

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



El afrontamiento del estrés del actor en formación en el proceso creativo del curso de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2: un estudio de caso en la especialidad de teatro de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN TEATRO**

AUTORA

Andrea Silvana Valdivia Cuadrado

ASESORA

Urpi Maria Gibbons Valdeavellano

Lima, 2020

A mí misma, porque pese a la oscuridad del camino...

Logré llegar hasta aquí.

*A mi abuelo, papá David, por enseñarme el camino del arte
y amarme más que cualquier ser...*

*A mi abuela, mami Mela, por enseñarme que la
salud mental es lo más importante...*

Principal razón de esta tesis.

*A los 10 valientes que confiaron en mí sus vivencias
más personales.*

Los llevo por siempre en mi corazón.

“Es una dicha para el hombre ser mortal, pues gracias a esta condición su existencia puede hacerse dramáticamente intensa”.

Simone de Beauvoir.



Agradecimientos

Primero a mi familia, porque ellos son el soporte de mi vida, sin su apoyo esto no sería posible. A mi madre, por enseñarme a no darme por vencida. A mi padre, por apoyarme con la decisión de ser actriz desde el principio. A mis abuelos, David y Mela, por amarme tanto y creer en mí más que cualquier persona. A mi tía Carmen, por su amor y contención en mis crisis. Los amo inmensamente, pese a todo.

A mi asesora, Urpi Gibbons, porque llegó en un momento crítico de mi vida y me ayudó a sostener este proyecto, además fue paciente y comprensiva conmigo. Muchas gracias, maestra.

A José Bárcenas, mi primer asesor, porque fue de gran aporte y me apoyó en los inicios de la Investigación. Además, a José Manuel Lázaro, profesor de Proyecto Final 1 que me enseñó a abordar este trabajo con amor, intuición y generosidad.

A las profesoras Katuska Valencia, Alejandra Guerra y el coordinador de la Especialidad de Teatro Gino Luque Bedregal, por su participación, aporte e interés en el proyecto. Asimismo, a todos los profesores de Actuación y Entrenamiento Corporal y Vocal que me enseñaron, agradezco la labor importante de formarnos como futuros artistas escénicos.

A ustedes diez, queridos alumnos entrevistados, por la valentía y honestidad de compartir sus experiencias y procesos. Ustedes son el presente y el futuro del Teatro Peruano. Muchas gracias.

Por último, y no menos importante, a todas las personas que mencionaré. Sin importar el orden: Tía Liz, Tío Gonzalo, Giulianita, David Alí, Sebastián, Sol, Otto, Alejandra, Tío Luis “*el cuate*”, Marjorie, Juanchis, maestra Ana Correa, Teresa, Shantall, Tía Leo, Andrea, Michele, Paulo, Fela Bazán, Fito, Tía María, Harumi, Alondra, Tío Aldo, a mi terapeuta Psic. Renzo Martínez y a mi psiquiatra Dra. Marina Ludeña. Espero no olvidar a alguien... En fin, todos y cada uno de ustedes significan mucho para mí.

RESUMEN

Esta investigación aborda las estrategias emocionales y herramientas actorales que un grupo de estudiantes de Teatro de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú emplean para el afrontamiento del estrés durante el proceso creativo en los cursos de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2. Este es un estudio de caso realizado a partir de entrevistas a estudiantes, a través de las cuales se intenta identificar los estresores a los que se han expuesto los jóvenes en estos cursos, asimismo, el desenvolvimiento personal de cada uno de los alumnos en ambos semestres y las herramientas actorales que emplean para afrontar el estrés. Para aportar a la investigación desde la perspectiva académica, se entrevistó también a tres profesores. La investigación surge de la necesidad de analizar y profundizar respecto al estrés del actor, ya que consideramos que la salud mental del estudiante de Teatro es fundamental para el óptimo desempeño personal y artístico que cada uno mantenga en el proceso creativo. De esta manera, se responde a la pregunta principal: ¿de qué manera un grupo de estudiantes de teatro de la Pontificia Universidad Católica del Perú afrontan el estrés dentro de un proceso creativo en los cursos de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2? En ese sentido, a través de las entrevistas recolectadas, se encontraron los siguientes resultados en la investigación: las herramientas actorales que el grupo de estudiantes empleó fueron el trabajo de las acciones físicas, los ritmos del esfuerzo, los elementos de la naturaleza en la máscara neutra, los puntos de vista escénicos, la diana, la técnica de la repetición y la danza personal.

PALABRAS CLAVE: Estrés, Estresores, Actor en Formación, Herramientas actorales, La Acción, Afrontamiento del estrés, Estrategias emocionales.

ABSTRACT

This research addresses the emotional strategies and acting tools that a group of students of Theatre at the Faculty of Performing Arts of the Pontificia Universidad Católica del Perú use to deal with stress during the creative process in the courses Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2. This is a case study made from interviews to students, through which we intend to identify the stressors that young people have been exposed to in these courses, the personal development of each one of the students in both semesters and the acting tools they use to cope with stress. In order to contribute our research with the academic perspective, three teachers were also interviewed. The research comes from the need to analyze and delve into the stress of the actor, since we deem that the mental health of the Theatre student plays a pivotal role in the optimal personal and artistic performance in the creative process. In this way, we respond the main question: How do the theater students of the Pontificia Universidad Católica del Perú face stress within the courses of Introduction to Acting 1 and Acting 2? In that spirit, through the interviews obtained, our research findings were as follow: the acting tools that our student subjects employed were physical actions, rhythms of effort, the elements of nature in neutral mask, the viewpoints, la diana, the repetition technique and he personal dance.

KEY WORDS: Stress, Stressors, Trainee Actor, Acting Tools, The Action, Coping Stress, Emotional Strategies.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
1. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN.....	3
1.1 Justificación.....	3
1.2. Pregunta	4
1.2.1. Preguntas secundarias.....	4
1.3.Hipótesis.....	5
1.4. Objetivos de la investigación.....	5
1.4.1. Objetivo General.....	5
1.4.2. Objetivos Específicos.....	6
2. METODOLOGÍA.....	7
2.1. Enfoque cualitativo.....	7
2.2. Participantes.....	7
2.2.1. Criterios.....	7
2.2.2. Estudiantes.....	8
2.2.3. Docentes.....	9
2.3 Objetos de análisis.....	9
2.3.1 Bibliografía.....	9
2.3.2. Entrevistas.....	9
3. MARCO TEÓRICO.....	10
3.1. Estrés.....	10
3.1.1. Delimitación del constructo.....	10
3.1.2. El estrés académico	16
3.2. La Acción.....	17
3.2.1. Constantin Stanislavski y La Acción.....	18
3.2.2. La Palabra.....	21
3.2.3. La Escena.....	24
4. RESULTADOS DE ENTREVISTAS A DOCENTES DE LA FACULTAD Y MALLA CURRICULAR.....	26
Los cursos de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2 en la especialidad de teatro de la PUCP.....	26

4.1. Introducción a la Actuación 2.....	26
4.1.1. Herramientas impartidas dentro del curso.....	28
4.1.2. La palabra.....	29
4.2. Actuación 2.....	30
4.2.1. Herramientas actorales impartidas dentro del curso.....	31
4.2.2 La escena.....	32
5. LOS RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS A LOS ESTUDIANTES DE INTRODUCCIÓN A LA ACTUACIÓN 2 Y ACTUACIÓN 2 DE LA PUCP	33
5.1. Los perfiles académicos del estudiante de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2.....	33
5.2. El proceso creativo del estudiante de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2.....	34
5.3. El estrés del estudiante de Introducción a la Actuación 2 y el estudiante de Actuación 2.....	41
5.4. El afrontamiento del estrés del alumnado de primer año y del segundo año.....	45
5.4.1. Afrontamiento a través del diálogo.....	46
5.4.2. Afrontamiento a través de la reflexión.....	47
5.4.3. Afrontamiento a través de la motivación.....	48
5.4.4. Afrontamiento a través del cuerpo.....	48
5.4.5. Afrontamiento a través de diversas actividades.....	49
5.5. Las herramientas actorales que los estudiantes de primer y segundo año de Teatro de la PUCP emplean para afrontar el estrés.....	53
5.5.1. El afrontamiento a través de Los Ritmos del Esfuerzo Físico.....	54
5.5.2. El afrontamiento a través de Acciones Físicas.....	56
5.5.3. El afrontamiento a través de La Repetición.....	61
5.5.4. El afrontamiento a través de La Diana.....	63
5.5.5. El afrontamiento a través de Los Elementos de la Naturaleza en la Máscara Neutra.....	65

5.5.6. El afrontamiento a través de Los Puntos de Vista Escénicos.....	67
5.5.7. El afrontamiento a través de La Danza Personal.....	68
6. CONCLUSIONES.....	71
BIBLIOGRAFÍA.....	73



ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1

ENTREVISTA AL PARTICIPANTE 1

ANEXO 2

ENTREVISTA AL PARTICIPANTE 2

ANEXO 3

ENTREVISTA A LA PARTICIPANTE 3

ANEXO 4

ENTREVISTA A LA PARTICIPANTE 4

ANEXO 5

ENTREVISTA A LA PARTICIPANTE 5

ANEXO 6

ENTREVISTA AL PARTICIPANTE 6

ANEXO 7

ENTREVISTA AL PARTICIPANTE 7

ANEXO 8

ENTREVISTA A LA PARTICIPANTE 8

ANEXO 9

ENTREVISTA A LA PARTICIPANTE 9

ANEXO 10

ENTREVISTA AL PARTICIPANTE 10

INTRODUCCIÓN

La razón de este proyecto es proponer herramientas actorales para el afrontamiento del estrés en el proceso creativo del actor en formación. Para conocer estas herramientas y el manejo del estrés, se realizaron entrevistas a alumnos y profesores de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2 en la Especialidad de Teatro de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

Se consideró fundamental realizar la indagación de este tema, ya que los estudios académicos basados en el estrés del estudiante de actuación son escasos. No se subestiman las investigaciones realizadas anteriormente, pero desde nuestro punto de vista, es necesario analizar en profundidad el estrés del actor en formación y su afrontamiento. Principalmente, porque durante su formación académica en la universidad el alumno podría vincularse por primera vez con el trabajo creativo teatral y estará expuesto a retos importantes como artista. Por esta razón, se entrevistó a estudiantes principiantes de Teatro porque se piensa que, debido a que están al inicio de la carrera, es posible que tengan más dificultades de afrontar experiencias nuevas y estresantes. Por ende, se estima que el beneficio de este trabajo es lograr sistematizar las herramientas que estos alumnos entrevistados, a partir de sus testimonios, expresaron que emplearon para afrontar situaciones de bloqueo, miedos, etc.

Por otro lado, existe la percepción de que la enseñanza actoral se enfoca en el proceso creativo del alumno dentro de una obra de Teatro, pero no siempre se presta atención a las emociones y procesos internos como ser humano. Es por ello que, durante la formación teatral, el estudiante en los primeros años de carrera se podría sentir bloqueado o frustrado, pues al no saber cómo afrontar una situación nueva y compleja las reacciones y respuestas fisiológicas pueden ser muy variadas, tanto en su vida personal, como en el trabajo artístico. A este tipo de situaciones nuevas y diversas que los activan emocionalmente, las vamos a denominar estresores.

Esta investigación está dividida en siete capítulos. El primero presenta el planteamiento de la problemática, la justificación, la pregunta, hipótesis y los objetivos propuestos. En el segundo capítulo se explica a detalle la metodología. El tercer capítulo abarca el marco teórico, en él se examinan todas las fuentes teóricas que estudian la definición del estrés, la acción, la palabra y la escena. En el cuarto capítulo se explica y desarrolla la enseñanza de los cursos de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2 en

la Pontificia Universidad Católica del Perú. En el quinto capítulo se exponen los resultados de las entrevistas realizadas a los diez alumnos seleccionados, respecto a sus procesos creativos, al estrés que enfrentan, las estrategias que emplean para manejarlo y se sistematizan las herramientas actorales que aplican para el afrontamiento del estrés. Por último, se presentan las conclusiones, a partir de las entrevistas realizadas a cada estudiante.

En esta investigación se identificó un común denominador: la intensa relación entre la vida personal y el trabajo creativo de actuación; asimismo, se hallaron diferencias y similitudes entre las estrategias que emplean los estudiantes para afrontar el estrés y las diversas herramientas actorales con las que cuenta cada uno.



1. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación aborda el afrontamiento del estrés del estudiante de la carrera de Teatro de la Pontificia Universidad Católica del Perú, específicamente a las herramientas actorales que el alumno emplea durante el proceso creativo de las asignaturas Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2.

1.1 Justificación

Durante su formación actoral, correspondiente a la Especialidad de Teatro, la investigadora observó la siguiente problemática constante: sus compañeros, al igual que ella, compartían algunas experiencias comunes en sus respectivos procesos en el aprendizaje del curso principal de carrera, Actuación, desde el primer hasta el octavo semestre. Así, identificó que la mayoría de los estudiantes experimentaban sensaciones asociadas al bloqueo mental, ansiedad, frustración, motivación, hiperexcitación, deseos de destacar sobre el resto de compañeros y necesidad de complacer a los maestros. No obstante, consideró que, durante los dos primeros años, en los cursos Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2, la problemática se relacionaba con la incertidumbre que surgía a raíz de la elección de la carrera adecuada. Se refiere, principalmente, al auto cuestionamiento de las capacidades actorales y desempeño en la formación universitaria escogida.

Esta problemática se vincula con una reacción a la cual se ven expuestos todos los seres vivos en el mundo social actual: el estrés. El contexto en el que se desarrollan algunas de estas situaciones suele relacionarse con la tensión que experimenta el alumno en la exploración del mundo interno y externo, ya que, en los dos cursos mencionados, los profesores emplean diferentes métodos que, aunque buscan incrementar el desempeño artístico del estudiante, devienen, en algunos casos, en elementos generadores de estrés.

Por las razones anteriormente mencionadas, la investigadora consideró necesario reconocer, analizar y sistematizar cuáles son, precisamente, las herramientas actorales que, de manera intuitiva, los estudiantes de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2 emplean para el afrontamiento del estrés, elemento que, como ya mencionó, podría perjudicar considerablemente su desempeño académico. Para lograr el objetivo de la investigación, se decidió trabajar con un grupo reducido de alumnos de las asignaturas Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2, de esta manera se entrevistó individualmente y por única vez a cinco alumnos del primer curso y cinco del segundo. La razón principal

de esta elección fue que al ser estudiantes del segundo semestre del año académico ya habrían pasado por un proceso completo anual y, a través de los testimonios, se podrían percibir las diferencias entre cómo se sintieron en los inicios del año y su estado al finalizarlo.

Por otro lado, se considera importante realizar esta investigación ya que visibiliza al estudiante de actuación como cualquier otro ser viviente que experimenta estrés y que, en su búsqueda de supervivencia, busca las estrategias necesarias para (1) permanecer en el programa académico elegido, (2) afrontar la problemática vivida y (3) lograr el cumplimiento de los objetivos que su carrera demanda. En este caso, el cual se encuentra dentro de un proceso creativo artístico, la salud mental comprendida por la Organización Mundial de la Salud (2017) como el estado de bienestar en el que el ser humano realiza sus capacidades y puede afrontar el estrés normal de la vida, es decir, es el fundamento del bienestar individual-colectivo y el plano emocional son dos factores fundamentales en la carrera mencionada, debido a que es deseable que los actores y las actrices estén dispuestos y dispuestas a arriesgarse, a estar vulnerables en escena y a permitir que el desempeño de su compañero de esta genere un cambio en ellos y ellas utilizando sus propios estados anímicos.

Por tanto, el estrés puede convertirse en obstáculo o un impulsor favorable en el camino del estudiante de actuación. Precisamente, la exploración de estos procesos, a partir de las manifestaciones de los sujetos que hemos tomado en cuenta para nuestra investigación, podría proporcionar elementos de juicio para la implementación de modificaciones positivas en las estrategias educativas actorales y para entregarnos una nueva perspectiva sobre la importancia de los procesos emocionales de los estudiantes de actuación.

1.2. Pregunta principal

¿De qué manera un grupo de estudiantes de teatro afrontan el estrés dentro de un proceso creativo en el marco de los cursos Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2?

1.2.1. Preguntas secundarias

- ¿Qué es el estrés?
- ¿Cuáles son los factores que generan estrés en el grupo de actores en formación entrevistado?
- ¿Cuáles son los factores que generan estrés en los actores dentro del curso de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2?

- ¿Cuáles son las técnicas que utiliza el grupo de actores entrevistado para liberarse del estrés?
- ¿Cuáles son las herramientas que los actores en formación emplean para manejar el estrés dentro de un proceso creativo?
- ¿De qué manera se diferencia el manejo del estrés entre los estudiantes de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2?

1.3.Hipótesis

En esta investigación cualitativa de carácter empírico se considera que no existen respuestas categóricas respecto al afrontamiento del estrés, ya que la manera en que el alumno lo maneje es subjetiva, individual y se ajusta a las personalidades de cada uno de ellos. A partir de esta premisa, los estilos de afrontamiento pueden variar mucho debido a la experiencia de vida y sus herramientas personales. Por ende, se piensa que los estudiantes que se encuentran entre el segundo y el cuarto ciclo de la Especialidad de Teatro de la PUCP, podrían afrontar el estrés a través de diversas herramientas y técnicas que aprenden no solo en el curso de Actuación, sino también en las asignaturas de Entrenamiento corporal y Entrenamiento vocal (ambos, cursos muy importantes en los dos primeros años de la carrera actoral) por medio de una preparación física, vocal y mental antes de realizar un trabajo emocionalmente demandante. Se cree que algunas de las posibilidades de afrontamiento del estrés de los estudiantes incluirían la relajación, ejercicios de respiración, en las acciones físicas de Grotowski y los ritmos de movimiento de Rudolf Laban. Estas herramientas ayudarían al estudiante a canalizar el estrés hacia el propio bienestar dentro del proceso creativo.

1.4. Objetivos de la Investigación

1.4.1 Objetivo General

Sistematizar las herramientas actorales que utilizan los estudiantes de la especialidad de teatro en la Facultad de Artes Escénicas para manejar el estrés durante el proceso creativo de los cursos de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Reconocer qué factores son los generadores de estrés dentro del curso de actuación en el alumnado de la Especialidad de Teatro.
- Identificar las estrategias emocionales y herramientas actorales que emplean los estudiantes de Teatro para afrontar el estrés.



2. METODOLOGÍA

2.1. Enfoque cualitativo

En esta investigación de carácter empírico, el enfoque es cualitativo. Se trabajó en la modalidad de entrevistas semiestructuradas a cinco alumnos del curso Introducción a la Actuación 2, cinco estudiantes de la asignatura Actuación 2 y tres profesores de la especialidad de Teatro en la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP, ya que se consideró necesario recolectar las perspectivas de todos los participantes en el proceso antes mencionado (experiencias dentro del curso, las diversas maneras en que cada uno afrontó el estrés, etc). Se realizaron entrevistas individuales sobre el afrontamiento del estrés (en el proceso creativo de ambos semestres) a jóvenes cuyas edades oscilan entre los diecisiete y los veintitrés años.

2.2. Participantes

2.2.1. Criterios

Los alumnos entrevistados solo estuvieron seleccionados bajo un criterio específico: cursar Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2. No estuvieron seleccionados bajo otros criterios porque se estimó que todos los estudiantes (seres vivos) experimentan estrés en cualquier tipo de circunstancia y ninguno está exonerado de sentirlo; sin embargo, la manera en que cada uno lo afronta siempre será diferente. Asimismo, es importante señalar que las entrevistas se efectuaron luego de una convocatoria lanzada hacia los estudiantes de ambos semestres con la finalidad de que aquellos interesados formasen parte de la investigación en curso. Por otro lado, la principal razón por la que se seleccionaron alumnos que cursen el segundo semestre, fue porque la culminación de un periodo anual proporcionaría más posibilidades de hallar diferencias entre el inicio del proceso con el final. De este modo se realizó una única entrevista por participante, en la que previamente se conversó con cada alumno y se sugirieron las consideraciones éticas de la investigación, es decir: se explicó la finalidad de la entrevista, el objetivo del estudio y ellos estuvieron de acuerdo con participar voluntariamente sin que esto los perjudique, asimismo, todos aprobaron que las entrevistas se anexasen en la Investigación de manera anónima.

En el caso de los docentes entrevistados se evaluó un factor importante: que hayan sido profesores de las asignaturas Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2 en la especialidad de Teatro de la PUCP; es decir, se buscó profesionales de la formación actoral que conozcan la sumilla de los cursos escogidos, el proceso creativo dentro del

área y cuya familiarización con alumnos de los dos primeros años sea evidente. Se entrevistó, además, al coordinador de la carrera porque, como tal, posee una perspectiva general, panorámica, de lo que sucede dentro de la especialidad de Teatro de la universidad. Del mismo modo que los estudiantes, también se conversó con los maestros, se les sugirieron las consideraciones éticas de la investigación y ellos estuvieron de acuerdo en participar. Sin embargo, se decidió no anexar las entrevistas por decisión unánime.

Finalmente, la elección de ambos semestres se basó, concretamente, en contrastar el incremento de herramientas actorales y estrategias emocionales que podría haber entre un año lectivo y otro, ya que, en el primer año de la carrera, se trabaja “La acción” y “La palabra”, mientras que, en el segundo año, “La construcción del personaje” y “La escena” son dos elementos importantes. Se ha considerado, entonces, que los jóvenes del primer y segundo año todavía no han trabajado corrientes teatrales ni montajes, pues recién están apropiándose de las bases más importantes para los cimientos de su formación.

2.2.2. Estudiantes

Se entrevistó a cinco alumnos por semestre con la intención de obtener información relacionada al curso de Introducción a la Actuación 2 (segundo ciclo) y Actuación 2 (cuarto ciclo). En el caso de Introducción a la Actuación 2, se trata de estudiantes que cuentan únicamente con la experiencia de haber cursado Introducción a la Actuación 1 en FARES; es decir, han adquirido algunos conocimientos básicos respecto a técnicas y herramientas actorales, pero cuentan con menos experiencia que sus compañeros de ciclos más avanzados. Por otro lado, en Actuación 2, los alumnos se diferencian de sus compañeros menores en que ya estudiaron las temáticas relacionadas a la Construcción del Personaje; es decir, conocen más herramientas y técnicas para el trabajo del actor.

Se investigó a jóvenes de los dos primeros años de formación porque se estimó que los estudiantes en los primeros años universitarios se enfrentan a una serie de obstáculos y desafíos del desarrollo académico, proceso que supone enfrentar situaciones nuevas y, en varios casos, desconocidas, ante las cuales tienen poca o ninguna experiencia (Monroy, 2017).

Las identidades de los alumnos entrevistados fueron reservadas por razón de protección y decisión personal de ellos. En la presente investigación, los alumnos de Introducción a la Actuación 2 fueron nombrados como Participante 1, Participante 2,

Participante 3, Participante 4 y Participante 5, mientras que los alumnos de Actuación 2 han sido señalados como Participante 6, Participante 7, Participante 8, Participante 9 y Participante 10.

2.2.3. Docentes

Se entrevistó en una sola ocasión, individualmente, a tres profesores de la Especialidad: a las licenciadas Katuska Valencia y Alejandra Guerra, ambas maestras de Introducción a la actuación 2 y Actuación 2, además de al Dr. Gino Luque, coordinador de Especialidad de Teatro. A partir del conocimiento y perspectiva brindada por los docentes respecto al alumnado y la situación de estrés, se conoció otro enfoque importante sobre el estado físico, mental y emocional en el que los estudiantes de los primeros años de formación se encuentran durante la etapa inicial de su formación artística.

2.3 Objetos de análisis

La información se recopiló desde fuentes teóricas y entrevistas sobre las herramientas actorales que los estudiantes emplean para afrontar el estrés.

