre y explora sus propios procesos psicológicos (Naranjo, 1990).

Al explorar las vivencias percibidas por los actores como positivas o negativas, se hizo referencia a aquellas emociones que expresaron sentir los actores al interpretar un personaje, cuando llegaron a un 100% de forma satisfactoria y cuando no lo lograron. Ellos manifestaron:

- “...siento mucha alegría de saber que estoy haciendo algo bien, para comunicar tal y como me pide el director. Sería satisfacción”

- “Si tú lo estás viviendo tu cuerpo tiene que sentir como si lo estuvieras viviendo en tu vida natural sin estar actuando porque básicamente la mejor actuación es la que no se actúa... es la que estás viviendo”
- “Yo creo que lo disfruto porque llego a ese 100% no importa cuál sea la emoción, lo disfruto por dentro. Sé que estoy dando todo, a diferencia si no llego a ese 100%”
- “Siempre lo que viene es satisfacción, de haber llegado a ese punto, de haber sentido que el público lo recibe...”
- “cuando llegamos al clímax dentro de escena, yo no siento satisfacción, yo lo que siento es comodidad... cuando no llegas al clímax, no llegas a la emoción uno se siente decepcionado, frustrado, hay incomodidad con uno mismo“. (Anexo 5)

Expresaron sentir satisfacción al lograr la emoción requerida por el personaje a manera de logro personal como intérprete, independientemente de la emoción que se esté trabajando así mismo la frustración, incomodidad y sentimientos de fracaso al no llegar a ese 100%.

Basados en los relatos de los actores se puso en evidencia que las expectativas de autoeficacia (Bandura, 1987, p. 416) al momento de desarrollar un rol, dentro de su profesión fueron altas, entendiendo que se espera que todos los actores logren plasmar en el escenario la emoción que el papel les demanda. Cada uno de los actores recibió y sigue recibiendo entrenamiento en actuación y basados en las habilidades y capacidades desarrolladas en el “laboratorio” más el entrenamiento personal pueden lograr una presentación con un rendimiento deseado. Todos los actores entrevistados poseían una opinión alta y positiva de lo que pueden mostrar en escena basados en los recursos que poseían.

Respecto al efecto de representar un papel, de mostrar una emoción al interpretar un personaje, existen vivencias diversas. Algunos actores expresaron que no vivenciaron experiencias negativas en las que la representación del rol haya repercutido en su estado de salud física y mental: “no me ha pasado que he trabajado algo tan fuerte que lo volvió una enfermedad o un dolor en el cuerpo”, “nunca me ha pasado como en un proceso de investigación llegar a algo que me enferme”, “creo que tengo la capacidad de entrar y salir del personaje por esto de la improvisación”, fueron algunos de sus comentarios al respecto.

Mientras, otros actores manifestaron: “por lo general a mí me duele la cabeza, cuando son emociones muy fuertes”, “si necesito un nivel alto de tristeza, un nivel alto de violencia, la cabeza me empieza a doler después”, “antes de presentarme me da dolor de barriga, después de ensayos dolor de cabeza”. En ellos la experiencia corporal se expresó en lo psicósomático, “...sé que lo psicósomático

es cuando algo en tu cabeza lo vuelves real para tu cuerpo, te llevas una enfermedad que no es real en tu cuerpo y la haces real porque tu mente la creó de tal manera...”. (Anexo 5).

Dentro del ámbito de la psicología de la salud existe la opinión compartida de que algunos factores de la personalidad están relacionados con la incidencia de la enfermedad física (Eysenck, 1994). Otros autores también han encontrado la influencia de los rasgos de personalidad en el desarrollo de síntomas depresivos (Jurado. Et. Al. 2005).

Se considera que en el ejercicio de la profesión del actor se podría somatizar ciertas enfermedades o síntomas relacionados a la emoción como expresaron antes ciertos malestares, sin embargo, el actor también trabaja la resiliencia, autoimagen, autoconcepto, la misma que le permite potenciar estrategias de afrontamiento ante ciertas problemáticas en su vida cotidiana, sin embargo al trabajar directamente con sus propias emociones puede estar susceptible o exponer su salud, si se toman en cuenta las crisis vitales normales y eventos traumáticos que pueden o no presentarse.

El poder lograr representar el personaje con toda la gama emocional que el papel exige, evoca en ellos recuerdos tales como: “la emoción del momento me ayudó a la emoción escénica”, “Lo había sentido antes pero esta vez le puse atención, quise sentirlo”, “si hago algo que no me gusta siempre me va a quedar ese sin sabor de que puedo hacer algo más, pudo ser mejor”. Al comparar este punto con el proceso psicoterapéutico, se reflexiona respecto a que “el paciente” no necesariamente quiere volver a vivir la experiencia (va a consulta para dejar de sufrir y existen resistencias en algunos pacientes para permitirse hablar de aquellos temas), ante lo que el psicólogo lo prepara para poder abordar esos temas tristes, dolorosos, molestos, de forma que no lo desestabilice y pueda afrontar las emociones, liberarlas, expresarlas y luego darles sentido, reconocer emociones y sentimientos.

Durante el proceso de representación de un rol, se escucharon expresiones como: “cuando creamos sacamos cosas que no queremos ver de nosotros mismos y eso lo llevamos al personaje, entonces al fin y al cabo todo lo que estás sacando es algo tuyo, es algo a lo que no te querías enfrentar”. En este caso el actor hizo referencia a su experiencia personal, la cual logró “enfrentar” al mostrar la emoción en la dramatización, en la puesta en escena, logrando enfrentarse a aquello que pudo “sacar” gracias a la actuación. (Anexo 4). Este es un ejemplo del poder del teatro, tal como lo reconoció Jacob Moreno al incluir técnicas teatrales en las terapias de grupo. En psicodrama, cuando un personaje puede liberar a través de la dramatización de su problemática (dentro del

psicodrama Moreriano), se consigue justamente un cambio, que trasciende la palabra, porque opera en “el hacer”, en el aquí y ahora la resolución del problema, lo que permite interiorizar más aún los cambios positivos en un proceso de curación.

Frases como “tengo todas estas cosas pero como que no las enfrento, no las veo en los personajes y quiero como meterlo mucho más, a veces quiero como agradar para ocultar un poco esa parte...”. En este caso el actor muestra resistencias, reprime la expresión de sus emociones, lo que en el teatro, le ocasiona dificultades al momento de la puesta en escena, frente a lo que los colegas catalogan como “fingido”, sobreactuado, el actor profesional busca que la interpretación sea lo más orgánica posible. (Anexo 5). En el psicodrama, el director, los yo-auxiliares y el público, pueden percibir un autoengaño respecto a lo que muestra el protagonista (cuyo problema es el que se dramatiza), y contrario a lo que hace el director de teatro, el director de psicodrama gracias a las técnicas del espejo, dobles, inversión de roles, soliloquio, entrevista en rol, entre otras, logra (en la mayoría de los casos, dependiendo de las resistencias propias del paciente) que el sujeto tome conciencia de su postura, de sus mecanismos de defensa y pueda desarrollar aquel “rol” nuevo, adaptativo, ajustado a sus necesidades personales y de relación social.

Para los actores su vocación es “recrear” roles, con una gama afectiva diversa y se entrenan constantemente para ello, confrontando o no sus propias vivencias y los retos que les depara cada personaje. El paciente que atraviesa por un estado emocional abrumador debe ser sostenido, contenido y entrenado en técnicas de estabilización emocional antes de “recrear su propia vivencia emocional”, enfrentando las resistencias que surgen en el proceso, su temor a sufrir nuevamente (el paciente quiere terminar con el dolor rápido, pudiendo reprimir, negar o expresando dificultad en hablar nuevamente de ese recuerdo altamente desestabilizador). Por lo tanto, el rol del director es diferente en el teatro que en el psicodrama. En psicodrama el director es un psicólogo entrenado en psicoterapia, con años de formación, experiencia y supervisión que garantizan su intervención idónea en las poblaciones con las que aborda procesos psicoterapéuticos.

Cabe resaltar que los actores entrevistados mostraron poseer una clara conciencia de los límites entre su vida personal y los roles a desempeñar por exigencias de su trabajo. Entre las expresiones características que dieron referencia del punto de vista del actor figuraron: “las emociones que me afectan directamente en el cuerpo me pasan fuera del teatro, no en el teatro”, “el teatro para mí ha sido un canal de liberación”, “el payaso trabaja el aquí y el ahora, el

momento, estás viviendo ese momento, sabes que ayer me presenté y estaba viviendo ese momento de nervios” (Anexo3).

Al expresar que el teatro es “un canal de liberación” y el sentido de satisfacción, alegría, comodidad al ejecutar un rol de éxito se puede rescatar el sentido de logro al ejercer esta profesión, como se mencionó antes, para llegar a la emoción los actores siguen un riguroso proceso de investigación (laboratorio) en el cuál se determina el éxito o fracaso en la búsqueda de la emoción que el personaje requiere, los actores refieren que la experiencia es positiva cuando se logra llegar a la emoción, a manera personal como profesional esto es un éxito. En algunos ejercicios para transitar a la emoción el actor trabaja experiencia e “inocencia”, se evocan algunos recuerdos del pasado dentro de la niñez, juventud y adultez, algunas veces trayendo al presente momentos de su vida que no fueron muy gratos y al trabajar con estas emociones se puede lograr trabajar esos momentos por medio del cuerpo expresándolo en la escena.

Los actores expresaron que a lo largo de su formación desarrollaron las habilidades para que las emociones puestas en escena no les afecten a nivel personal, de manera que al representar un rol que emocionalmente les moviliza, ellos utilizan técnicas para “soltar” aquello que les causaría malestar o no les pertenece. Ante esta situación surgieron expresiones tales como:

- “Tengo la noción de que no debe mezclar el teatro que es algo artificial con la vida real”.
- “Tu vida cuando entras al teatro se queda en la puerta y entras al teatro. Y lo que hagas en el teatro al salir se queda en el teatro y sales a la vida”.
- “...con el teatro, con ese actor, con ese personaje, estás teniendo un momento, un momento que se acaba que es efímero...”.
- “...cuando tomas conciencia de eso ya te das cuenta que está en una parte de tu cuerpo”.
- “...las converso y nada, siento como una especie de liberación...” (Anexo 5)

Cabe resaltar que el actor de forma consciente busca esta exploración y representación de la vida emocional. Se expone, se impone como reto llegar al límite, es su profesión y viven de ello. Esto no necesariamente ocurre con los pacientes y el terapeuta debe trabajar no sólo en la conciencia de la enfermedad o problema, sino en el deseo de curación y la motivación y voluntad para poner en práctica los cambios favorables para su salud.

Emocionalmente hablando el director de teatro cuida a su elenco, en el proceso de montaje que implica la investigación de los actores para la ejecución de sus

roles, el director impone los límites según la necesidad del personaje y la obra, para que la emoción no se desborde, el director es el que media el estado del actor como intérprete, así mismo se encarga de realizar los ejercicios de inicio y cierre de cada sesión de trabajo.

En psicodrama y cualquier otra terapia, el psicoterapeuta guía, facilita, permite la expresión emocional en un ambiente seguro, protegido por el contexto terapéutico y la misma formación del psicólogo, el grupo terapéutico y allí el terapeuta canaliza la expresión emocional hasta la liberación total, de manera que al mismo tiempo que logre soltar la emoción este proceso no desborde los recursos del paciente, no lo desestabilice, sino que logre la catarsis de abreacción y en el caso del psicodrama, la catarsis de integración con el cambio terapéutico en el comportamiento, las cogniciones y la afectividad del paciente (Anexo 6).

CONCLUSIONES

- Se identificó el perfil emocional de cada actor, coincidiendo en ciertas características personológicas como la inmadurez. Dentro del grupo existe la presencia de indicadores de desajuste significativos que pueden estar relacionados con trastornos emocionales en tres actores. No se evidenciaron indicadores de depresión, sí se mostró la existencia de dos casos de ansiedad moderada y severa. En una perspectiva general esto no se asocia con su desempeño profesional.
- Los recuerdos evocados mediante el uso de la técnica de la memoria emotiva no provocan malestar después de interpretar un personaje, esto depende más de la condición del actor en ese momento.
- Las experiencias de los actores mediante el uso de la técnica pueden ser positivas o negativas según la emoción que estén trabajando y el tiempo que este le dedique al trabajo de investigación para registrarlo en el cuerpo. Esta percepción está relacionada con las expectativas de autoeficacia respecto a su profesión y no se observa asociado con desregulación emocional en la muestra estudiada.
- Las estrategias de estabilización emocional que utiliza el actor frente a emociones intensas luego de utilizar la memoria emotiva al personificar un rol son similares a las utilizadas en terapia, tanto corporales como de diálogo.
- El estudio de la personalidad del actor, estilos de vida asociados, higiene mental estilos de afrontamiento en esta población, psicopatología, calidad de vida, surgen como temas de interés profesional en el campo de la investigación psicológica.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda afianzar la confianza como grupo y reforzar los lazos afectivos dentro del mismo para que sigan sosteniéndose como equipo. Si bien el grupo recibe soporte en jornadas para ello manejadas por maestros en actuación, es recomendable trabajar espacios de esparcimiento libre de las exigencias de una presentación.
- Mediante guía y asesoría psicológica recibir información, soporte, entrenamiento en el manejo de diferentes herramientas de afrontamiento ante el estrés y situaciones de tensión emocional, así como el fortalecimiento de técnicas de estabilización emocional.
- Continuar realizando jornadas de prácticas donde se trabaje la responsabilidad para ser más consciente de la técnica “memoria emotiva”, sabiendo que esta puede repercutir en la estabilidad emocional del actor cuando no es ejecutada de manera correcta con el soporte adecuado.
- Buscar orientación psicológica por salud e higiene mental, especialmente los casos en que se registraron indicadores de ansiedad.
- Fortalecer estudios similares relacionados con la población de actores en el Ecuador.
- Potenciar el estudio del psicodrama dentro de la carrera de ciencias psicológicas.

BIBLIOGRAFÍA

- Agüera, M. D. (2016). Acercamiento a los presupuestos psicológicos que subyacen en el concepto de psicotécnica de Konstantín Stanislavsky.
- Bandura, A. (1987). Pensamiento y acción. Fundamentos sociales. Barcelona: Martínez Roca
- Blatner, A. (2009). El psicodrama en la práctica. Editorial Pax México.
- Bustos, D. (1985). Nuevos rumbos en psicoterapia psicodramática. Buenos Aires
- CANTY, J. (2009). The key to being in the right mind. International Journal of Art Therapy.
- Eysenck, H.J. (1994). Tabaco, personalidad y estrés . Barcelona: Herder.
- Fernández Martínez, M. E. . (2011). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional.
- Fernández Rius, L. (2009). Pensando en la personalidad, . Guayaquil: Departamento de Publicaciones de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad de Guayaquil.
- Gené, H. (2015). La dramaturgia del clown. México DF: Paso de Gato.
- GROTOWSKI, J. (1982). Hacia un teatro pobre. México, D.F: Siglo 21 .
- JUNG, C. (1957). Psicología y Alquimia. Buenos Aires: Editorial Rueda.
- Jurado, D., Gurpegui, M., Moreno, O., Fernández M.C., Luna J.D. y Gálvez, R. (2005). Association of personality and work conditions with depressive symptoms.
- KAPLAN, F. (2000). Art Science and art therapy: Painting the picture. Philadelphia:: Jessica Kingsley Publishers.
- KRAMER, E. (1971). Art as therapy with children. New York: Schocken Books.
- Merriam, S. B. 1998 Qualitative research and case study applications in education. San Francisco, Jossey-Bass.
- Moreno, J. (1972). Psicodrama. Hormé S. A. E., Bs. As.
- Moreno, J. L. (1959). Psicoterapia de grupo y psicodrama. México: Fondo de cultura económica.

- Motos Teruel, T. a. (s.f.). ESpaña: Octaedro, S.L.. All rights .
- Motos Teruel, T. a. (2015). Teatro aplicado: teatro del oprimido, teatro playback, dramaterapia. . Madrid, ESPAÑA: Octaedro, S.L.
- Naranjo, C. (1990). La vieja y novísima Gestalt: actitud y práctica de un experiencialismo ateórico. Cuatro Vientos.
- Orlandini, A., & Garc-A, B. J. A. (2001). El estrés: qué es y cómo evitarlo. México, D.F., MX: FCE - Fondo de Cultura Económica. Retrieved from <http://www.ebrary.com>
- OLIVARES, P. (1990). Arriba el Telón. . Chile: Editorial Andrés Bello.
- Ósipovna, M. (1996). El último Stanislavski. Madrid: Funadamentos .
- ROSAL, M. L. (1996). Approaches to art therapy with children. Burlingame. AbbeygatePress.
- Sergio, J. (1990). El evangelio de Stanislavski según sus apóstoles. . México: Gaceta.
- Stanislavski, , & Constantin. (1963). El manual del actor. México: Diana.
- STANISLAVSKY, C. (1988). Un actor se prepara. . Argentina: Javier Vergara .
- Stanislavsky, K. (1980). El arte escénico Siglo xxi.
- Yin, 1989 Case Study Research. Design and Methods. London, SAGE.

ANEXOS



ANEXO 1
CONSENTIMIENTO INFORMADO
UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



La presente investigación tiene como investigadores a Tatiana Tamay Montes y Jessica Wong Cedeño; estudiantes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad de Guayaquil. El objetivo es caracterizar la estabilidad emocional del actor que utiliza la memoria emotiva como técnica teatral en un grupo de actores independientes. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados. Una vez que haya comprendido el estudio y si usted desea participar, entonces se le pedirá que firme esta hoja de consentimiento.

Información del estudio.- “Estabilidad emocional de un grupo de actores independientes de la ciudad de Guayaquil, que utiliza la memoria emotiva como técnica teatral”

Beneficios: La información obtenida será utilizada en beneficio de los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad de Guayaquil.

Riesgo del Estudio: Su participación en la presente investigación no implica riesgo alguno, no afecta ningún aspecto de su integridad física y psicológica.

Confidencialidad: La información que se recogerá será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

La participación es voluntaria: la participación en este estudio es estrictamente voluntaria, usted está en libre elección si desea o no participar en el estudio sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Además, usted puede retirarse del estudio cuando así lo desee. Se realizarán reuniones grupales en grupos focales una vez por semana durante los meses de febrero y marzo del 2016.