2.3.1 Bibliografía

Se recurrió a fuentes que desarrollen los conceptos de estrés desde la Psicología y la Fisiología, y se recopiló información propuesta por Hans Selye (fisiólogo), Walter Cannon (fisiólogo) y Richard Lazarus (psicólogo). Se desarrollaron los conceptos de La Acción, La Palabra y La Escena. Se investigó, brevemente, las herramientas actorales que se enseñan en los cursos de actuación de la PUCP. Los autores investigados son Stanislavski, Grotowski, Eines, Bogart, Lecoq, Meisner, Donnellan y Laban.

2.3.2. Entrevistas

Las entrevistas individuales se desarrollaron dentro del periodo correspondiente a octubre de 2018 - marzo del 2019. Las preguntas se seleccionaron sobre la base de la inquietud por resolver la pregunta principal de la investigación: ¿De qué manera los estudiantes de teatro afrontan el estrés dentro de un proceso creativo en el curso de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2.

Por último, se sistematizan las herramientas actorales que los estudiantes de los dos primeros años de formación emplean para afrontar el estrés y se contrastan con las fuentes de información teórica propuesta con la finalidad de descubrir y encontrar cuándo emplean las herramientas impartidas dentro de su formación en la Especialidad

3. MARCO TEÓRICO

Se revisó bibliografía relacionada a dos conceptos fundamentales dentro de la investigación teórica: “Estrés” (manejo de estrés), y “Acción”. El primero explicará la definición del término desde los orígenes de sus estudios y el enfoque actual, el segundo se centrará en desarrollar el concepto del término acción en el teatro, especialmente desde la mirada del director teatral ruso Constantin Stanislavski.

3.1. Estrés

López Rosetti afirma que: “El estrés es una función normal del organismo. No hay vida sin estrés. El único lugar donde no existe estrés es en la paz de los cementerios. Estrés es sinónimo de vida” (López, 2000, p.17). Por consiguiente, se asume que es vital e inherente a las funciones básicas del ser humano; sin embargo, usualmente se atribuye un concepto errático en el que se cree que es negativo y perjudicial.

Por otro lado, Allegret (2010) señala que el estrés es una reacción química activada por el hipotálamo y tiene como producto final una hormona llamada cortisol. Expresado de otra manera, el estrés es en definitiva una consecuencia orgánica a la que todos los seres humanos y animales tenemos al enfrentarnos a determinadas circunstancias.

A continuación, se explicarán los primeros estudios realizados sobre el término, además se desarrollarán ciertos conceptos fundamentales del “estrés”.

3.1.1. Delimitación del constructo

En los estudios fisiológicos, biológicos y psicológicos se ha investigado, de una manera no técnica, el término “estrés” desde el siglo XIV, pero no fue hasta el siglo XX, durante la Primera y Segunda Guerra Mundial cuando se empezaron a realizar estudios e investigaciones formales al respecto. Lazarus y Folkman se expresan al respecto:

En los Estados Unidos, las primeras inquietudes profesionales surgieron a raíz de la Primera y Segunda Guerra Mundial, especialmente la última. Puede decirse con legitimidad que la guerra es un motivo fundamental para la aparición del estrés, especialmente el modo en que afecta sobre el bienestar y actuación de los soldados. Cualquier país que mantenga alguna fuerza en guerra deberá considerar que un porcentaje considerable de sus soldados desarrollará síntomas de estrés, síntomas que oscilarán entre la ansiedad leve y grave, la angustia emocional debilitante y el trastorno mental severo (Lazarus, 2000, p. 39).

Cuando terminaron las guerras, los soldados muchas veces sufrían al reincorporarse a la sociedad. Se generaban traumas internos irreversibles ocasionados en el campo de batalla y se empleó por primera vez el término: estrés postraumático. Se creía, por lo tanto, que el estrés era producto único y exclusivo de los tiempos de guerra; sin embargo, luego de los estudios realizados por Lazarus y Folkman (1986), se comprendió, poco a poco, que este era un problema tanto de tiempos de paz como de tiempos violentos.

Por otro lado, Muñoz (2015) al igual que otros investigadores, demostró la existencia del estrés en el ser humano desde sus inicios evolutivos. Ella toma como ejemplo a dos hombres de la prehistoria caminando libremente en un bosque lleno de maleza, uno de ellos está alerta y receptivo a los estímulos, mientras que el otro está despreocupado y confiado, de pronto aparece un tigre – un estresor-, y ataca al despreocupado; pero el que estaba alerta reacciona al estresor. La autora propone la siguiente pregunta a su análisis: ¿De cuál crees que descendemos? En consecuencia, explica que el estrés es una reacción instintiva que nos ha permitido sobrevivir a través del tiempo y que, siempre, ha existido en la fisionomía del ser humano.

Sin embargo, las investigaciones del fisiólogo estadounidense Walter Cannon (1911), pionero en utilizar el término “estrés” y el psicofisiólogo vienés Hans Selye (1930), el primero en estudiar la respuesta biológica del estrés, fueron las primeras en instaurar el estudio científico oficial del estrés. Por su parte, Cannon llamó “homeostasis” al equilibrio interno del organismo y desarrolló el concepto de reacción de “Lucha-Huida”. En la siguiente cita se desarrollará con mayor especificidad:

En 1915 Cannon propuso su "reacción de alarma" para explicar el incremento en la secreción de adrenalina después de la exposición del organismo a cualquier estresor; demostró así que esto se lleva a cabo como una forma de actuación a la situación de estrés. [...] Durante los años treinta, Cannon estudió la respuesta de activación neurovegetativa y de la médula suprarrenal ante la presentación de estímulos que amenazan la homeostasis; él denominó a esta reacción específica y generalizada respuesta de "pelear o huir" y demostró que con tal activación el organismo hacia frente a la emergencia y recuperaba el estado de equilibrio para el funcionamiento óptimo (Escobar, 2006).

Esto quiere decir que, para Cannon (1911) el organismo que funcionaba en estado de homeostasis (armonía) al ser estimulado por un estresor (hambre, la sed, el frío o el calor) generaba internamente una reacción específica de alarma respondiendo fisiológica y psicológicamente hasta recuperar la estabilidad y todo volviese a funcionar de manera correcta u óptima. Por ello, denomina “estrés” al nivel máximo de desequilibrio que un cuerpo podría llegar a soportar, además, de perturbar la armonía pre-establecida. Esta fue

la primera definición oficial del estrés, en otros términos, estrés sería sinónimo de alteración.

Hans Selye (1930) considerado el padre del “estrés”, llamó Síndrome General de Adaptación a la reacción del mismo.

Síndrome General de Adaptación (SGA): respuesta fisiológica estereotipada del organismo que se produce ante un estímulo estresante, que ayuda al organismo a adaptarse y que es independiente del tipo de estímulo que lo provoca ya sea aversivo o placentero. El término SGA fue acuñado por Hans Selye, un psicofisiólogo alemán, y por ello se le considera el padre del estrés (Camargo, 2003).

Estos estudios fueron la continuación de las investigaciones de Cannon, pero en el caso de Selye, además de definir como Síndrome General de Adaptación a la respuesta fisiológica que cada organismo genera luego de recibir un estímulo estresante, denominado como estresor, experimentó con animales y pudo corroborar que cualquier tipo de sustancia aplicada en ellos podría perturbar el estado de armonía en el cual inicialmente se encontrasen (F.Ré, 2007). Categorizó al SAP en tres fases:

La primera fase sería, “La fase de alarma (shock): es inmediata a la percepción del estímulo estresante. La caracterizan: Congelamiento o paralización: la persona no hace nada. Se debe a que se da excitación de la sustancia gris periacueductal del tallo cerebral” (Camargo, 2003). En este caso el organismo reconoce al estresor automáticamente y, mientras recibe el primer impacto, se encontrará en un estado predispuesto a la acción.

La segunda fase es la de resistencia y se caracteriza por estar todavía dentro de lo considerado saludable. “Fase de Resistencia: nuestro organismo mantiene una activación fisiológica máxima tratando de superar la amenaza o adaptarse a ella; de esta forma, el organismo sobrevive” (Camargo, 2003). Esta fase puede durar semanas, meses y años; si es muy larga se le considera como estrés crónico. Sin embargo, si el estrés acaba en esta fase, el organismo puede retornar a un estado normal.

Finalmente, “La fase de colapso es aquella en la cual el estrés ya no es positivo y se produce cuando el estímulo estresante es continuo o se repite frecuentemente. El organismo agota sus recursos y pierde su capacidad de adaptación. Esta fase es la menos saludable de las tres, ya que se convierte en un suceso constante que deteriora la salud mental y corporal. Sobrevienen entonces las enfermedades relacionadas con el estrés como son insomnio, falta de concentración, abatimiento, fatiga, extenuación, patologías, etc” (Camargo, 2003). De acuerdo a la magnitud del estresor y al tiempo que la persona esté expuesta a él, esta fase puede detonar en un resultado más crítico dado que la persona ha perdido el estado de resistencia y no ha logrado controlar la situación.

En el campo de la psicología, Richard Lazarus y Susan Folkman fueron expositores importantes que dedicaron la mayor parte de su vida a investigar el “estrés”, para ello pusieron un énfasis especial a los estímulos que lo ocasionan, ya sean internos o externos, pero también a las consecuencias que tienen en las personas.

Lazarus y Folkman (1986) proponen un modelo de estrés en el que la evaluación cognitiva de la situación es un elemento crucial para entenderlo. De este modo, definen el estrés como una relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar (Ortega, 2006 P, 20).

Ellos refutaron a las antiguas teorías tradicionales sobre el estrés que se centraban específicamente en los estímulos/sucesos provocadores o en la reacción mental/física que era generada por el estresor. Ambos psicólogos explicaron que cada ser humano es diferente en su complejidad y, por tanto, los estímulos estresores para algunos no podían significar lo mismo que para otros, ya que individualmente existe una auténtica relación con el medio ambiente, esto significa que el estrés no será percibido de la misma manera por dos personas diferentes, por el contrario, una de ellas tendrá una reacción particular y, probablemente, opuesta a la otra persona. Lo más importante fue que integraron ambas teorías y lograron generar uno de los conceptos más importantes del estrés (Lazarus, 2000).

Actualmente, se sabe que el estrés se produce en el puesto de trabajo, en el hogar, en la escuela y en cualquier lugar donde las personas mantengan relaciones interpersonales. Barlow explica lo siguiente: “Por esta razón, “estrés” es una palabra que nos remite una sensación reconocible; porque en la sociedad contemporánea esta experiencia es vivida por todos, ya que el estilo de vida actual lo genera en gran cantidad” (Barlow, 2001). En base a esta afirmación, se evidencia la necesidad del individuo de afrontar el estrés, de buscar herramientas y estrategias que lo ayuden a manejar sus reacciones frente a situaciones estresantes. Otra definición psicológica contemporánea del término es la siguiente, desde las reflexiones de Allegret (2010):

La palabra proviene del latín stringere que significa “apretar tensionar”. Es un proceso de interacción entre la persona y el ambiente que solemos asociar a la angustia, la ansiedad y a determinadas circunstancias, como una pérdida, un divorcio, una enfermedad, dificultades personales y laborales. (Allegret, Castanys, Sellare, 2010. P, 17)

Se entiende, por ende, al estrés como una situación riesgosa y demandante en la que el ser humano debe adaptarse a alteraciones que experimenta en la vida cotidiana. Lo

toma por sorpresa y lo obliga a reaccionar de acuerdo a lo que siente en el momento. Se resalta que cada persona tiene una manera particular de abordar estas situaciones y alteraciones, debido a que vienen de diferentes núcleos familiares, tienen personalidades que se rigen de acuerdo a las propias vivencias y la capacidad de volverse resiliente ante un problema o quedarse estancado se va forjando a medida que la persona crece. Por otra parte, Roberto F. Ré menciona:

Definimos estrés como la tensión que un individuo ha de emplear ante un impulso/ situación/ estímulo que produce una reacción/ respuesta. El estrés es vital para la vida en plenitud. Nos provee de tensión y potencia. [...] ¿Qué determinará cómo se cataloga el estrés? Si la reacción/ respuesta es adaptativa/ superadora resulta el eustrés; si ésta es desadaptativa/ ineficiente resultará el distrés (F.Ré, 2007, p. 47).

Las reacciones que los seres humanos tengan serán favorables o negativas de acuerdo al factor genético, social y psicológico de cada individuo. Asimismo, Lazarus (2000) considera que Hans Selye, fue uno de los primeros en dividir el estrés.

En 1974 sugirió dos: distrés, también conocido como dolor y angustia, es destructivo íntimamente ligado a la ira y la agresión; además de ser nocivo para la salud, mientras el eustrés es el segundo tipo, profundamente relacionado con las emociones asociadas con la empatía por los demás, con esfuerzos positivos que beneficiarían en la comunidad y que es armonizable o que protege la salud psicológica y fisiológica del individuo (Lázarus, 2000, p. 44).

La psicología considera que los estudios de Selye son importantes, dado que está comprobado a través de evaluaciones cognitivas que el estrés no es perjudicial como se pensaba, sino que también es positivo y necesario para el ser humano. A continuación, una breve definición moderna del eustrés o estrés positivo:

El investigador Milsum (1985) definió que el eustrés es la condición ideal en cuya dirección se efectúa el trabajo del complejo sistema homeostático de cada individuo. [...]El eustrés es necesario para el aprendizaje de la vida, la madurez psicológica, el desarrollo de capacidades adaptativas, la superación de dificultades y la adquisición de consistencia personal, así como el crecimiento integral de la persona y de la personalidad (F. Ré, 2007, p. 64).

Por ende, cuando el organismo recibe un estímulo estresante y reacciona positivamente está respondiendo saludablemente ante la situación y es probable que comience a desarrollar habilidades que antes desconocía de sí mismo. Se define al eustrés, entonces, como la respuesta positiva y adaptativa de un estímulo externo o interno. Lamentablemente, en el caso del distrés las consecuencias no son positivas ni benignas como en el eustrés, ya que; por el contrario, la reacción es perjudicial e insalubre. Roberto F. Ré, lo define de esta manera:

Es la reacción- respuesta tensional desadaptativa, negativa, excesiva, insana y disfuncional de la persona ante una situación o estímulos estresores. Es tensión excesiva

que puede llevar a la ruptura del equilibrio. Es una grave amenaza para la salud y para la armonía de la personalidad (F. Ré, 2007, p. 69).

Por lo tanto, una persona que reaccione ante un estímulo estresante de una manera negativa, en realidad, no solo está estresado, sino que está padeciendo de distrés y como bien lo menciona el autor. Las consecuencias de este tipo de estrés siempre serán negativas y gravemente nocivas hasta que el individuo no logre reponerse y estabilizar la armonía inicial en la que se encontraba.

Como se mencionó previamente, el estrés puede ser provocado por estímulos internos y externos, a estos se les reconoce como “estresores”. Robles y Peralta (2006) aseguran que un estresor es una situación a la que se expone una persona, son condiciones ambientales que generan estrés y los individuos deben adaptarse a ellas para intentar hacerles frente. Es por ello, que los seres humanos vivimos propensos a estímulos externos que detonan diversas reacciones, en este caso se podría decir que cada respuesta fisiológica y psicológica de un individuo será sobre la base de su individualidad.

Labrador y Crespo (2003), especializados en estudios respecto al estrés, consideraron que existen tres tipos de fuentes de estrés principales:

Los primeros son, Sucesos vitales intensos y extraordinarios. Estos producen situaciones de estrés que dan como resultado la aparición de cambios importantes en la vida de las personas. Se caracterizan por ser situaciones estresantes de gran intensidad y no mucha duración (Robles, Peralta, 2006). Usualmente, se considera este tipo de estresores son eventos sumamente traumáticos, podrían ser eventos como, violaciones, fallecimiento de un ser querido, enfermedad terminal, un accidente trágico, divorcio, etc.

En segundo lugar, Sucesos diarios estresantes de menor intensidad. Estos hacen alusión a las múltiples situaciones de la vida cotidiana que funcionan como generadoras de estrés; se trata de estresores menores, no muy intensos, pero muy repetitivos. Tienen unos efectos más negativos tanto a nivel psicológico como nivel biológico que los que puedan generar los sucesos vitales extraordinarios (Robles, Peralta, 2006). Dentro de esta categoría se pueden encontrar los conflictos cotidianos, problemas con el tráfico, relaciones interpersonales con otras personas, complicaciones con el dinero, interacciones laborales, etc.

Por último, Situaciones de tensión crónica mantenida. Son capaces de generar grandes cantidades de estrés y que se mantienen durante periodos de tiempo más o menos largos. Lo relevante de estas situaciones es que consisten en episodios prolongados de nuestra vida se asocian por la presencia de una situación estresante duradera. (Robles,

Peralta, 2006). Podrían compararse como situaciones de personas enfrentando procesos judiciales intermitentes, inmigrantes en países extranjeros, personas que se dedican a atender enfermos terminales, etc.

3.1.2 El estrés académico

Barraza (2007), expone que, pese a que no existe una teoría absoluta, el estrés académico es un proceso de carácter adaptativo y psicológico. En este proceso la persona se ve expuesta a demandas académicas que podrían considerarse como estresores. Como respuesta, se desencadena un desequilibrio evidenciado en síntomas. Por ende, el estudiante se ve obligado a realizar acciones de afrontamiento con la finalidad de recuperar su estado de equilibrio.

Respecto al estrés académico, algunas investigaciones recientes demuestran que dentro de las demandas más estresantes del alumno se hallan las evaluaciones de los profesores, el tiempo limitado para hacer los trabajos y la sobrecarga académica como las más reportadas (Damián, 2016). Además, en otro estudio realizado con un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima se encontró que la sobrecarga académica fue el principal estresor; es decir, realizar tutorías y trabajar en grupo representa menos estrés para los estudiantes, por ello, rendir un examen, asistir a las clases, cumplir con las tareas de estudio y circunstancias que requieren establecer una relación interpersonal representan una presión por encima del punto medio para los alumnos. La presión comentada irá disminuyendo cuando se genera un diálogo entre maestro y alumno o se realice un trabajo en grupo (Tam & Benedita, 2010).

Como se mencionó anteriormente, el alumno en situación de estrés académico se ve obligado a realizar acciones de afrontamiento con la finalidad de recuperar su estado de equilibrio. Algunos estudios recientes de una universidad privada de Lima demuestran que, posiblemente, algunos alumnos empleen el recurso de la religión y religiosidad para afrontar el estrés académico (Tovar, 2019). Por otro lado, un estudio no muy reciente señaló que los estudiantes universitarios promedio emplean estrategias de afrontamiento orientadas a resolver de manera directa el problema que se les presenta en relación a las demandas del entorno, como el empleo de habilidades asertivas, la elaboración de un plan y ejecución de las tareas para resolver la situación y la búsqueda de información de la misma (Boullosa, 2013). Asimismo, otro trabajo de investigación halló diferencias

significativas entre los alumnos debido al sexo, relación sentimental y lugar de nacimiento. Se concluyó que los estudiantes universitarios de provincia no tienen tendencias a afrontar el estrés académico mediante el alcohol u otras sustancias, mientras que los alumnos de Lima sí (Salomon, 2019).

Otra investigación arrojó dentro de sus resultados que los alumnos con diagnóstico de ansiedad o depresión tienden a ser desorganizados; demuestran menos control de sus tiempos al igual que gran presencia de síntomas (reacciones físicas, psicológicas y conductuales) y perciben más estresante la personalidad del profesor, las evaluaciones, la incompreensión de temas en las clases y el tiempo limitado para realizar trabajos (Monroy, 2017). No obstante, se demostró que un grupo de estudiantes universitarios recurre al consumo de alcohol, por lo menos una vez al mes, como método para afrontar el estrés. La tercera parte de la población investigada reportó fumar o comer en exceso ante situaciones estresantes; mientras que, al obtener promedios académicos elevados, el nivel de estrés disminuye, por ello, el grupo de alumnos que obtendrían el promedio de 07 y 12 experimentan más estrés que aquellos cuyo promedio se ubica entre 17 y 18, ello bajo la premisa de que la nota aprobatoria mínima, en el Perú, es 11 (Barraza, 2014).

En el caso del estudiante de actuación, la importancia del bienestar emocional es fundamental. López Barreda (2018), señala el siguiente punto importante en las conclusiones de su trabajo de investigación.

El cuidado personal del actor, tanto emocional y físico, es imprescindible para un proceso creativo saludable... el actor con absoluta consciencia y confianza en su técnica y herramientas tiene que ir forjando el camino que le sea más beneficioso y saludable para lograr un proceso creativo que esté en armonía con su vida emocional. Durante el proceso creativo, la escucha de nuestro propio cuerpo y de nuestras emociones nos guiarán justamente a trazar el camino hacia un autoconocimiento que implica confiar en lo que se es, para posteriormente confiar en lo que le otorgo de mi persona al personaje. (López, 2018)

Se considera sumamente importante el vínculo que se establece entre el actor y el grupo en el que está trabajando, incluyendo a la persona que dirija el proceso, ya sea el director o profesor, dado que de esta manera en situaciones de estrés (distrés) habrá una contención, respaldo, apoyo y se afrontará de la mejor manera.

3.2. La Acción

En este capítulo se explicarán algunos conceptos importantes respecto a “la acción” teatral, los cuales partieron desde las investigaciones del actor y director teatral

ruso Constantin Stanislavski, considerado el padre de la formación actoral contemporánea.

En primer lugar, Gené (2012) afirma que no existe un tratado actoral establecido por Stanislavski, tampoco un método exacto de actuación o de acción; sin embargo, este se dio cuenta de que se ocupaba más del resultado (la emoción) y no se centraba en el hacer del actor en la escena, es decir en “la acción” (Vila, 2016). Por otro lado, Ísola (2013) especifica que la palabra acción ya aparecía en “*La poética*” de Aristóteles y este aseguraba que “la tragedia” era la imitación de una “acción”, es decir, toda obra de teatro representa una acción. Este concepto fundamental plantea que “detrás de todo lo que sucede, hay un rumbo” y fue aplicado por Stanislavski al tratado del actor (Ísola, 2013).

3.2.1 Constantin Stanislavski y “La acción”

Gené (2012), sostiene que la acción fue producto de la última etapa de las investigaciones de Stanislavski, es decir, previamente a su muerte en 1938. Además, en estos estudios, el director ruso descubrió que el trabajo físico de la acción era más importante que la explicación psíquica en una actuación, hallazgo que dio un vuelco al teatro del siglo XX, porque liberó al actor del “intento de manejar sus emociones” y lo enfocó hacia un objetivo concreto y efectivo: el descubrimiento de la acción como motor del hecho teatral (Vila, p. 21, 2016). Este aspecto es importante, debido a que fue el inicio de una nueva etapa en la formación actoral y los aspirantes a intérpretes tuvieron que trabajar diferente el enfoque preestablecido. Anteriormente, se evocaba a la memoria emotiva para emplear las vivencias y recuerdos personales e improvisar en el momento presente. Para Stanislavski era esencial que el actor construyera un personaje, no solo enfocado en la actuación en la obra, sino también en su pasado (Radulescu, M. p. 178, 2014).

En la última etapa del trabajo al que se refiere Gené, Stanislavski publicó uno de sus últimos libros “*El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*”. A continuación, una de sus ideas principales respecto a la acción:

En la escena siempre hay que hacer algo. La acción, la actividad: he aquí el cimiento del arte dramático, el arte del actor. La palabra misma “drama” denota en griego “la acción que se está realizando”. En latín le corresponde la palabra actio, el mismo vocablo cuya raíz, act, pasó a nuestras palabras: “actividad”, “actor”, “acto”. Por consiguiente, el drama en la escena es la acción que se está realizando ante nuestros ojos, y el actor que sale a la escena es el encargado de realizarla. (Stanislavski, p. 54, 1936)

En efecto, Stanislavski plantea que el actor es el encargado de ejecutar “la acción”, a la que define como aquello que acontece durante toda una obra. Si se fusiona esta idea con la premisa de Uta Hagen (2002) en la que ella precisa que “Actuar significa hacer”, se llega a la conclusión de que un actor debe hacer que la obra suceda, ya que para él la acción sería el motor del comportamiento de su personaje, aquello que lo motiva y lo lleva a realizar lo que hace en escena.

Según Assmann (2014), Stanislavski desarrolló su propio concepto de la acción como un proceso psicofísico único, en el cual, a partir de “acciones concretas” y tareas que pueden ser físicas o vocales, se desencadenan los procesos internos del actor y en consecuencia se conectan los elementos orgánicos¹, tales como la atención, la imaginación, el sentido de la verdad, la comunión, el tiempo-ritmo, etc. (Assmann, p. 158, 2014) El director brasileño se refiere a que, definitivamente, cuando el actor realice acciones específicas en escena, conectará con lo que sucede al alrededor y movilizará internamente sus emociones, imaginación y ello hará posible que se desenvuelva genuinamente.

Desde la perspectiva de Eines (2005) la acción es un equilibrio entre mente y cuerpo, de tal manera que no hay separación entre ambas; sin embargo, existe un énfasis en el trabajo físico, es decir, en el “hacer”, esto solo es posible si el actor se encuentra en el aquí y ahora de la escena.

- **Las acciones físicas**

Constantin Stanislavski (1936) desarrolla una de sus ideas importantes en el libro “*Un actor se prepara*”, en esta él plantea que cuando un actor interpreta un papel, supongamos trágico, en lo que menos debe pensar es en la tragedia. Por el contrario, debe enfocarse en el objetivo de las acciones físicas, con ello, se refiere a escribir unas cinco o diez acciones físicas en un papel que serán ejecutadas durante toda la obra. Durante toda su actuación, debe pensar en la próxima acción o las acciones físicas importantes que cumplen un objetivo de un episodio. Lo demás: emociones y reacciones, vendrán por sí solas, de forma lógica y consecuente.

La definición de algunos directores respecto a las acciones físicas de Stanislavski coinciden en ciertos aspectos. Por su parte, Padilha (2014) explica la diferencia de la

¹ Lo orgánico debe entenderse como la integración de los aspectos físicos y mentales del actor, se trata de llegar a un lugar en donde lo físico y lo psíquico forman una unidad indisoluble. (Eines, J. p. 76, 2005)

“Acción” de Stanislavski con cualquier movimiento físico sin intención, lo ejemplifica de la siguiente manera.

La acción física se diferencia del movimiento simple por tener una motivación, por ser reacción de algo que nace en el interior del actor. Debía tener un objetivo, una justificación, una motivación y un estímulo generado por el ejercicio de sus elementos constitutivos: se trata del proceso donde cuerpo y mente actúan de manera unificada (Padilha, 2014, p. 140).

Se plantea, entonces, que las acciones físicas son motivadas por objetivos específicos. Por ejemplo, barrer una habitación un día cualquiera sería una actividad, ya que la motivación es cotidiana, probablemente sea “mantener el espacio limpio”. Mientras que barrer una habitación para recibir a un ser amado que regresa de la guerra deja de ser una actividad, pues la movilización interna es más fuerte y, definitivamente, la intención al realizar las actividades encuentra otro sentido.

De esta manera, Stanislavski determina a la acción como el vehículo que conduce al actor para realizar un objetivo dentro de una obra de Teatro. Hapgood (1970) en el libro “*Manual del actor*” enfatiza en lo siguiente, “Todo lo que sucede en el escenario tiene un propósito definido... En el teatro, toda acción debe tener una justificación interna, ser lógica, coherente y real...” Se comprende, entonces, que la acción debe ser justificada, pues un movimiento realizado sin intención está lejano de considerarse una “acción”, sino simplemente una actividad. Esto quiere decir que una acción es una actividad realizada con intención que llevará al personaje a lograr un objetivo muy importante para sí mismo.

Por último, Uta Hagen (2002) afirmó la siguiente idea respecto a las acciones físicas:

Las acciones son físicas, verbales, psicológicas o una combinación de las tres; que deben recorrer un camino hacia un objetivo durante el que interactuarán con las acciones físicas, verbales y psicológicas de los otros personajes. Y que todo aquello que te hace alguien o algo provoca en ti unas reacciones, unas sensaciones y unos sentimientos que a su vez te conducirán a la ejecución de la siguiente acción (Hagen, 2002, p. 401).

La autora en esta cita señala que las acciones físicas individuales de un personaje interactúan con las acciones físicas de los demás personajes de la obra. En consecuencia, reaccionarían y se produciría un choque de fuerzas, de esta manera se crearía un conflicto en escena. En base de todo lo leído, se afirma que las acciones físicas en conjunto, son el vehículo que lleva al actor a lograr un objetivo durante una obra teatral. Este objetivo debe estar bien definido para que el personaje esté definido.

- **La Súper-tarea (El objetivo)**

Knébel (2004) enfatiza que, dentro del sistema de Stanislavski, la idea de súper-tarea del actor consistía, especialmente, en agudizar la visión para discernir qué es lo fundamental en escena (separar lo mezquino y casual de lo más importante). En otras palabras, la súper-tarea define la meta que el personaje va a perseguir durante toda la obra, esta se conoce también como “Objetivo general”. Este será el que movilice al actor durante toda la historia, asimismo, la principal razón por la que realice la acción general.

En el libro “*Stanislavski contra Strasberg*”, Eines (2005) plantea que la acción siempre es realizada por un actor que debe pensar en “para qué” lo hace, es decir, cuál es su finalidad en toda la obra, ya que algo busca obtener del otro.

Por último, Ísola (2013) señala que el objetivo se enfoca en la urgencia de la acción, es decir cuál es la motivación del personaje para lograr su acción y para qué hace lo que hace en escena. Empero, agregó que durante la obra el actor tendrá una partitura, en ella estarán precisadas las acciones que se realizarán y los objetivos planteados, las primeras responden la pregunta del ¿por qué?, es decir, por qué accionan de tal manera, y los segundos responden, directamente, del ¿para qué?, es decir, cuál es la finalidad por la cual el personaje se moviliza en escena.

3.2.2. La Palabra

En el libro “*La palabra en la creación actoral*”, Knebel (2004) cita al fisiólogo ruso Pavlov para explicar que “el habla” es aquello que diferencia al hombre del animal. Este demostró que el ser humano es capaz de traspasar los límites de las impresiones en imágenes proporcionadas directamente por sus órganos sensoriales. En el trabajo del Teatro es tan fuerte el impacto que un actor en escena tiene sobre el espectador que, cuando actúa, este puede transmitir imágenes a través de sus palabras.

El ser humano se comunica a través del cuerpo y la voz. En el caso del actor, su cuerpo y voz son sus herramientas de trabajo, en consecuencia, existe una simbiosis muy fuerte entre ambas durante el trabajo en escena. Respecto a la voz, Berry (2011), ilustra el siguiente ejemplo:

La voz es el medio que utilizas en la vida cotidiana para comunicarte con los demás. Ante ellos apareces de un modo- postura, movimientos, indumentaria y gestos involuntarios- que, ciertamente, da una imagen de tu personalidad, pero es a través de la voz hablada cómo transmites tus pensamientos y sentimientos con precisión, lo que incluye también la cantidad de vocabulario que posees y las palabras que escoges en cada momento (Berry, 2011, p. 17).

La directora menciona un punto notable, ya que, efectivamente la voz transmite lo que una persona siente y piensa. Esto es muy importante, porque a medida que el actor descubre su instrumento vocal se enfrenta, de alguna manera, a sí mismo. El trabajo está enfocado hacia ese camino de búsqueda de “verdad” en la palabra que va más allá de “decir bien” un texto.

- **La Palabra como vehículo de Acción**

Según Ísola (2013), uno de los primeros puntos que tiene que tomar en cuenta el actor (desde la técnica de Stanislavski) es decidir qué hay detrás de las palabras. Qué significa la acción, es decir, qué es lo que el personaje busca transmitir a través de las palabras, porque si uno no tiene acción, no puede hacer que un personaje hable. Por otro lado, Eines (2005) plantea la siguiente pregunta ¿qué es primero, la palabra o la acción? Ambas cuestiones que en la técnica interpretativa crecen por separado, pero deben manifestarse al mismo tiempo porque son indispensables entre sí. La palabra debe surgir de un quehacer escénico y de la palabra, también, debe surgir un quehacer escénico. No por ello, la acción física es menos importante que la palabra o la acción fuese superior de la palabra. Por otro lado, respecto al texto y la palabra, Berry (2014) afirma la siguiente idea:

Un texto resuena dentro de nosotros de forma profunda inesperada. Creo que no podemos aprehender su significado total hasta que no le damos voz, es decir, hasta que no lo decimos en voz alta comprendiendo su significado, pero sin anticipar ni su verdad lógica ni su verdad emocional, y no es una tarea fácil. Tenemos que ser permeables a su sonido y a su sentido y dejar que resuene dentro de nosotros, un acercamiento que defiende porque en todas las personas hay algo que responde tanto a los sonidos de la lengua (de cualquier idioma) cómo has sentido. Deberíamos empezar preguntarnos hasta qué punto es primaria esa respuesta (Berry, C. 2014, p. 25).

El texto es movilizador de emociones y sensaciones en el actor; sin embargo, recién cuando se le da voz se comprende el significado de lo que trata de decir. Descubrir qué es lo que contiene, más allá de lo escrito es hallar el subtexto. Este subtexto es el que define “la acción”, porque las palabras abarcan más que líneas escritas, abarcan las intenciones, emociones, estrategias.

- **La verdad en La Palabra**

Hagen (2002) explica que la necesidad de hablar nace de nuestros deseos y está confirmada por la experiencia que se vive en el aquí y ahora, o por un recuerdo, en el

presente, de una experiencia pasada, o lo que se comunica en ese momento física o verbalmente...

Si, como actores, queremos que nuestras palabras broten de nuestro ser, de nuestro cuerpo, mente y alma con una espontaneidad, urgencia e inevitabilidad absolutas, debemos rechazar automáticamente la forma anticuada y tediosa en la que nos limitamos aprender nuestro texto de escupir frases que memorizar mecánicamente que proyectamos en el público unas entonaciones predeterminadas estudiadas. Igualmente debemos huir a toda costa del método, tan moderno según dicen, de farfullar palabras, de pasar superficialmente por encima de ellas acompañándolas de sentimientos inconcretos, y de adoptar una actitud verbal naturalista. Tenemos que enfrentarnos de pleno a una comunicación verbal sincera con los otros personajes dentro del círculo mágico de la realidad escénica y poseer un dominio verdadero de la técnica del habla activa. (Hagen, 2002, p. 178)

Como lo expone Hagen, el actor debe estar presente y dispuesto a tener una comunicación verbal sincera con su compañero de escena, ya que, restringirse a memorizarse un texto exactamente de una manera, y, repetirlo durante muchas funciones, es vacío y frío, en consecuencia, pierde emoción, naturalidad y el espectador no llegaría a conectarse con lo que está ocurriendo en escena.

En *“El manual del actor”*, recopilado por Hapgood (1970) se manifiesta que, para un actor, las palabras no son meros sonidos, son imágenes visuales. La mejor forma de evitar la actuación mecánica, la recitación mecánica del texto de un papel... es comunicar a otros lo que usted ve en la pantalla de su visión interna. Esto no será el reflejo de la realidad, sino imágenes creadas por la imaginación de usted, para ajustarse a las necesidades del personaje imaginario que está interpretando. Por su parte, Assmann (2014) destaca la idea de Spritzer:

Un buen aprendizaje para el actor es escucharse a sí mismo, para hacer frente a las múltiples posibilidades de palabras. No satisfecho con la profundización evidente en la música que se encuentran, descubren su voz en cada palabra. Darse cuenta de que, mediante la búsqueda de nuevos sonidos, otras perspectivas también están abiertas a la voz (Assmann, 2014, p.156).

Hagen (2002) resalta la idea de Herbert Berghof:

Herbert Berghof decía que “las palabras son los mensajeros de nuestros deseos”. Es una verdad fascinante... Para viajar, para favorecer los deseos de uno, las palabras tienen que ser activas. De hecho, el diccionario define el término verbalizar cómo “convertir en verbo” y el verbo es activo. Puedes hacer reír a alguien haciéndole cosquillas o mediante la palabra. Puedes tranquilizar a alguien mediante la palabra o acariciándolo, caben ambas posibilidades. Puedes intimidar a alguien verbalmente o con un puñetazo, ambas maneras son válidas (Hagen, 2002, p. 179).

Es interesante que ambos postulados de diferentes autores se complementen tan bien entre sí, porque, en realidad, la palabra sí tiene una movilización interna que busca generar algo en el otro compañero de escena. Si se plantea como “accionar a través de la palabra” se nota que la acción física de Constantin Stanislavski, que tiene un objetivo movilizadado por una motivación interna, se cumple a través de la palabra intencionada. Esto quiere decir que no solo el cuerpo es aquel que va a ejecutar una acción, sino también la palabra.

3.2.3. La Escena

En este subcapítulo se plantea una revisión bibliográfica de la escena desde la perspectiva dramática. No obstante, este trabajo es el que debe tener en cuenta el actor cuando va a abordar la escena.

Ceballos (1995) expresa lo siguiente: “La escena se puede definir como una sección del total del relato, en la que ocurren ciertos acontecimientos, todos en un relato, todos en un lugar y tiempo determinado. De este modo, espacio y tiempo, son los elementos de mayor importancia en la obra”.

Por su parte, Mckee (2015) afirma lo siguiente: “Una escena es una acción que se produce a través de un conflicto en un tiempo y un espacio más o menos continuos, que cambia por lo menos uno de los valores de la vida del personaje de una forma perceptiblemente importante. En una situación ideal, cada escena se convierte en un acontecimiento narrativo”.

- La estructura de una escena

Mckee (2015) expresa: “La estructura es una selección de acontecimientos extraídos de las narraciones de las vidas de los personajes, que se componen para crear una secuencia estratégica que produzca emociones específicas y expresen una visión concreta del mundo”. De este modo, la estructura tiene un orden y empieza de la siguiente manera:

- **Presentación del conflicto:** “Es un choque entre fuerzas que se oponen, sea ataque-resistencia o ataque-contraataque, y concluye en victoria o derrota a menos que se interrumpa y termine en empate” (Ceballos, E. 1995, p. 211). Este momento es importante porque representa el inicio de la historia, generalmente es una situación impactante.

- El gatillo o golpe de efecto: “Es un cambio de comportamiento con una acción-reacción. Golpe a golpe esos comportamientos cambiantes dan forma al giro que se produce en la escena” (Mckee, R. 2015, p. 59). Es el indicio de que algo nuevo va a pasar, se genera tensión.
- Clímax: “Ofrece un cambio total e irreversible, responde a todas las preguntas planteadas por la narración y satisface todas las emociones del público” (Mckee, R. 2015, p. 71).

Esta estructura es el orden de eventos y sucesos que acontecen durante una obra dramática. El actor (no aplica al teatro posdramático) siempre debe realizar la acción establecida por el dramaturgo, ya que toda obra tiene una acción general.

- El trabajo del actor en la escena

Gené (1991) explica que la puesta en escena es el proceso por el cual el texto se materializa a través del actor. A esto le añade que “Teatrar” es materializar, dar vida material en el espacio, a través de cuerpos vivos en contactos entre sí, con los objetos de ese espacio, en medio de sonidos y bajo una determinada luz, a los fantasmas maravillosamente ambiguos de la literatura.

Hapgood (1970) afirma que la verdad en escena del actor no es la pequeña verdad exterior que conduce al “naturalismo”. Es en lo que él decide y puede creer sinceramente, además, una falsedad debe convertirse en verdad ante los ojos de sí mismo y del espectador, para ser artística. Hagen (2002) refuerza esta idea y explica que en una escena en la que interactúan dos personas (en la que se sabe que la mitad de la vida de ambos actores depende de su capacidad de escuchar) se darán cuenta de lo importante que es estar activos mientras interactúan entre sí.

Por último, Stanislavski desarrolló la idea de la partitura, la pregunta que se planteaba era ¿Qué hacía un actor? Evidentemente si actúa la acción ¿Qué es lo que está detrás de las palabras? Entonces se entiende que la partitura es la división que un actor realiza de una escena, en ella plantea por unidades cuáles son sus acciones y el subtexto de las palabras (Ísola, 2013).

4. RESULTADOS DE ENTREVISTAS A DOCENTES DE LA FACULTAD Y MALLA CURRICULAR

En este capítulo se describen los cursos que han sido seleccionados como objetos de estudio, asimismo, se exponen los resultados de las entrevistas realizadas a las profesoras Lic. Katiuska Valencia, Lic. Alejandra Guerra y el coordinador de la Especialidad Dr. Gino Luque, respecto a la enseñanza del curso de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2. De igual manera, se describen los hallazgos de las mallas curriculares de ambos cursos. No se pretende analizar el método de enseñanza, pero sí evidenciar la experiencia de impartir ambos cursos y las diversas formas de abordarlos.

Cursos de introducción a la actuación 2 y actuación 2 en la especialidad de teatro de la facultad de artes escénicas de la PUCP

En la Pontificia Universidad Católica del Perú se estableció la nueva Facultad de Artes Escénicas en el año 2013, anteriormente, el Teatro de la Universidad Católica (TUC) ya se consideraba una escuela de formación actoral que funcionaba desde el año 1961. Desde que se fundó esta facultad, se ofreció la especialidad de Teatro junto con la de Danza y Música, a las que más adelante se sumaría la carrera de Creación y Producción escénica.

Por consiguiente, la malla curricular de los cursos fundamentales de la carrera de Teatro ha variado con los años para adaptarse a las exigencias universitarias, del mismo modo, lo ha hecho el curso principal de la especialidad “Actuación”. La presente investigación se centró en investigar una reducida población del curso de Introducción a la actuación 2 y Actuación 2, previamente llamados Actuación 2 y Actuación 4, con el fin de conocer la manera en que los estudiantes manejan el estrés y, en efecto, qué herramientas actorales adquiridas a lo largo de su formación han sido las que emplearon para afrontarlo.

4.1 Introducción a la Actuación 2

El curso de Introducción a la Actuación 2 se dicta en el segundo semestre del primer año de formación de Teatro, está orientado en fortalecer los conocimientos previamente adquiridos en Introducción a la Actuación 1. En esta etapa del proceso

formativo, los estudiantes deben tener conocimientos básicos sobre la “acción” y algunas herramientas introductorias al juego y la verdad del actor en escena.

El enfoque principal del curso que trabajan todos los profesores es la “Sumilla”. Cabe resaltar que siempre se trabaja la misma, es decir la del 2018 es la del 2019-2020, y debe ser respetada por cada maestro; sin embargo, la especialidad les da la libertad para enseñar basados en su expertise y formación. A continuación, se presenta la sumilla del curso Introducción a la Actuación 2:

Acercamiento al trabajo del concepto de acción para el trabajo del actor. La palabra como vehículo de acción y su organicidad. Importancia de la escucha y la atención en el otro. Exploración y creación escénica de un personaje a partir de imágenes propias de observación, investigación e impulsos que surjan en el espacio. (Sumilla de Introducción a la Actuación 2, Especialidad de Teatro- Pucp)

Dentro de los hallazgos de la malla curricular del curso “Introducción a la Actuación 2” del año 2018 se evidenció, principalmente, que el trabajo está enfocado hacia la organicidad de la “Palabra”. Otro punto importante es el acercamiento del concepto de la “acción” de Stanislavski para el desenvolvimiento del actor que emplea como vehículo a la voz, debido a que, en el primer semestre, se enseña la acción a través del cuerpo. En este ciclo es importante descubrir la verdad de la actuación a través de la exploración vocal con ejercicios que estimulen el trabajo del texto.

En este curso se le da una gran importancia a la escucha y la atención en el compañero de escena, todo se da desde la exploración y creación escénica de un personaje a partir de imágenes de observación, investigación e impulsos que surjan en el espacio.

La profesora y actriz entrevistada de Introducción a la Actuación 2, licenciada Katuska Valencia Piñán, estimó que enseñar el curso es una experiencia grata y, aunque se siente más a gusto con Introducción a la Actuación 1, reconoce que en el segundo ciclo los alumnos ya se encuentran mucho más preparados al ritmo, las tareas y empezar a asimilar lo que les gustaría idealmente aprender a lo largo de su carrera. La profesora mencionada consideró necesario resaltar que en la formación actoral del alumno de Teatro de Fares no había una sola técnica absoluta, si bien, existe una base, también existen más herramientas.

4.1.1 Herramientas impartidas dentro del curso

En el primer año de formación, los alumnos se familiarizan a nuevas herramientas actorales que servirán como estímulos dentro del proceso creativo en el curso. Entre las principales se encuentran las técnicas propuestas por los siguientes autores: Constantin Stanislavski, Jerzy Grotowski, Jacques Lecoq, Rudolf Laban, etc.

En la entrevista realizada al Coordinador Académico de la Especialidad, Dr. Gino Luque, señala que cada maestro encargado por semestre se guía de una sumilla, pero que la manera de conducir el curso es siempre bajo la libre cátedra de cada uno. En este caso, los profesores de Introducción a la Actuación 2 del 2018 fueron tres, la licenciada Katuska Valencia, el licenciado Jorge Villanueva y, por último, el licenciado Carlos Acosta.

Se logró entrevistar a la profesora Valencia y ella explicó cuáles son las técnicas que imparte en su curso con los alumnos:

[...] no estudiamos a Stanislavski, la base es stanislavskiana, pero muta. Yo recojo un poco de todo lo que he aprendido, y como lo que se trabaja es la palabra, sobre todo que haya verdad en ella, empezamos a trabajar, utilizamos muchas fuentes, yo por supuesto trabajo también un poco de Grotowski adaptado y ha llegado a mí a lo largo de los años, al igual que Stanislavski ha llegado a mí a lo largo del tiempo, pero ha ido mutando porque en nuestra carrera nada es un bloque, todo va cambiando con el tiempo, con los cuerpos, con las realidades, generacionales, etc... estoy leyendo mucho los ejercicios de Eines, de algunos otros talleres que yo también he llevado con los Mala Hierba, con los que dicen CELCIT... es un combinado de muchas cosas que creo que me sirven a mí para poder enseñar a los chicos para que puedan entender cómo encontrar la verdad en la palabra, poder decir las palabras y que estas palabras sean verdaderas, que se apropien al abordar un texto escrito (Entrevista con Katuska Valencia, 24 de enero del 2019).

En efecto, las herramientas impartidas durante este semestre cumplen la misión de fortalecer y afianzar el desenvolvimiento del alumno vocalmente, es decir, a través de la palabra. Como ya se mencionó, el objeto de estudio en este semestre es la palabra, por ello, los maestros buscan explorar con herramientas que incentiven el trabajo creativo en este aspecto del actor. En este caso, comprendemos que no existe una perspectiva rígida, por el contrario, la profesora emplea todas las técnicas que adquirió durante su formación y contribuye de esta manera en la estimulación del alumno.

4.1.2. La palabra

Dentro del contenido del curso se encuentra la palabra como pensamiento en acción, además de las posibilidades del lenguaje hablado, de comunicar la acción del personaje, mediante el trabajo de impulsos físicos para liberar la palabra.

El curso es de naturaleza teórico práctico, pues las clases proponen la participación activa de los alumnos en la que se genera un espacio de investigación y exploración para que ellos demuestren la asimilación de los conceptos aprendidos. Además, los profesores trabajan los contenidos por medio de ejercicios y la asignación de diversas tareas prácticas.