Costos: Usted no tendrá que pagar nada por su participación, en esta investigación, ni tampoco recibirá derogación económica alguna.

Preguntas: Si tiene alguna duda sobre esta investigación comuníquese a los números de las responsables de esta investigación descritos a continuación: 0987003942 – 0939487216. Desde ya le agradecemos su participación.

Yo,.....
Con cédula de identidad #....., libremente y sin ninguna presión, acepto participar en este estudio. Estoy de acuerdo con la información que he recibido. Reconozco que la información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada por ningún otro propósito fuera de los de estudio sin mi consentimiento. He sido informado/a de que puedo hacer preguntas sobre esta investigación y que libremente puedo decidir sobre mi participación sin que esto acarree perjuicio alguno. Me han indicado también que tendré que responder un formulario de recolección de datos.

.....
Firma del/la participante del estudio

Fecha de Aplicación: _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

**ANEXO 2
GUÍA DE OBSERVACIÓN**



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
Facultad de Ciencias Psicológicas

Ficha de Observación			
Fecha:		Hora:	
Lugar:			
Objeto de estudio:			
Observadores:			
Objetivo:			
Aspectos Generales	Descripción	Narrativa	Observaciones
<u>Comunicación</u>			
<u>Dinámica social</u>			
<u>Tipos de Comportamiento</u>			
<u>Actividades</u>			

ANEXO 2A
GUÍA DE OBSERVACIÓN



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
Facultad de Ciencias Psicológicas

Ficha de Observación			
Fecha: 30 de marzo de 2016		Hora: 17:00 – 18:00	
Lugar: Casa Circo (Centro de entrenamiento circense)			
Objeto de estudio: comportamiento de los actores durante el proceso de laboratorio e investigación.			
Observadores: Tatiana Tamay.			
Objetivo: describir el comportamiento de los actores durante los ejercicios del proceso de laboratorio e investigación			
Aspectos Generales	Descripción	Narrativa	Observaciones
<u>Comunicación</u> Comunicación Verbal	El director comunica lo que van a trabajar El grupo expresa satisfacción al término del día, muchos descargan algo que todavía les queda del trabajo.	Este día se trabajará dentro del laboratorio de investigación “inocencia” y “experiencia” para lo cual los actores deben estar muy concentrados. En el grupo lloran, gritan y expresan en palabras lo que fue la experiencia, así mismo explican que es necesario el trabajo de laboratorio antes de cada espectáculo como	Algunos miembros del grupo sugieren tener brakes entre los ejercicios.

Comunicación no verbal	Asienten con la cabeza entender	parte de la investigación actoral. El grupo escucha atentamente al director en este caso MZ.	El grupo se turna para liderar las sesiones por día.
<u>Dinámica social</u>	Los ejercicios son de 2 y 3 personas y muy pocos comprenden todo el grupo	Los que desean participar se levantan, hay ejercicios que son más agradables para realizar que otros según lo expresado por el grupo	En los primeros ejercicios todos querían participar, en los ejercicios de inocencia.
Grupo Voluntario			
Grupo involuntario	El director elige personas al azar	En los últimos ejercicios los actores no se atrevían a participar, en estos últimos se trabajaron más emociones de dolor, ira y descarga.	El ejercicio que captó nuestra atención fue “acción-respuesta” un ejercicio de experiencia para trabajar momentos incómodos y dolorosos.
<u>Tipos de Comportamiento</u>			
Pasivo	Al escuchar al director	Se percibía en el ambiente respeto y profesionalismo	A pesar de ser un grupo familiar, de amigos, no se observaron bromas o situaciones que interrumpieran el ensayo
Asertivo	En los primeros ejercicios y al culminar la sesión de trabajo	El grupo se mostró desde el inicio con ganas de trabajar y muy	Se pudo observar las emociones por las que

<p>Agresivo</p> <p><u>Actividades</u></p>	<p>En los últimos ejercicios</p>	<p>activo, al finalizar la sesión compartieron sus experiencias.</p> <p>Se evidenciaron algunos momentos de desborde emocional que el director supo guiar y controlar</p>	<p>transitaron los actores: alegría, tristeza, frustración, ira, desesperanza, que así mismo compartieron en el feedback.</p>
<p>Ejercicios Corporales</p>	<p>Trabajar la emoción desde el cuerpo</p>	<p>El actor utiliza su cuerpo como medio para transitar las emociones y registrarlas en el cuerpo</p>	<p>Para la mayoría la tristeza se encontraba en el pecho.</p>
<p>Ejercicios de inducción a las emociones</p>	<p>Se consigna una emoción y el actor la trabaja</p>	<p>Este ejercicio se trabaja en el escenario, mientras el grupo te observa y se trata de ir de una emoción a otra con la guía del director</p>	<p>Para muchos fue difícil mantener las emociones de dolor o transitarlas hasta el 100%</p>

Observaciones generales:

El espacio de trabajo es bastante acogedor e íntimo, no se escuchan ruidos de fuera y es cerrado con poca luz, el ambiente es ameno al inicio cuando el grupo está socializando y en los ejercicios de calentamiento, al entrar en el trabajo de las emociones el ambiente es más tenso debido a la carga que conlleva la emoción, algunos se mostraron cansados al término del ejercicio.

En ciertos momentos se observó rivalidades al momento de ejecutar los ejercicios, querer ser el mejor, destacar dentro del grupo, al momento de decir cosas para afectar al otro surgieron descargas emocionales en llanto, gritos, palabras hirientes, etc. En algún momento parecía que se estaban peleando de "verdad" pero el director supo mediar esa situación.

Al finalizar la sesión el director pidió a cada uno que se acostaran en el piso y los compañeros le daban masajes y decían palabras positivas al oído, en el feedback todos comentaron "que les pasó", según lo escuchado para todos el trabajo fue satisfactorio, se logró el objetivo de trabajar "inocencia" y "experiencia".

Nota:

Para esta observación se contó con una de las investigadoras como observadora participante, a petición del grupo se solicitó mantener la privacidad del trabajo de laboratorio como un espacio íntimo, se hizo una excepción por ser una de las investigadoras parte del grupo de actores, generalmente no se permite el acceso a personas ajenas al grupo dentro de los ensayos y trabajos de investigación, por lo tanto solo una investigadora estuvo presente.

ANEXO 3

GUÍA DEL GRUPO FOCAL

Lugar: Kennedy Norte

Fecha: 6 de febrero del 2016

Hora: 16:00

Preguntas:

¿Qué es la memoria emotiva para ustedes?

¿Han utilizado esta técnica últimamente?

¿En qué casos utilizan esta técnica, de qué depende?

¿Cómo llegan a la emoción, de qué manera?

¿Cuánto tiempo les toma llegar a la emoción?

¿Cuándo llegan al clímax de la emoción, cuándo está al 100%; Qué pasa con ustedes?

¿Cómo manejan las emociones?

ANEXO 3A

Transcripción del Grupo Focal

¿Qué es la memoria emotiva para ustedes?

Michy: Consiste en agarrar algo que te hizo sentir de la manera que necesite el personaje, para mí es una técnica un poco obsoleta. Mucha gente tiene miedo de usarla, de no poder salir, si y pasaste es ciclo es fuerte volver a abrirlo. No creo que sea algo tan complicado, no es necesario traer ese recuerdo y que te haga sentir mal, creo que lo debes registrar en tu cuerpo y sentir para volver a usarlo. No tienes que hacer que te genere malestar a ti como intérprete si no al personaje, pienso que lo que ha pasado es que se ha evolucionado, no todos utilizan esta técnica.

David: Recordar cosas para sentir y no todas las técnicas funcionan en el mismo actor, creer para ser y hacer para creer, no solo los artistas experimentan la memoria emotiva, tu entorno influye en tu memoria, la memoria emotiva te sirve para tus retos personales como actor.

Mirella: Es buscar dentro de nosotros las emociones para colocarlas en un personaje ya establecido acorde a la situación, con el tiempo aprendes a utilizar otras técnicas y evolucionar tu memoria emotiva, tu como artista vas creando las emociones que necesite el personaje, la experiencia te permite desarrollar tu memoria emotiva, salir de eso es otro proceso.

Damián: Aplicar la memoria emotiva es traer algo del pasado y utilizarlo en el presente, creo que es un poco limitada porque tu trabajo actoral se limita al cerebro y tenemos memoria en todo el cuerpo, mediante objetos. Cuando yo creo lo que está pasando le estoy dando la oportunidad a mi cuerpo que muestre lo que está viviendo, actuar es ser, cuando alguien te diga “estoy metido en el personaje” eso es mentira, uno necesita limpiarse de eso después, de la creación.

Jessica: La memoria emotiva es algo que tienen los actores y no actores, es una técnica que se le da al actor para generar emociones a partir de un recuerdo, el actor evoluciona y ya no necesita recuerdos, lo siente, hay situaciones que no has vivido y como actriz saber interpretarlos, la técnica te ayuda a elaborar tus emociones.

Andrés: La memoria emotiva es un recuerdo, un sentimiento del pasado que te genera un estado y lo traes al presente, como actor la utilizas al servicio de la escena.

Uno tiene que creer lo que está pasando, al principio la utilizas y después ya no necesitas hacerlo porque lo conviertes en realidad y la traes al presente en la puesta en escena, es un recurso que le da matices a lo que estás representando, para soltar todo ese proceso necesitas tener un proceso.

Michy: Yo creo que no la utilizan, o están utilizando la memoria del personaje.

Mirella: Para mí la técnica ha evolucionado y la utilizo para crear y sentir y no volver atrás, utilizamos nuestro presente con lo ya vivido antes y esa experiencia la plasmamos en el personaje, la capacidad de colocar tus emociones.

Michy: Muchos intérpretes toman esta técnica sin conocer las demás, se necesita hacer una investigación, cuando tomas cosas que no son tuyas necesitas sacarte eso porque no te pertenece, así como hay intérpretes que

viven el personaje fuera de escena como una forma de investigar, hay muchas formas de llegar a una emoción.

Damián: Hay muchas formas de hacerlo, de llegar al estado, mediante una imagen, una palabra, un objeto, etc.

David: A veces tienes todo y te falta solo algo, como por ejemplo la mirada y como llegas a eso es tu memoria.

Mirella: Todo tiene un origen, al inicio un actor sigue exactamente al director, pero es necesario investigar, tener información para poder crear, cada actor tiene su forma, y es necesario hacerlo propio, pero somos emociones, siempre se trabajan las emociones en el actor.

David: Llevamos la memoria emotiva al servicio de nuestra profesión y es una de las herramientas, pienso yo que existe una memoria antropológica que nos crea un tipo de personalidad arraizada, una memoria colectiva.

Mirella: El concepto se queda atrás y utilizamos algo que nos afecta para crear una emoción y la registramos en nuestro sistema para el uso de la escena.

¿Cómo llegan a la emoción, de qué manera?

Jeka: Yo ahora me encuentro en un estudio con el maestro Shubert Ganchozo y estamos estudiando al ser humano de una manera antropológica. Estoy viendo las cosas desde otra perspectiva. Uno puede llegar a la emoción de diferentes maneras, el ser humano es un compendio de emociones que las tiene guardadas y vienen de sus ancestros, mucho antes de su nacimiento. Por ejemplo: cuando realizas quehaceres domésticos, no lo vas a hacer a la misma velocidad que cuando escuchas una salsa o cuando escuchas una balada. Porque esa música te genera una emoción, hay veces que las emociones se dan de manera natural, son espontáneas, es algo natural del cuerpo, del ser humano

Jessica: ¿De qué manera llegas?

Jeka: se puede llegar de diversas maneras, a través de la música, recuerdos, un sentimiento, de la atmósfera, de lo que visualizas, de lo que recuerdas. De muchas formas puedes llegar a una emoción positiva o negativa

David: estamos hablando de emociones para el trabajo escénico, bueno yo busco hacia adentro, lo que tengo a la mano. Como decía un profesor: hablo de mí mismo porque soy la primera persona a la que tengo a disposición. Yo busco hacia adentro claro hay emociones como terror, dolor de ira, amor. Según varios estímulos se puede llegar. En lo personal yo todavía lo uso (la técnica), busco hacia adentro, la memoria, sensaciones, los sentidos en general.

Michy: voy a responder como lo entiendo, porque siento que igual puedo responder desde otras partes también. Si yo quiero llegar a una emoción en una escena dependiendo si yo puedo transitar en la escena, dejo que suceda dentro de ella con lo que me está dando mi compañero, pero me hice la pregunta ¿Qué pasa si yo tengo que ya entrar con esa emoción? Sea como sea igual cómo llego a esa emoción, pienso que la base es la concentración, para cualquier cosa que

hagas tienes que concentrarte, respirar, sentirte como estas en estos momentos, para poder tu distanciarte porque no es lo mismo lo que te pasa a ti como intérprete, lo que le pasa al personaje que vas a realizar en la escena. Yo puedo estar muy feliz, pero tengo que entrar muy molesto entonces yo me registro como estoy feliz, tranquilo registro para saber que lo que me va a pasar allí no es mío, es lo primero que hago, para concientizar, para ayudarme en el momento que tengo que salir, para ayudarme a saber que lo que viene es ficción. Luego de eso para poder conectarme y llegar a la emoción. Me marco un objetivo, me concentro en ese objetivo y con el mismo ya tengo un sentimiento, no busco en mí un sentimiento específico, recordar un sentimiento que tuve para prestarlo acá, o como me siento y listo voy a sentirlo. Porque hay cosas que a veces uno se olvida que está haciendo y es diferente cuando vuelves a realizar. Mi objetivo me lleva a generar un sentimiento, no es que busco el sentimiento sino estar concentrado en lo que debo de hacer.

Mirella: Concuerta con sus compañeros, mientras veo a mi compañera en su personaje, en mi cabeza creo los puntos, para ello tengo que estar consiente de mi personaje, en la situación en la que se encuentra, tomo conciencia de mi estado y de mi personaje. Imagino, creo, realizo mi propio guión, y dentro de este uso mi cuerpo. ¿Cómo llego? Como dijeron mis compañeros, a través de la memoria emotiva o de otras maneras, también es externo: música, alguna escena, con un estímulo que genera mi imaginación y que soy consciente.

¿cuánto tiempo les toma llegar a la emoción?

Jeka: es una pregunta muy complicada porque eso depende de cómo uno se sienta porque uno no es un ser neutral que ande sin sentimientos. O estás feliz o no te sientes bien o tienes algún problema. Depende mucho de cómo uno se sienta puede tomarte de 15 minutos media hora, dependiendo del estado en que se encuentre en ese momento. Si necesitas representar una emoción de felicidad y te sientes bien va a ser al tope, pero si no te sientes bien tomará más tiempo concentrarte y pensar en todas las cosas buenas, todo lo positivo de la vida para hacer la escena así o puede que se te haya muerto algún ser querido y necesitas hacer una escena en la que estás feliz y por más que uno quiera se va a acordar de cosas en las que se te van a salir las lágrimas va a necesitar un tiempo de espera. El tiempo que uno necesita va a depender de cómo te sientes en ese momento y que emoción necesite tener.

David: No se me ha hecho tan fácil llegar rápido a una emoción. En la época de payaso no me costaba mucho llegar a la emoción. A diferencia de cuando realicé una obra que me gustaba mucho, me tomaba más tiempo para prepararme. Con el tiempo se hace más mecánico y llegas más rápido. Pero al principio si me costaba un rato, que sé yo 15 minutos solo tenía que aislarme y prepararme, me iba solo a buscar la emoción. Tal vez se busca mecánicamente pero se llega igual al objetivo. Creo que varía dependiendo de tu situación, de tu memoria, de que tan fuerte para ti sea aquella emoción que necesitas explorar. Si de pronto es una emoción que para ti es más fácil de llegar que para otros y viceversa. No

todos tenemos la misma capacidad en diferentes circunstancias, yo creo que no hay una receta.

Michy: Estoy de acuerdo con mis compañeros. Depende de la emoción que vayas a tener y de cómo estás. Depende de las veces que lo hayas hecho, de la repetición de escenas, tantos factores que depende. A veces crees que te vas a demorar mucho y no te demoras nada porque encontraste el objetivo, eso que te conecto y a veces te puedes demorar una media hora y no la encontraste porque no lograste encontrar el objetivo, la concentración. Depende de tantos factores que determinan cuanto tiempo te demoras para llegar a la emoción. No tienes un tiempo determinado. El ritual del teatro es efímero y es del momento, sucede ahí y se va ahí y no es algo que tú puedas agarrar es abstracto.

Mirella: la preparación va a variar en cuestión de tiempo. Cuando estás recién experimentando en busca de la emoción te va a tomar más tiempo para ir descubriendo. Varía por las situaciones, no hay tiempo límite.

Andrés: es relativo, no hay tiempo específico porque en los ensayos estás buscando la emoción y esta tiene que asemejarse a lo que el director quiera una vez que lo tienes no es que inmediatamente tienes la emoción, sino que antes de empezar la obra uno se toma algunos minutos dependiendo del actor para poder entrar en la emoción, hay actores que se toman más tiempo, no les gusta que nadie les hable, están concentrados en lo que quieren, no creo que haya un tiempo específico para poder entrar en la emoción.

¿Cuándo llegan al clímax de la emoción, cuándo está al 100%; Qué pasa con ustedes?

Jeka: Ya tienes el personaje, a veces uno se mete y se olvida de uno. Muchos de los personajes tienen que ver con uno.

Taty: es diferente cuando es una emoción positiva y negativa. Por ejemplo si es alegría- ira ¿hay una diferencia o es igual?

Michy: ¿Qué sientes cuando llegas a la emoción, que sientes cuando llegas al 100% de esa emoción?

Taty: si hay una diferencia. Por ejemplo si llegaste al 100% si hay una diferencia si la emoción es positiva o negativa. O si es igual tú crees que el clímax es igual.

Jeka: yo creo que el clímax es igual, porque ya es la sensación que va más allá que sabes que está bien. Si tienes que sentir ira y lo haces demasiado histérico o si tienes que sentir alegría y lo haces demasiado alegre es el poder de transformar eso que uno siente.