Los objetivos del curso son entender y profundizar el concepto de la acción y la palabra como vehículo de la acción dramática, además descubrir nuevas formas para abordar colectivamente “La Palabra” en un texto coral, de manera creativa y dinámica.

Para lograr los objetivos, los profesores se concentran en trabajar monólogos², escenas cortas enfocadas en el diálogo, pero no en el personaje (ya que en este semestre todavía no llegan a ese punto) y el trabajo en coro³ (grupal).

En los monólogos, fundamentalmente, los jóvenes trabajan textos extraídos de obras teatrales y emplean la acción con énfasis en la palabra. Esto quiere decir, que el alumno encuentra el sentido del texto y mediante estrategias busca lograr un objetivo específico. Los ejercicios desarrollados para ello, exploran minuciosamente cada palabra, la intención de lo que está escrito y el proceso orgánico del actor. Los alumnos trabajan monólogos durante la primera parte del semestre.

Las escenas cortas consisten en diálogos de pareja (breves) que sirven para ejercitar la escucha y la atención con el otro. Este tipo de ejercicios son necesarios para estimular la imaginación a través del texto y priorizar la palabra antes del personaje, ya que despiertan la fluidez y el trabajo orgánico del actor. Estas escenas se trabajan para presentaciones de exámenes parciales.

² El diccionario Pavis (2016) definió al monólogo así: “El monólogo es un discurso que un personaje se dirige a sí mismo o a otro en escena, se diferencia del diálogo por la ausencia del intercambio verbal y la longitud mayor de un parlamento”.

³ El diccionario Pavis (2016) se refiere al coro de la siguiente manera: “Desde la época griega el coro es un grupo homogéneo de bailarines, cantantes y recitantes que toman la palabra colectivamente para comentar la acción a la cual están diversamente integrados”.

Finalmente, el trabajo coral consiste en la exploración física (en colectivo) enfocado en el descubrimiento de la organicidad de la palabra, es decir de la voz al unísono. Los profesores asignan textos dramáticos griegos o contemporáneos y los alumnos los trabajan en grupos de seis a más personas.

4.2 Actuación 2

Actuación 2 se dicta en el segundo semestre del segundo año de formación de Teatro, es un curso orientado a fortalecer los conocimientos previamente adquiridos en el curso de Introducción a la Actuación 1, Introducción a la Actuación 2 y principalmente Actuación 1. En esta etapa del proceso formativo, los estudiantes ya deben tener claro el concepto de la “Acción”, la “Palabra” y la “Construcción de Personaje”.

Al igual que en el curso Introducción a la Actuación 2 en este semestre todos los profesores trabajan la “Sumilla”. Cabe resaltar que siempre se trabaja la misma, es decir la del 2018 es la del 2019-2020, y debe ser respetada por cada maestro; sin embargo, ellos deciden dictar el curso bajo sus criterios y formación. A continuación, la sumilla del curso Actuación 2.

El trabajo del actor en la escena. Desarrollo de las técnicas actorales trabajadas hasta el momento en función a un texto dramático contemporáneo. Sintaxis de la obra teatral. Trabajo de mesa (análisis e interpretación de la obra). Puesta en escena de textos cortos que incorporen todo lo que requiere un producto teatral (Sumilla de Actuación 2, Especialidad de Teatro- Pucp).

En la malla curricular de este curso, del año 2018, se halló que el enfoque se centra en el trabajo del actor en la escena, además al desarrollo de las técnicas actorales trabajadas hasta el momento en función a un texto. Esto quiere decir que los profesores, tras haber enseñado “La Acción”, “La Palabra” y “La Construcción del Personaje” fusionarán todo ello e implementarán el trabajo de la estructura de una escena desde la perspectiva de un actor. Es importante el trabajo de mesa (análisis e interpretación de la obra), el conocimiento de una puesta en escena, textos cortos que incorporen todo lo que requiere un producto teatral.

Del mismo modo que la profesora Katiuska Valencia, en última instancia se basa en los puntos establecidos previamente por la malla curricular; pero a diferencia de Introducción a la Actuación 2, en el cuarto semestre la sumilla se direcciona hacia el trabajo del actor en la escena. En pocas palabras, el desarrollo de las técnicas actorales

trabajadas se da en función a un texto dramático contemporáneo, principalmente el trabajo de mesa (análisis e interpretación de la obra). La profesora Alejandra Guerra señala que la experiencia de dictar dicho semestre es muy positiva, pues los alumnos ya han trabajado la Construcción del Personaje y se encuentran más preparados para retos mayores. Expresa, además, que los percibe más organizados con la carrera y siempre hace una especie de trabajo de radiografía para ver con qué experiencias viene cada estudiante.

4.2.1 Herramientas actorales impartidas dentro del curso

En esta etapa de formación los estudiantes manejan las herramientas que aprendieron en el primer año y en la primera parte del segundo año. Entre las principales se encuentran las técnicas propuestas por los siguientes autores: Constantin Stanislavski, Jacques Leqoc, Anne Bogart, Declan Donnellan, etc.

Como se mencionó previamente, el Dr. Gino Luque indicó que cada maestro encargado por semestre se guía de una sumilla, pero que la manera de conducir el curso es siempre bajo la libre cátedra de cada quien. En este caso, los profesores de Actuación 2 del 2018 fueron dos, el magister Mateo Chiarella y el licenciado Sergio Llusera. Sin embargo, se entrevistó a la licenciada Alejandra Guerra, ya que ella también habitualmente dicta este curso.

La profesora y actriz, quien también enseña el curso de Actuación 2 dentro de la Especialidad, compartió cómo fue para ella su experiencia como docente del cuarto ciclo en la materia mencionada:

Les enseñó la malla curricular y ciertas dinámicas que sirven, porque el cuerpo es accesible a ellas. Así ellos aprenden cómo trabajar desde el tiempo y construir una partitura física... Recorren el camino y así reconocen y se pueden conectar mejor. Además, los alumnos aquí están generalmente bastante formados físicamente... los elementos de Laban, que es buenísimos para construir... ¡Ah! A mí me parece que funciona muy bien inventar la creación del personaje. Porque una vez que tú creas un personaje, y luego haces un personaje de dramaturgia, la dramaturgia debería potenciar la construcción del personaje. Entonces, hacer algo de la nada, te permite a ti empoderarte, hacer tu investigación, ser tu creador o trabajar con todas las herramientas de construcción.

De esta manera llegamos a la conclusión de que los maestros en este semestre se enfocan en trabajar los conocimientos previamente adquiridos y los potencian en el trabajo de la escena.

4.2.2 La escena

El curso es de naturaleza teórico práctico, en este se genera un espacio de investigación y exploración para que los alumnos demuestren la asimilación de los conceptos aprendidos. Los profesores trabajan los contenidos del curso por medio de ejercicios y la asignación de diversas tareas prácticas.

Dentro de los objetivos de la materia está reforzar y sistematizar los conocimientos adquiridos en los semestres anteriores, a través de su aplicación en escenas específicas, además, lograr que el alumno asimile lo que es una escena, como ejemplo de una estructura dramática completa, y hacerle entender que todos sus esfuerzos deben estar al servicio de que ella se represente de manera adecuada según la acción dramática, super-objetivos y acciones de los personajes.

Se trabaja, principalmente, la estructura de la escena desde la perspectiva de un actor que acciona desde lo planteado por el dramaturgo. Se le conoce como el trabajo de la escena como unidad, en la cual se desarrolla la presentación del conflicto, el gatillo, el intervencionismo, los puntos de quiebre, anticlímax, clímax, desenlace y estabilización.

Esta estructura es representada a nivel actoral por los alumnos a través de tensiones, silencios, miradas, el uso del cuerpo, progresiones, inflexiones. Es una estructura en base dramatúrgica y se emplea con el desarrollo de temáticas, contextos, todo eso es aprendizaje personal.

5. RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS A LOS ESTUDIANTES DE INTRODUCCIÓN A LA ACTUACIÓN 2 Y ACTUACIÓN 2 DE LA PUCP

En el curso de Introducción a la Actuación 2 hay tres salones, en cada uno de ellos hay un profesor y un jefe de práctica; además hay entre 15 a 20 alumnos. En la presente investigación se entrevistó a cinco alumnos del curso con la finalidad de conocer a fondo sus experiencias, además de analizar el afrontamiento del estrés durante el proceso creativo del curso. Los cinco participantes fueron nombrados como anónimos para proteger sus identidades, se les colocó el nombre por orden de entrevista, Participante 1 de 22 años, Participante 2 de 17 años, Participante 3 de 20 años, Participante 4 de 17 años y Participante 5 de 17 años. Los tres primeros alumnos del horario 203 con el profesor Carlos Acosta y las dos últimas, con la profesora Katiuska Valencia, en el 201. Cabe resaltar que, en el otro horario-202, enseñó el profesor Jorge Villanueva.

El curso de Actuación 2 se divide en dos secciones, con dos profesores y dos jefes de práctica; sin embargo, en este caso el alumno ya se encuentra en el cuarto semestre de la formación, por ello, las exigencias que tiene dentro de la materia son mayores y se cree que las herramientas aprendidas durante este también lo son. En este caso, se les nombró como, Participante 6 de 19 años, Participante 7 de 20 años, Participante 8 de 23 años, Participante 9 de 19 años y Participante 10 de 22 años, este grupo fue el primero en ser entrevistado durante el proceso. Todos fueron alumnos del profesor Mateo Chiarella en el horario 401, a excepción del Participante 7 que fue alumno del profesor Sergio Llusera del horario 402.

5.1. Los perfiles académicos del estudiante de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2

El perfil académico de un estudiante de Introducción a la Actuación 2 de la Pontificia Universidad Católica del Perú se caracteriza por el conocimiento básico de la “acción”, asimilada en Introducción a la Actuación 1. Además, los jóvenes estudiantes se encuentran preparados física y vocalmente por los cursos de Entrenamiento Corporal 1 y Entrenamiento Vocal 1, es decir, manejan nociones esenciales que los impulsan a desenvolverse mejor dentro del proceso. El alumno de Actuación 2, discierne con mayor claridad los cimientos aprendidos en Introducción a la Actuación 1 porque en los siguientes semestres, Introducción a la Actuación 2 y Actuación 1, se refuerza el concepto

de la Acción, asimismo de complementarse con herramientas impartidas en los cursos La Palabra y La Construcción del Personaje.

Entre los conceptos y conocimientos que posee el alumno de Introducción a la Actuación 2 está la composición de acciones físicas, el trabajo de reconocimiento sensorial, la escucha y la verdad del momento. En el caso de los alumnos de Actuación 2, el acercamiento a la construcción de personaje, la acción a través de la palabra, el trabajo en coro, además de lo ya mencionado.

5.2. El proceso creativo del estudiante de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2

El proceso creativo del curso principal de carrera, actuación, para todos los participantes ha variado de acuerdo a las situaciones que acontecieron en sus vidas y vivencias personales dentro de la materia.

- Novaes (1973) afirma que la creatividad se relaciona directamente al “acto de crear algo inexistente” o darle vida a algo nuevo, entonces, si se refuerza esta idea con que en todo proceso creativo es indispensable la fluidez y la libertad sin juicio para obtener mejores resultados, como lo menciona López de la Llave (2006), se encuentra que el proceso creativo es sinónimo de desenvolvimiento y apertura. Explicado de esta manera, se exponen los hallazgos de los alumnos de ambos semestres, quienes pese a mostrarse muy entusiastas y conectados con la carrera, muchas veces a medida que transcurría el curso, perdían esa apertura y no lograban obtener el resultado que querían, ya que se veía obstruido por algunos acontecimientos de su vida personal. Se sistematizaron las experiencias en cinco variables que se repitieron contantemente: el uso de la memoria emotiva, el vínculo con el docente, motivación por la carrera y proyecto de vida y comparación y dificultad entre pares.

- El uso de la memoria emotiva

Como se mencionó en el sub-capítulo de La Acción, la memoria emotiva es un ejercicio que consiste en emplear las vivencias y recuerdos personales e improvisarlas durante una interpretación actoral. Se agrupó a tres estudiantes que recurrieron a la memoria emotiva dentro del proceso creativo, ya que en algunos ejercicios o trabajos del curso utilizaron inconcientemente y concientemente vivencias personales.

El Participante 2 aseguró que para él fue agradable trabajar al personaje del monólogo personal que le asignaron, ya que empleó un momento íntimo, la muerte de su bisabuela, para encontrar el camino respecto a una indicación de actuación.

“[...] También quería comentar que el fallecimiento de mi bisabuela se dio justo en segundo ciclo y me ayudó a encontrar el camino respecto a una indicación de actuación, es decir, encontré el sentido de lo que, quizás, se refería mi monólogo; por ello lo llevé más por el camino de “velorio” en un principio, entonces este suceso fue un dolor fuerte que me sirvió, de alguna manera, y me ayudó a explotar todo lo que tenía, algo doloroso que me impulsó y encontré el camino correcto para encontrar esa bomba en un monólogo que trataba de un boxeador que había muerto”.

El alumno empleó concientemente un recuerdo personal para el monólogo asignado dentro del proceso. Sin embargo, el testimonio compartido por la Participante 3 fue completamente distinto. La alumna expresó lo siguiente:

“[...] tenía problemas sentimentales porque mi pareja no oficializaba mi relación, debo confesar que al inicio me sentía tocada por el personaje, pues yo vengo saliendo cuatro años con un tipo con quien nunca he logrado oficializar. Sin querer la emoción de mi vida, mis pensamientos me invadían en los momentos de presentación de escena”.

El Participante 2, de la misma manera que la Participante 3, recurrieron a la memoria emotiva. Dado que en el primer caso fue una situación la que le sirvió como herramienta de conexión hacia el trabajo interno que realizaba. En el segundo caso, la vida personal de la alumna se vio reflejada en la del personaje, motivo que según sus palabras dificultó el proceso creativo.

Cariston Seton (2006), resalta que dentro de los peligros psicológicos que agobian a los estudiantes de actuación se encuentra la necesidad de encarnar bien a su personaje, junto con ponerse en contacto con alguno de sus sentimientos por primera vez. Señala, además, que mientras algunos pasan una experiencia positiva, otros viven el peor de los infiernos; sin embargo, hasta el actor más maduro y estable sufre las consecuencias de actuar noche tras noche Willy Loman (personaje principal de la obra “Muerte de un viajante” de Arthur Miller).

Efectivamente, en referencia a lo mencionado por Cariston, siempre habrá una movilización interna en el trabajo de un artista, más aún si este ve identificada su vida personal con la del personaje. El Participante 7 tuvo una experiencia similar a la Participante 3 y el Participante 2, ambos de Introducción a la Actuación 2. La siguiente cita fue lo que el alumno de cuarto ciclo testificó:

“Este ciclo me mandó al piso, me hizo dar cuenta de que necesito estar en conversación conmigo todo el tiempo, y, lo más tenso de este personaje es que en la construcción que íbamos haciendo, poco a poco, yo me di cuenta que era igual a mi viejo... y yo tengo problemas con mi padre. Fue durísimo, yo lo sentí en una clase cuando estábamos

mostrándole los avances de la obra a mi profesor, no me tocaba a mí analizar sus diálogos, pero cuando terminó conmigo yo salí de escena y me senté a un lado, me puse a llorar, ya no podía más y, además, mi madre está mal, eran muchas cosas. Luego el profesor, como es humano, me dijo para conversar y conversamos un montón, le dije todo lo que me pasaba”.

Nuevamente se evidencia que la memoria emotiva está presente en el trabajo del actor y en esta situación, del Participante 7, se dispararon emociones relacionadas con su vida personal, específicamente con la figura paterna, ya que el alumno mencionó tener problemas con su padre.

Kubie (1966) analizó los procesos creativos de diferentes artistas, en los cuáles expuso que existía una idealización respecto al artista perturbado, pues se creía, erróneamente, que mientras se padezca un trastorno mental la capacidad creadora sería mayor. Sin embargo, se demostró que estas suposiciones eran falaces, porque tener un desequilibrio emocional no aseguraría que la creatividad incrementase. En ese sentido, se considera que el resultado del proceso creativo no sería más verídico si se recurre a la memoria emotiva (experiencias muy personales y traumáticas) o no.

- **El vínculo con el docente (positivo y negativo)**

Otro aspecto importante en el proceso creativo es el vínculo del alumno con el docente del curso. Todos los estudiantes mencionaron, en algún momento, a su profesor; sin embargo, los que resaltaron este factor con mayor énfasis fueron los siguientes entrevistados.

La participante 5 confesó que ingresó con mucho miedo al curso de Introducción a la Actuación 2, debido a la experiencia negativa que tuvo con su anterior profesor de primer ciclo; sin embargo, la nueva profesora que conoció logró conectar con ella e inspirarle mucha confianza. Expuso, además, que la evolución de su proceso fue más sencillo gracias a la buena relación con su maestra. En oposición a este testimonio, las Participantes 3 y 4 mencionaron que, si bien tuvieron una buena relación con el docente del curso, sentían más confianza con el jefe de práctica, quien siempre las acompañó en el proceso.

A raíz de la entrevista con la profesora Alejandra Guerra se comprendió que, pese a que algunas veces el maestro esté dispuesto a escuchar y dialogar con el alumno, es este quien siente miedo o le cuesta expresar lo que siente.

“[...]a veces mi jefe de práctica me dice “Oye, esta persona está asustada porque está pasando por esto o por esto...” y muchas veces no me lo dice. No creo que sea porque no

soy accesible... sí lo soy y lo digo siempre, pero el tema es que a veces les cuesta expresar eso que están sintiendo al profesor”.

No obstante, el Participante 7 señaló que conversó con el profesor del curso respecto a su proceso personal y, de alguna manera, este se convirtió en un soporte para él. La Participante 9, de igual manera que la Participante 5 de Introducción a la Actuación 2, precisó que ingresó con muchos temores al curso de Actuación 2. Al igual que ella, la experiencia mejoró gracias al acompañamiento del profesor:

“Empecé cuarto ciclo con mucho miedo, y elegí al profesor que sabía y sentía que iba a ser un soporte para mí, alguien que me ayude a encaminarme, porque le tengo terror a ser vista, cuando siento una mirada en mí es horrible, siento que me están juzgando... las primeras clases me dije: ¡Suéltate un poco, conoce al profesor porque él ya te conoce! por ese lado me sirvió mucho, me solté mucho más, pero se me empezó a juntar el estrés de mi otro curso de Entrenamiento Corporal que me hacía sentir que no hacía nada bien, me decía: ¿Por qué en entrenamiento no me están saliendo las cosas bien y en actuación siento que sí? ¿Qué me está faltando, dónde está el equilibrio?”.

Si se examina la situación, la Participante 9 experimentó dos sensaciones muy diferentes en su proceso dentro del semestre. Si bien, esta investigación está centrada en el curso de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2, el curso de Entrenamiento Corporal ⁴es fundamental en la formación, ya que aborda diferentes técnicas que sirven como herramientas actorales. En el caso de ella, ingresó con mucho temor a Actuación 2, pero el profesor le generó confianza y eso ayudó mucho en su proceso. No obstante, en el curso de Entrenamiento Corporal 2, fue todo lo contrario, ya que ella afirmó que no logró tener un buen diálogo con profesora del curso.

El Participante 10, por el contrario de sus compañeros, sostuvo que su experiencia fue positiva y se sintió totalmente a gusto con el curso; pese a las adversidades que estuvieron de por medio, él expresó que fue un ciclo muy bueno, que aprendió mucho de su profesor. Según él descubrió muchas herramientas nuevas y otras formas de aprendizaje porque estaba acostumbrado a construir sus personajes intensamente, pero que el profesor lo ayudó a buscar otro camino, este le decía: “¿Por qué tan tenso? ¿Por qué tan impulsivo? ¡Relájate!” siempre políticamente correcto.

El vínculo entre el docente y el estudiante es indispensable durante un proceso académico. Mejía (2008) manifiesta que para que se establezca un vínculo, es importante que ambas personas permitan que un objeto circule, es decir, una persona emite una

⁴ El curso de Entrenamiento Corporal desarrolla las herramientas de construcción del actor, específicamente, el cuerpo expresivo, composición física del cuerpo en el espacio y su relación con los otros.

acción y la otra debe aceptar la oferta, de lo contrario no sería un vínculo sin consentimiento.

Villanueva y De Angelis (2019) señalan que la actitud del profesor en el aula es crucial para promover un clima acogedor, es decir, este es el principal responsable de que el vínculo entre alumno-maestro exista y prospere. Asimismo, Moreno (2012) menciona que el docente es el encargado de atender las necesidades de los alumnos, su deber es fungir como mediador y proveedor de una ayuda pedagógica regulada, esto es que los alumnos se sientan con la confianza de acercarse a pedirle alguna ayuda en pro de su aprendizaje. No obstante, Rancich, Donato y Gelpi (2015) expresan que algunos jefes de práctica mantienen diálogos hostiles con los alumnos, ya que asumen el rol del profesor y llegan al punto de agredir psicológicamente.

El docente y el alumnado se ven en la obligación de convivir en un aula académica. Mantener un vínculo saludable es necesario, no solo por el resultado del proceso artístico, sino por el bienestar emocional mutuo.

- **Motivación por la carrera y proyecto de vida**

Algunos estudiantes de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2 mencionaron sus inquietudes y proyecto de vida respecto a la carrera dentro de ambos procesos creativos. Por un lado, el Participante 1 señala sentirse responsable de no haber dado lo mejor de sí mismo, pero que, pese a ello, los resultados de su proceso en el curso fueron positivos, asimismo el Participante 10 aseguró que llevó un semestre muy relajado y el resultado fue favorable. Mientras que el Participante 7 afirma que, pese a haber dado lo mejor de sí mismo y sentirse muy motivado, no logró los mejores resultados.

En el caso de dos participantes de Introducción a la Actuación 2, Participante 3 al igual que la Participante 4, se recogieron los siguientes resultados: ambas se cuestionan bastante respecto a su formación en la carrera. La primera se preocupaba sobre lo que sucedería cuando egrese y sea una actriz profesional, ya que dentro del curso no le iba bien. Mientras que la segunda alumna sentía la responsabilidad de tener un buen desempeño, ya que nadie la había obligado a seguir una carrera de arte.

Dicho esto, es evidente la diferencia entre los resultados de los procesos de los alumnos. Por un lado, algunos se esforzaron y no lograron resultados positivos y quienes no se esforzaron sí lo lograron. En ese sentido, se considera que el estrés pudo ser un factor importante y decisivo dentro de las experiencias personales, ya que la excesiva motivación y entusiasmo en las alumnas, de alguna manera, generó presión en su

desempeño. Esto quiere decir que el estrés, quizás, se relacionaría con las expectativas altas y proyecto de vida de las estudiantes.

Por otro lado, los alumnos también expresaron sus preocupaciones por el desempeño académico. En el caso del Participante 1 aseguró que sintió que no se esforzó durante el proceso del ciclo, ya que en el semestre anterior recibió muy buenos comentarios por parte de su profesor y creía que ya no había más por hacer.

“[...] pude haber hecho más, no sé qué me pasa, en este caso no he podido esforzarme o he tenido muchas cosas que resolver que no lo he hecho, quiero empezar una cosa y después terminarla. Me frustra bastante. Me molesta y eso también me ha llevado a deprimir, porque no me he estado valorando a mí mismo, ni val orando la carrera”.

De manera contraria, el Participante 6 de Actuación 2 expresó que, pese a esforzarse mucho, los resultados del proceso creativo no fueron como él deseó. En esta situación estaba presente la presión académica junto a las expectativas personales del alumno. Una alumna de Introducción a la Actuación 2, la Participante 4, mencionó que disfrutó el proceso del curso, porque aprendió a conocer su voz, a no partir de las emociones ya trabajar desde las siete preguntas de Stanislavski (el trabajo de la Acción), sin embargo, afirmó lo siguiente:

“¿Cómo puedo ser una actriz y no saber lo que es la acción? me han diagnosticado ansiedad, desde quinto de secundaria tomo pastillas para controlar eso, aunque por problemas de acné tuve que dejarlas, además me hacían dependiente y lo que no me ayudó es que tenía muchos trabajos. ¿Y cómo va mi escena? ¿Cómo va mi secuencia de entrenamiento corporal? Entonces a mí la ansiedad me mató completamente, había veces que me daban crisis y no podía respirar, tenía que encerrarme”.

Respecto a este testimonio y a algunos de los anteriores mencionados, se encuentra que en la entrevista realizada al Dr. Gino Luque (2018), declaró que el tipo de método de enseñanza actoral de los profesores busca ser lo menos invasivo en la vida del alumno; sin embargo, al ser un trabajo con uno mismo puede haber momentos de crisis. Enfatizó, además, que el objetivo de una técnica es lograr que eso no pase, pero somos seres humanos y los alumnos de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2 se encuentran en una edad bastante frágil y vulnerable, están expuestos a muchos factores que los pueden agobiar: la competencia, la presión familiar, el narcisismo, etc.

Villanueva y De Angelis (2019) expresan que los estudiantes iniciales, aquellos que se encuentran entre los 18 y 22 años de edad, tienen dificultades para la organización y administración del tiempo. Ellos enfatizan que como están en los primeros años de adultez tienen dificultades en aspectos emocionales y motivacionales que se relacionan con el avance de la carrera. Por otro lado, Gaete (2015) manifiesta que la adolescencia

tardía es la etapa final de la adolescencia, es el camino a la adultez. Menciona a este como el momento en el que se definirá el rumbo del joven, ya que si no ha avanzado suficientemente bien las fases previas podrían desarrollar problemas en la independencia, responsabilidades de la adultez y trastornos emocionales. Asimismo, la autoimagen ya no está definida por las personas que le rodean, sino que depende del propio adolescente, los intereses son más estables y existe conciencia de los límites y las limitaciones personales.

En ese sentido, se considera que la mayoría del alumnado de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2 se encuentra en la adolescencia tardía y que cada estudiante atraviesa su proceso personal durante ambos semestres.

- **Comparación y dificultad entre pares**

Una variable repetitiva que se halló en las entrevistas fue la comparación entre pares, asimismo, la importancia de la relación con el resto de compañeros del curso. Las Participantes 3 y 5 compartieron el entusiasmo de realizar un monólogo; no obstante, cada una de ellas coincidió en sentir mucha incomodidad al momento de realizar el trabajo de actuación de manera dual, ya que, en ambos casos, no hubo una buena relación con las parejas de escena, pero finalmente lograron relacionarse adecuadamente y el trabajo que realizaron dio buenos resultados. La Participante 5 expresó lo siguiente.

“Ella se tomaba, absolutamente, todos mis comentarios a mal y yo me sentía muy frustrada, porque en ese momento estaba trabajando, tenía ensayos fuera de la universidad. Finalmente, todo salió muy bien, tuvimos un muy buen resultado y llegamos a vernos conectadas en escena... generalmente, dicen que los profesores de segundo ciclo son más difíciles, pero esta profesora generó un gran ambiente de confianza”.

Por otro lado, el participante 2 comentó haber tenido una pésima experiencia personal con sus compañeros del curso, debido a que sintió que, en todo momento, hubo desacuerdos fuertes respecto a los ensayos. Mientras que el Participante 6 expresó que vivió una experiencia difícil en el curso, ya que, consideró que no se sintió a la altura de los compañeros, esto se debió a que se comparaba con el resto de compañeros y se sentía inferior. A su vez, la Participante 8 experimentó una situación similar, debido a que ella se reincorporó de otra promoción más antigua y sentía que, quizá, estaba en otra etapa de su proceso en comparación del resto de compañeros. El siguiente testimonio es extraído de la entrevista del Participante 6:

“Cerca del parcial me empecé a sentir bastante presionado, porque me pasó algo que siempre me ocurre, pero creo que ahora fue mucho más fuerte. Yo sentía esta presión por mejorar y por compararme con los demás, por el hecho de las correcciones que me daban

constantemente mis profesores presionado por mí mismo, por los estándares que yo siento que debo tener y me empecé a comparar, siempre he tenido este tema de compararme con los demás y de sentirme presionado, pero por algún motivo ahora lo he sentido mucho más fuerte”.

La Participante 8, por su parte, afirmó que por la diferencia de edades ella creía que era difícil conectarse con sus nuevos compañeros. Se sentía con mucho miedo y estaba muy insegura, porque el grupo al que se integraba era conocido por tener alto CRAEST (buen promedio académico); sin embargo, el profesor le brindó su apoyo al ser una alumna reintegrada y le reforzó el concepto de que no siempre se lograba ser amigo del compañero, pero era importante aprender a trabajar en grupo. De la misma manera que el Participante 6, la alumna del testimonio relatado también se comparaba con los demás compañeros, solo que ella sostuvo sus miedos provenían de ser una estudiante nueva y la expectativa de ser menos talentosa que los compañeros, pero finalmente, ella logró superar esa barrera. Es interesante, como el proceso de la alumna mejoró positivamente, ya que, gracias al vínculo con el profesor, ella logró consolidarse con seguridad al grupo en el cual se había reintegrado.

5.3. El estrés del estudiante de Introducción a la Actuación 2 y el estudiante de Actuación 2

El estudiante universitario, de igual manera que cualquier otro ser humano, vive la experiencia del estrés. No obstante, de tal forma en que el fisiólogo Walter Cannon (1911) plantea al estrés como el desequilibrio de la homeóstasis, es decir, la alteración orgánica del cuerpo en armonía y, el también fisiólogo, Hans Selye (1930) como la respuesta fisiológica del organismo, se puede llegar al siguiente acuerdo respecto a las experiencias de los jóvenes: Los estudiantes en algún momento de la formación podrían haber experimentado estrés, sin embargo, no se puede afirmar que lo hayan vivido dentro del curso. Algunos pudieron somatizarlo a través del cuerpo y otros a través de conductas diferentes, todo esto responde la idea de Lázarus y Folkman (2000) en la cual ambos psicólogos exponen que para entender la reacción de un individuo frente al estrés se debe hacer una evaluación cognitiva-individual, ya que cada ser humano es único y diverso. Esta investigación se refiere a señalar algunos aspectos resaltantes del proceso creativo de los estudiantes a los que se identificaron como estresores. No se pretende diagnosticar, ni etiquetar algún resultado categórico, pero sí identificar ciertas variables o estresores que podrían repetirse en diversos casos.

- **Relaciones Interpersonales**

Un rasgo resaltante dentro de las entrevistas fue la importancia de las relaciones interpersonales como influencia positiva o negativa en el estudiante dentro del proceso creativo. De este modo se piensa que en algunos casos, estos vínculos podrían considerarse generadores de estrés.

- **Familia**

En el caso del Participante 1 se halló que la presión y exigencia paterna fueron dos aspectos externos que el alumno consideró complicados de afrontar. El joven señala en una frase que su padre siempre le decía: “Nunca tienes que estar okay, tienes que estar mejor”, que se sentía muy presionado. De manera contraria, el Participante 2 expresa que, aunque las circunstancias familiares fueron difíciles, para él esto fue un impulsor positivo dentro de su proceso.

- **Compañeros del curso o profesores**

El Participante 2 recalca que fue muy incómodo para él lidiar con sus compañeros del curso, expresó que ellos le generaron incomodidad:

“El trabajo del actor es grupal, lamentablemente no me sentí muy cómodo. Siempre había incomodidades y no es porque me quiera quejar, pero era por las personas con las que he trabajado ya que no tenían cierta apertura y me sentía frustrado, incómodo, por no poder cumplir, no estar acorde con el grupo”.

Por otro lado, la Participante 9 reconoce que en cuarto ciclo tenía mucho miedo a ser vista por sus compañeros, aunque ya era un problema que se presentaba desde el primer ciclo. Aunque la situación fue más complicada en el curso de Entrenamiento Corporal, debido a que la profesora era muy exigente (en el testimonio de la alumna, podría considerarse un estresor). Finalmente, la Participante 5 comparte que se sintió estresada por la presión de sobresalir entre sus compañeros, ya que varios creían saber “un montón” y si les contradecía lo tomaban de pésima manera. Otro aspecto importante que ella menciona, fue el vínculo con su antiguo profesor y compañera de trabajo del semestre pasado, ambos se convirtieron, probablemente, en estresores.

Una característica recurrente dentro de las entrevistas es compararse con los demás compañeros. Esto es muy resaltante en los jóvenes, debido a la presión que sienten cada uno de ellos por ser aceptados en la carrera, ya que en sus testimonios expresan que el miedo al fracaso es muy grande. Respecto a este punto, Stanislavski (1994) sostiene que el proceso del actor es individual, pues cada ser humano descubriría dentro de sí mismo la verdad de su actuación, asimismo, también se comprende que las personas

actúan por mimesis. Esto reforzaría que, aunque el proceso creativo sea individual, los alumnos también estarían pendientes del trabajo del compañero y eso podría perturbarlos.

- **Memoria Emotiva**

La memoria emotiva, en algunos casos, fue un factor que generó reacciones negativas. Por un lado, el Participante 7 se enfrentó a un proceso de memoria emotiva inconciente, ya que el personaje que le tocó interpretar le recordaba a su padre, situación que manifiesta, fue muy dura y dolorosa de experimentar. Sin embargo, el Participante 2 menciona que durante el proceso creativo del curso había fallecido su bisabuela, circunstancia difícil, pero que le sirvió, positivamente, para inspirarse en el personaje del monólogo asignado.

Ambos participantes mencionados, coinciden en haber vivido experiencias similares, pero el primer alumno enfatiza que, aunque intentó generar un diálogo con su maestro, se sintió solo y, en consecuencia, eso le generó más estrés. Por último, la Participante 3 también menciona que la escena que trabajó removió vivencias personales, de este modo ella considera que esto la desequilibró.

Rea (1999) considera que, si los actores profundizan en un nivel donde se vean perjudicados, hay algo mal con el proceso. Él cree que cualquier proceso artístico es una tarea difícil y dolorosa en muchos sentidos, pero el arte es redefinir y convertir lo malo en bueno. Porque actuar no es simplemente expresar dolor y emoción, se trata de una vista, se trata de comprensión de una pieza, se trata de tener una visión panorámica de una pieza además de tener una visión subjetiva.

- **Exigencia académica**

La presión académica fue un factor importante que mencionaron algunos entrevistados. La Participante 4 menciona en su testimonio:

“Creo que fue toda la presión que sentí, porque yo creo que ninguna persona que está acá te va a decir: “No me gusta la carrera... me obligaron a estar acá mis papás” fue mucha presión porque no quería fallarme a mí misma, quería ser la mejor, honestamente quería que todo me vaya bien, pero tampoco había ayuda de un psicólogo. Yo tengo 17 años y siento demasiada la presión, para mí fue demasiada la que sentí y tuve que hacer demasiado en poco tiempo, gané muchas experiencias, pero a la vez yo también me desgasté demasiado, o sea, ahora voy a tener “hipotiroidismo” por toda mi vida, algo que voy a tener que manejarlo con pastillas; obviamente que gané cosas, pero también perdí... me perdí un poco a mí misma”.

De igual manera, el Participante 6 manifiesta que generó dentro de sí mismo mucha presión por querer realizar bien las correcciones que le daba el maestro. Respecto

a lo que señala Labrador (2006) la experiencia que vivió el estudiante podría ser distrés y una de las características más resaltantes es la respuesta negativa y tensional que se manifiesta en las conductas de un individuo. Asimismo, el alumno expresa lo siguiente:

“El tema de una corrección que me daban constantemente mis profesores, respecto a mi personaje: uno, que me estaba quedando dentro del personaje y, dos, que estaba siendo bastante plano en el sentido de que mis intenciones estaban siendo muy parecidas en varias partes del texto. Todo eso me parecía muy frustrante”

La Participante 8 y la Participante 9, a pesar de haber vivido situaciones diferentes durante el proceso creativo en el cuarto semestre, comparten algunas experiencias en común, por ejemplo, juzgarse a sí mismas durante el proceso de construcción de personaje que ambas tuvieron. La Participante 8 comparte lo siguiente:

“Juzgué mucho a mi personaje, sentir que no me veo bien, no me veo bonita, esto es algo que yo estado tratando de dejar de lado; pero en actuación siempre nos estamos viendo... las circunstancias en mi casa eran de problemas familiares, la enfermedad de mi papá, yo vivía sola, aunque con mi hermano estaba sola casi todo el tiempo, había muchas horas que tenía que trabajar y que hacer, tenía poco tiempo para mí, para dedicarme a mí”.

- **Otros**

Por otro lado, la Participante 3 considera como situaciones o factores que podrían ser generadoras de estrés las acrobacias que tenía que realizar en el curso y enfrentarse a sus propios miedos:

“La salida de mi zona de confort, enfrentarme a cosas que no quería enfrentarme, tanto personales como actorales, desafío físico. Por ejemplo, tengo demasiado miedo a las acrobacias y tenía que hacerlas, entonces el vencer miedos, generalmente uno evita hacer cosas que lo incomodan, pero a veces son necesarias y enfrentarte a eso me generaba mucha ansiedad, mucho estrés que me generaba miedo, preocupación: “no voy a poder hacer un volatín nunca, o no me van a contratar porque no sé pararme de manos, o que voy a jalar todo y debería cambiarme de carrera porque tengo miedo a cantar”... cosas así”.

Esta alumna menciona, además, que ella estudiaba otra carrera al mismo tiempo en otra Universidad, razón por la cual la presión de realizar bien su desempeño era mucho más fuerte. El Participante 10, a diferencia de sus compañeros, sintió una fuerte motivación en el curso, por ende, se considera que él afrontó una situación de eustrés:

“Otras formas de aprendizaje y aunque no fue constante (por un tema de asistencias y faltas) no sentí que me había afectado de alguna manera, yo me lo tomé tranquilo, no me lo tomé personal, porque sentí que cuando ensayaba con mi grupo o a nivel personal a mí sí me ayudaba”.

El Participante 10 fue el único alumno que comentó haberse sentido completamente tranquilo dentro del proceso, además de expresar que los factores, aparentemente estresantes, no lograron perjudicarlo ni perturbarlo.

Respecto al estrés del alumnado de la Especialidad de Teatro, el Dr. Gino Luque (2018) señala que como coordinador tuvo que entender diversas situaciones, escuchar casos de alumnos que pasaron procesos de estrés crónico y no podían manejar crisis de ansiedad, incluso, tuvieron que atenderlo de forma conjunta con el decano, la secretaria académica, etc. Él afirma que, quizá, hay más casos de los tuvo conocimiento, porque estas situaciones las atendió cuando ya afectaban otros aspectos: el rendimiento académico, el desenvolvimiento en la clase, a los compañeros, hasta a un profesor, etc.

Por otro lado, la profesora Katuska Valencia, (2019) de Introducción a la Actuación 2, sostiene que las situaciones estresantes crónicas que ella presenció fueron más frecuentes en el cambio de tercer a cuarto año de Teatro, es decir, del curso de Actuación 4 hacia Actuación 5, ya que los estudiantes estaban más preocupados por el futuro de sus carreras. Sin embargo, ella no subestima el estrés del alumno de primer año, ya que reconoció que cuando un alumno estaba estresado se percibía a través de sus bajas calificaciones, desconcentración en clase y cansancio. Asimismo, la profesora Alejandra Guerra (2019), de Actuación 2, declaró que había notado que los alumnos vivían asustados de reprobación el curso, es decir, se preocupaban con la idea del fracaso, a su vez, ella añadió que en la especialidad no se les presionaba tanto como en otras escuelas en otros países, sino que los que se autoexigían eran los mismos jóvenes.

A partir de las declaraciones de los profesores, se encuentra que las perspectivas de cada uno se rigen por las experiencias vividas a lo largo de su desempeño como docentes o coordinador. De igual manera que en las declaraciones de los alumnos, coinciden en que los jóvenes actores en formación se autoexigen mucho, incluso, cuando el profesor es accesible o intenta generar un diálogo. Los tres docentes entrevistados concuerdan en haber detectado cuando un alumno estaba estresado, además de desconocer en oportunidades qué es lo que sucede en la vida personal del estudiante.

5.4. El afrontamiento del estrés del alumnado de primer año y del segundo año

El afrontamiento del estrés es la respuesta adaptativa a una situación estresante. Los psicólogos Lazarus y Folkman (1984) definieron al afrontamiento como el conjunto de esfuerzos (actos, procesos) cognitivos y conductuales constantemente cambiantes (adaptativos, flexibles) para manejar las demandas específicas externas o internas apreciadas como excedentes o que desbordan los recursos del individuo.

Dentro de los hallazgos obtenidos a través de las entrevistas se obtuvo como resultado que las estrategias empleadas para manejar el estrés son diversas e íntimas. Sin embargo, al coincidir en ciertos aspectos, las categorizamos de la siguiente manera.

5.4.1. Afrontamiento a través del diálogo

Se agruparon a las estrategias que los alumnos empleaban para manejar el estrés como “afrontamiento a través del diálogo”, ya que cuando atravesaban situaciones estresantes, ellos compartían mediante conversaciones sus experiencias con sus compañeros, profesores y jefes de práctica.

- Diálogo con el compañero

Dentro de los recursos más resaltantes en las entrevistas realizadas, se encuentra que los alumnos se sienten mucho más cómodos al compartir sus experiencias con sus compañeros por diversos factores. El primer factor es la empatía, pues algunos consideraron que se sentían identificados con lo que le sucedía al resto, por ello expresaban lo que vivían individualmente. De este modo el resultado era el desahogo y la calma, además de la identificación entre ellos mismos.

Las participantes 4 y 5 de Introducción a la Actuación 2 y los participantes 7 y 9 de Actuación 2 coincidieron en sentirse protegidos por sus compañeros en todo momento. Por su parte la participante 4 afirmó que dialogaba con sus compañeros sobre lo angustiada que estaba y que le generaba mucha tranquilidad saber que no era la única que tenía síntomas de ansiedad, mientras que la participante 5 expresó que su mejor amiga fue muy amable con ella y siempre estuvo dispuesta a escucharla, además ella lloraba intensamente para poder desfogarse de todo aquello que sentía internamente. En el caso de los participantes de Actuación 2, ellos contaron con el apoyo grupal de todos sus compañeros, ya que el ambiente de clase era muy dinámico y todos compartían sus sentires, por ello lograron afrontar el estrés de esa manera.

Las consecuencias de emplear esta estrategia fueron muy positivas, ya que se desahogaron y canalizaron el estrés asertivamente.

- Diálogo con el Jefe de Práctica

Algunos participantes conversaban con sus jefes de práctica sobre sus inquietudes y dificultades porque los percibían más cercanos a ellos, a diferencia de los profesores. Las participantes 3 y 4 de Introducción a la Actuación 2 recurrieron a ellos, ya que necesitaron ayuda dentro de su trabajo en el curso, además aseguraron que requerían ser

comprendidas. En el caso de la primera alumna, ella expresaba sus incomodidades dentro del curso y desahogaba su frustración dentro de la escena, mientras que la segunda alumna, compartió aspectos muy íntimos de su vida, como la ansiedad y sus problemas de salud. En ambos casos los jefes de práctica tuvieron muy buena disposición y lograron ayudarlas a sentirse mejor.

- **Diálogo con el Profesor del curso de actuación**

Según las entrevistas recolectadas, los estudiantes que afrontaron el estrés a través de la comunicación con sus maestros obtuvieron resultados positivos en sus procesos creativos, además, se sintieron más confiados y seguros consigo mismos. Dentro del grupo de alumnos de Introducción a la Actuación 2, los participantes 2 y 5 le comunicaban directamente al profesor sus angustias y miedos. Por ejemplo, el primero de ellos tuvo una pérdida familiar y el profesor le aconsejó que utilice este evento como movilizador para la escena, mientras que la participante 5 confesó haberse visto muy angustiada en el semestre anterior a causa de su profesor, pero que gracias a la buena comunicación con su nueva profesora ella se sintió mucho más segura y su desempeño dentro del curso mejoró. Ambos estudiantes se sintieron contenidos y protegidos por sus profesores, similar fue en el curso de Actuación 2, pues todos los alumnos entrevistados coincidieron en que el profesor que les enseñó los escuchó y asertivamente los encaminó dentro del proceso. Cada uno de ellos afrontó una situación particular de estrés, pero en Actuación 2, a diferencia del primer año, se comunicaron directamente con el profesor.

Respecto a este punto, podemos añadir que el coordinador de la Especialidad, Dr. Gino Luque, enfatizó que él consideraba al diálogo y “al poder curativo de la palabra” como una de las estrategias más eficaces que existían para manejar situaciones de estrés. Según él, a veces se minimiza la salud mental y no se toma debida importancia, pero es realmente importante, necesario comunicar y buscar ayuda cuando se necesita.

5.4.2. Afrontamiento a través de la reflexión

Se consideró que los alumnos que manejaban el estrés a partir de la reflexión no se comunicaban con el resto para compartir lo que les sucedía, pero sí lo analizaban individual e introspectivamente.

El Participante 1, quien aseguró haberse sentido frustrado con el proceso dentro del semestre que llevó, sostuvo que viajó unos días porque necesitaba reflexionar, pensar en lo que le había acontecido durante todo el curso. Él, además, evitó compartir con sus compañeros y el resto de personas lo que le sucedía. Por su parte, el Participante 10 de

Actuación 2 afirmó que siempre entraba en diálogo constante consigo mismo para calmar sus emociones y preocupaciones. Por último, el Participante 7 de Actuación 2, quien sí compartió su experiencia con el profesor y su madre, reconoció que lo ayudó mucho reflexionar interiormente y analizar qué es lo que le sucedía.

5.4.3. Afrontamiento a través de la motivación

Este tipo de afrontamiento se caracterizó porque los alumnos empleaban la motivación como estrategia para manejar el estrés. Por ejemplo, el Participante 2 de Introducción a la Actuación 2 y la Participante 9 de Actuación 2 coincidieron en que se aferraban a ciertas frases de aliento. De esta manera, comunicaron, se sentían más relajados y sosegados al respecto.

En el caso del primer estudiante, este recordaba cuánto lo admiraba su hermanito y lo mucho que él no quería defraudarlo. Tenía como premisa una frase motivadora que este siempre le decía: “Hermano, tú vas a ser un gran actor”, de este modo él se impulsaba a seguir con su trabajo y se ayudaba a sí mismo. Por otro lado, la alumna se aferraba a palabras de aliento brindadas por su profesor, quien estuvo muy involucrado y presente dentro de su proceso. Ella tenía muchos problemas de inseguridad, al mismo tiempo de autoexigencias, pero las palabras de aliento la calmaron y fortalecieron.

5.4.4. Afrontamiento a través del cuerpo

Si bien, el capítulo de las herramientas actorales desarrolla, más ampliamente, el trabajo corporal como estrategia del afrontamiento del estrés. Este subcapítulo se refiere a situaciones en las cuales el cuerpo de los alumnos está involucrado para manejar esta situación, sin emplear alguna herramienta actoral necesariamente.

El Participante 1 testificó que sentía mucha ira, entonces lo que él hacía era separar un aula dentro de la Facultad, colocar música (colombiana) y permitirse a sí mismo explorar físicamente hasta llegar a un clímax en el movimiento. Describió que no tenía intenciones de crear una coreografía corporal, pero sí buscaba realizar movimientos violentos y fuertes que lo ayudasen a canalizar la furia que sentía. La participante 3 manejaba la ansiedad y estrés al practicar Artes Marciales, en este caso, Karate, ya que practicaba este deporte desde antes de estudiar Teatro y siempre fue un método de afrontamiento. Ella describió que el estrés que sentía durante el proceso creativo, lo reconoció como ira y furia, por ello necesitaba hacer una actividad en la cual sintiese que se desfogaba completamente. Se refirió al Karate como una herramienta de desfogue y

describió que este deporte le ayudó a liberar el estrés mediante ejercicios un poquito agresivos, como: simulaciones de pelea que se llaman “Kumite”.