David: en aquel momento, que llego al clímax de una emoción, el que está dirigiendo te dice más, menos, por ahí, ya. Por un lado siento alegría de llegar a ese momento sea el que sea. Siento lo que la emoción me llene, siento mucha

felicidad con relación del arte que es comunicar, liberar, siento mucha alegría de saber que estoy haciendo algo bien, para comunicar tal y como me pide el director. Sería satisfacción.

Michy: yo creo que lo disfruto porque llego a ese 100% no importa cuál sea la emoción, lo disfruto por dentro. Sé que estoy dando todo, a diferencia si no llego a ese 100%, en la proyección va a llegar a todos, los va a llenar. Ese llenar me da satisfacción. Lo que básicamente nosotros hacemos en escena es una gran parte es el ego, el satisfacernos.

Mirella: todo artista está ahí porque quiere ser mirado, porque quiere llegar, porque quiere ser sentido y va a estar satisfecho en el momento que sienta que llegó al clímax. Todo es poder de alguna u otra forma. Cuando llegas ahí sabes que debes seguir manteniéndolo y mantenerlo es fuerte. Uno sabe cuándo lo entrego al 100% porque se vio y también cuando no llego a ese 100% porque le ocurrió algo y que uno lo reconoce, no lo di como yo quería, por diversas causas. El público nunca sabe, tú eres el único que transforma la escena. Siempre lo que viene es satisfacción, de haber llegado a ese punto, de haber sentido que el público lo recibe de alguna manera o que conectaste con tu compañero y hubo una retroalimentación en escena que transformo la escena.

Andrés: cuando llegamos al clímax dentro de escena, yo no siento satisfacción, yo lo que siento es comodidad, me siento cómodo en el escenario, puedo estar más confiado. Después de la escena, me siento bien conmigo porque he llegado a la emoción que pidió el director, que me hizo sentir bien, que me hizo sentir cómodo. Que pasa cuando uno no, yo creo que hay factores cuando llegamos y cuando no a esa emoción, no recibimos esa energía de vuelta, nos sentimos incómodos. Cuando no llegas al clímax, no llegas a la emoción uno se siente decepcionado, frustrado, hay incomodidad con uno mismo.

¿Cómo lo manejan para que no se desborde y se salga de la emoción que necesitas?

Jeka: uno tiene que tener un estudio previo del personaje, cuáles son sus comportamientos como personaje, entonces ya sabes cómo reacciona, las emociones que puede tener, utilizas arquetipos y modelos, sabes los límites de cada personaje y de ahí no te puedes pasar. Uno con técnica y con experiencia aprende a controlar eso, porque se dan casos en el comienzo de la actuación o estudio se desbordan, se va mas allá y ya el personaje pierde estatus, poder, o lo que realmente necesitas.

David: al llegar a la emoción, lo guardas, sabes cuál es el límite máximo. Como lo manejo fuera de escena, al terminar la obra. Sácalo, fue no te quedes con eso, no vayas con esa energía con esa carga. Como lo hacía, no lo sé, simplemente me bajaba del escenario respiraba profundo compartir la emoción con alguien me ayudaba, abrazaba a mis compañeros.

Michy: el objetivo que tienes con el personaje, con eso lo manejas, el momento en el que estas en escena y cuando sales de la misma. Si yo estoy en ese momento y sé mi objetivo con el personaje sé hasta dónde debo de llegar porque el desbordarse puede ocasionar cualquier otra cosa que no sea el objetivo del personaje y podrá entrometerse tu ego personal, etc. Si tú no tienes conciencia de tu objetivo va a pasar todo eso. Así mismo cuando sales de escena o tienes la conciencia de eso y que es ajeno a ti de cierta manera, porque se lo prestas al personaje, se lo das en ese momento a la escena, sales y lo sueltas. Viene de la conciencia de la concentración. Cuando sales de escena, pasas todo el clímax de la emoción es como que regresas a la realidad, terminó lo sueltas, ya tuviste lo que querías de ellos y viceversa.

Mirella: cuando uno está en escena, conoce al público, uno siempre esta consiente de hasta dónde puede llegar o cuales son los límites del personaje. Hay satisfacción y dices lo logre o lo contrario no llegue a la emoción que quería. Te quedan emociones personales por cuestión del trabajo. Me ha pasado que siento que no he llegado objetivamente me pongo a medir, que pasó, como mejorar, me pongo a estudiar la escena.

Andrés: cuando nosotros empezamos a hacer teatro en el manejo de la emoción creo que es más complicado porque podemos llegar a extremos sin saber nivelarlos. Es peligroso cuando el actor desborda la emoción porque puede ensuciar todo el trabajo que se llevaba realizando con tiempo. El manejo es distinto hay personas que pueden mantenerse así después de toda la obra. Dentro de escena uno lo maneja acorde a la escena. Dependiendo como está planteada la escena y como estén las emociones ahí.

ANEXO 4

GUÍA DE ENTREVISTA A EXPERTOS EN ACTUACIÓN:

Como usted sabe es muy importante para el actor interpretar sus personajes de la manera más orgánica posible, por esto generalmente se recurre a varias técnicas para lograrlo, una de ellas es la memoria emotiva sobre la cual tenemos algunas preguntas relacionadas a la estabilidad emocional del actor.

¿Considera a la memoria emotiva como una técnica o estrategia necesaria en el campo actoral? ¿Por qué?

En su opinión ¿Existe la posibilidad de que la emoción o los recuerdos que la precede repercuta en la estabilidad del actor?

¿Ha observado algún tipo de resistencia al interpretar un personaje o una emoción en su grupo de actores?

Durante sus años de experiencia ¿ha experimentado alguna clase de bloqueo o transferencia al interpretar un rol?

¿Ha observado este fenómeno en sus alumnos?

¿Existe algún límite al momento de transitar por las emociones e interpretarlas?

¿Qué pasa cuando se excede el límite, cuando la emoción es más poderosa que el actor?

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS EXPERTOS EN ACTUACIÓN:

Anexo 4A

Entrevista realizada a: Raquel Rodríguez actriz y directora escénica presidenta fundadora de Narices Rojas Ecuador.

Medio: Skype

Hora: xxxxx

Fecha: 20 de marzo del 2016

Como usted sabe es muy importante para el actor interpretar sus personajes de la manera más orgánica posible, por esto generalmente se recurre a varias técnicas para lograrlo, una de ellas es la memoria emotiva sobre la cual tenemos algunas preguntas relacionadas a la estabilidad emocional del actor.

¿Considera a la memoria emotiva como una técnica o estrategia necesaria en el campo actoral? ¿Por qué?

Voy a hablar de mí y de mi proceso ya que lo viví. Cuando empecé mi carrera actoral pues trabajé con el método de Stanislavski. Definitivamente cuando se inicia cualquier estudio se está completamente ciego y este es una herramienta que se usa para estimular las emociones de los alumnos y obtener resultados, una forma de apoyar el proceso, en mi formación fue así, después de 27 años de carrera y de conocer algunas técnicas actorales puedo evaluar que definitivamente no es necesario para obtener una actuación orgánica. Pienso y siento que lo que se debe trabajar son las emociones, no los recuerdos algunos dolorosos que los tienes que repetir una y otra vez para acceder a las lágrimas o alegría, Yo propongo que es estar viviendo la escena muy presente y ponerte en situación. Claro que esto suena sencillo, pero es entrenamiento y capacitación. Porque al final uno crea su propia técnica para acceder a sus emociones, al menos eso pasa conmigo.

En su opinión ¿Existe la posibilidad de que la emoción o los recuerdos que la precede repercuta en la estabilidad del actor?

Absolutamente porque estás haciendo real la escena, la química del cuerpo cambia y para tu mente lo estás viviendo y es real. Así que si te toca hacer una escena dramática pues absolutamente te emocionas y empiezas a temblar de verdad y a sentir todo realmente. ¡Lo he experimentado!

¿Ha observado algún tipo de resistencia al interpretar un personaje o una emoción en su grupo de actores?

Resistencia no, sino que a algunos les cuesta más a otros menos acceder a sus emociones, sobre todo cuando se trata de algo dramático, por lo general en los ensayos se guardan un poco, pero sucede que ya con el público la adrenalina está al 100% y acceden al llanto etc.

Durante sus años de experiencia ¿ha experimentado alguna clase de bloqueo o transferencia al interpretar un rol?

Me ha pasado tengo tres anécdotas: uno que fue muy gracioso, estaba en un infantil y el personaje era super coqueta, poco a poco en mi vida personal inconscientemente luego me di cuenta, me pinte el cabello, las uñas más arregladas etc. jejeje las otras un poco más traumáticas y dolorosa cuando me toco en De la Vida Real hacer una escena de violencia familiar con un actor que en ese momento era mi esposo en la realidad. Muy fuerte emocionalmente

me parecía que me estaba pasando y temblaba toda y lloraba después del corte y la última fue en la película "Sin muerto no hay carnaval" de Sebastián Cordero que me tocó una escena donde mi madre muere de un infarto en mis brazos, super fuerte emocionalmente y ponerme en esa situación que mi mamá se moría fue duro por decir lo menos.

¿Ha observado este fenómeno en sus alumnos?

No la verdad no y nadie me lo ha comentado, supongo que si empiezo a preguntar algunos tendrán anécdotas.

¿Existe algún límite al momento de transitar por las emociones e interpretarlas?

Claro creo que tu sabes que estás haciendo un personaje que no eres tú, que no es verdad que estás en un escenario y que hay un público. Y como tienes entrenamiento y estás preparado accedes a hacerlo. Ya si empiezas a confundir las cosas es algún problema mental o emocional que se está presentando.

¿Qué pasa cuando se excede el límite, cuando la emoción es más poderosa que el actor?

Uyyy bueno en mis anécdotas dramáticas que te conté recuerdo claramente que seguí llorando luego del corte hasta que me tranquilice.

Anexo 4B

Entrevista realizada a: Luis (Lucho) Mueckay director de Centro Cultural Sarao.
Lugar: Centro Cultural Sarao Hora: 17:00
Fecha: 15 de abril del 2016

Como usted sabe es muy importante para el actor interpretar sus personajes de la manera más orgánica posible, por esto generalmente se recurre a varias técnicas para lograrlo, una de ellas es la memoria emotiva sobre la cual tenemos algunas preguntas relacionadas a la estabilidad emocional del actor.

¿Considera a la memoria emotiva como una técnica o estrategia necesaria en el campo actoral? ¿Por qué?

Esta técnica abre un abanico de posibilidades para el actor sin embargo sirve como un recurso más, como otra herramienta potente para llegar a la emoción, no la considero necesaria pero sí un haz bajo la manga en el momento de explorar, de investigar al personaje a trabajar.

Personalmente trabajo esta técnica en el proceso de laboratorio, este proceso es intenso, puede durar un día completo, una semana, hasta meses y esto es necesario no solo para trabajar la emoción que se necesita interpretar si no para saber controlarla, para tener el conocimiento de cómo llegar a ella de manera rápida y cómo registrarla en el cuerpo.

En su opinión ¿Existe la posibilidad de que la emoción o los recuerdos que la precede repercute en la estabilidad del actor?

Sí, el actor es un ser sensible y al trabajar con las emociones propias para reconocerlas y trabajar después en la escena necesita trabajarlas para no afectarse y eso es difícil, te afectas porque te afectas, eres humano, he tenido alumnos que no quieren volver a los montajes después de los procesos de investigación, quedan muy movidos emocionalmente, algunos sin ánimos de volver a hacer teatro incluso, claro que eso es con mis estudiantes, con los amateur por así decirlo, ellos no saben a que se enfrentan, las personas creen que hacer teatro o ser actor es fácil y no lo es, tienes que trabajar, tienes que investigar, tienes que sufrir (risas). Ya en serio el teatro es trabajo y al trabajar tus personajes te tocas cada fibra emocional, ese es nuestro trabajo y con el tiempo, la experiencia y el "hacer" logras resolver ese conflicto entre diferenciar lo que es para el montaje y lo tuyo, no permitir que esos recuerdos te destrocen, utilizarlos a favor y al servicio del personaje.

¿Ha observado algún tipo de resistencia al interpretar un personaje o una emoción en su grupo de actores?

Durante mis años de docente he tenido cada loco de alumno (risas), ha habido resistencias sí, muchas veces resultado de problemas personales, todos tenemos problemas y cosas que resolver entonces algunas veces justo, te toca a ti interpretar eso, eso que te pasó y no quieres volver a recordar nunca.

Muchos se quiebran, otros simplemente no quieren hacer el ejercicio y por otro lado también hay los que disfrutan tanto que no quieren salir de ese estado, se termina el ejercicio y les cuesta salir.

Se observa de todo pero creo que aquellos con verdadera vocación y corazón consiguen quedarse.

Durante sus años de experiencia ¿ha experimentado alguna clase de bloqueo o transferencia al interpretar un rol?

Personalmente yo vivo mis personajes y los disfruto tanto que les saco el jugo a todos y todos tienen algo de mí, sin embargo ciertas ocasiones que he hecho temporadas largas a veces me queda el caminar o ciertos dejes del personaje, soy muy consciente de ello y me da risa, pero más allá de eso no, como te digo todos tienen una parte de mí y son producto de situaciones de mi vida, quizá fuera diferente si interpretara a personajes escritos por otras personas.

¿Ha observado este fenómeno en sus alumnos?

Quizás por molestar muchos de ellos se quedan con el personaje varios días o para trabajarlo de manera más orgánica pero no he observado alguna situación preocupante.

¿Existe algún límite al momento de transitar por las emociones e interpretarlas?

Sí, un actor debe ser consciente del trabajo que está realizando, transita hacia la emoción que necesitas con la guía de tu maestro, director, tu grupo, etc.

En el viaje hasta llegar a la emoción requerida pueden surgir momentos de quiebre o momentos incómodos, de vulnerabilidad o de exposición.

Tampoco voy a exagerar y gritar y golpear y hacer cosas que no siento porque creo que así se refleja la emoción, tengo que sentirla realmente para registrarla y volver a usarla después.

¿Qué pasa cuando se excede el límite, cuando la emoción es más poderosa que el actor?

Hay un problema evidente, la emoción no controla al actor, el actor controla la emoción siempre, si necesita llegar hasta ahí, hasta ese punto de romper el límite quizás necesite hacerlo una vez por liberar algún sentimiento, algún mal recuerdo o gritar algo que no pudo antes pero hacerlo siempre no, el actor debe saber controlar su cuerpo física y mentalmente.

ANEXO 5
GUÍA DE ENTREVISTAS INDIVIDUALES A GRUPO DE ACTORES
PROFESIONALES

1. Resumen de la sesión anterior
2. Recomendaciones antes de iniciar la sesión

En sesiones anteriores hablamos de los roles cómodos, escenas temidas y que presentan dificultad, además de cómo llegamos a las emociones

3. Preguntas:

En este proceso de interpretación ¿Qué sensaciones experimentan en el cuerpo, a nivel psicosomático?

A nivel corporal, somático ¿Tienen reacciones relacionadas con la emoción?

¿Las emociones que se reflejan en escena son reales?

Nos podrían hablar del registro corporal de las emociones

¿Cómo hacen para que estas emociones no afecten a nivel personal?

Entrevistas individuales

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS INDIVIDUALES A GRUPO DE ACTORES PROFESIONALES

ANEXO 5A

Realizada a: David Saavedra

Lugar: Casa de la Cultura núcleo de Guayas

Fecha: 31 de marzo del 2016

En este proceso de interpretación ¿Qué sensaciones experimentan en el cuerpo, a nivel psicosomático?

David: me incomoda la televisión porque me parece que lo que se hace no está de acuerdo con el poder entre comillas que tiene la televisión. El poder de educar, de llevar, guiar, comunicar, crear, no se tanto que tiene de llegar a más y lo que se hace aquí en televisión nacional no es nada de acuerdo con lo que acabo de decir, más bien todo lo contrario, pienso que la tv lleva a la gente a quedarse más ignorante.

Como me sentí: las pocas veces que fui a televisión, pequeños números, me sentí como fuera de sitio, sentí que no era mi lugar, para mí no era mi lugar. Tenía amigos que trabajan en esto, actores en cámaras, tras cámaras, se siente que es un lugar un poco ficticio, falso, tal vez un poco hipócrita. No me gusto que entre esos trabajitos que hacíamos no querían pagarnos lo que es., y encima se demoraban millón para pagar.

Jessica: Y eso cómo lo sentías tú, si enfocas un área específica de tu cuerpo por ejemplo si es algo que te pone nervioso, enseguida sudas, te duele el estómago, lo identificaste tal vez en alguna parte específica del cuerpo?

David: que yo recuerde no. No sufro de dolores de cabeza por corajes o así, no. Tal vez el estómago, pero nunca me he fijado, soy una persona de estómago muy sensible, como muy pesado o como algo medio dañado de enfermo. Pero haberme dado cuenta que me produjo alguna discordia o algún malestar esta enfermedad no.

Si hablamos de lo contrario, en lo que si me gusta, tiene que ver bastante con el espíritu, con que me siento bien, me siento feliz, cuando hago las cosas que me gustan, estoy contento conmigo mismo, con mi ambiente, convencido de estar haciendo algo bien, de que estoy aportando, de que estoy brindando. Físicamente alguna reacción a eso tampoco me he fijado, solo que me dan ganas de bailar será?. Estoy feliz, por muy estresado que este, siento alegría. De que mi esfuerzo tuvo su recompensa. Cuando hago las cosas bien, siento ganas de hacer más, mi cuerpo me pide más. Estar más preparado, físicamente estar mejor.

A nivel corporal, somático ¿Tienen reacciones relacionadas con la emoción?

No, pero sí creo que las emociones tocan algo físico. Por ejemplo en alguna ruptura amorosa he sentido en mi corazón un dolor.

Jessica: tal vez lo que comentabas en la sesión pasada de tu decepción amorosa.

David: eso fue mas como que la emociion del momento me ayudo a la emoción escénica. Pero en escena no sentí ese hueco en el corazón tal vez lo use pero no sentía. No es que estaba en escena sintiendo el corazón partido. Te digo porque fuera de escena me sucedió y claro lo guarde para usarlo después. En el momento que me dolió, haber así se siente, me dolía la vida pero “así se siente”. Lo había sentido antes pero esta vez le puse atención, quise sentirlo. Esa sensación de que todo sigue igual pero tu no eres igual, el mundo cambio, algo cambio estas solo.