El Participante 6 afrontó el estrés a través de gritos viscerales, describió que se encerraba en su habitación y se concentraba en el dolor que sentía internamente. Además de ello, buscaba alguna pared para golpearla (durante la entrevista cerró sus puños fuertemente, como si recordase la manera en que se desfogaba), lo cual provocaba luego heridas fuertes en sus nudillos. El alumno manifestó que sentía “miedo” y “angustia”, por ello, al gritar y golpear una pared se liberaba de las emociones intensas que lo agobiaron.

5.4.5 Afrontamiento a través de diversas actividades

En esta categoría se reúnen algunas estrategias que los alumnos aprendieron mediante algún especialista de la psicología o simplemente, por convicción propia.

La alumna del curso de Introducción a la Actuación 2, quien mencionó tener un cuadro clínico de ansiedad y diagnóstico de hipotiroides, detalló que ella siempre siguió los consejos de su psicólogo, que fueron, comer “Halls” para calmarse y también lavarse las manos con agua bien helada, mientras realizaba esta acción tenía que pensar en el agua como un elemento sanador, concentrarse en ambos ejercicios como fuente de relajación. La Participante 3 de Introducción a la Actuación 2, señaló que llevaba terapia psicológica desde antes de ingresar a la universidad, asimismo, que el psicólogo que la trataba le había enseñado unos ejercicios de respiración y relajación para calmar situaciones de angustia y ansiedad. Estos ejercicios consistían en realizar respiraciones diafragmáticas, inhalar por la nariz y exhalar por la boca lentamente, concentrarse en la actividad que realizaba para calmar sus pensamientos. Por otro lado, el Participante 6 escribía en un cuaderno todo lo que sentía, también escuchaba música de Pink Floyd en el bus, aprovechaba que el retorno a casa de la universidad era un trayecto largo, entonces se colocaba los audífonos y se desconectaba de todo lo que sucedía. De esta manera, él logró relajarse, además lloraba para desahogarse.

La alumna del curso de Actuación 2, Participante 8, empleó como estrategia de afrontamiento la dirección de un laboratorio de la técnica “Meisner”. En este laboratorio, ella impartía la técnica de la Repetición a un grupo de alumnos de ciclos menores, se enfocaba en desarrollar nuevas capacidades personales, por ejemplo, la empatía, la conexión con estudiantes más jóvenes y la posibilidad de sentirse apoyada emocionalmente por otros. En consecuencia, ella expresa que lo utilizó como lugar de

sanación, además de asistir al coro de madrigalistas, lugar donde se desempeñaba como cantante lírica.

Finalmente, presentamos un cuadro comparativo que resume los estresores a los que estuvieron expuestos los alumnos, las estrategias que emplearon para afrontarlo y las herramientas actorales.



Alumno de Introducción a la Actuación 2	Estresor	Afrontamiento del estrés	Herramientas actorales empleadas para el manejo del estrés
Participante 1	Problemas sentimentales, problemas con el padre, autoexigencias personales, miedo al fracaso.	Reflexionar, hacer catarsis, meditar.	Explorar con la energía corporal desde los ejercicios de Rudolf Laban.
Participante 2	Problemas con los compañeros, falta de tolerancia grupal, fallecimiento de la abuela.	Recordar palabras de aliento de familiares, conversar con el profesor.	Ejercicios acrobáticos y secuencia de acciones físicas de Jerzy Grotowski.
Participante 3	Identificación de vida personal con el personaje, problemas con la compañera, expectativas de la familia, problemas de ansiedad.	Conversar con los jefes de práctica del curso, técnica de respiración, practicar artes marciales y karate.	Ejercicios de respiración a través del contact, exploración a partir de la voz.
Participante 4	Acumulación de cursos, falta de tiempo, excesiva presión académica, problemas de ansiedad severa.	Compartir sus problemas con amigas, comer "Halls" negro, lavarse la mano con agua bien helada.	Ejercicios de relajación y respiración, exploración física a partir de ejercicios de Rudolf Laban.
Participante 5	Las relaciones con los compañeros del curso, problemas con compañera, mala experiencia con antiguo profesor	Conversar con la compañera de escena, llorar intensamente.	Exploración a partir de ejercicios de Rudolf Laban.

Alumno de Actuación 2	Estresor	Afrontamiento del estrés	Herramientas actorales empleadas para el manejo del estrés
Participante 6	Presión por mejorar, compararse con los demás compañeros, sobre exigirse para hacer todo “muy bien”.	Conversar con compañeros, gritar visceralmente, golpear la pared, escuchar música, llorar, escribir.	Los elementos de la máscara neutra Jaques Lecoq, El actor y la Diana de Declan McDonnellan.
Participante 7	Memoria emotiva que filtró recuerdos de problemas con el padre, las exigencias del curso.	Asumir sus problemas personales, conversar con el maestro del curso y madre.	Ejercicios de Viewpoints de Anne Bogart, ejercicios de Sanford Meisner, ejercicios corporales Danza personal de Brasil.
Participante 8	Juzgar mucho al personaje asignado, problemas familiares intensos, compararse con los demás compañeros.	Enfocar la energía en otras actividades, dirigir un laboratorio de la técnica Meisner, conversar con profesor.	Entrenamiento corporal, ejercicios de Jerzy Grotowsky, ejercicios de Sanford Meisner.
Participante 9	Miedo al ser vista, presión por querer hacer todo muy bien, inseguridades respecto a su trabajo.	Contención grupal, llorar y conversar con los compañeros, conversar con el maestro del curso.	Ejercicios de Respiración.
Participante 10	Inasistencia del profesor, nuevas herramientas actorales.	Reflexionar y analizar la situación tranquilamente.	Exploración de los impulsos físicos de Grotowski.

5.5. Las herramientas actorales que los estudiantes de primer y segundo año de Teatro de la PUCP emplean para afrontar el estrés

En este subcapítulo se sistematiza y analiza las herramientas actorales que los alumnos de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2 emplean para el afrontamiento del estrés. Estas herramientas, ejercicios o técnicas son impartidas por los profesores de los cursos de Actuación, Entrenamiento Corporal y Entrenamiento Vocal. Su función es incentivar el trabajo creativo y desarrollar habilidades dentro de la actuación, pero en esta oportunidad se proponen como estrategias innovadoras del manejo del estrés.

A continuación, se exponen las herramientas actorales que los alumnos de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2 emplean como método de manejo de estrés. Es importante resaltar, que todas las herramientas expuestas en la sistematización, son técnicas actorales contemporáneas que tienen por objetivo el desarrollo de la creatividad en el arte del actor. Los autores que proponen estas herramientas son directores de Teatro que dedicaron años de investigación experimental para impulsar diversas formas de abordar el texto, el trabajo corporal y vocal, ninguna herramienta fue propuesta con finalidad terapéutica.

En las entrevistas realizadas, se halló que los alumnos emplearon siete herramientas actorales para manejar el estrés, las categorizamos de la siguiente manera:

Director Teatral	Herramienta de Trabajo	Función
Rudolf Laban	Los Ritmos del Esfuerzo Físico.	Desfogar, desahogar, canalizar.
Jerzy Grotowski	Las Acciones Físicas.	Desahogar, desfogar, canalizar.
Sanford Meisner	La Repetición.	Separar, relajar, aperturar, escuchar.
Declan Donnellan	La Diana.	Centrar, enfocar.
Jacques Lecoq	Los Elementos de la Naturaleza en la Máscara Neutra.	Relajar, conectar, canalizar.
Anne Bogart	Los Puntos de Vista Escénicos.	Desconectar, distanciar.
Grupo Lume	La Danza Personal.	Fluir, distanciar.

5.5.1. El afrontamiento a través de Los Ritmos del Esfuerzo Físico

Los alumnos que emplearon Los Ritmos del Esfuerzo Físico de Laban como estrategia para afrontar el estrés fueron el Participante 1, la Participante 4 y la Participante 5, todos de Introducción a la Actuación 2. Ellos describieron en sus testimonios correspondientes, la manera en la que aplicaron algunos ejercicios, también las circunstancias que atravesaban y cómo les ayudó.

- Ritmos del Esfuerzo (Rudolf Laban)

El trabajo del movimiento desde Rudolf Laban (1984) se focaliza en el lenguaje del movimiento, de acuerdo con su contenido, estimula la actividad mental de manera similar, aunque quizá más compleja, a la de la palabra hablada. Es una técnica de danza libre, es decir sin un estilo preconcebido o prescripto, se vivencia y practica la gama total del movimiento. A partir de la combinación espontánea de estos elementos surge una variedad casi ilimitada de pasos y gestos que están a disposición del bailarín (actor).

- Movimientos y acciones de esfuerzo: flexible, liviano, directo, firme.
- Cada uno de estos movimientos puede tener dos valores temporales característicos: sostenido o súbito.
- Sumados a los cuatro signos de los principales movimientos constituyen la gráfica de las ocho acciones básicas de esfuerzo: Presionar, retorcer, deslizar, flotar, golpear con el puño, arremeter, dar toques ligeros, dar latigazos ligeros.
- La experiencia del flujo de movimiento: Libre o conducido. (Laban, R. 1984, p. 54)

- Descripción del empleo de la herramienta en el Participante 1:

El Participante 1 señaló que él separaba salones de ensayo dentro de la Facultad de Artes Escénicas y colocaba música colombiana en las computadoras para darse la libertad de seguir el ritmo melódico. De esta manera iniciaba a partir de la exploración corporal, no bailaba, sino entrenaba.

“[...] Me enfocaba en la contracción del músculo como en Laban. Buscaba estrujar, atornillar: lenta, pesada e indirectamente, que es a veces la energía que manejo. Usaba eso en un tema de esfuerzo al momento de contener el movimiento... Lo siguiente ya era, independiente casi de la música, movimientos más bien rápidos, saltos, luego del salto, una caída y luego de la caída llegar a otro movimiento, en ese momento yo ya no controlaba, ya no pensaba lo que estaba haciendo físicamente, solo me dejaba llevar, recuerdo que era movimiento rápido e indirecto, porque no lo estaba pensando más. Utilizaba el piso, no daba tantos saltos porque me cansaba aún más, físicamente no buscaba cansarme sino más bien soltar la energía, el salto más bien me cansaba antes de soltar, usaba el piso en nivel bajo, no hacía acrobacias, pero sí empezaba con un impulso en el cuerpo y dejaba que ello me lleve hasta donde sea, primero daba un salto arriba y luego caía y después empezaba a rodar, el peso mismo llegaba hacia ahí y otra vez empezaba con algún movimiento contenido, estrujando y nuevamente hacia arriba a dejar que la energía caiga por su propio peso”.

Los movimientos señalados por el alumno son los que Rudolf Laban expone en su libro *El dominio del movimiento*, ellos consisten en imitar a los verbos indicados. Por ejemplo, atornillar, se refiere a moverse como un tornillo con el cuerpo y si el estudiante lo hacía de una manera rápida e indirecta era porque cada vez se dejaba a llevar cada vez más por los impulsos que aparecían naturalmente. El joven empleó su cuerpo como herramienta para afrontar el estrés, además aplicó genuinamente diversos movimientos que lo ayudaron a sentirse mejor.

- **Función:**

La finalidad de estos movimientos no fue para armar una coreografía, ni para construir un personaje, sino para desfogar y desahogarse. El alumno mencionó lo siguiente.

“[...] Me ayudaba la energía como yo la manejo, me hacía sentir nuevamente conmigo, recuperaba la confianza porque el estrés que tenía era relacionado con la baja autoestima, necesitaba volver a encontrarme conmigo en ese espacio. Eso me agotaba y me se desestresaba, ese cansancio físico me liberaba de esa carga energética que tenía”.

A partir de esta cita, se muestra que el agotamiento corporal, lo llevó a sentirse relajado.

- **Descripción del empleo de la herramienta en la Participante 4:**

La participante 4 coincidió con el anterior alumno en emplear movimientos físicos de la técnica de Rudolf Laban para afrontar el estrés. Ella enfatiza que recurría a este tipo de ejercicios cuando se sentía ansiosa y en lugar de morderse las uñas o realizar otro tipo de actividades, realizar ejercicios físicos la impulsaban a sentirse mejor.

“[...] Me ayudó mucho lo que es “Laban”, movimientos del cuerpo fuertes, pesados, yo sentía que podía sacar todo de mí, podía salpicar, chapalear. Laban me parecía súper importante porque cuando estaba ansiosa podía (en lugar de morderme las uñas) hacer otros ejercicios y al final estar activa, estar presente en todo mi cuerpo... los ejercicios que yo hacía eran pesados y rápidos”.

La exploración física de la alumna consistía en movimientos pesados y rápidos. Del mismo modo que el anterior participante, ella enfocaba los ritmos para desfogar el estrés y, asimismo, lo hacía para estar activa corporal y mentalmente, porque era muy dispersa.

- **Función:**

La participante enfocaba estos movimientos para concentrar la energía corporal que desbordaba. La alumna sostuvo, además, tenía un fuerte cuadro de ansiedad y que

mediante la exploración del movimiento intentó calmar algunos síntomas físicos o comerse las uñas.

“[...] Me ayudaba a concentrarme, luego de explorar me sentía tan cansada y liberada... cuando exploras yo siento que dejas algo de ti, toda tu energía ahí, a mí me ayudó como no tienes idea, fue una de las mejores cosas que aprendí y estoy muy feliz de que me la hayan enseñado. Sentía que era como poner todas mis inseguridades y tirarlas al suelo, botarlas súper lejos, que ya no me importe nada”.

- **Descripción del empleo de la herramienta en la Participante 5:**

La Participante 5 mencionó que los estresores externos fueron su antiguo profesor y la mala experiencia con la anterior compañera de escena, describió que una de las herramientas que empleó para afrontar el estrés son los ritmos del movimiento de Rudolf Laban. Ella explicó que cuando estaba molesta o cuando algún compañero demoraba en llegar a ensayos, colocaba música en la computadora del salón de ensayos...

“[...]Comenzaba a hacer cualquier movimiento, de ahí fluía algo más y me relajaba bastante, botaba toda la energía negativa con los movimientos fuertes. Más que nada me dejaba llevar por la música, había momentos en los que la historia de la misma canción me llevaba a hacer movimientos más fuertes como botar a golpear mucho, había otros momentos en los que flotaba”.

- **Función:**

La alumna hacía movimientos pesados y livianos, todos ellos con la intención de canalizar la ira que tenía acumulada. Ella empleaba esta técnica para relajarse, pues a través de los movimientos fuertes, expresó, como golpear se liberaba del estrés y los movimientos livianos la ayudaban a calmarse.

5.5.2. El afrontamiento a través de Acciones Físicas

Se agrupó como el afrontamiento del estrés a través de Acciones Físicas, propuestas por Grotowski, a los ejercicios en los que los alumnos se dejaban llevar por sus impulsos físicos y, mediante, secuencias corporales. Los alumnos que las emplearon como estrategias fueron el Participante 2, la Participante 3 de Introducción a la Actuación 2 y la Participante 8, Participante 10 de Actuación 2. Ellos describen en sus testimonios correspondientes, la manera en la que aplicaron algunos ejercicios, también las circunstancias que atravesaban y cómo les ayudó.

- **El trabajo de las acciones físicas (Jerzy Grotowski)**

Grotowski trabajó las acciones físicas después Stanislavski. Él redefine la noción de organicidad y le atribuyó el significado de la potencialidad de una corriente de

impulsos físicos, una corriente casi biológica que surge dentro de uno y tiene como fin la realización de una acción precisa. Antes de una pequeña acción física, existe el impulso. Allí reside el secreto de algo muy difícil de aprehender, porque el impulso es una reacción que empieza detrás de la piel y que es visible sólo cuando se ha convertido ya en una pequeña acción. (Richards, 2014)

El impulso es complejo, ya que no se puede decir que solo es dominio corporal. Los in-pulsos, existían desde antes en alguna parte del cuerpo. Algo dentro del cuerpo y que se extiende hasta la periferia, están enraizados desde lo más hondo del cuerpo y se extienden hacia afuera. Según él, los impulsos están ligados a la tensión adecuada. Un impulso aparece en tensión. Las intenciones están relacionadas con los recuerdos del cuerpo, las asociaciones, los deseos, el contacto con los otros, pero también con las tensiones musculares. (Richards, 2014)

- **Descripción del empleo de la herramienta en el Participante 2:**

El Participante 2, del mismo modo que el Participante 1 separaba salones de la Facultad de Artes Escénicas con la intención de reflexionar, pero luego, cuando sentía la necesidad, exploraba corporalmente. Este participante menciona que no, precisamente, empleaba técnicas actorales para afrontar el estrés como primera opción, pero que luego de meditar, se permitía explorar a través del movimiento físico. Él señala que se dejaba llevar por los impulsos físicos que sentía en el momento, además exploraba a partir de la secuencia corporal que aprendió con la profesora de Introducción a la Actuación 1.

“[...]A nivel corporal lo que utilicé eran las acrobacias, a nivel vocal el estar más relajado, el expandir mi diafragma, estirarme, el que también no sea todo muy “energía yang” sino también yin, entonces era trabajar mis dos energías. Lo que hacía, principalmente, era trabajar la energía Yang, es decir, trataba de explorar por ese lado, descubrir nuevas acrobacias a través de ello, como lanzarme de lo que creía que no podía hacer para no quedarme estancado. Exploraba con la energía yang... El movimiento circular de la cabeza, movimiento del pecho, de la pelvis, de los piecitos, moverlos más, estirarme más: ser como un gato tratar de ser flexible, jugar con la pelota que me ayudó un montón desde que entré a la carrera, especialmente la secuencia física personal del curso de Katuska Valencia”.

El estudiante enfatiza que exploraba físicamente a nivel vocal y nivel corporal. A partir de lo citado, se afirma que el alumno empleaba la energía yang porque sus impulsos eran fuertes y rigurosos, entonces desde ellos partía la exploración de la secuencia corporal que había trabajado previamente en el curso de Introducción a la Actuación 1. Inicialmente, empezaba con movimientos pequeños, luego con estiramientos físicos, como si fuese un gato, finalmente el cuerpo se dejaba llevar.

- **Función:**

El alumno comenta que el mayor problema que tuvo durante el semestre fue la mala relación con sus compañeros. Si bien, en cuanto a su desempeño dentro del curso se sintió muy cómodo, él realizaba este entrenamiento físico para desfogar la tristeza, cólera y frustración que sentía.

“[...] Sí está mal que quizás actuemos a través de la emoción, pero a veces no sabía cómo descargar mi cólera, mi tristeza o mi frustración y me encerraba en salones para poder pensar, trataba de calmarme y a veces, cuando no podía más explotaba y sacaba todo, pero siempre trataba de mejorar como persona, como actor y ver qué cosas carecían e irme por ese lado”.

La función de las acciones físicas para este participante fueron desahogarse y desfogar.

- **Descripción del empleo de la herramienta en la Participante 3:**

La alumna de Introducción a la Actuación 2 señala que durante el proceso creativo la ayudó mucho la exploración física con un elemento, en este caso el ejercicio consistió en investigar movimientos y posturas con una pelota de yoga. La participante describió que estos movimientos, inicialmente, se realizaban para estirar el cuerpo y relajarlo, pero luego se convirtieron en secuencias físicas. Si bien, este ejercicio no está registrado dentro de las acciones físicas de Grotowski, responde la premisa de seguir los impulsos y crear en el espacio una secuencia física de movimientos. La alumna lo describe de la siguiente manera.

“[...]La pelota al inicio fue un ejercicio de exploración para descubrir qué generaba en mí. Como yo tengo un problema en la columna, significó una herramienta mucho más saludable para descargar la tensión de mi lumbar. En el primer ciclo que llevé con Pilar Nuñez, consistía en ejercicios guiados por ella, primero en estirar, abrir el pecho, tener la curva de la espalda, era todo muy básico. En segundo ciclo ya era de exploración, movimientos más arriesgados, transiciones y en ambos primaba no solo estirar, sino reconocer los ángulos que tiene el cuerpo, por ejemplo, había personas que cuando levantaban la pierna de frente les costaba más que a otras que de costado”.

La estudiante menciona que el trabajo de la pelota al principio consistía en el contacto con el elemento, pero luego la exploración era más física y debía realizar movimientos más arriesgados, secuencias físicas con la pelota.

- **Función:**

La alumna expresa lo siguiente respecto a trabajar el ejercicio con la pelota.

“[...]Alguna vez he llevado yoga y mencionaban que las tensiones y la flexibilidad, por ejemplo, la apertura de pecho tiene que ver con emociones negativas, cuando nosotros tendemos a tener cerrado el pecho es porque estamos ocultando algo en nuestro interior que nos lastima y no queremos afrontarlo. Eso junto al ejercicio de la pelota otorgaba la extra apertura de algunas zonas y me hacía comprender cómo entrar más en mí, ya no era solamente un calentamiento físico, sino era emocional dirigido hacia el trabajo”.

Durante el proceso creativo, la alumna comenta que se estresó mucho porque no tenía buena comunicación con su compañera de escena, además sentía mucha presión por la carrera, ya que al mismo tiempo estudiaba otra especialidad en otra Universidad. Al hacer este ejercicio ella intentaba desfogar las emociones negativas que sentía, pues la finalidad del trabajo no era simplemente un calentamiento físico sino también emocional.

- **Descripción del empleo de la herramienta en la Participante 8:**

La Participante 8, alumna de Actuación 2, señala que realizaba los ejercicios que aprendió en el curso de Entrenamiento Corporal. Ella aplicaba el concepto del training actoral como estrategia para el afrontamiento de estrés y describe detalladamente cómo realizaba cada acción física.

“[...] Me ayudaban el equilibrio del gato, que consistía en colocarse en estado de alerta máximo, separar las piernas, luego agachar la columna hasta llegar al suelo, las manos en el suelo y erizado como un gato, luego acercar la pierna al pecho y estirla hacia un lado, mantener el equilibrio con las tres partes que nos quedan en el suelo, una pierna y dos brazos, luego repetir la misma acción con otra pierna, hacer esta acción nuevamente pero esta vez sosteniendo hacia abajo, también pateando pero más abajo y ahí la demanda física era más... después de eso seguía un volantín, acabar con los brazos arriba, girar y levantarme pero solamente en cortos pasos, con movimientos muy específicos. Me gustaban mucho los animales, la forma del cuerpo para hacer el mono, el perro, el oso, el conejo”.

Respecto al equilibrio, la participante se refiere al estado armonioso entre el cuerpo y la mente durante el movimiento físico, en este caso al realizar el ejercicio del gato. La alumna se había reintegrado a una nueva promoción, se sentía insegura y el principal estresor dentro del curso fueron sus compañeros, pero el entrenamiento físico le exigía estar presente en el momento y no pensar en aquello que perturbase su concentración.

- **Función:**

La función del training actoral es preparar al actor para el trabajo físico dentro de una creación, pero también puede funcionar en otros aspectos.

“[...] El Training, finalmente tiene ese resultado, a pesar de que no es lo que se busca te desestresa, pues, aunque es importante para la técnica del actor tiene muchos más beneficios de los que realmente esperamos”.

La alumna enfatiza que el training tiene más beneficios de lo esperado, por ello, se considera que el entrenamiento en un actor es fundamental porque lo prepara física y mentalmente a un trabajo creativo riguroso.

- **Descripción del empleo de la herramienta en el Participante 10:**

El Participante 10 tuvo una experiencia muy positiva en el curso, ya que tenía una buena comunicación con el profesor y recibió las indicaciones generosamente. Sin embargo, él indica que siempre se cargaba de emociones intensas, por ello tenía que realizar actividades físicas, para sentirse mejor consigo mismo. Respecto a estas actividades físicas se refiere a movimientos que nacen del impulso interno, genuinos y orgánicos.