Jessica: por ejemplo si haces un papel que no te guste, tal vez esa emoción . Que do claro que eso no influye en escena, pero igual hay cosas que no puedes controlar por eso digo a nivel somático.

David: te puede quedar un sin sabor talvez, que te queda cuando haces una mala función. O en la función sucedió algo y salió mal. Tal vez no tú, tal vez el equipo, tal vez el público, pero te queda ese sin sabor de que pudo estar mejor, debió estar mejor. Si hago algo que no me gusta siempre me va a quedar ese sin sabor de que puedo hacer algo más, pudo ser mejor.

Jessica: y al revés, si hablamos de lo contrario, si es algo que si te gusta. Es un papel muy alegre. Sin darte cuenta te llevas esa alegría

David: las emociones que me afectan directamente en el cuerpo me pasan fuera del teatro, no en el teatro. En algún momento tuve más que coraje, estrés. Estaba estresado, comienza a parpadearme el ojo.

El teatro para mí ha sido un canal de liberación. Una gran excusa para vivir mi vida. Cuando se separó el grupo, trataba de distraerme, seguía entrenando. Llegó una época que uno de mis dedos empezó a recogerse, no sé por qué. No sé si era frío, artrosis o artritis, y en esa época comencé a entrenar con teatro del cielo. Yo sentía eso que se me recogía el dedo, trataba de abrirlo, me dijeron que comenzábamos a entrenar, tenía ese malestar, le dije a mi director, se sorprendió. Y paso un tiempo y me di cuenta que me había pasado. No se si fue el estrés de no estar haciendo nada, trataba de hacerlo, pero no estaba en una compañía o un grupo. Pienso que así se reflejó mi tristeza, desolación. No me ha vuelto a pasar.

¿Las emociones que se reflejan en escena son reales?

Si. Las uso, no siempre pero por ejemplo si estoy muy alegre y me toca hacer de payaso, me divierto más. A veces las escondes, estas triste y tienes que hacer de payaso y tienes que hacerlo, y lo mejor posible. En Lautaro, yo usaba la memoria emotiva para cargarme de una emoción con que tenía que entrar. Pero en las últimas funciones, que sabíamos que eran las ultimas, pero no solo de la obra, sino las ultimas de la compañía, que es más grave, esa últimas funciones, no lo digo solo por mí, todos mis compañeros (25actores) todos estuvimos

conectados con la misma emoción, en la penúltima llore en escena, no era necesario llorar pero era una de las emociones que podía manejar. Necesitaba usarla y la usé, pero era real, sentía ese dolor que no iba a suceder más entonces use ese dolor para provocarme el llanto, pero en realidad quería llorar, estaba triste. En la última función se la dedique a la asistente de dirección, y desde el inicio fue una carga fuertísima, la función fue durísima y el resultado espectacular.

Podrías hablar del registro corporal de las emociones
Así como suena no tengo idea.

Jessica: Taty me comentaba que dentro del laboratorio, ahí se forma el registro corporal.

David: Me acuerdo de un ejercicio. Pero de emociones, hay cosas que no recuerdo. Una caricia, un abrazo, lo recibo y disfruto pero tal vez después de unos años no tengo registro corporal emotivo de ese momento. Tal vez recuerde que estaba triste o algo y por eso se acercó pero la parte emotiva de que me hizo o me provocó lo dudo mucho, seguramente me dio mucha satisfacción, fuerza, pero me olvidé de esa sensación. Por ejemplo ese ejercicio del corazón es algo que lo hice consciente en alguna medida. Un día lo busqué y lo encontré pero ya no con la misma intensidad. Lautaro para mí fue un canal de liberación. Me ayudaba a soltar energía. Creo que hay posturas que te ayudan a llegar a una emoción. En mimo corporal por las posturas llegamos a la emoción. Entonces desde el registro corporal puedes llegar a la emoción.

¿Cómo hacen para que estas emociones no afecten a nivel personal?

En primer lugar tengo el beneficio de tener memoria a corto plazo. Tengo la noción de que no debe mezclarse el teatro que es algo artificial con la vida real. Incluso en mi vida personal si en algún momento paso fue por inmadurez.

Nos preparan también para que eso no suceda, para que las emociones. Tu vida cuando entras al teatro se queda en la puerta y entras al teatro. Y lo que hagas en el teatro al salir se queda en el teatro y sales a la vida. Ese es un ejercicio válido, que puedes aplicar para sobrellevarlo. Si hablamos de una obra. Por ejemplo digamos que en algún momento la obra no salió y el director me reto y Salí bajoneado, voy a un restaurante, llego bajoneado pero en ningún momento puto a nadie, sino que compro bajoneado, llego a mi casa como así y por último duermo así, pero pensando en el error no pensando en que chuta y ahora qué hago con mi vida, no, en absoluto. Pensando en que cometí un error y que hay que solucionarlo y yo creo que al día siguiente ya no pasa nada. Hasta ahora lo he sabido manejar. Estoy consciente de eso. Tomo mi proceso, salgo de escena, respiro yo sé que no soy ese personaje.

Jessica: y si hablamos no de escenas impactantes sino de algo más positivo

David: Con el clown, sabemos que la emoción más contagiosa es la risa que la tristeza, llegas a una escena triste y escuchas la risa de un niño no es que te ponga feliz pero al menos la tristeza se va desvaneciendo. Y más si empieza a reírse el público, eso te carga, pienso que funciona más que negativamente.

Porque positivamente tú te lo permites. Yo sé que no debo dejarme cargar pero te lo permites.

ANEXO 5B

Realizada a: Michy Zelaya

Lugar: Microteatro

Fecha: 31 de marzo del 2016

En este proceso de interpretación ¿Qué sensaciones experimentan en el cuerpo, a nivel psicosomático?

Michy: Lo que sé es que lo psicosomático es cuando algo en tu cabeza lo vuelves real para tu cuerpo, te llevas una enfermedad que no es real en tu cuerpo y la haces real porque tu mente la creó de tal manera, entonces ¿cómo llevamos dentro del proceso de laboratorio a esto de aquí?

Taty: Exacto, ¿has experimentado ese tipo de sensaciones durante tu proceso de creación?

Michy: Ya, mira el otro día estaba hablando algo muy parecido, no específicamente de esto pero creo que viene al caso. Cuando tú estás en un laboratorio lo que haces es investigar bastante y en mi caso particular investigo desde el cuerpo y estaba hablando con otra persona que también investiga desde el cuerpo y trabaja el texto, yo básicamente no trabajo el texto pero el cuerpo es un texto también, entonces hablábamos que cuando creamos sacamos cosas que no queremos ver de nosotros mismos y eso lo llevamos al personaje, entonces al fin y al cabo todo lo que estás sacando es algo tuyo, es algo a lo que no te querías enfrentar, por ejemplo yo le hablaba de lo que estoy haciendo ahora en Micro, cuando estaba recién creando todavía, yo le decía mira, a mí lo que me pasa es que yo quiero trabajar con estas cosas de lo pedante que soy, yo digo sí es verdad y he caído en cuenta y digo sí lo soy es verdad, tengo todas estas cosas pero como que no las enfrento, no las veo en los personajes y quiero como meterlo mucho más, a veces quiero como agradar para ocultar un poco esa parte pedante que estoy jugando conmigo y es como le muestro un poquito pero no, entonces dije ahora me voy a forzar a llevarme al extremo a ver qué pasa y cuando tú haces eso estás mostrando o estás jugando en el personaje con algo totalmente tuyo pero es del personaje ¿no?, supuestamente es del personaje eso no es mío. Y lo que hablábamos en la anterior, anterior, anterior, era si tú te quedas con algo de eso y yo me quedé pensando y claro, osea no es que te quedas con algo de eso, es que eso es tuyo, que lo pusieras al servicio del personaje y ya después se queda en ti porque ya te acostumbraste a poder dejarlo ver y verlo tú, te acostumbraste a aceptarte.

Taty: Ya estás cómodo con eso que posiblemente no es agradable para otros.

Michy: Exacto, ya estás cómodo y ves ese defecto como algo que es defecto, listo, es natural, entonces va más por ese lado, no me ha pasado que he trabajado algo tan fuerte que lo volvió una enfermedad o un dolor en el cuerpo, creo que me pasan estas cuestiones psicosomáticas en otras cosas de mi vida personal, no sé, me golpeo la rodilla y digo Uy! Ya me la cagué y no es así pero en ese momento lo pensé y ya me empezó a doler y después ya pasó y Uy! Me

acordé de nuevo y me empezó a doler, pero nunca me ha pasado como en un proceso de investigación llegar a algo que e enferme, llegar a algo que me revolvió el estómago y me puse mal, me subió la temperatura, se me aflojó el estómago, nunca he llegado a una cosa psicósomática en ese sentido después de un proceso de laboratorio.

A nivel corporal, somático ¿Tienen reacciones relacionadas con la emoción?

Taty: Por ejemplo cuando transitas ira y el cuerpo se calienta.

Michy: En ese caso cuando estás indagando en emociones yo creo que sí, es que es natural, la otra vez leía una publicación de Iñáqui que trabaja la técnica de Meisner, yo hace poco estaba trabajando la técnica de William Layton, me dicen que también por ahí va mucho la técnica de Esther Adler y así mismo creo yo con lo que investigamos nosotros el payaso trabajan el aquí y el ahora, el momento, estás viviendo ese momento, sabes que ayer me presenté y estaba viviendo ese momento de nervios, yo estaba con muchos nervios del estreno, entré y vi a toda esa gente con cara de orto, así como “haber que vienes a hacer”, yo no sabía por qué estaban así después me enteré pero estaban así y yo pensé ya bacán vamos a trabajar con eso, comencé a trabajar y todos los primeros no sé, 6 minutos, estaban todavía con una cara de orto de que en serio estamos viendo esto, pagamos para ver esto y yo me siento, la partitura no hizo nada, lo que hice fue directamente presionarme mucho más, llevar las emociones al extremo y mi emoción de desesperación se notó pero se notó como a favor lo mostré como diciendo saben que estoy preocupado porque no les está pasando nada a ustedes y en lugar de seguir con mi partitura que era como ahora con a hacer esto yo con ustedes fue como Ah! Ustedes me están exigiendo algo más y les mostré desesperación por que estaba así y mi cuerpo, yo por dentro sentía un nudo en el pecho, sentía esa presión y nervios y movía la mano así súper nerviosa y lo continué así y después los llevé a una cosa de que ellos hagan un concierto conmigo y que terminen bailando arriba y cuando yo terminé estaba muy emocionado y todo mi cuerpo se movía era toda esa catarsis saliendo de toda esa tensión que tenía y mi cuerpo comenzó a relajarse, si tú lo estás viviendo tu cuerpo tiene que sentir como si lo estuvieras viviendo en tu vida natural sin estar actuando por que básicamente la mejor actuación es la que no se actúa es la que estás viviendo, entonces por eso se habla del aquí y el ahora, trabajar con lo que tienes en este momento, todo lo que tenías antes, todo lo que estudiaste, todo lo que te preparaste, vale pistola en ese momento, Stanislavski hablaba de aprender para desaprender, entonces es justamente eso, tu cuerpo va a reaccionar solo, vas a utilizarlo como tengas que utilizarlo, tienes que vivirlo, vívelo y tu cuerpo va a reaccionar como tiene que reaccionar, entonces sí, tu cuerpo se siente caliente si estás con ira, la otra vez que yo estaba haciendo una escena de la chica Danesa, yo estaba haciendo la escena en que este man está ya travestido después de esta ceremonia que le hicieron, entonces estaba haciéndolo con Luciana Grassi, ella entraba toda húmeda de la lluvia y yo le preparaba el café y yo estaba así super nervioso por lo que pasaba y muy femenino, tuve todo un trabajo previo a hacer esa escena de que me maquillaron de que me empecé a quedar solo en el cuarto y a tocarme y a bailar, conectarme con esto femenino que yo tengo, hay gente que me ve en la calle y dice él es gay porque soy muy femenino, entonces me conecté mucho más con eso y cuando

entré no entré amanerado, no entré gay, entré creo yo muy femenino, muy yo, pero femenino, mi lado femenino, entonces la gente se sorprendió, no podía darse cuenta, claro es Michy pero oh! Es Michy, entonces ya entrando ahí, cuando ella empezó a hablarme y reclamarme, yo estaba seguro de lo que estaba haciendo, como personaje yo estaba seguro de que quería ser mujer, estaba seguro que no quería abandonar esto y que esto no era un juego para mí, y eso lo tenía que creer yo, tuve que trabajar en el creer eso, entonces cuando estaba en escena yo lo creía y estaba ahí y cuando ella me pidió que lo deje de hacer yo lloré, tenía un nudo aquí (se señala la garganta) y la quería tocar, pero no la quería tocar para que ella crea que quería tener sexo con ella sino que era ella esa persona que yo amaba y quería que sea feliz ero que me entienda, entonces el cuerpo empieza a hablar, me empezaba a poner caliente y sentía nervios y me temblaban las manos y lloraba y la miraba y soltaba, era todo y era eso que vivía en ese momento y cuando terminó la escena tuve que respirar, quedarme una rato quieto, suave y me senté, entonces tú vives esas cosas en ese momento, hace mucho tiempo que no llevaba las cosas hasta este punto dramático por trabajar en el payaso que sí trabajaba algo dramático pero a cierta medida por que más vas hacia lo cómico por lo menos en mi caso y vivir este proceso me pareció súper enriquecedor porque me vuelve a hacer topar con eso, con lo que estoy viviendo en ese momento, no l que tengo que hacer, no había nada marcado específicamente, hasta aquí tienes que hacer y en este momento, había cosas como por encima y lo demás era lo que estaba sintiendo y hubo un par de cosas que hicimos que no habíamos hablado pero fu por que se sintió, súper natural, igual creo que pude haber indagado mucho más, pero mi cuerpo reaccionó y mi cuerpo sintió, yo pienso que el cuerpo tiene que sentir, cuando tú vas a llorar no puede ser un llanto desde la nada, tiene que ser porque en serio lo estás sintiendo, por eso dicen que es terrible cuando alguien llora como si estuviese llorando y no llora de verdad, hay personas que fácilmente empiezan a llorar pero se nota que es vacío, entonces cuando realmente lo estás haciendo desde adentro o cuando llegas a un buen punto es porque lo estás viviendo.

Taty: Creo que ya has respondido a mi siguiente interrogante

¿Las emociones que se reflejan en escena son reales?

Michy: Claro que sí tiene las emociones tienen que ser reales.

Nos podrían hablar del registro corporal de las emociones

Michy: Hay memoria corporal, hay memoria psicológica, la memoria corporal es la que yo trato de usar más, siento que la ira me proviene de... y dependiendo del tipo de ira, de esta que es cómo contenida proviene de la parte baja de la mandíbula para mí y eso me pasa en la vida cotidiana, cuando ya lo llevo a escena lo único que tengo que registrar es que tipo de emoción es para llevarla hasta ese punto, creo que si tu marcas esas emociones cuando vuelves a hacer esa obra una y otra vez la llevas hacia es punto directo, es como más rápido conectar pero tienes que tener mucho cuidado con eso porque puede tener un hilo muy fino entre lo muy falso, por ejemplo llevarlo hacia la garganta puede forzar la garganta y te puedes joder la voz, entonces es como saber dónde está la emoción, dónde tu cuerpo la registra, si en las manos de los nervios, si en la panza no sé la alegría, el amor en el pecho, hay cosas que tu sientes en alguna parte del cuerpo en tu vida, eso mismo pasa en escena pero está muy claro que

cuando tú haces una escena, es la escena y tú estás al servicio de eso, cuando termina, termina todo, si tú dejas que se involucre es porque tú sigues en eso, estás pensando esto me está pasando, Ay! Me dejó sensible, tú estás seguro que lo que hiciste fue interpretar algo, por más que sea algo basado en tu vida, casi nadie hace algo basado en su vida, no siempre se hacen cosas que son basadas en tu vida, son personajes a veces son muy distintos a ti, todo lo que está viviendo el personaje es muy distinto a lo que tú vives en tu vida cotidiana, que te quedes con eso metido es porque no estableciste una regla contigo, es cómo cuando tú tienes un vacile y solo es eso un “vacile”, no puede venir a celarte, no puede venir a querer tener algo más porque dijeron desde un principio que eran eso.

¿Cómo hacen para que estas emociones no afecten a nivel personal?

Estás teniendo un vacile con el teatro, con ese actor, con ese personaje, estás teniendo un momento, un momento que se acaba que es efímero, estás teniendo ese momento en escena que cuando sales terminó, pero a veces creo que juega mucho la parte psicológica, tu cabeza que te hace decir “No sabes que yo me siento sensible Ay! Si...” me hace sentir mal esto, cada vez que llego a este momento quedo como solloza, No maricón! A veces es tu cabeza, a veces sí puede pasar eso, pero muchas veces somos nosotros mismos, recuerda que los artistas tenemos un ego bastante alto y nos gusta también que nos digan Oh! Pobrecito o nosotros sentirnos así, entonces creo yo que muchas veces son esos casos, que tú no lo divides porque quieres estar así, que te tengan pena o tenerte tú mismo pena, por cosas muy tontas del ego pero también puede ser que no estableciste relación de separación, esto no es real y lo único que tienes que hacer es meterte en la cabeza, ya lo creé y ya listo pero no es real, separar y dejar de pensar en eso y si viene esa idea de nuevo suéltala ya no hay más, no hay más.

Creo que las emociones todos las registran en alguna parte del cuerpo pero no todos son conscientes, lo único que tienes que hacer es que venga alguien y te diga “haber ahora tienes esta emoción, ¡perfecto!” ¿Dónde la están sintiendo? Hay ejercicios para ver eso y cuando ya las sientes, las registras, viene alguien y te hace caer en cuenta o vienes tú revisas dónde está, cuando tomas conciencia de eso ya te das cuenta que está en una parte de tu cuerpo, la próxima vez vas a tratar de llegar hacia ese punto del cuerpo, calentar mentalmente esa parte de tu cuerpo, concentrarte hacia esa parte de tu cuerpo y sentir y llevarlo hasta ese punto, entonces no creo que sea difícil es una cosa de simplemente tener conciencia, que te propongas a indagarte y verte y llegas a eso y así mismo como te propusiste indagarte sabes que fue eso, una propuesta de indagación de ese momento.

Taty: ¿Hay un proceso para salir?

Michy: Hay un proceso para salir y uno de los más básicos que he hecho yo es pararme y decir “Haber, ya basta” yo mismo retarme y decirme hasta aquí!, deja de pensar en esto y empieza a hacer otra cosa, distraerme y en un momento que esté más tranquilo volver nuevamente a pensar es como cuando retas a tu hijo, no sé, a Martina (Hija) por ejemplo le puedo decir a veces en ese momento ahora no, después hablamos, se distrae hacemos otra cosa y después cuando está más tranquila, le digo haber Martina yo te dije esto, esto o esto pasó así, así, así, yo creo que deberías hacer esto, ¿tú que crees? Ya listo, es necesario que lo

socialices tampoco es reprimirlo, pero en ese momento si es necesario guardarlo un rato, retenerlo y cuando estés más tranquilo poder trabajarlo, porque cuando estás vulnerable es difícil y sí es necesario ponerte un stop.

Taty: A veces uno también queda “movido”, vulnerable cuando se hacen esos procesos largos de exploración emocional, por ejemplo en talleres tipo retiro, al terminar esos procesos es normal estar sensible.

Michy: Bueno sí, en mi caso el cansancio mental es mucho más grande que el cansancio físico pero en esos casos lo mejor es hablarlo, siempre hablarlo, soltar, bailarlo, escribirlo, pintarlo, exteriorizarlo hacer una catarsis de alguna manera, yo lo hablo y si no lo hablo lo bailo, me muevo, es necesario sacar, darte un tiempo, la represión creo que es lo peor porque es como una bomba de tiempo, como si fuese un engrama, un momento de shock y ahí quedó, después de un tiempo eso explota esa mecha llega larga.

Taty: Y con una cosa chiquita

Michy: Claro y puede ser como eso lo explotó, eso detonó.

ANEXO 5C

Realizada a: Andrés Otero

Lugar: Casa Circo

Fecha: 2 de abril del 2016

En este proceso de interpretación ¿Qué sensaciones experimentan en el cuerpo, a nivel psicosomático?

Otero: A mí las emociones fuertes cuando estoy llevando a mi personaje a una situación de conflicto entre él y su interior por lo general a mí me duele la cabeza, cuando son emociones muy fuertes.

Taty: Cómo por ejemplo ¿qué emociones?

Otero: como por ejemplo rabia, me duele cuando estoy pensando o proyecto, tengo la proyección de algo que me pasó o que me puede pasar y le estoy dando y dando en la cabeza para poder sentir una tristeza, sentimientos así de, un poco más, no sé cómo llamarlos, cómo oscuros y dependiendo el nivel que necesito, si necesito un nivel alto de tristeza, un nivel alto de violencia, la cabeza me empieza a doler después.

Taty: ¿En algún caso has desarrollado alguna enfermedad?

Otero: No, creo yo que no, creo que tengo la capacidad de entrar y salir del personaje por esto de la improvisación me ha servido para entrar y salir de personaje todo el tiempo, entonces puedo estar muy concentrado y después de eso ya me dicen no, ¡para!. Me ha pasado que llega un momento que por mi estado anímico y lo que me está pasando en ese momento si necesito un sentimiento fuerte recurro a mis problemas, voy , los tengo y cuando hago algo para no perder el sentimiento sigo como en un recogimiento, aguantando el sentimiento para después poder utilizarlo de nuevo en una escena hasta que llegue al brake y se me va, así que no me lo llevo a casa, trato de dejarlo ahí.

Taty: Pero a nivel psicosomático serían los dolores de cabeza.

Otero: Si, eso

A nivel corporal, somático ¿Tienen reacciones relacionadas con la emoción?

Taty: Por ejemplo cuando transito tristeza el nudo en la garganta, el vacío en el pecho, en el corazón, ¿existe esa relación?

Otero: Si, por supuesto, para mí un sentimiento al que recurro mucho es a ira porque por sí soy iracundo, entonces obviamente me sube la temperatura, empiezo a sudar, empiezo a tener una fuerza explosiva, una fuerza en las manos, una fuerza en los músculos, me siento poderoso, que nadie puede conmigo en ese momento, me siento solo, como es la ira sola, me siento malo, me siento de lo peor y eso también me produce un vacío existencial, dentro del cuerpo es como si nada estuviera afuera, los músculos se me engarrotan, los movimientos son fuertes, ya la garganta, la nariz se me empieza a arrugar.

Taty: Entonces si hay relación entre las emociones y el cuerpo.

Otero: Si, para mi sí.

¿Las emociones que se reflejan en escena son reales?

Otero: Si, por supuesto, si no son reales no, bueno eso pasa mucho en el teatro aquí en Guayaquil que las emociones no son reales, pero la emoción real se mide por, la mide el público, la siente el público, entonces cuando tú estás sintiendo verdaderamente, cuando estás sufriendo en escena o estás divirtiéndote en escena, el público lo siente y lo agradece y lo agradece con su atención, no hay nada más que eso, la atención del público, mientras más atento esté el público, más están sintiendo los personajes entonces existe como un cordón umbilical entre el espectador y el actor pero eso no logran todos los actores.

Taty: ¿Es difícil lograrlo?

Otero: Si, yo creo que si es difícil llegar a eso, creas una situación de estudio que no te va a salir a la primera, incluso los talentosos necesitan estudiar este tipo de cosas y manejarlo bien porque es una cuestión de entrenamiento psicológico del actor porque tienes que estar preparado para entrar en eso y descubrir los movimientos que conllevan a esta energía ya sea negativa o positiva, te lleva a un estudio obligatorio de tu cuerpo, de tu mente, de tu voz y es un estudio de toda la vida.

Nos podrían hablar del registro corporal de las emociones

Las emociones negativas, la ira, la tristeza, es que te hace sentir vacío, yo les llamo negativas, para otras personas pueden no ser negativas, el cuerpo te lleva a un estado de, como que el pecho se relaja, se encorva para adelante, se encorva la espalda como que tienes un peso dentro, las manos se entumescen, los dedos se entumescen, la mirada cambia, la mirada no es la misma, te impacta.

Taty: Y esa emoción ¿se registra en alguna parte de tu cuerpo? Dónde puedas volver y no tener que hacer todo el tránsito, si no volver cada vez que te toque interpretarla.

Otero: digo para mí, ese tipo de emociones van a la espalda, son un peso, son cosas que te asientan en la tierra, te asientan como ser humano a lo más bajo, a lo más despreciado del ser humano, van para abajo, van para el suelo, yo siempre recurro a este tipo de posiciones cuando voy a transitar estas emociones.

¿Cómo hacen para que estas emociones no afecten a nivel personal?

Otero: Las converso con alguien y le cuento como me fue, aparte de tener mi propio estilo de entrar y salir del personaje para no llevármelo, para que no estén conmigo las emociones que siento dentro, las converso y nada siento como una especie de liberación, una especie de alivio, para que no se quede, no es conveniente que se quede, lo tengo que sacar, aunque me digan loco, tengo que sacarlo para no quedarme con eso.

ANEXO 5D

Realizada a: Jessica Díaz

Lugar: Sweet and Coffee San Marino

Fecha: 4 de abril del 2016

En este proceso de interpretación ¿Qué sensaciones experimentan en el cuerpo, a nivel psicosomático?

Jessica: cuando se trata de una cuestión física, por ejemplo yo ahora estoy interpretando a una garza que está en el manglar y me toca abrir mucho los brazos y me toca alzar mucho las piernas, entonces este personaje implica ese movimiento físico, ese movimiento corporal que hace que un día, 2 días después haya ese dolor muscular en mi cuerpo, en lo emocional también, la emoción se experimenta de igual manera, tú no puedes decir estoy con ira y estar en un estado feliz porque no se compensa, tienes que estar en un estado de ira para crear esa catarsis que te vincula con el público que hace que el público se meta, que el público se asuste, que el público llore.

A nivel corporal, somático ¿Tienen reacciones relacionadas con la emoción?

Jessica: antes de presentarme me da dolor de barriga, después de ensayos dolor de cabeza, cuando ensayamos con bastante ruido, cuando el personaje es demasiado fuerte.

Taty: Ahora relacionado a las emociones, lo que te decía de la ira, cuando transitas esta emoción el cuerpo se calienta por ejemplo.

Jessica: Ah sí, si estás con coraje el cuerpo se calienta obvio, puede que para otras personas no sea obvio pero para mí, cuando hago un personaje de cólera, primero que uno tiene que calentar, uno no puede entrar frío

ANEXO 5E

Realizada a: Mirella Cercado

Lugar: Teatro Centro de Arte

Fecha: 5 de abril del 2016

En este proceso de interpretación ¿Qué sensaciones experimentan en el cuerpo, a nivel psicosomático?

Mire: Generalmente en los ensayos cuando han sido de clown, entrenamiento, así, siento palpitaciones como taquicardia porque me siento muy emocionada durante ese proceso y tal vez físicamente me pueden sudar un poco las manos cuando siento que estoy nerviosa por el tipo de reacción que estoy teniendo y cuando ya voy viendo que el proceso está avanzando me siento más relajada, lo que me pasa es cuando estoy fuera del escenario, cuando estoy a punto de ingresar siento ganas de orinar a cada ratito y yo voy y en realidad no lo deseo pero tengo esa sensación, hasta que entro y se me olvida cuando estoy en acción.

A nivel corporal, somático ¿Tienen reacciones relacionadas con la emoción?

Taty: Por ejemplo si tienes que interpretar ira sientes la sangre caliente como dicen o si tienes que estar muy triste sientes ese nudo en la garganta.

Mire: recuerdo que tenía una interpretación con el profesor Lucho y tenía que estar molesta con mi hija, en ese momento sentí más bien el cuello una tensión, un dolor y en el centro de la cabeza, pero tal vez fue resultado de que ese proceso fue muy exigente, durante ese momento para llegar a ese estado fu muy exigente de parte del profesor y no porque nos hizo antes buscar un proceso para llegar a ese punto. Cuando estuve en “Lautaro” una obra de Martín Peña para llegar a esa tristeza si sentía un frío en el pecho y me ponía desgarrado, muy triste, si sentía esa sensación.

En la última presentación de “Lautaro” fue tal vez porque estaban ocurriendo muchas cosas en escena fue una de las obras donde sentí mucha alegría y mucha tristeza mezclada, hubo una parte de la obra que todos teníamos ganas de llorar, mirarnos y agradecer al mismo tiempo y muchas ganas de llorar como saber que ya no se iba a continuar con el proceso.

¿Las emociones que se reflejan en escena son reales?

Mire: Reales que te estén ocurriendo a ti como actor no, reales porque necesitas que sea real para el público y que tu tengas la capacidad de sentir, que busques interpretar eso, pero conscientemente de lo que le está pasando al personaje es al personaje que le pasa eso pero no a ti como interprete, para mí es real la alegría, es real el dolor, es real perder algo o a alguien, cuando interpreto busco que sea lo más real posible.

Una vez interpreté a una mujer mendiga, una mujer que vivía en la calle y todas esas sensaciones las tuve que llevar a escena pero no podía mezclar mi realidad con la del personaje, mi realidad de Mirella Cercado con el personaje.

Taty: ¿estas realidades tienen que estar separadas?

Mire: Si, sirven en la escena pero en mi vida no siento que estén pasando.

Taty: ¿Y debe existir una afinidad con el personaje para poder liberar ese tipo de emociones o es independiente?

Mire: En realidad siempre he creído que todo trabajo es una liberación realmente, tal vez no porque te haya pasado, sino porque en el aprendizaje de tus días o de tu vida algo haya pasado, todos tenemos situaciones y siempre es como una liberación, para mí la obra “Watairooo” siempre ha tenido una sensación liberadora por medio de las artes marciales y la cultura oriental, me atrae, siento y me gusta que sea en formato comedia, entonces si hay una liberación, una satisfacción de cumplir eso, porque me gustan las artes marciales y nunca he tenido la oportunidad de practicarlas y por medio de esta obra pretendo ser una experta.

En cambio en otras obras en formato drama es una liberación porque a veces te quedas con emociones reprimidas ya sea porque te ha pasado algo o le esté pasando a tu familia o amigos o porque sentimos empatía por las situaciones del mundo y quieres decirle a la gente lo que es real, que está pasando, que sí es real lo que pasa afuera y que se puede escribir o que se puede transcribir o que se puede interpretar dentro de la escena y que se debe sentirse real para ese personaje y que sientes empatía y una afinidad por decirle al público “esto es verdad” “todos podemos pasar por esto” pero consciente de que tu sabes que es para comunicarlo no para quedarte en esa emoción.

Nos podrían hablar del registro corporal de las emociones

Mire: siempre a uno como actor le enseñan que las emociones, están aquí bajo el vientre en el órgano reproductor, en la región pélvica, siempre buscas ahí para registrarlas después en otros lugares del cuerpo, es el registro corporal que puede abarcar el pecho, frente, hombros, depende en qué lugar registre tu cuerpo la emoción. Al mismo tiempo el cuerpo erguido significa algo y el cuerpo desgarbado emociones más frágiles, he sentido que a veces el cuerpo te lleva a perderte en la emoción.

¿Cómo hacen para que estas emociones no afecten a nivel personal?

Mire: cuando uno empieza en el teatro no es todavía muy consciente recién empiezas con las herramientas y aún estás como que debo hacer de triste y lo primero que te enseñan es a recordar y trabajar con eso, pero ya con el tiempo ganas consciencia y comprendes que este proceso no es para martirizarte sino más bien para encontrar caminos que te enseñen cosas, más bien me ha permitido desear investigar más, no puedo decir que es algo que me va a causar daño, hasta ahora no me ha causado daño dentro de un personaje, dentro de algo triste que ha ocurrido en la escena o que busque que la escena sea dolorosa, es parte del aprendizaje.

Es necesario abandonar, saber que no necesitas estas emociones y soltarlas, creo que esto te lo da la experiencia, el darte cuenta que hay cosas que se dejan en la escena, cuando uno es joven es más terco se queda prendido de las emociones hasta que te das cuenta que en un punto eso no es.

Taty: Me podrías contar como es tu proceso para dejar esa emoción ahí y no llevártela a tu casa.

Mire: Para mí, es hablando, soy consciente cuando algo pasa, por ejemplo ahora estamos en el proceso de “Watairooo” y estoy muy emocionada y muy cansada,

ayer me sentía tan cansada pero me decía o importa tengo que ir a ensayar y quiero avanzar y más bien me preocupa el hecho de que termine, que sé que va a llegar y me da más bien tristeza de saber que puede terminar, la esperanza es seguir continuando. Pero siempre es hablando, como me pasó con "Lautaro", tuvimos que hablar con los compañeros y analizar que a veces así somos los seres humanos, necesitamos morir en vida para volver a nacer, a veces el ser humano se deteriora por la rabia, la ambición, egoísmo y a veces te pierdes, olvidas todo, eres lo que los demás te pide que seas, en esa obra.

Yo recuerdo que tenía que soñar que no era nada y nacía de una parte traumática de ese ser, yo era una esencia traumática y era una cosa loca, cada personaje de esta obra era algo de la vida que todo ser humano tiene que pasar, entonces fue hablarlo y darse cuenta de cómo es. Al llegar a casa agradecer la oportunidad y el proceso, esta obra dejó una marquita en cada uno, como todas las obras dejan una marquita, está será inolvidable.

ANEXO 5F

Realizada a: Damián Matailo

Lugar: Parque de la Kennedy

Fecha: 6 de abril del 2016

En este proceso de interpretación ¿Qué sensaciones experimentan en el cuerpo, a nivel psicosomático?

Dami: Yo si he sabido de personas que cierta obra les ha afectado, a mí no, osea me ha afectado no la obra en sí, digamos el trabajo, la tensión te consume, pero por ejemplo si estoy interpretando a un hombre que la mujer se le murió y me deprimó eso no me ocurre, hago lo que hago y me voy y no se queda conmigo.

Taty: Y de pronto antes de salir, sudoración de las manos...

Dami: Claro eso sí, el trabajo del teatro siempre es perfectible, nunca está terminado, nunca, nunca está terminado, por eso uno siempre tiene nervios, uno siempre se dice "tranquilo no se te va olvidar nada" porque uno quiere darlo todo, uno quiere ir allá a asar toda la carne en el asador pero uno es humano y le pueden pasar cosas, esto genera esa ansiedad toda la vida, claro unos veinte minutos que estás en escena y terminas de trabajar quedas con el corazón latiendo rápido pero es consecuencia del trabajo, no es que queda dolido, afectado, las cosas buenas te las llevas, al menos yo, algo chévere como un abrazo que se yo, me lo quedo, pero si me pasó algo malo, no, como que va a la papelera de reciclaje, no lo guardo.

Taty: Osea no permites que te afecte.

Dami: Osea tampoco nunca me he puesto a pensar "No quiero que me afecte" ya es un instinto de conservación mío que lo tengo gratis.

A nivel corporal, somático ¿Tienen reacciones relacionadas con la emoción?

Taty: Por ejemplo, si estoy trabajando ira, siento el cuerpo caliente, siento que las venas se me desbordan.

Dami: Sí, claro que sí, eso sí, si todo cuando tú estás trabajando “X” emoción o “X” acción hasta te duele la cabeza, no me ha dolido, me he mareado, como cuando estás con ira y quieres romper todo y uno cuando está así se marea o cuando trabajas felicidad y tu en ese rato de verdad sientes felicidad y que eres la persona más feliz del mundo. Para esto no hay una fórmula, no es que para llorar “1+2+3+4” no, esto se logra después de un proceso al que tu llegas, no puedo decir “ya llora” y hay gente que lo piensa y se pone a “chillar” pero en mi caso si ha sido un proceso, tú te estacionas en un estado y en ese estado todo funciona, es como que yo estoy aquí y si me tiras agua yo me mojo es tan simple como eso.