“[...] Pongo música a todo volumen y dejo que mi cuerpo me comience a llevar, es decir, hago ejercicios como los de Entrenamiento Corporal, comienzo a explorar con mi cuerpo hasta que me voy calmando, me ayuda bastante, es una forma de botar, generalmente de noche, porque todo está muy oscuro y reviento, suelto toda la energía, la carga que llevo dentro. Apagaba las luces y me ayudaba en el caso de liberar o controlar mis impulsos, por así decirlo, descargar toda la energía acumulada que tenía”.

El alumno no especifica qué tipo de movimientos realizaba, pero sí asegura que se basaba en el entrenamiento corporal y la exploración física. Separaba un salón de ensayos de la Facultad de Artes Escénicas, apagaba las luces y permitía que sus impulsos físicos, naturalmente, guíen las acciones que realizaba en el espacio. Por la descripción, se cree que los impulsos eran intensos, en consecuencia, realizaba movimientos fuertes, grandes y secuencias de saltos.

- **Función:**

La función principal que el alumno resalta fue el desfogue, pues aprovechaba ese tipo de momentos para explotar energéticamente a través del cuerpo.

“[...]Todo eso me permitía entrar más concentrado a escena y que no me vaya del aquí y el ahora porque, a veces, cuando estoy actuando se me ocurren ideas que no pruebo en ensayos, pero al final mis parejas en escena me decían “Ay que haces” y eso tiene que ver con una cuestión de concentración... Pienso que ese tipo de momentos para desfogar me pueden ayudar mucho en escena, claro algunos hacen yoga, otros hacen otras cosas, yo lo que hacía en ese momento era descargarme escuchando música y desprendiéndome de todo”.

Una ventaja del entrenamiento físico en este estudiante fue que él generó espacios alternos de exploración y descubrió otras maneras de trabajar en el semestre, además de desfogarse y desahogarse antes de iniciar una presentación de escena.

5.5.3. El afrontamiento a través de La Repetición

Pese a que la técnica de Sanford Meisner, no siempre es empleada por todos los profesores en la Universidad, dos alumnos mencionaron que les ayudó mucho a aperturar sus sentidos, escuchar y en consecuencia relajarse. La Participante 8 enfatiza que, la finalidad no fue desestresarse, pero en efecto fue uno de los resultados, mientras que el Participante 7 señala que para él esta herramienta lo ayudaba a dejar de pensar en sí mismo, lo obligaba a prestar atención a los estímulos externos.

- La técnica de la Repetición (Sanford Meisner)

La técnica de la Repetición de Sanford Meisner consiste en la acumulación a través de reacciones naturales al proceso de repetir con tu compañero de escena. De otra forma, si escuchas de verdad y respondes de verdad, lo repetitivo de la Repetición acaba haciendo mella en tu interior y crea un impulso (Espert, W. DiMarco, D. 2018).

Para Sanford Meisner, la Repetición sirve como sustitutivo perfecto del diálogo. Lo único que se tiene que hacer es repetir lo que dice el compañero de escena. No se tiene que pensar e inventar nada, solo dejar libre los impulsos. Limitarse a repetir, repetir y repetir una vez más (Espert, W. DiMarco, D. 2018). Lo que se intenta expresar es que la Repetición impulsa naturalmente el cambio de rumbo de una conversación. La conexión con los impulsos es un punto importante que tiene que desarrollar un actor, porque son los impulsos los que revelan el verdadero yo. No aquello que te gustaría ser o lo que quiere otra persona que seas. Meisner se refiere a ser uno mismo. Para ser uno mismo, tienes que actuar sin pensar.

- Descripción del empleo de la herramienta en el Participante 7:

El Participante 7 explica que durante el proceso creativo del curso de Actuación 2 se sintió muy afectado, ya que durante la escena que le tocó actuar, interpretaba un personaje que le recordaba a su padre. El actor en formación menciona que le ayudó la técnica de Sanford Meisner, pues dejaba de pensar en aquello que lo atormentaba y solo se concentraba en escuchar al compañero de escena, es decir, se veía reflejado en el otro.

“[...] También pensaba mucho en Meisner, porque hay un ejercicio que está relacionado con estar presentes, ya que no hay nada que uno quiera imponer, es todo lo que te da el otro, es una entrega, recibir, es compartir, estar en el otro, y el otro también va a estar en ti. Desde que descubrí eso hace mucho tiempo yo lo adecuó a mi situación, porque no quiero meter su técnica de frente, siempre lo tengo presente como “Mi pequeño Meisner en la cabeza”.

Este ejercicio descrito por el alumno consiste en mirar al compañero y permitir que los impulsos aparezcan sin ser impuestos. Para ello, es importante que se preste atención al otro, descubrir qué hay más allá de uno mismo, la conexión es fundamental.

- **Función:**

La razón por la que el alumno manifiesta que empleó esta herramienta como método de afrontamiento fue porque buscaba estabilizarse y sentirse mejor.

“[...]Lo que pasaba con Meisner era para abordar el personaje, porque me generaba conflictos... solamente me entregaba a la mirada del otro, me hacía estar presente, era como escuchar en los ojos, no sé cómo podría decirlo de otra manera”.

La principal función de esta herramienta para el afrontamiento del estrés del alumno fue distanciarse de sí mismo, ya que él se había identificado con el personaje. Estaba introspectivo y no lograba escuchar al compañero de escena. En definitiva, otras funciones fueron aperturar sus sentidos, escuchar los estímulos externos y relajarse.

- **Descripción del empleo de la herramienta en la Participante 8:**

El ejercicio de la Repetición consiste en repetir aquello que el compañero que está al frente en escena realice o hable. Se repite todas las veces necesarias hasta que los impulsos comiencen a surgir en el momento de la improvisación y sean más viscerales. En este sentido, la alumna señaló que, al estar presente y abierta a la otra persona, los estímulos externos permiten que cada vez las reacciones sean más auténticas. Esto significaría el despojo de alguna pose que, naturalmente, todos los actores tienen cuando actúan y, simplemente, serían verdaderos.

“[...]Meisner tiene como técnica base La Repetición, esta consiste en estar abierto a la otra persona, no estar concentrados, sino estar abierto a todos los estímulos externos, trabaja también con la emoción y es por ahí donde me desestresaba. En nuestra vida diaria, nosotros tenemos que controlar las emociones porque no somos animales, si en una situación alguien te causa enojo, pero estás dentro de tu ambiente laboral o dentro del salón de clases, debemos guardar la compostura, sin embargo, la técnica me pedía que quite todos esos filtros y una vez que alcanzaba un punto máximo de emoción podía liberarme a seguir mis instintos, mis impulsos”.

- **Función:**

El objetivo del entrenamiento de Sanford Meisner es formar actores orgánicos, sin sobreactuaciones y con un desenvolvimiento verídico en escena. Sin embargo, la Participante 8 enfatiza que para ella esta técnica, además de ello, fue muy terapéutica

porque le permitió comprenderse y respetarse como ser humano, principalmente, a no juzgar sus emociones, sus impulsos y permitirse sentir.

“[...] De hecho, yo siento que él me ayudado muchísimo a comprender mis emociones, a aceptarlas, a no juzgar ese lado de mi humanidad, a permitirme ser libre y no me juzgo como podría ser en la vida real porque en la vida real tienes que contener algunas emociones, no puedes dejarlas libres ahí porque no se puede, socialmente no está bien visto; mientras en escena, a veces, lo necesita tu personaje y puedes ser todo lo libre que quieras, entonces siento que leer o ver la técnica me ayudaba a calmar mucho, a entenderme mucho y aceptarme. Con esta técnica aprendí a no juzgarme y seguir trabajando, a entender que todo tiene un proceso y que cada persona también tiene su tiempo, me ayudó muchísimo de verdad. Esa libertad que me daba de seguir mis impulsos y estar conectada conmigo misma, eso me ha ayudado en desestresarme porque es muy liberador. Desestresarse es una consecuencia, no es el fin, el fin es la escucha para estar más presente dentro de clases, dentro de las escenas, dentro del trabajo mismo como actriz”.

La alumna mencionó que juzgaba mucho a su personaje porque era una mujer anciana y no se sentía cómoda de interpretarla, pues físicamente le preocupaba mucho su estética y se sentía insegura. No obstante, esta herramienta la ayudó a sentirse libre, conectarse con sus impulsos, consigo misma y dejar de juzgar el aspecto físico para entregarse al trabajo. En consecuencia, la alumna se relajó, se desestresó, aun cuando esa no era la finalidad.

5.5.4. El afrontamiento a través de La Diana

El Participante 6 fue el único alumno entrevistado que afirma que aplicó “La Diana” de Declan Donnellan dentro del proceso creativo del curso de Actuación 2. La Diana no es un ejercicio físico, pero es una herramienta muy útil para enfocar la atención del actor dentro de la escena, es decir, conectarse con el momento presente sin pensar en aquello que ya sucedió o sucederá, simplemente dejarse sorprender, no distraerse con objetos externos de la situación, en otras palabras, es estar en el aquí y el ahora.

- La Diana (Declan Donnellan)

El director Declan Donnellan (2016) resalta que un actor nunca sabrá lo que hace hasta que sepa para qué lo hace. Todo hacer en escena debe ir encaminado hacia algo, es decir, ningún actor puede hacer nada sin la Diana. Esta puede ser real o imaginaria, concreta o abstracta, pero la irrompible primera regla es que en todo momento y sin una sola excepción, debe haber una Diana.

Todo lo que un actor puede interpretar son verbos, pero, y esto es aún más significativo, cada uno de estos verbos debe tener una diana detrás. Esta diana es un tipo de objeto, bien directo o indirecto, una cosa específica vista o sentida, y, hasta cierto punto, necesitada. La concreción de la diana, el actor no puede hacer absolutamente nada, porque la diana

es la fuente de toda la vida del actor. Cuando somos conscientes, estamos siempre presentes con algo, con la diana. Y cuando la mente consciente ya no está presente con nada en absoluto, en ese punto exacto deja de ser consciente. Y un actor no puede interpretar la inconsciencia (Donnellan, D. 2016, p. 31).

La Diana tiene la facultad de exigir al actor a estar en el momento presente, estar atento a lo que sucede a su alrededor. La concentración y la atención son dos puntos muy diferentes, ya que cuando uno está concentrado muchas veces no es receptivo con lo que sucede externamente, pero al estar atento puede percibir absolutamente todo con los cinco sentidos, de eso se trata la Diana.

- **Descripción del empleo de la herramienta en el Participante 6:**

El Participante 6 manifiesta que una de las dificultades que experimentó fue la comunicación con el resto de los compañeros, ya que sentía que no sabía cómo expresar y que quería decir. Sin embargo, cuando lograba calmar su mente, se escuchaba a sí mismo y se preguntaba qué era lo que quería expresar.

“[...]Además de eso, quizá, en un lado teórico, por ejemplo, “LA DIANA” que he visto este ciclo y cuando racionalizo fuera de escena la utilizo: okay, ¿qué es lo que quiero? Estoy apuntando de este lado, también la aplico cuando estoy hablando con las personas y como gran parte de mi frustración va también con la comunicación con los otros, esto me ayuda a tratar qué es lo que estoy intentando decirle a esta persona, cómo puedo comunicarme de esta manera, qué es lo que necesito en la otra, qué es lo que necesito en mi alrededor para poder salir de lo que estoy haciendo. Es como si yo me viera en una escena y estuviese tratando de encontrar mi acción, es decir, qué acción es la que me va a llevar realmente a mi objetivo, porque en tal caso, sería simplemente como si estuviese actuando un estado y cuando me quedo dentro de ello se vuelve todo plano, me estanco y no avanzo; sin embargo, cuando me concentro en realmente qué es lo que estoy tratando de conseguir... siento que me vuelvo más eficiente y fluyo más”.

La Diana la aplicaba dentro de escena, pero también en su vida personal. Para él fue un recordatorio de estar en el momento presente y aclarar las ideas que quería decir. Lo único que debía hacer era tener claro su objetivo, de este modo estaba dispuesto a prestar atención a todo lo que acontecía.

- **Función:**

El alumno empleó esta herramienta para relajarse, pues cuando dejaba de pensar mucho su mente se calmaba.

“[...]Eso me ayuda a relajarme, a confiar, porque siento que estoy apuntando hacia algo. La Diana principalmente me colocaba en el momento en el que estaba, no estar pensando en más tarde o en lo que pasó antes, sino en el momento presente, cuál era mi diana, me refiero a cuál es mi objetivo, qué es lo que tengo que cambiar ahora mismo y enfocarme en eso, cómo lo hago. Situarme en el aquí y el ahora, dejar de pensar tanto y estar más en las circunstancias del momento para poder olvidarme de los bloqueos”.

Otro aspecto importante es que el alumno centraba su atención en algo, es decir, no permitía que otras actividades y pensamientos lo desconcentren de su objetivo. Así fue como le ayudó tener en cuenta la herramienta La Diana de Donnellan.

5.5.5. El afrontamiento a través de Los Elementos de la Naturaleza en la Máscara Neutra

“Los Elementos de la Naturaleza” son parte de los ejercicios de exploración de la técnica de la Máscara Neutra de Jacques Lecoq. Estos ejercicios se emplean para la construcción de personaje, es decir, es una herramienta que impulsa la creatividad del actor, pues la finalidad es componer diversos tipos de fisicalidades a partir del entrenamiento y exploración física. El Participante 6 fue el único estudiante que mencionó emplear esta herramienta para afrontar el estrés.

- Los elementos de la naturaleza en la máscara neutra (Jacques Lecoq)

El director francés Jacques Lecoq (2004) trabaja ejercicios a través del cuerpo, para estimular la creación de personajes. Establecía la premisa de mantener el rostro como si fuera “una máscara neutra”. De este modo, los alumnos se concentraban en diferentes elementos de la naturaleza: el agua, el fuego, el aire y la tierra para explorar desde el cuerpo.

Para identificarse con el agua representan el mar, pero también los ríos, los lagos, los charcos, las gotas. Intentamos acercarnos a las diferentes dinámicas del agua bajo todas sus formas, desde las más tranquilas a las más violentas.

Estoy frente al mar, lo miro, lo respiro. Mi respiración se acompasa con el movimiento de las olas y, progresivamente, la imagen se invierte y yo mismo me convierto en el mar.

El aire, sobre todo el viento, es percibido a partir de todos los objetos que pone un movimiento: una hoja, un tejado de chapa, un trozo de tela. Son los vientos contrarios, las corrientes de aire, todo lo que lo sopla, lo que arrastra, lo que arremolina. La tierra es a la vez lo que se puede modelar, amasar, pero es también el árbol, que para mí es el mayor elemento simbólico de la tierra, puesto que está enraizado en ella. Y por último, el fuego es el fuego: el más exigente de todos los elementos porque no es más que el mismo. (Lecoq, J. 2004, p. 70).

Explicado de esta manera, el cuerpo del actor se convierte en un molde que se transformará en un elemento de la naturaleza.

- Descripción del empleo de la herramienta en el Participante 6:

El Participante 6 testifica haber sufrido estrés crónico, ya que durante todo el semestre se comparaba con los compañeros, se bloqueaba dentro de escena y en

consecuencia se frustraba. Él menciona que empleó como estrategia de afrontamiento al elemento agua de los ejercicios de La Máscara Neutra, de esta manera describió cómo lo aplicó.

“[...] Me gusta usar elementos, me gusta usar “el elemento agua” porque sé que eso también me ha ayudado a centrar mi centro, así es como siento que todo dentro de mí está fluyendo, que cada parte es una parte singular, pero al mismo tiempo todo es parte de un organismo. no sé cómo explicarlo... Respecto al elemento del agua, era más físico que mental. El ejercicio tenía como punto de partida la base del centro, es decir, concentrarme en mi centro de fuerza y pensar en el agua, comenzaba a moverlo circularmente como si fuese agua, lo movía con esa cadencia, primero era solo un movimiento pequeño en la cadera tranquilo y relajado, poco a poco se extendía a la cintura hasta que todo mi cuerpo estaba en esa cadencia, luego, seguía por el tiempo que necesitaba para sentir todo el elemento con esa misma energía que empezaba en el centro hasta extenderse, cuando sentía que ya lo sostenía me empezaba a mover y utilizaba esa energía”.

Inicialmente, empezaba con movimientos desde su centro de fuerza, él pensaba en el elemento agua y se imaginaba como esta recorría todo su cuerpo por dentro. A medida que se movía ondulantemente, se contagiaba desde el centro hacia sus extremidades. En este caso que el ejercicio es una mezcla de imaginación con fisicalidad, pues el estudiante debe imaginar el agua previamente para que este haga efecto en los movimientos que realiza conscientemente.

- **Función:**

El joven precisa que este elemento fue de gran utilidad, ya que se relajaba y se sentía menos tenso.

“[...]Dentro del proceso actoral el agua me ayuda a fluir dentro de escena y también me ayuda a fluir dentro de lo que estoy haciendo en ese momento, me ayuda a que no tenga mucha tensión... a que no esté todo tensionado y que pueda simplemente fluir dentro de ese momento... Yo escogí el elemento del agua por recomendación de mi profesora Alejandra Guerra, ya que era lo que yo más necesitaba de acuerdo a mi estructura corporal. Siempre he sido bastante rígido en mi postura y tosco al moverme, pero el poder del elemento agua me ayudaba a destensar el cuerpo y que mis movimientos fueran más fluidos. Ese elemento era lo que necesitaba y más me hacía falta”.

El elemento agua le ayudó a dejar de pensar tanto y permitir que su cuerpo se exprese. El alumno asegura que, además de sentirse menos tenso en escena, se sentía más relajado fuera de escena. La función del elemento en el afrontamiento de estrés fue para permitirle sentirse conectado consigo mismo y relajado, ya que la calma que le transmitía el agua le ayudaba a fluir.

5.5.6. El afrontamiento a través de Los Puntos de Vista Escénicos

Los Puntos de Vista Escénicos son ejercicios performativos empleados para la composición dramática en escena. Se trabajaron en el curso de Entrenamiento Corporal 2 y uno de los objetivos fue que el alumno aprenda a reconocer su cuerpo dentro del espacio. El Participante 7 aseveró que para él esta herramienta fue muy importante, ya que lo ayudó a separar su vida personal con lo que le sucedía al personaje.

- Los puntos de vista escénicos (Anne Bogart)

Los puntos de vista escénicos son una filosofía del movimiento que la directora Anne Bogart (2016) traduce en técnica para instruir actores y creadores en general, además de crear movimiento en el escenario. Estos también, son un conjunto de nombres que se dan a principios básicos de movimiento, proporcionan un lenguaje para hablar acerca de lo que sucede o funciona en el escenario.

Puntos de vista escénicos de Tiempo

Tiempo: La velocidad con la cual se realiza un movimiento, la rapidez o lentitud con que algo sucede en el escenario.

Duración: El tiempo que transcurre entre el comienzo y el fin de un movimiento o secuencia de movimientos. En lo tocante a los PVE, Duración se refiere específicamente al lapso de un grupo de personas colaborando en una sección determinada de movimiento, desde su comienzo hasta que cambia.

Respuesta cinética: Reacción espontánea al movimiento que está ocurriendo alrededor, la rapidez con la que se responde a procesos de movimiento o sonido externos, la reacción instintiva que ocurre por la estimulación de los sentidos.

Repetición: El acto de volver a hacer algo en el escenario que se había hecho previamente.

Clases de Repetición:

- a- Interna: un movimiento que se realiza en o con el propio cuerpo.
- b- Externa: Repetición de Forma, Tempo, Gesto, etc, que se produce alrededor nuestro.

Puntos de vista escénicos de Espacio

- Forma: La configuración que el cuerpo o los cuerpos adoptan en el espacio. Líneas, curvas, una combinación de líneas y curvas.
- Gesto: Un movimiento que se realiza con una o varias partes del cuerpo. Se puede hacer gestos con las manos. Brazos, piernas, cabeza, boca, ojos, pies, el estómago o con cualquier otra parte o combinación de partes que se puedan aislar (Bogart, A. 2016, p. 34).

- Descripción del empleo de la herramienta en el Participante 7:

El alumno sostiene que los “Puntos de Vista Escénicos” despertaban mucho su sensibilidad y mediante el ejercicio del “Punto cero neutral” tenía que limpiar los excesos de su cuerpo para reconocer qué sentía, hasta entender cómo tratar y abordar un personaje. El estudiante empleaba estos ejercicios durante el trabajo del personaje que realizó, ya

que necesitaba distanciarse emocionalmente de la circunstancia, sin perder la sensibilidad. En este caso, la técnica de los Viewpoints, le brindaba nuevas posibilidades de abordar un personaje en una escena de una manera performativa, enfocada exclusivamente en elementos específicos que respondían al movimiento físico.

“[...] Los Viewpoints se sostienen en cuatro puntos básicos, luego te das cuenta que en realidad son muchos más, pero el movimiento se compone del elemento espacio, el elemento velocidad y otro par más. Imaginemos que yo en determinado momento, movimiento de la escena, tengo que darles el encuentro a otros dos personajes, depende de la velocidad con la que me acerque, la distancia inicial que tenga y la distancia final, ahí entra velocidad y espacio, eso va a significar algo diferente para el público. El entrenamiento de los Viewpoints tiene sus propias dinámicas, pero para la aplicación los conceptos más importantes son de velocidad y espacialidad. Como te decía hay un momento donde mi personaje llega el aeropuerto porque esperaba a dos mujeres y de donde tenía que salir con la velocidad hasta donde me acercaba a los dos personajes, era importante porque eso transmite algo. No solo lo podía dejar completamente a la intuición, tenía que decir: “Ya, fácil voy a probar esta velocidad ahora, voy a probar esta distancia”.

De este modo, el estudiante enuncia que estaba predispuesto a escuchar su corporalidad y no detenerse a pensar en lo que sucedía en su vida personal. A través de movimientos de distancia y calcular el tiempo en el cual realizar una acción, el alumno se entregaba por completo a la escena, en consecuencia, estaba presente en el aquí y el ahora, no en sus recuerdos.

- **Función:**

Para el alumno esta herramienta le ayudó a desapegarse de sus emociones. Esto no significa que dejó de sentir, sino que se desconectaba de las emociones que cargaba previamente a la escena.

“[...] El Viewpoints, me permitían estar a la distancia de la carga emocional que significaba ese personaje que me tocó. Era como composición por cuadros con las herramientas de tiempo, espacio, etc, ese trabajo me permitía abordar mejor la escena y no solo dejar que mi pensamiento negativo se adhiera a mí”.

La memoria emotiva fue un factor delicado en el proceso creativo del alumno, ya que estuvo muy presente la figura paterna en su trabajo. Sin embargo, él buscó la manera de evitar que esto se convierta en algo más difícil de afrontar.

5.5.7. El afrontamiento a través de La Danza Personal

El único alumno que afirma haber empleado La Danza Personal como estrategia de afrontamiento del estrés, fue el Participante 7. Esta danza es parte del entrenamiento físico del grupo de Teatro Lume de Brasil, pero el profesor de Entrenamiento Corporal,

José Manuel Lázaro, la enseña en la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. Pese a no encontrarse registros teóricos respecto a esta herramienta, la descripción del alumno fue muy precisa que definió en qué consistía.