Si tú estás en un estado y alguien te dice no te quiero tú te afectas porque estás en ese estado, estás creyendo en la otra persona en lo que te dice, uno siempre acepta, eso yo lo aplico para todo, si algo pasa en ese rato para mi es cierto y mi cuerpo está dispuesto a todo lo que ocurre, entonces sí me dejo afectar, todo lo que una acción o una emoción requiere yo lo doy, por ejemplo ahora que estoy en un taller de mimo corporal estoy con unas compañeras que son payaso, entonces para nosotros todo es real, todo es de verdad, aquí hubo una cosa que no me afectó en realidad mucho pero a la mayoría si les afectaba esto de que decían “No le tengan miedo a lo artificial”, ¿Cómo?, Sí no le tengan miedo de hacer poses, que es lo que nosotros como payasos siempre estamos quitando, no tengan miedo a sonar de “mentira”, “no le tengan miedo, déjense, porque esa también es otra forma”, entonces me dejé afectar de manera artificial pero yo escuchaba que los demás tenían miedo de que esa nota se les quede, y pues a mí me gusta probar.

Como en la película de los “Avengers” que viene Iron Man y lo inca a Hulk y se convierte, así me pasa a mí, yo como que me inco y haber que pasa, yo me dejo afectar totalmente.

Taty: Esa es tu manera de hacerlo

Dami: Sí, yo me dejo.

¿Las emociones que se reflejan en escena son reales?

Dami: Claro, sí, por ejemplo hay un grupo que me gusta mucho que se llama “El Águila Descalza”.

Taty: Ah Claro, en “Trapitos al sol” “Yo me enamoré de mí”.

Dami: Sí, en esa misma obra hay una parte en que él está que la “samarrea” y ella le dice “ya pues, ya Mario” (Mario es el nombre verdadero del actor), “se está sobrepasando, una cosa es actuar y otra que se sobrepase” y entonces hay una parte en que lo dos se salen del personaje y él le dice “no pues, a usted ya no

se le puede hacer nada” y ella le responde “entonces si hacemos una escena de muerte usted me mata” y él le responde “no, pero la hiero”.

Entonces en una escena no vas a matar a alguien, pero sí tienes toda la intención, por eso cuando te dicen “es que como yo estaba metido en el personaje me cayó esa lámpara y no me di cuenta porque estaba muy metido”, claro que uno tampoco es idiota, uno sabe lo que está bien y está mal, es que también ser actor es ser “esquizofrénico aceptado”, histriónico, uno se divide, uno a veces puede hablar y estar haciendo otra cosa, uno es consciente, es como cuando uno lee, tú lees y te estás creyendo todo eso, hay muchos libros que me han enamorado, hay un libro que se llama “los cuadernos de Don Rigoberto”, entonces él tiene una nueva esposa, él tiene 50, su esposa 40 y tiene un nene como de 5 años, un nene que es bellissimo, es súper inteligente y él describe a su mujer, la describe como una señora, muy fina, muy linda, pero él la describe tan bien que yo la veía, cómo la deseaba, como a flor, como la tocaba, ella era como un ángel, yo sé que esas mujeres no son de verdad pero no podía evitar quererla, sentirla y yo sé que es mentira pero cómo le dices a tu cuerpo que no sienta.

Uno cuando actúa sabe que es mentira, sabe que hay gente que lo está viendo pero hay una parte de ti que se cree eso totalmente, hay una minúscula parte que te ayuda a 360 grados, a estar en el proscenio pero es una parte como mecánica, es mecánica como caminar, tú no dices voy a poner el pie izquierdo, luego el derecho, punta, talón, tu caminas, no estás pensando en caminar, así mismo cuando actúas y ya conoces tu cuerpo, estás consciente de la parte mecánica y de lo que interpretas, la parte mecánica te ayuda a mirar, moverte cuando tienes que, esa es la parte que evita que mates a tu compañero de verdad.

Nos podrían hablar del registro corporal de las emociones

Dami: Ahora que lo pienso, yo por ejemplo cuando se trata de emociones festivas el lugar dónde las registro son las manos, siempre tiendo a mover las manos y ahí viene la parte que te comentaba que uno lo controla, no mover mucho las manos, moverlas un rato, el dolor yo lo siento como en el estómago, como por aquí (señalando el epigástrico), el dolor me domina casi todo el torso y hay que sonificarlo después, el amor a mí se me va a los pies, me siento como intranquilo y siempre que tu amas a alguien estás vulnerable, estás como sobre hielo quebradizo, yo siempre lo percibo así aunque esté sentado, siempre siento que los pies se me hacen agua, igual de ahí si uno se pone a pensar, el dedo, la lengua, son otros lugares dónde podemos registrar pero de ahí para mí estás son las más grandes y para cada actor es diferente.

¿Cómo hacen para que estas emociones no afecten a nivel personal?

Dami: ¡Ay! No sé, yo siempre he subestimado a la gente depresiva y a los drogadictos, quizás más a los depresivos que a los drogadictos, porque por ejemplo tu mamá se murió, te dejaron, te van a cortar una mano, ya está bien te la van a cortar, sufres y ya, pero ya, hay un límite, ¿Qué más quieres?, ¿Qué te hagamos un monumento a tu brazo partido?, hay un tipo de sufrimiento que ya está y ahora sí vamos, vamos a seguir, vamos a la playa, basta de esa liturgia,

entonces yo igual no sé cómo haré, cómo hace mi ser para no estancarse, debe ser también porque me gusta mucho el humor negro, entonces siempre hago comedia con lo que es tabú, juguemos con lo que no, no juguemos con enfermedades, no juguemos con la muerte, con los niños, con la raza, el sexo, etc.

A mí me gusta provocar esas cosas, incomodar, quizás ese gusto por no sacralizar nada ha hecho que mi ser no se quede con todas las cosas duras que tiene el teatro, me ha hecho que las tenga, que me quede con lo mejor de ellas, sí en realidad no sé, asumo que debe ser eso, mi gusto por reírme de lo trágico.

ANEXO 6

GUÍA DE ENTREVISTAS EXPERTOS EN PSICODRAMA:

Es muy importante para el actor interpretar sus personajes de la manera más orgánica posible, por esto generalmente se recurre a varias técnicas para lograrlo, una de ellas es la memoria emotiva sobre la cuál es nuestro estudio relacionada a la estabilidad emocional del actor. Y consideramos que su aporte como experto en el campo de la psicología sería de gran ayuda para esta investigación.

La memoria emotiva de Constantin Stanislavski consistía en traer recuerdos de sensaciones y emociones vividas en el pasado a la actualidad partiendo de él mismo actor por intuiciones personales que procedan de su interior y así interpretar de manera más orgánica y real.

¿Considera usted qué este tipo de técnicas que recurren a los recuerdos en algunos casos traumáticos afectan al actor a nivel emocional?

Al ser las emociones registradas en el cuerpo para poder proyectarlas en los diferentes roles ¿Afectan a nivel psicosomático?

Ud como experto ¿nos podría explicar este fenómeno?

¿Nos podría hablar un poco de Psicotrauma?

TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS EXPERTOS EN PSICODRAMA:

ANEXO 6A

Entrevista realizada a: Valentina León, psicóloga, psicodramatista.

Lugar: Consultorio privado de la psicóloga.

Fecha: 05 de mayo del 2016

Jessica: como le había manifestado soy estudiante de la Facultad de Psicología de la Universidad de Guayaquil. Con otra compañera estamos desarrollando el trabajo de titulación, nuestra tutora es Coral Santos Freire. Ella nos recomendó (hablar con usted) porque nuestro tema tiene que ver un poco con el psicodrama, el psicotrauma, la memoria emotiva como técnica teatral y su incidencia en la estabilidad emocional del actor. Deseamos que usted forme parte del grupo de expertos a los que vamos a entrevistar Coral nos refirió que usted tenía más experiencia en este tema.

Como usted sabe es importante este trabajo en el actor, como técnica es usada, así mismo existen otras técnicas. Pero al momento de usarla, el recuerdo evocado vaya a tener una incidencia tanto positiva como negativa, por más que ellos digan que lo pueden controlar, a nivel emocional tienen que haber casos en que no sucede así. **¿Considera usted qué este tipo de técnicas que recurren a los recuerdos en algunos casos traumáticos afectan al actor a nivel emocional?**

Valentina: la evocación de recuerdos.

Jessica: si, al usar este tipo de técnicas.

Valentina: primero yo creo que hay que diferenciar que una cosa es el teatro como tal que tiene diferentes vertientes epistemológicas donde pueden hacer el teatro y hay algunos autores que proponen diferentes técnicas para proceder a la actuación como tal. Y el psicodrama que es toda una metodología de trabajo en acción en escena, pero trabajando una escena psicológica, emocional, una escena que haya podido afectar a esta persona. Dentro de la preparación como psicodramatista hay una preparación que es exclusivamente hecha para actores, porque los actores pueden convertirse en el como yo auxiliares del director de la escena psicodramática que pueden escenificar situaciones, vivencias, emociones que las personas que están en el grupo psicodramático necesitan aprender a evidenciar, el actor de teatro tiene esa facilidad la facilidad de que puede a través de su cuerpo expresar. De ahí puede usar diferentes técnicas yo creo que la de Constantin Stanislavski es la más reconocida no sé mucho de esa materia porque esa no es mi área. Sé que él es pionero en el área de las técnicas teatrales.

El psicodrama la ventaja que tiene es que puede enseñarle al actor no solamente la expresión de las emociones, como en el teatro específicamente sino como este mundo interno que tenemos las personas que está ahí permanentemente, que va con nosotros este mundo de emociones, de pensamientos, personajes, vivencias que siempre están con nosotros, ellos puedan ponerse más en contacto con ese mundo interno. Se supone que un buen actor no debería afectarse, se supone que debe conocer bien la técnica obviamente puede haber ciertas temáticas, ciertas áreas, que evoquen recuerdos en el actor que ya no tengan que ver con el simple hecho de que estoy buscando una técnica para recurrir a una expresión emocional, sino que se conecte con sus redes de memoria y que haya tenido alguna relación con esa emoción o con ese recuerdo con ese evento que está utilizando como técnica teatral y puede afectar. De hecho creo que muchos actores tanto de cine como de teatro pueden quedar devastados después de una filmación de película por un lado por el nivel de estrés que se filma o se escenifica por horas, los ensayos, lo mismo la temática, en el cine Tom Cruise y Nicole Kidman hicieron una película que se llama "Ojos bien Cerrados" con un director de cine que se llama Kubrik que tomaba muchas técnicas de teatro y era sobre la pareja y es todo un desarrollo de los vía crucis que las parejas tienen que pasar el director murió después de esa película y ellos se separaron, eso es de lo que usted me habla como puede llegar a afectar el hecho de la memoria afectiva o emocional que las personas podemos tener cuando estamos buscando una técnica de teatro.

Jessica: ¿Cómo afecta la estabilidad emocional?

Al ser las emociones registradas en el cuerpo para poder proyectarlas en cada uno de los roles, ¿usted cree que esto afecte a nivel psicosomático?

Valentina: en una escena de psicodrama, en que momento el registro de esta emoción Porque cuando estamos en una escena psicodramática ya sea que seas un actor o un paciente y el director te lleva a que tu registres una emoción estas llevando a que la persona aquello que carga pero que no se da cuenta lo haga como siente que pueda registrar donde está su angustia, sus miedos, tristeza, pánico, que lo registre. Al registrarlo ya darle un lugar, más bien sería positivo porque es como una nueva información de hecho las personas vamos por la vida con un dolor de espalda y ni le paramos bola no le tomamos atención.

Si estamos en una escena psicodramática, el psicodramatista te puede decir: ¿Qué está pasando aquí? A no ser que el dolor hable y entonces el dolor entra en escena ya no como la persona, sino que ya entra el dolor a la escena y entonces al hablar con el dolor, el dolor puede decir si: estoy cansada de que cada vez que voy a la casa mi mamá siempre me está hablando de mi hermano y nunca me toma atención. La persona lo registra, desde otro lugar. Más bien sería la posibilidad de que eso que ya está psicósomáticamente al mío tenga un lugar de expresión y eso tanto en el teatro como en el psicodrama es la magia. Yo Valentina León tengo 46 años, en una escena psicodramática puede aparecer mi niña de 5 años, puede aparecer mi adolescente, puede aparecer la bruja que me aturde los fines de semana y no me deja descansar, puede aparecer mi tristeza, mi dolor, mi enojo, mi esposo, mi mamá, porque todo lo tengo adentro como personaje que habita dentro de mí. Si mi mamá me dijo no sirves para nada esa voz la tengo ahí, en escena se convierte en un personaje. Si mi esposo me dice estas gordas, tengo esa voz ahí, no necesito que mi esposo este alado ya está instalado en mi cuerpo, en mi psiquis.

Jessica: a nivel de psicodrama, ¿igual pasa a nivel de teatro?

Valentina: yo pensaría que sí, el registro, quizás una de las fuerzas mayores de una persona que hace teatro es eso porque puede estar permanentemente en contacto con sus emociones y con su cuerpo, la persona que hace teatro maneja su cuerpo, la expresión de su cuerpo. Al manejar la expresión de su cuerpo adquiere mucha fuerza, mucho poder porque se adueña de esa parte de su cuerpo que no las expresamos, están allí y nuestro cuerpo las está expresando, pero ni si quiera somos conscientes de eso. Pero de que hay un registro somático sí, pero no necesariamente tiene que ser patológico, es lo que pensaría yo.

Jessica: osea, no necesariamente tiene que afectar

Valentina: no necesariamente, porque se registra una emoción, lo contrario. El tema está en que el actor. Parece que tu tesis está más enfocada hacia allá.

Jessica: es en base a un grupo de actores,

Valentina: te convendría un poco, porque nosotros aquí en Guayaquil, no sé si en Quito, es un poquito más, aquí no tenemos grupo de teatro psicodramático

Jessica: si nos decía coral, en Quito

Valentina: en Quito tiene que haber, por ejemplo, en Argentina esta una profesora que se llama, una psicodramatista que se llama Adriana Petterbarg y ella en su escuela de arte, psicodrama, ellos tienen por ejemplo un grupo que solo se dedica a esto, teatro, entonces cual es el tema de la persona que del teatro quiero formar parte de esta que le llaman teatro espontaneo que se vuelve un experto en sus propias emociones, en las emociones de los otros y como se registra en el cuerpo estos grupos. Por ejemplo, nosotros ahorita estamos haciendo un taller por el tema del desastre que se armó. Lo estamos haciendo, por eso es que no tengo ni tiempo, lo estamos haciendo de manera gratuita, todos los días viernes para voluntarios y rescatistas, psicólogos, están trabajando en ello. Las personas que acuden a este taller están diciendo que sintieron miedo, tristeza, el grupo de teatro está escuchando y está viendo. En determinado momento le pedimos, les digo al grupo de teatro, pueden expresar las emociones que acaban de decir aquí. Si ellos tienen un buen manejo de su cuerpo, buen registro corporal, inmediatamente van a expresar la tristeza, el miedo, el pánico, la angustia y están, el grupo que estamos trabajando lo

estamos haciendo de manera muy improvisada porque no hay grupo de teatro espontaneo como tal. Pero yo les puedo pedir, pónganle un sonido, pónganle un movimiento, hagan una historia, cuenten un poema, más bien yo diría que la persona que está en teatro y que maneja la técnica psicodramática requiere muchísima fuerza, muchísimo poder en las líneas de posibilidades de expresión que pueden haber

Jessica: Podría hablarme un poco acerca del psicotrauma

Valentina: el psicotrauma, de eso es lo que estamos trabajando ahorita. Para esto un poco te voy a explicar, rápidamente que las teorías psicológicas tu sabes que vienen desde el conductismo, el psicoanálisis fueron como los padres de la psicología yo diría que son los bisabuelos de la psicología. Y todas esas formas de intervención privilegiaban sobre todo la palabra, el hablar, el conversar así como estamos haciendo tú y yo. Yo diría que en los últimos 30 o 40 años eso viene cambiando con muchísima fuerza, el psicodrama es tan viejo como el psicoanálisis si recordamos a Moreno estamos hablando de los años 10, 20, 1910-1920. En todo caso, el psicodrama la propuesta es totalmente otra no es hablar, es llevar tu dolor o tu preocupación, tus problemas a la escena, a la acción, es vivirla, pero vivirla con el hilo terapéutico, no vivirla para traumatizarme más, es vivirla para encontrar una información nueva o para poder tener una catarsis si es que no la he tenido, para poder sanarme de algo que me tenía bloqueado. Y ya en los últimos 20 años van apareciendo metodologías de trabajo psicoterapéuticos que tienen que tienen que ver con la psicobioneurología, es decir que muchas de las cosas nuestras tienen el registro de la palabra por lo tanto tienen un registro, tienen una imagen, por lo tanto tienen un registro en algo que pensé, en algo que sentí, una emoción. Pero el psicotrauma va un poquito más allá nos dice que todos esos traumas que vivimos las personas quedan registrados en el cuerpo, quedan grabados, queda una huella, una memoria corporal y entonces podemos tener una imagen como el terremoto, el día del terremoto y las cosas cayéndose una imagen el pensamiento puede ser: me voy a morir, mi emoción puede haber sido de miedo, de pánico, y todo eso se puede trabajar las metodologías terapéuticas de antes, las últimas las que tienen que ver con el psicotrauma y con la psiconeurobiología, te dicen es ¿y eso donde esta? Esa imagen, me voy a morir, ¿ese miedo dónde está? Desde ese día tengo una cosa clavada aquí en el pecho y cada vez que me acuerdo, no puedo respirar. Entonces que te dice el psicotrauma, que cuando vivimos un impacto que afecta puede ser en pequeño, mediano o grande, la mente y el cuerpo se toman un tiempo para integrar ese trauma. Se supone que nuestro cerebro tiene la capacidad para procesar esa información y la tendencia es que lo procese lo mejor posible hasta que yo diga bueno ya paso el terremoto, ya estoy bien no pasó nada, salimos adelante la gente está triste, pero estoy bien y proceso. Pero cuando no podemos procesar el trauma, porque el impacto ha sido muy grande o porque no tengo los recursos o porque ya en mis redes de memoria ese trauma que vivo en el presente se asocia con cosas que me pasaron atrás entonces mi mente y mi cuerpo no lo pueden procesar, no lo puede digerir, esa situación difícil, no lo puede almacenar, y está allí, permanentemente de forma que me doy cuenta puede ser pesadillas, no puedo dormir, o puede ser de forma que no me doy cuenta: a mí no me pasa nada, yo estoy bien, y pasan 4 meses y resulta que me viene un ataque de pánico o me viene la depresión, porque no he podido

procesar el impacto de ese trauma o porque ese trauma se integró a redes de memoria, recordé una vez, aunque no tenga nada que ver con terremotos, que mi papa me pego dejándome huellas en el cuerpo , sentí la misma angustia entonces se conecta, eso es trauma. Eso es básicamente el concepto de psicotrauma. Situaciones, experiencias que las vivimos que nos impactan que se integran a nuestra red de memoria pero que por diferentes causas no las podemos procesar ni digerir y están afectándonos allí, en nuestra vida diaria.

Jessica: usted considera que, a través de esta técnica, la memoria emotiva, que los actores utilizan, a ellos les puede afectar a nivel de un psicotrauma.

Valentina: ¿Por qué piensas que les puede afectar? ¿Esa es la hipótesis del trabajo de ustedes?

Jessica: no, sino una inquietud, si usted como experto considera eso

Valentina: que, si ellos usan la memoria emocional, la memoria emotiva como una técnica, puede afectar, osea de acuerdo al recuerdo que se evoque o algo. Obviamente si yo soy un actor de teatro, el teatro no es mi fuerte no, sino que como respuesta. Si yo soy un actor de teatro y necesito llorar en una escena por ejemplo y voy a hacer una evocación específica de lo que me sucede, de algo que me ponga triste y de pronto evoco la muerte de mi madre, y resulta que yo la muerte de mi madre nunca la supere, es posible que me quede afectado, la diferencia está en que como el actor ya evoca el recuerdo, pero después lo vive. Al vivirlo si bien puede asociarse a esas redes de memoria y se puede afectar, puede convertirse esa memoria, esa búsqueda en la técnica se puede convertir en un pequeño trauma. Pero al mismo tiempo el actor lo entiende muy bien, lo tiene que expresar, lo tiene que experimentar, no se lo queda. Eso creería yo que es la diferencia, lo que podría hacer daño es la intensidad y repetición de eso, a que me refiero, el director es un obsesivo compulsivo, y le pide que haga evocación mil veces, durante 11 horas seguidas, ensayando y ensayando y tiene que evocar una y otra vez, se puede convertir en algo traumático. Pero si es la búsqueda de la memoria como tal y el actor tiene la capacidad de expresarlo, yo diría que más bien es muy movilizador de la emoción, pero no necesariamente traumático. Pero estoy metiéndome en lares que yo no conozco no es mi fuerte el teatro.

Jessica: podría un poco hablarnos del psicodrama, desde su experiencia lo que está trabajando

Valentina: psicodrama en líneas generales, es un método viejo su promotor fue Moreno, en los años 10-20 que ya tuvo su auge mayor, la propuesta es que la persona pueda en un escenario de teatro, que así fue como empezó, las personas puedan en grupo, que es una es un método terapéutico que se utiliza en grupo también se puede utilizar de manera individual pero básicamente es en grupo y es que en la escena con la ayuda de un director psicodramático y con la ayuda de los auxiliares que son los que se van a poner en el lugar de el mismo, en el lugar de los protagonistas, quien va a llevar cosas traumáticas en el lugar de la mama, papa, tío, el hermano, la tristeza el dolor de un terremoto, puede escenificar cualquier cosa que la persona traiga en la parte psicodramática y la escenifica, la lleva a la acción, no la habla sino que la vive e su propio cuerpo con la idea de que haya una catarsis, una liberación de esas emociones, percepciones y sensaciones pero que esa catarsis permita que las cosas que no están ahí, las vivencias, situaciones, creencias, sensaciones, es más que no

están integradas porque la persona se afectó, a través de la protagonización de la escena y de la interpretación esos elementos se integran de forma tal que la persona pueda sentirse que ha resuelto una escena. En mi taller específicamente por ejemplo utilizamos la técnica psicodramática con qué fin, que las personas no se queden ahí sentadas diciendo estoy triste, sino que se puedan mover, que digan si siento miedo, tristeza, culpa, enojo, no creo en dios porque él me hizo esto, puedan expresarse, pero sobre todo que puedan registrarlo en su cuerpo, que puedan vivir en su propio cuerpo. Por decirte algo, luego de que la persona se da cuenta de que se ha sentido triste, porque vio todas esas imágenes en la televisión, le pedimos a la persona que identifique en que parte de su cuerpo siente eso, esa tristeza, entonces nos dice por ejemplo en el corazón, entonces le decimos bueno y si ese corazón se moviera, como se movería, muévelo con tu cuerpo, la persona hace un movimiento, y si tuviera un sonido, que sonido tendría, puede gritar y si tuviera movimiento y tuviera sonido, como sería su dinámica, de pronto nos pone un corazón que se cae al piso, que se quiere morir y todo eso se suele trabajar. La persona va dándose cuenta de todo lo que tenía guardado, de hecho el último taller que hicimos, la gente pudo darse cuenta de cómo estaban habitando esas emociones, esas vivencias, esas imágenes, en su cuerpo, porque en el momento que se quedan allí, eso se convierte en un síntoma, entonces el psicodrama te permite, que tu cuerpo se exprese que recupere la espontaneidad, a través de la creatividad, por eso es que el teatro ayuda mucho las personas que lo hacen son muy creativas y que te salgan las conservas culturales, Moreno hablaba de eso, no puedes llorar, tienes que estar bien portado, tienes que estar serio frente a tus hijos, como vas a demostrar dolor es una conserva cultural que te impide que tu cuerpo manifieste lo que necesita. El psicodrama te indica a través de la escenificación lo que tú puedas expresar y retomar tu espontaneidad, en el psicodrama puedes matar a alguien, en el psicodrama, fuera no porque quizás tu cuerpo lo necesita hacer y quizás matándolo te das cuenta de que eso no es lo que querías, que con eso no logras lo que querías, en realidad lo que tienes es que perdonarlo y dejarlo, si me explico pero sino lo vives en tu cuerpo, no lo escenificas, es mucho más difícil que lo puedas entender esa es la maravilla del psicodrama. Moreno decía: Freud es un experto en interpretar los sueños, yo en cambio les ayudo a que vivan sus sueños, esa es un poco la diferencia entre una forma de verla salud en estos dos personajes inmensos.

Jessica: por lo pronto eso sería todo, como me había indicado que no dispone de mucho tiempo, nos ayuda mucho porque la información que usted nos aporta es muy valiosa para nuestra tesis.

ANEXO 6B

Entrevista realizada a: Psi. Santos Marín Professional coach, Educador y Psicodramatista.

Lugar: Libertad, Santa Elena.

Fecha: 10 de mayo del 2016

Jessica: Entonces no sé si usted ha escuchado la técnica de Constantin Stanislavski, eso también me habló un poco Valentina que consiste en traer recuerdos emociones a la memoria ya para en este caso vividas en el pasado para que así el actor puede interpretar un papel más real

Santos: Haber le voy a contar lo que yo hago y después tú lo que haces es acomodarlo de acuerdo. Haber yo soy educador, he trabajado muchísimo tiempo, muchísimos años, con personas en desventajas sociales, económicas, con chicos de la calle, muchachos pandilleros, he tenido experiencia con personas que tienen como opción de ser homosexuales prostitutas, trabajo con dos herramientas que me ayudan muchísimo en el trabajo que es el psicodrama Y el coaching. Entonces yo te decía por teléfono que ahorita no hago sesiones estrictamente psicodramaticas y estrictamente del coach no las hago uso elementos de las dos herramientas. Ahora porque decidí certificarme como psicodramatista y porque decidí certificarme como coach. Partiendo del principio a mí me iba a hacer bien, partiendo de ese principio se me hizo bien esa herramienta en mi psiquis, en mi estado, en mi naturaleza, en mi esencia, me meto. Porque en ese estricto sentido le va a hacer bien a otras personas. Tanto el psicodrama como el coaching, solamente puede ser psicodramatista si has hecho clínica, si has sido participe activo como protagonista del psicodrama. Hago un paréntesis, si sabes toda la estructura del psicodrama, si te lo explicó Valentina y Coral, para no ahondar en la estructura, entonces teniendo eso como principio que yo pensando en primera persona si yo voy a estar mejor puedo usarla como herramienta terapéutica para que otros estén mejor. El coaching mío no es direccionar, entonces procuro siempre haciendo los ejercicios de caldeamiento como en el psicodrama, ejercicios de caldeamiento inespecíficos, eso siempre estoy trabajándolo con juegos, con ejercicios, con principios del psicodrama y el coaching también. Entonces cuando trabajo con, ahora no tengo mucho trabajo bipersonal y tengo una explicación, como terapeuta a través de la herramienta de psicodrama ni como coach a través de la herramienta. Siempre trabajó con grupos, pero si he tenido algunos clientes en coaching y algunos pacientes en psicodrama. Porque dentro del psicodrama son pacientes y en el coaching son clientes. Entonces hacer una fusión de estas herramientas hay que tener cuidado, son dos herramientas importantes, pero no son la misma cosa de acuerdo. Entonces cuando trabajo con grupos, trabajo siempre con empresas, casi siempre con empresas y muy pocos grupos terapéuticos. Cuando trabajo con grupos terapéuticos hago sesiones completas de psicodrama, completas con todos los por menores, todos los matices que va a exigir una sesión de acuerdo al protagonista.

Por qué no con empresas, Porque es contraproducente, porque es peligroso, porque no se debe hacer, no es ser responsable, porque si en la sesión yo estoy trabajando con personas de una misma empresa de un mismo departamento mientras estén conmigo en el día de trabajo o en la jornada de trabajo, yo voy a generar todas las garantías de protección, para el protagonista o para el yo auxiliar o para cualquier persona que haya participado o que se halla abierto. Cuando se está explorando una emoción. No cierto, pero eso no significa que con empresas hago sociodramas terapéuticos, y asumo que si ya tienen claro lo que es un sociodrama. Explora emociones más bien de una manera colectiva, llegamos casi a una catarsis ya casi como que todas las personas en alguna medida tienen una participación muy de protagonismo. Cuando trabajas con un grupo terapéutico, siempre a través de un ejercicio terapéutico, al protagonista, al grupo normalmente en una sesión siempre hay un protagonista a nivel de la herramienta del psicodrama, emerge a través de un ejercicio de caldeamiento específico tengo un protagonista, y dependiendo el día si son dos días, pueden salir cuatro o cinco protagonistas, eso no hay problema. Pero cuando trabajo con empresas, usando la técnica del sociodrama, igual ahí también se exploran emociones, procuro que sea siempre una lectura positiva, no abro la llave de cómo te sientes, si digo cómo te sientes es una pregunta muy clave, muy de cajón, la hago en una sesión de coaching y hago también en la sesión de psicodrama. La persona en la escuela de coaching, el director de la escuela, no estaba de acuerdo, porque el coaching no es terapéutico. Pero para mí, como me metí pensando en que me iba a servir a mí, no me metí pensando en que iba a tener clientes, en principio, sino más bien era para poder mejorar un poco mi proyecto de vida

Jessica: Entonces a raíz de ahí le encontró quizás un lado terapéutico

Santos: Claro, de hecho, yo considero el psicodrama como una herramienta mágica. Un psicodrama, si tienes un buen director que te garantice todo, el psicodrama es mágico, es generoso, siempre te moviliza, no te deja igual, peor si el director es bueno.

Yo tuve la suerte de tener dentro de mi formación del psicodrama, muy buenos directores de psicodrama.

Jessica: Entre esos como cuáles

Santos: Entre ellos: Edwin Muñoz, Adriana Pitterberg una argentina, Santiago Jácome, de Quito han llegado como cuatro o cinco personas Nanci, Franklin, no recuerdo los apellidos.

Jessica: De Santiago Jácome también he escuchado

Santos: Santiago Jácome, él fue nuestro director de cabecera, porque la escuela psicodrama nació en Ecuador hace veinte años, 22 años aproximadamente, y fueron ellos los que fueron nuestros tutores, nosotros nos amparamos en la escuela de Quito, fueron nuestros garantes, obviamente asumieron un poco nuestra formación. Y aquí dentro del grupo, compañeros maravillosos, de nuestra promoción; Manuel Capela, Valentina León, Mariuxi, Sandra, Coral, Octavio, Xiomara, Isabel. Ese grupo como que, a la final, fue un valor agregado

el mismo grupo dentro de nuestra formación que era un poco lo que se buscaba, porque cuando estás trabajando con un grupo en una sesión psicodramática, todos estamos conectados, eso es lo mágico del psicodrama, porque de una u otra manera te conectas. Esa historia que estás viendo, te conectas con la tuya. Eso lo logro con el trabajo que yo hago, siempre hablo en primera persona, y cuido mucho el no dar consejos, y que nadie de consejos, cuido mucho no cuestionar y que nadie cuestione, eso es propio del psicodrama, cuido mucho que la gente comparta en primera persona, su experiencia, “nos pareció”, no “como te pareció”, “Sentimos”, no “cómo te sientes”, “creemos” “qué crees”. Siempre en primera persona, es fácil esconderte en el grupo, es muy fácil. Pero cuando ya dicen cómo te sientes, ya como que dices wow realmente como me siento, bien o mal, o regular o súper. Entonces va teniendo claro que estas dos herramientas para mí fueron vitales. En mi estructura personal, emocional, etc. Me abrí, yo antes era educador. Me abrí a los grupos, usando estas dos herramientas.

El teatro, a mí me ayudo porque yo hice teatro muchos años, algo que para mí es importante, es que la gente sea desinhibida, que la gente se suelte, que la gente arriesgue a verse, eso es importante y siempre busco eso que la gente se vea en primera persona, no a través del grupo.

Entonces, yo manejo diez temas. Usando estas dos herramientas como base, como cajón, manejo diez temas, que es lo que yo le ofrezco a las empresas, o a clientes. Que les ofrezco yo, independiente a los diez temas: el grupo se integra, el grupo se desestresa, el grupo se fortalece, se oxigena, se caldea, eso independiente a los diez temas, eso yo garantizo. Como lo logro, a través del psicodrama y a través del coaching.

Si veo muchísimo la corporalidad, es importante la corporalidad, un psicodrama sin corporalidad no hay, no existe, tiene que haber cuerpo, tiene que haber emoción, tiene que haber no tanto pensamiento. Porque la idea no es pensar, romperte la cabeza, como quiero ser, sino dejar que fluya el tú, el yo, tu naturaleza y a través de ejercicios, vas encontrando la nueva imagen, la nueva foto, que crees que necesitas, que es la que te va a fortalecer, que con la que vas a estar mejor. Eso es psicodrama, en esencia eso es psicodrama.

Cuando trabajo con grupos en las empresas cuido muchísimo cuando abro una llave emocional, procuro siempre (por eso no trabajo con grupos grandes, trabajo siempre con 25 personas, porque a pesar de que es un grupo de 25 personas, siempre hay una relación bipersonal con cada uno, siempre hay : con Jessica, con Manuel, con Julio, siempre cómo te sientes, como estas, y si yo veo que como te sientes, entra en un estado emocional fuerte me quedo con el trabajando y con todo el grupo, osea el grupo va a ver, la idea es que no te va a salir mal entonces cuido muchísimo eso. Tengo dentro de las herramientas del psicodrama, que las conocí también en mi formación, como algunas sub herramientas que son cartas, barajas, cartas asociativas. Trabajo con las cartas, tengo como seis barajas, pero solo trabajo con estas dos. Trabajo con la tienda mágica que es copia del psicodrama solamente que le doy algunas adaptaciones cuidando la esencia del psicodrama, pero si lo adapto un poco a la naturaleza mía y a grupo a la necesidad del grupo. Entonces cuando tú ves mi kit de trabajo,

yo tengo muchas cosas, muchísimas cosas, y si yo trabajo dentro de los diez temas que desarrollo trabajo quien soy por ejemplo con cinco grupos un día lunes con un grupo, martes con otro grupo hasta el día viernes con otro grupo, distinto trabajando el mismo tema uso dinámicas distintas, uso recursos distintos eso va a depender del grupo, eso lo aprendí del psicodrama. Si yo tengo, para el protagonista, tiene que estar caldeado eso ya lo sabes. El director tiene que estar caldeado, el grupo tiene que estar caldeado. Entonces eso lo busco siempre con los grupos que yo trabajo. Sin que sean grupos terapéuticos, mi trabajo si tiende a tener un aporte terapéutico, definitivamente, solamente que no he usado todas las herramientas del psicodrama. Pero el grupo queda movilizado para bien, en positivo, a diferencia cuando trabajo con un grupo terapéutico, no hago mucho hincapié en hacer énfasis, valga la redundancia en "hoy es un día maravilloso", en positivo cómo te sientes, entonces hago los ejercicios propios del psicodrama, antes de hacer una sesión, y cuando emerge un protagonista, obviamente es un sin número de cosas que salen definitivamente,

Que he aprendido, a manejar un poco mis demonios, los que siempre tenemos, podríamos llamarles de otra manera, nuestros miedos, ponle el nombre que tú quieras, pero siempre tenemos algo que esta escondido, y que va a depender si tocas la tecla que detone, el disparador y pack- entonces eh aprendido a ser más tranquilo, más sereno, hay muchas cosas que a mí ya no me rompen la cabeza, gracias al psicodrama. He aprendido a formular un poco más mi proyecto de vida gracias al coaching, entonces redundando lo que te decía al comienzo si estas dos herramientas. La fusión de estas dos herramientas, a mí me han permitido estar mejor obviamente la gente cuando participa en los talleres míos, siempre para no decir quedan mejor, ven la realidad de otra perspectiva, para no decir quedan mejor, ven que hay otros lados de la situación y que no todo es malo.

Por qué me parece tan fantástico el psicodrama- porque tangibilizas algo intangible, tangibilizas la emoción, tangibilizas la psiquis, la haces cuerpo, y la traes a un presente, a un aquí a un ahora, la puedes enfrentar, la puedes confrontar, la puedes encarar, la puedes saludar, eso es mágico, entonces el teatro mi formación de teatro si me ayudo, porque no tengo vergüenza, cuando yo trabajo con grupos, yo tengo una horizontalidad a diferencia un poco del estricto psicodrama, es que siempre son pacientes entonces tu estas ahí en un rol de terapeuta, psicólogo, como le quieras llamar. En cambio, con los grupos con los que yo trabajo casi siempre más bien hay una horizontalidad. Yo dirijo el taller, pero tengo una participación muy horizontal, ósea estoy muy a la altura de ellos, cuando trabajas como sesión terapéutica, como psicólogo como terapeuta, ahí tú tienes un rol de terapeuta, porque hay algo que sanar, hay algo que explorar y para sanar hay que saber que es y una vez que sabes que es, cuando llego, como llego, como en el psicodrama cuando te sientes mal, me siento triste, bueno llamemos a la tristeza, y haces inversión de rol, la señora tristeza. Resulta que Jessica era Jessica, protagonista, y Jessica esta triste, entonces Jessica escoge a alguien que haga de tristeza a María, señora María, Señora tristeza mucho gusto, desde cuándo pero antes de eso, tú te pasas al puesto de María, para que le des los elementos corporales, para que pueda hacer de tristeza. Eso es mágico, es increíblemente mágico, entonces una vez que enfrentas, que

puedes tranquilizar que puedes, hablar, con esa emoción que ya cuando ves dices bueno no siempre va a estar ahí, en eso yo por ejemplo de los diez temas que manejo, es: inteligencia emocional, resolución de conflictos, sentido de pertenencias, trabajo en equipo, liderazgo, planeación estratégica, servicio al cliente, administración del tiempo, creo que esos son todos los temas que manejo, son mi carta de presentación, y con todos los grupos con los que trabajo, que hacemos, jugamos, para mí el juego es una herramienta importante, dentro de estas dos herramientas básicas que es el psicodrama y el coaching para mí un elemento que me facilita más las cosas es el juego, jugar, yo no trabajo así nunca procedimientos con las empresas, porque las empresas en donde más invierten es en procedimientos manejo de matrices, manejo de herramientas, misión, visión, etc. Salvo cuando trabajo planeación estratégica, es el único taller que no trabajo solo trabajo sino con una persona que es experta en matrices. entonces yo voy llevando al grupo, voy caldeando al grupo desde lo periférico al núcleo al centro, es básico, tu no comienza a caldear aquí para llegar allá, comienzas desde lo general, como haces eso hay jueguitos de caldea miento específicos, normalmente uso el baile uso el que se vaya a perder un poquito la vergüenza, a través de juegos, y yo sé a donde tengo que llegar, yo sé hasta donde tengo que llegar, lo que no estoy seguro, es que ejercicios voy a usar, cuando llego a un grupo tengo un kit muy grande de dinámicas, yo manejo 58 dinámicas, y para manejar estas 58 tengo muchas cosas materiales muchas cosas físicas. Pero está bien lo que te estoy diciendo, después tú lo ordenarías.

ANEXO No. 7

Inventario de ansiedad de Burns (IAB)

La siguiente lista es un conjunto de síntomas que la gente sufre algunas veces. Haz una señal en la columna que mejor describa la frecuencia de los síntomas o problemas que has tenido a lo largo de la última semana.

CATEGORÍA 1: SENTIMIENTOS DE ANSIEDAD	0 - nada	1 - algo	2 - bastante	3 - mucho
1- Ansiedad, nerviosismo, palpitaciones o miedo				
2- Sensación de que las cosas de tu alrededor son extrañas o irreales.				
3- Sensación de distanciamiento respecto de todo o alguna parte de tu cuerpo.				
4- Momentos de pánico repentinos e inesperados.				
5- Sentimientos aprensivos de muerte inminente.				
6- Sensación de estar tenso, estresado o "al límite".				
CATEGORÍA 2: PENSAMIENTOS ANSIÓGENOS				
7- Dificultad para concentrarse.				
8- Incapacidad para centrarse en un pensamiento. Fugacidad de ideas.				
9- Pensamientos atemorizantes.				
10- Sentir que te encuentras a punto de perder el control.				
11- Miedo a sufrir un colapso o volverse loco.				
12- Miedo a padecer una enfermedad física o a sufrir un ataque al corazón.				
13- Temor a sufrir un desmayo pasajero.				
14- Temor a que los demás piensen que eres estúpido.				
15- Miedo a estar solo o ser abandonado				
16- Temor a la crítica o a la desaprobación.				
17- Sensación de que algo terrible va a ocurrir.				
CATEGORÍA 3: SÍNTOMAS FÍSICOS				
18- Palpitaciones.				
19- Dolor o tensión en el pecho.				
20- Pinchazos o insensibilidad en los dedos.				
21- Sensación de hormigueo en el estómago.				
22- Catarro o diarrea.				
23- Sensación de cansancio.				
24- Tensión muscular.				
25- Sudoración no producida por la temperatura ambiental.				
26- Sensación de tener un nudo en la garganta.				
27- Temblores o estremecimientos.				
28- Debilidad de piernas.				
29- Sensación de mareo o pérdida de equilibrio.				
30- Sensación de sofoco o dificultad para respirar.				
31- Molestias, dolor en el cuello, en la espalda, etc.				
32- Escalofríos.				
33- Sensación de debilidad y cansancio.				

Suma la puntuación de los 33 síntomas y anótalos a continuación.

Fecha:

Utiliza el siguiente baremo para interpretar tu puntuación:

<u>Puntuación total</u>	<u>Nivel de ansiedad</u>
0 – 4	Ansiedad mínima o nula
5 – 10	Ansiedad límite
11 – 20	Ansiedad ligera
21 – 30	Ansiedad moderada
31 – 50	Ansiedad severa
51 – 99	Ansiedad extrema

ANEXO 8

Inventario de depresión de Burns (IDB)

A continuación, te presentamos una lista de los 15 síntomas más comunes en la depresión. Pon una señal en la columna correspondiente para indicar con qué frecuencia has padecido cada uno de ellos durante la última semana.

SÍNTOMAS	Nunca 0	Algunas veces 1	Bastantes veces 2	Muchas veces 3
TRISTEZA: ¿Te has sentido triste, con bajo estado de ánimo.				
DESESPERANZA: ¿Has visto el futuro con desesperación?				
BAJA AUTOESTIMA: ¿Te has sentido con poco valor, pensando en ti mismo como un fracasado?				
INFERIORIDAD: ¿Te has sentido inútil o inferior a los demás?				
CULPA: ¿Te has autocrítico o culpado por algo?				
INDECISIÓN: ¿Has dudado a la hora de decidirte a hacer determinadas cosas?				
IRRITABILIDAD Y FRUSTRACIÓN: ¿Te has mostrado resentido y enojado?				
PÉRDIDA DE INTERÉS POR LA VIDA: ¿Has perdido el interés por tu profesión, aficiones, familia o amigos?				
DESMOTIVACIÓN Y APATÍA: ¿Te has sentido cansado y te ha resultado muy costoso hacer cosas?				
POBRE AUTOIMAGEN: ¿Te has sentido demasiado viejo o poco atractivo?				
CAMBIO DE APETITO: ¿Has perdido el apetito o has tenido episodios de voracidad?				
CAMBIOS DE SUEÑO: ¿Te ha costado quedarte dormido o te has despertado muy temprano?				
PÉRDIDA DE LIBIDO: ¿Has perdido el interés por el sexo?				
HIPOCONDRIASIS: ¿Has estado excesivamente preocupado por tu salud?				
IMPULSOS SUICIDAS: ¿Has pensado que la vida carece de valor y que sería mejor morirte?				

Suma la puntuación de los 15 síntomas y anótalos a continuación.

Fecha:

Una vez completado el cuestionario y sumadas las puntuaciones, utiliza el siguiente baremo para interpretar su significado:

Puntuación total	Nivel de depresión
0 – 4	Depresión mínima
5 – 10	Depresión límite
11 – 20	Depresión leve
21 – 30	Depresión moderada
31 – 45	Depresión severa

ANEXO 9

Inventario de Rasgos de Personalidad de Bishop (IRP)

APELLIDOS Y NOMBRES: _____
EDAD: _____ ESTADO CIVIL: _____ SEXO: _____
RESIDENCIA: CIUDAD _____ PROVINCIA: _____
DIRECCION DOMICILIARIA: _____
TELEFONO: _____ CI _____

A continuación, le ofrecemos una serie de preguntas a las cuales usted responderá lo más sinceramente posible.

Una vez que la lea la pregunta responda SI o NO, utilice la información que primero acuda a su mente, trate de no ponerse a pensar. Gracias.

- 1.- ___ ¿Es usted organizado y ordenado aún en cuestiones de poca importancia?
- 2.- ___ ¿Le es difícil adaptarse a nuevas situaciones?
- 3.- ___ ¿Es muy puntilloso para las cosas?
- 4.- ___ ¿Le cuesta trabajo decidirse ante cualquier situación?
- 5.- ___ ¿Se agota fácilmente?
- 6.- ___ ¿Duda mucho las cosas antes de decidirse?
- 7.- ___ ¿Se siente inquieto usted cuando no puede llegar a tiempo a una cita?
- 8.- ___ ¿Se preocupa usted demasiado por contrariedades insignificantes?
- 9.- ___ ¿Antes de acometer cualquier actividad necesita sentirse seguro del éxito?
- 10.- ___ ¿Le produce molestias o nerviosismo la posibilidad de no lograr lo que quiere, aunque sea imposible alcanzarlo?
- 11.- ___ ¿Tiene usted pensamientos o ideas que le asustan mucho y que vuelven a aparecer nuevamente, sin poderlo evitar?
- 12.- ___ ¿Puede permanecer tranquilo cuando un objeto está fuera del lugar que le corresponde?
- 13.- ___ ¿Se siente mal cuando de improviso le impiden transitar por un lugar que le corresponde?
- 14.- ___ ¿Le es indiferente usar utensilios de uso personal ajeno?
- 15.- ___ ¿Usted se da por vencido fácilmente ante cualquier obstáculo?
- 16.- ___ ¿Le gusta que los demás piensen lo mejor de usted?
- 17.- ___ ¿Siempre ha sido desconfiado?
- 18.- ___ ¿Es Ud. autoritario y dominante?
- 19.- ___ ¿Es capaz de aceptar críticas?
- 20.- ___ ¿Siente usted que la gente en la calle lo observa?
- 21.- ___ ¿Ha notado que las personas hablan con usted?
- 22.- ___ ¿Es usted rencoroso?
- 23.- ___ ¿Cree usted que las personas son francas y leales con usted?
- 24.- ___ ¿Cree usted que alguien tiene malas intenciones con usted?
- 25.- ___ ¿Siente celos de sus amigos en cualquier aspecto?
- 26.- ___ ¿Desconfía de la honestidad de los demás?
- 27.- ___ ¿Estando en grupo ha notado que le ocultan algo?
- 28.- ___ ¿Ha desconfiado de su esposo (a), novio (a), sin motivo real?

- 29.-___ ¿Ha sentido miedo alguna vez?
- 30.-___ ¿Tiene usted muchas amistades?
- 31.-___ ¿Los demás opinan que usted es una persona solitaria?
- 32.-___ ¿Prefiere usted uno o dos grandes amigos a grandes grupos?
- 33.-___ ¿Es usted reservado en extremo?
- 34.-___ ¿Es usted una persona tímida?
- 35.-___ ¿Le es indiferente lo que es relacionado con usted?
- 36.-___ ¿Le expresa a menudo sus ideas a los demás?
- 37.-___ ¿Es usted pesimista?
- 38.-___ ¿Se siente contrariado ante el fracaso?
- 39.-___ ¿Siente lástima por las desgracias ajenas?
- 40.-___ ¿En ocasiones ha llegado tarde a la escuela o al trabajo?
- 41.-___ ¿Se deja influenciar fácilmente?
- 42.-___ ¿Ha sufrido usted crisis nerviosa con frecuencia?
- 43.-___ ¿Cuándo no le salen las cosas exactamente tal como usted las tenía pensadas, se siente molesto o frustrado?
- 44.-___ ¿Le gusta destacarse dentro del grupo?
- 45.-___ ¿Llora fácilmente?
- 46.-___ ¿Le gusta a usted llamar la atención?
- 47.-___ ¿Le gusta ganar las discusiones?
- 48.-___ ¿El trabajo excesivo le pone enfermo?
- 49.-___ ¿Para expresar sus ideas o sentimientos necesita gesticular con el grupo?
- 50.-___ ¿Con frecuencia siente entumisión, palpitaciones o trastornos digestivos cuando tiene alguna preocupación?
- 51.-___ ¿Se emociona más fácilmente que los demás?
- 52.-___ ¿Ha perdido la voz, la vista o se ha quedado sordo alguna vez?
- 53.-___ ¿Se siente contrariado cuando no le aclaran algún error cometido por usted?
- 54.-___ ¿Le es indiferente usar cualquier vestuario en ocasiones señaladas?
- 55.-___ ¿Se siente siempre con el mismo carácter todos los días?
- 56.-___ ¿A veces se enfada?
- 57.-___ ¿Cambia fácilmente de estado de ánimo?
- 58.-___ ¿Cambia de opinión fácilmente?
- 59.-___ ¿Necesita usted del apoyo de otras personas?
- 60.-___ ¿Trata que las cosas salgan a su manera?
- 61.-___ ¿Prefiere sentirse complacido en cada caso?
- 62.-___ ¿Se siente molesto fácilmente cuando es contrariado?
- 63.-___ ¿Prefiere que siempre haya una persona que lo aconseje o lo guíe en su vida?
- 64.-___ ¿Le gusta que otras personas de más experiencia resuelvan sus problemas personales?
- 65.-___ ¿Le gusta que los problemas de usted se resuelvan primero que los demás?
- 66.-___ ¿Prefiere esperar si sabe que al final va a obtener lo que quiere con posibilidades de éxito?
- 67.-___ ¿Es capaz de llevar a cabo las tareas que le asignen aunque no sean de su agrado?

- 68.-___ ¿Prefiere resolver las dificultades que se le presentan por sí solo?
- 69.-___ ¿En ocasiones ha dejado para mañana lo que puede hacer hoy?
- 70.-___ ¿Se irrita fácilmente cuando no le salen las cosas como usted quiere?
- 71.-___ ¿Se arrepiente pocos minutos después de haber insultado a una persona?
- 72.-___ ¿Se adapta fácilmente a situaciones nuevas desagradables?
- 73.-___ ¿Es usted una persona impulsiva?
- 74.-___ ¿Se molesta fácilmente cuando tiene que soportar las equivocaciones y errores de alguien?
- 75.-___ ¿Tiene calma para soportar cualquier revés?
- 76.-___ ¿Ha intervenido en riñas en más de una ocasión en su vida?
- 77.-___ ¿Cuándo usted se molesta le cuesta mucho trabajo controlarse para no agredir a los demás?
- 78.-___ ¿Prefiere resolver rápidamente las dificultades?
- 79.-___ ¿Siempre se siente de la misma forma frente a las mismas situaciones?
- 80.-___ ¿Hace usted a menudo cosas guiado por un impulso repentino o momentáneo?
- 81.-___ ¿Se ha fijado si usted ha empleado conductas impropias en algunas ocasiones?
- 82.-___ ¿Recuerda haberse sentido enfermo(a) algunas veces para zafarse de algo que no deseaba?
- 83.-___ ¿Critica a la gente algunas veces?
- 84.-___ ¿Usted ha sido alguna vez indeciso?
- 85.-___ ¿Ante situaciones nuevas le es difícil tomar una decisión?
- 86.-___ ¿Experimenta cansancio cuando lee?
- 87.-___ ¿Siente dudas en las decisiones tomadas frente a los problemas?
- 88.-___ ¿Se preocupa con frecuencia ante los problemas de la vida diaria?
- 89.-___ ¿Con frecuencia ha desistido de obtener algo que le interesa?
- 90.-___ ¿A veces duda de la seguridad que los demás le ofrecen?
- 91.-___ ¿Con frecuencia le aquejan malestares o dolencias digestivas, palpitaciones, dolor de cerebro o cansancio?
- 92.-___ ¿En ocasiones se le dificulta tomar participación de las actividades placenteras como bailar, tomar tragos, realizar actividades sexuales?
- 93.-___ ¿Usted se inclina a considerar las cosas de un modo más difícil de lo que realmente son?
- 94.-___ ¿Se siente mal cuando hieren su orgullo?

IRP INTERPRETACIÓN

Ítems	Rasgos	Forma de respuesta
1 – 16	Obsesivos	Respuestas de NO en los ítems 12, 14 y 15 y Respuestas de SI en los restantes, valen un punto. Presencia del rasgo si está entre 8 y 10 Psicopatía o trastorno si es mayor que 10
17 - 29	Paranoides	Respuestas de NO en los ítems 19 y 23 y Respuestas de SI en los restantes, valen un punto. Presencia del rasgo si está entre 7 y 10. Psicopatía o trastorno si es mayor que 10.
30 - 40	Esquizoides	Respuestas de NO en los ítems 30, 36 y 39 y Respuestas de SI en los restantes, valen un punto. Presencia del rasgo si está entre 6 y 8. Psicopatía o trastorno si es mayor que 8.
41 - 56	Histéricos	Respuestas de NO en los ítems 54 y 55 y Respuestas de SI en los restantes, valen un punto Presencia del rasgo si está entre 8 y 10. Psicopatía o trastorno si es mayor que 1º.
57 - 69	Inmadurez	Respuestas de NO en los ítems 67 y 68 y Respuestas de SI en los restantes, valen un punto. Presencia del rasgo si está entre 7 y 10. Psicopatía o trastorno si es mayor que 10.
70 - 83	Agresividad	Respuestas de NO en los ítems 72 y 75 y Respuestas de SI en los restantes, valen un punto. Presencia del rasgo si está entre 8 y 10. Psicopatía o trastorno si es mayor que 10.
84 - 94	Psicoasténicos	Respuestas de NO en el ítem 85 y Respuestas de SI en los restantes, valen un punto. Presencia del rasgo si está entre 6 y 8. Psicopatía o trastorno si es mayor que 8.

Confiabilidad:

Existen 7 ítems de sinceridad: 16, 29, 40, 56, 69, 83 y 94. En todos los casos la respuesta debe ser positiva, indicando sinceridad.

Si la puntuación es mayor que 4, la prueba se considera confiable.

Si la puntuación es menor que 4, la prueba se considera no confiable.