- **La Danza Personal (Grupo Lume)**

El Teatro Lume es un grupo teatral perteneciente a la UNICAMP de Brasil que se dedica a la investigación y exploración artística desde, aproximadamente, el año 1985. No existen referencias teóricas que expliquen las herramientas de trabajo que ellos emplean, pero sí se especifica en la página web las influencias en su trabajo. El fundador es Luis Octavio Burnier, quien fue discípulo de Etienne Decroux, tuvo como principales referentes a Eugenio Barba, Philippe Gaullier, Jerzy Grotowski y la influencia fundamental del teatro oriental (Noh, Kabuki, Kathakali)

Para el director de este grupo teatral brasileño es importante trabajar el cuerpo, para que sea este el que decida qué hacer, considera además que el arte del actor es un viaje dentro de uno mismo y que los impulsos viven dormidos, pues la verdadera técnica es la de las acciones físicas, aquella que dinamiza las energías tanto para el actor como para el espectador (Burnier, 2019)

- **Descripción del empleo de la herramienta en el Participante 7:**

El Participante 7 empleó la Danza Personal como calentamiento introductorio al trabajo actoral. Él afirma que es una persona muy racional, pero que este tipo de entrenamiento le permitía conectar con su cuerpo, en consecuencia, ya no pensaba tanto y respondía a los impulsos del momento.

“[...]En danza personal, el profesor nos llevaba por una guía muy amable con uno mismo en la exploración de todo lo que tiene que ver con la danza, la danza es movimiento, no podemos hablar de la danza como algo clásico, en realidad todo movimiento para mí es danza, y a través del ejercicio que comenzábamos echados en el suelo, a través de los propios latidos, de un impulso comenzaba el movimiento, y tú solo te dejas fluir. Es algo que está mucho en contraposición con lo que yo he sido en todo este tiempo, el ser muy racional porque esto era puro impulso y comenzaba a explorar, encontraba muchas cosas y me daba cuenta de que tenía que estar vivo en escena, mi cuerpo tiene que estar acompañado, porque esto tiene que ver con la flexibilidad del cerebro, porque si uno no se entrena con esa danza su cuerpo va a ser más rígido, pero si tú te das el trabajo de escuchar tus impulsos todo el tiempo y cuando quieras tener una intención va a salir por sí solo es como entrenar, literalmente”.

Respecto al desarrollo de la Danza Personal como ejercicio introductorio, se halla que la premisa más importante es conectar con los impulsos físicos y darle libertad al cuerpo de que se desplace sin juicio, sin razonamiento preconcebido. Esto quiere decir,

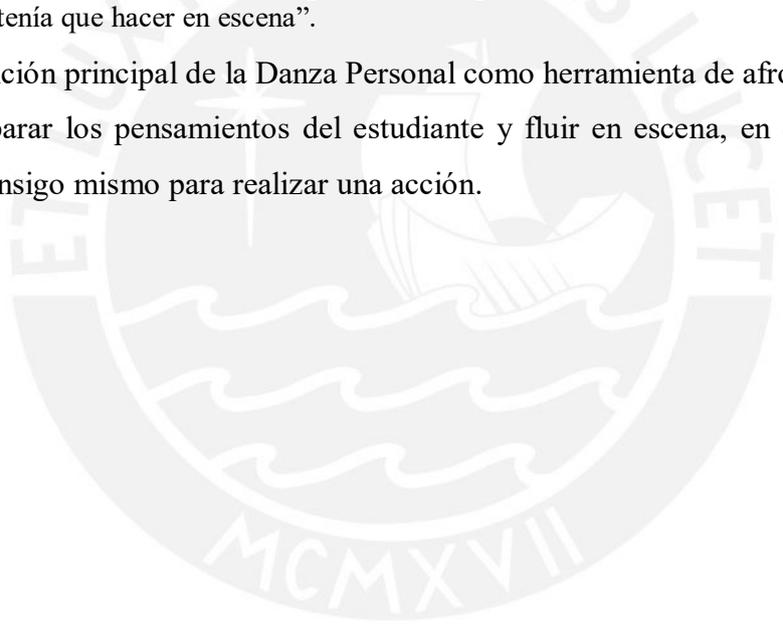
que lo enriquecedor e interesante de esta herramienta es la individualidad y la autenticidad con la que cada alumno descubrirá en sus propios movimientos.

- **Función:**

En este ejercicio, el alumno se enfoca en el movimiento de su cuerpo. Escuchaba los latidos de su corazón, se concentraba en el ritmo corporal que tenía y, a partir de ello, surgían los movimientos profundamente conectados al pulso interno. Al igual que otros de sus compañeros, dejaba de pensar por un momento en todo lo que le sucedía y se entregaba al momento.

“[...] Entendí un poco más que es entrenar en este ciclo y lo traigo mucho a Actuación porque el profesor nos decía van a descubrir mucho a través de su movimiento, pero no será nada sin una acción y lo entiendo porque de alguna manera siempre voy a querer hacer cosas, porque en realidad todo el mundo danza. Yo utilizaba la danza personal como un ejercicio introductorio para separar todo lo que estaba pasando en mi vida personal y lo que tenía que hacer en escena”.

La función principal de la Danza Personal como herramienta de afrontamiento de estrés fue separar los pensamientos del estudiante y fluir en escena, en consecuencia, conectarse consigo mismo para realizar una acción.



6. CONCLUSIONES

A raíz de los hallazgos encontrados en las entrevistas realizadas a los estudiantes de Introducción a la Actuación 2, Actuación 2 y los docentes Lic. Katiuska Valencia, Lic. Alejandra Guerra y Dr. Gino Luque se llegaron a las siguientes conclusiones:

- La presión familiar, la complicada relación con los compañeros, la memoria emotiva, la imagen del docente como autoridad y la sobrecarga de actividades fueron algunos de los estresores más resaltantes que mencionaron los participantes de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2.
- La memoria emotiva está presente en los procesos creativos de los estudiantes de ambos semestres. En algunos casos, los alumnos expresaron, fue un impulsor positivo para el trabajo, mientras que en otro la experiencia fue diferente.
- Los entrevistados mencionaron que las inseguridades personales son un factor frecuente en sus desempeños, asimismo, en algunos casos las autoexigencias impuestas generaron bloqueo durante el trabajo escénico.
- En las entrevistas se halló que los alumnos de ambos semestres se comparan con el resto de sus compañeros.
- El distrés predominó en ocho de diez de los alumnos entrevistados. No obstante, solo dos alumnas expresaron en recibir soporte psicológico.
- Se considera que dos estudiantes aseguraron haber vivido una experiencia de estrés positivo. El primero, de Introducción a la Actuación 2, empleó una situación de duelo para el trabajo de un texto, mientras que el segundo, de Actuación 2, aseguró que para él fue un reto que lo motivó a esforzarse durante todo el semestre.
- Algunos alumnos expresaron que no buscaron ayuda en el momento adecuado, pues prefieren afrontar su estrés de manera individual.
- Cada actor en formación es único y diferente al otro, sobre todo en la manera en cómo se desempeña dentro del curso, asimismo, en la perspectiva que tiene de la carrera.
- Todos los estudiantes entrevistados señalaron, sin excepción alguna, que intentaron afrontar las situaciones que atravesaron. Algunos fueron más mentales, otros más corporales, otros más introspectivos y otros más sociables.

- Las estrategias más recurrentes del afrontamiento del estrés fueron: El diálogo con sus compañeros, el diálogo con los Jefes de Práctica del curso, el diálogo con el profesor del curso.
- En las entrevistas se halló que los estudiantes de Actuación 2, a diferencia de los de Introducción a la Actuación 2, se comunican con mayor facilidad con los profesores del curso.
- En esta pequeña muestra se obtuvo que los alumnos de Introducción 2 se sienten más cómodos al compartir sus experiencias a los jefes de práctica que a los profesores del curso.
- El trabajo físico está fuertemente ligado al manejo del estrés. La mayoría de herramientas empleadas por los alumnos de Introducción a la Actuación 2 y Actuación 2 parten desde el trabajo corporal. Estas herramientas impulsan al actor a escuchar su corporalidad, silenciar los pensamientos y conectarse con el presente. Por ende, la mayoría de alumnos desarrolló instintivamente el afrontamiento corporal como una estrategia para canalizar emociones, bloqueos, etc.
- Las herramientas que, los jóvenes mencionan, más emplearon para manejar el estrés fueron: Los esfuerzos físicos de Rudolf Laban y Las Acciones físicas bajo la mirada de Jerzy Grotowski.
- La mayoría de herramientas actorales tienen la premisa de exigir al alumno que se sitúe mentalmente en el momento presente, es decir, el aquí y el ahora. Este factor es muy importante, ya que aquietta las sensaciones de ansiedad y obliga al alumno a no pensar en nada más que en lo que hace.
- El objetivo de las herramientas actorales no es terapéutico. Sin embargo, los alumnos emplearon algunos ejercicios para poder afrontar situaciones estresantes.

Como se mencionó en la hipótesis, esta es una investigación empírica que reúne experiencias personales y subjetivas respecto a vivencias íntimas asociadas con el “estrés”. Por esta razón, no se pretende y no se podría dar respuestas categóricas o absolutas, ya que el estudio está enfocado en una muestra reducida de alumnos. Sin embargo, se considera que este trabajo podría incentivar a más investigaciones con un enfoque más amplio dentro de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

BIBLOGRAFÍA

Algret, Joana. Castanys, Elisenda. Sellares, Rosa (2010) *Alumnado en situación de estrés emocional*. Barcelona: Editorial GRAÓ de IRIF, SL.

Barlow, J (2001) *GESTIÓN DEL ESTRÉS* Barcelona: Editorial Gestión 2000

Barraza, A., & Silerio, J. (2007). *El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo*. Investigación Educativa Duranguense.

Barraza, M. (2015). *Estrés académico y sentido de coherencia en un grupo de estudiantes universitarios*. Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología, con mención en Psicología Clínica. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

Berry, C., Fuentes, V., & Brook, P. (2006). *La voz y el actor*. Barcelona: Alba Editorial.

Bogart, A. (2016) *Los puntos de Vista Escénicos Movimiento, Espacio Dramático y Tiempo Dramático*. Madrid. Editorial: Safekat.

Boullosa, G. (2013) *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de lima*. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología, con mención en Psicología Clínica. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

Damían, L (2016). *Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima*. Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología, con mención en Psicología Clínica. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

De Camargo, B. (2003) *Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma*. Departamento de Fisiología, Facultad de Medicina, Universidad de Panamá.

<http://www.revistamedicocientifica.org/uploads/journals/1/articles/103/public/103-370-1-PB.pdf>

Donnellan, D. (2015) *El actor y la Diana*. Madrid. Editorial: Fundamento.

Eines, J., & Trancón, S. (2005). *Hacer actuar: Stanislavski contra Strasberg*. Barcelona: Editorial Gedisa.

Escobar, A. Gómez, B. (2006) *Neuroanatomía del Estrés. Departamento de Biología celular y fisiología*. UNAM, México DF.

<http://revmexneuroci.com/wp-content/uploads/2014/07/Nm0025-04.pdf>

Esper, W. Di Marco, D. (2018) Arte y oficio del actor *La técnica Meisner en el aula*. Barcelona. Ediciones: Alba.

Gaete, V. (2015) Desarrollo psicosocial del adolescente. Artículo de revisión. Chile.

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000600010

Hagen, U. (2002). *Un reto para el actor*. Barcelona: Alba Editorial.

Kubie, L. S., & González, V. S. (1966). *El proceso creativo: Su distorsión neurótica*. México: Pax-México.

Laban, R. (1984) *Danza educativa moderna*. Buenos Aires. Editorial: Paidós

Lazarus, R. (2000) *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, SA.

Lecoq, J. (2004) *El cuerpo poético. Una pedagogía de la creación Teatral*. Barcelona. Editorial: Alba.

Lopez de La Llave, Andrés. Pérez-Llantada, Maria del Carmen (2006) *PSICOLOGÍA PARA INTÉRPRETES ARTÍSTICOS* Madrid: Thomson editores.

López, F. (2016). *El cuerpo del actor en el proceso creativo*. Universidad de San Jorge, Saragoza.

López, R. (2018). *La memoria emotiva y la desvinculación - el distanciamiento brechtiano y la memoria emotiva imaginada - como herramientas en el proceso creativo del personaje: Estudio del montaje de la obra Financiamiento Desaprobado*. Tesis para optar el título de Licenciada en Artes escénicas, con mención en Teatro. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

Lume Teatro (2014) *Núcleo interdisciplinar de pesquisas teatrais da UNICAMP*. Recuperado de: <http://www.lumeteatro.com.br/o-grupo>.

Mejía, M. (2008) *Vínculos posibles entre el maestro y el alumno*. Facultad de Educación de Antioquia.

Monroy, P. (2017) *Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Peru*. Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología, con mención en Psicología Clínica. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

Moreno, D. (2012) *La importancia del vínculo maestro-alumno dentro del aula universitaria*. Tesis para optar el título de licenciada en Pedagogía. Universidad Pedagógica de Colombia.

McKee, R. (2016) *El guión story. Sustancia, estructura, estilo y principios de la estructura de guiones*. Barcelona. Ediciones: Alba.

Novaes, M. H. (1973). *Psicología de la aptitud creadora*. Buenos Aires: Kapelusz.

Organización Mundial de la Salud (2014) *Salud Mental*. Recuperado de: https://www.who.int/topics/mental_health/es/

Ósipovna, K. M. (2004). *La palabra en la creación actoral*. Madrid: Fundamentos.

Pavis, P. (2016). *Diccionario de la performance y del teatro contemporáneo*.

PUCP. (2012, agosto 27). *PUCP- Stanislavski y la idea de Acción, Alberto Ísola en Aula Abierta*. [Archivodevideo]. Recuperado de:

https://www.youtube.com/watch?v=yPSOXr_qU_I

Rancich, A. Donato, M. Gelpi, R. (2015) *Relación docente-alumno: percepción de incidentes moralmente incorrectos*. Artículo Persona y Bioética.

Robles, H. Peralta, M (2006). *Programa para control de estrés*. Madrid. Editorial: Psicología Pirámide.

Salomón, MP. (2019). *Relación entre mindfulness y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de lima*. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología. con mención en Psicología Clínica. Pontifica Universidad Católica del Perú, Lima.

Seton, M. (2006) 'Post-Dramatic' Stress: Negotiating vulnerability for performance. En *Proceedings of the 2006 Conference of the Australasian Association for Drama, Theatre and Performance Studies*. University of Sydney.

https://ses.library.usyd.edu.au/bitstream/2123/2518/1/ADSA2006_Seton.pdf

Stanislavski, C: (1988) *EL TRABAJO DEL ACTOR SOBRE SU PAPEL* Buenos Aires: Colección La Farándula.

Stanislavski, C (1975) *LA CONSTRUCCIÓN DEL PERSONAJE* Madrid: Alianza Editorial.

Stanislavski, C. (1953). *Un actor se prepara*. México DF: Imprenta Diana.

Stanislavski, C., & Reynoldo, H. E. (1997). *Manual del actor*. México DF: Imprenta Diana.

Seton, M. (2010) The ethics of embodiment: actor training and habitual vulnerability. En *Performing Ethos: International Journal of Ethics in Theatre & Performance*, 2(1), 5-20.

https://www.researchgate.net/profile/Mark_Seton/publication/233497041_The_ethics_of_embodiment_actor_training_and_habitual_vulnerability/links/56df8a0008ae979addef5ff6/The-ethics-of-embodiment-actor-training-and-habitual-vulnerability.pdf

Tam, E. & Benedita, C. (2010). *El consumo de alcohol y el estrés entre estudiantes del segundo año de enfermería*. Enfermagem.

Tovar, J. (2019). *Religiosidad, Espiritualidad y Estrés Académico en estudiantes universitarios de Lima*. Tesis para optar el título de licenciado en Psicología, con mención en Psicología Clínica. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

Vila, S. (2016). *Testimonio de una enseñanza teatral: Diálogos con Juan Carlos Gené sobre la acción física*. Providencia: Ediciones Universidad Finis Terrae.

Villanueva, S. & De Angelis, P (2019) Vínculo docente-estudiante. *La guía de autoevaluación como herramienta para el acompañamiento de estudiantes ingresantes a la universidad*. Universidad de Palermo.

ENTREVISTAS A LOS ALUMNOS DE INTRODUCCIÓN A LA ACTUACIÓN 2

ANEXO 1

Participante 1: Alumno de segundo ciclo.

Edad: 22 años.

Fecha: 11 de enero del 2019.

A: ¿Cómo ha sido para ti segundo ciclo, es decir Introducción a la Actuación 2?, ¿Cómo te has sentido?

B: Ha sido bastante complicado porque todo el primer ciclo considero que me fue bastante bien, porque si no me equivoco, dentro de los CRAEST yo aparecía como primer puesto a nivel de Actuación, más lo que es en el segundo ciclo sí es chocarme con otro tipo de cosas porque para ser sincero en primer ciclo mi ego subió muchísimo porque tenía buenos comentarios por parte de todos, tanto compañeros como profesores entonces para mí era genial, pero luego viene segundo ciclo, yo me he confiado totalmente que he jalado dos cursos también, no de especialidad, y eso más temas personales, temas de mi relación, segundo ciclo fue un trance en el que terminé con mi ex para estar con otra persona, ha sido todo un cambio porque con la anterior persona estuve como dos años, fue un cambio totalmente, puntos de vista nuevos, conocí nuevas personas, me cuestioné totalmente si lo que me dicen también es cierto ¿no? porque una persona te dice: Eres muy bueno, pero hasta qué punto una persona que no ha visto mucho teatro te diga eso, entonces no puedo yo realmente saberlo si es muy bueno o no. Los profesores sí te pueden decir ciertas cosas, pero me puedo cuestionar a mí mismo sobre realmente qué es lo que estoy haciendo, porque considero no haberme esforzado y eso me hace sentir muy mal porque creo que sí pude haberlo hecho y no lo hice. Por ello hasta ahorita me cuesta saber eso, que a pesar de todo me digan: ¡Oye sí eres bueno en algo! Cuando no me he esforzado, no lo hice y esto me frustra bastante. La verdad que me he sentido frustrado porque hay cosas que logré y es como: ¡Okay! Pero que de por sí, no sé si soy yo o no sé si la mentalidad que mi papá siempre me puso era como que: “Nunca tienes que estar okay, tienes que estar mejor”, entonces no sabía y no me gusta el “okay”, llegar al “okay” cuando pude haber llegado a más, siento haber flojeado en ese tema al llegar solo a cosas estándar, pero normalmente no estaba estándar y ahora llegaba a cosas estándar por flojera me frustra, pude haber hecho más, no sé qué me pasa, en este caso no he podido esforzarme o he

tenido muchas cosas que resolver que no lo he hecho, quiero empezar una cosa y después terminarla, quiero hacer una cosa, otra cosa, después terminarle, entonces me frustra bastante me molesta y eso también me ha llevado a deprimir porque no me he estado valorando a mí mismo, ni valorando la carrera...

A: ¿Cómo hiciste para manejar esta situación estresante durante todo el ciclo? ¿De qué manera manejaste estas emociones negativas que te acompañaron durante el ciclo?

B: En realidad, considero que todavía lo manejo, siento que es una cruz, lo que pasa es que ya interiorizando poco a poco yo me he dado cuenta que tengo mucho miedo al fracaso y siempre te dicen: “El fracaso siempre va a estar, es algo que siempre vas a tener”. Ya, pero mi miedo es ese, por eso que al final me di cuenta que una manera es que no me esfuerzo porque si fracaso no me va a doler, es decir: lo hago bien chévere y si no, bueno no me esforcé, pero si me esfuerzo y a pesar de eso fracaso ahí sí me dolería. Me he dado cuenta de eso, me sigo dando cuenta de eso, ¿Cómo lo manejo o cómo lo lidio? Reflexionando mucho, de una manera u otra; por ejemplo, mi cumpleaños fue en agosto y me fui solo de viaje, simplemente para poder pensar frente al mar ahí fue donde encontré que tenía mucho miedo al fracaso y por eso no arriesgaba, no me esforzaba porque tenía miedo de que me digan no, pero en sí, lo lidio a veces. Primero, aparte de meditarlo, antes de echarme en Fares a mirar al cielo y pensar, exploro corporalmente, llega un momento donde empecé a sacar un montón de cosas en ese juego de energías, a descargar todo porque también tenía un montón de ira acumulada, bastante porque siento que también hay cosas que en general en teatro me gustaría decir pero no las digo, por ende me las aguanto, entonces con toda mi frustración que tenía lo que hacía era jugar con esas energías fuertes, intentar poder sacar todo eso que tenía hasta llegar a un punto en un clímax y ya tener otra energía limpia o vacía. Básicamente eso, más que todo, el tema de explorar, hacer catarsis conmigo mismo, usando herramientas teatrales también. Exploraba para llegar a un clímax, era trabajar un esfuerzo físico y luego expulsar toda esa energía cargada que tenía, ponía música para ello, específicamente cumbia colombiana. Primero trataba de disfrutar porque era un momento a solas que tenía en el espacio, ya que estaba solo mi cuerpo y yo, olvidarme un poco del resto, del peso y todo lo demás. Lo que hacía era bailar, en el sentido explorativo, no bailar coreográficamente, por así decirlo, simplemente dejar que mi cuerpo se mueva, lo hacía con un motivo de desestresarme.

A: ¿Cuáles son las herramientas teatrales o actorales utilizaste para manejar esta situación de estrés?

B: Más que todo es un tema de exploración, porque ya me di cuenta del uso del cuerpo al momento de actuar, pero más que todo como yo tengo el concepto de que al momento de actuar tienes que primero conocerte a ti mismo, es decir, para manejar tu cuerpo necesitas conocerte un poco a ti mismo. Entonces, si tenía todo esto cargado, sentía que a veces ni siquiera podía actuar, hay cosas que antes me decían “eres muy verídico”; sin embargo, en segundo ciclo me decían: No, falta verdad, y yo me decía: “¿Qué me está pasando?” y era porque no estaba siendo honesto conmigo mismo, por eso al momento de explorar me di cuenta de lo que estaba pasando conmigo, en energías y era porque tenía mucha ira y cólera por tantas cosas que tenía guardadas y no decía, pero ahora las digo... no sé si está bien o está mal, igual ya es un peso menos.

Empleaba un tipo de música densa, lo que buscaba era una extensión del cuerpo y no contracción (retraer mi brazo, por ejemplo), sino que contracción del músculo como en LABAN, buscaba estrujar, atornillar: lenta, pesada e indirectamente, que es a veces la energía que manejo. Usaba eso en un tema de esfuerzo al momento de contener el movimiento, exprimir también el músculo... entonces, me cargaba sentía que sí me ayudaba porque la energía, como yo la manejo me hacía sentir nuevamente conmigo, recuperaba la confianza porque el estrés que tenía era relacionado con la baja autoestima, necesitaba volver a encontrarme conmigo en ese espacio. Lo siguiente ya era, independiente casi de la música, movimientos más bien rápidos, saltos, luego del salto, una caída y luego de la caída llegar a otro movimiento, en ese momento yo ya no controlaba, ya no pensaba lo que estaba haciendo físicamente, solo me dejaba llevar, recuerdo que era movimiento rápido e indirecto, porque no lo estaba pensando más. Utilizaba el piso, no daba tantos saltos porque me cansaba aún más, físicamente no buscaba cansarme sino más bien soltar la energía, el salto más bien me cansaba antes de soltar, usaba el piso en nivel bajo, no hacía acrobacias, pero sí empezaba con un impulso en el cuerpo y dejaba que ello me lleve hasta donde sea, primero daba un salto arriba y luego caía y después empezaba a rodar, el peso mismo llegaba hacia ahí y otra vez empezaba con algún movimiento contenido, estrujando y nuevamente hacia arriba a dejar que la energía caiga por su propio peso. Eso me agotaba y me se desestresaba, ese cansancio físico me liberaba de esa carga energética que tenía.

A: ¿Qué crees que fue aquello que te llevó a sentir durante todo el ciclo esas emociones negativas?

B: Lo que pasa es que al momento de actuar me daban un feedback que antes sí me habían dado, pero es que no lo escuchaba muy seguido respecto a que no era verídico al momento de actuar. Era una cosa que podía arreglar; sin embargo, ya escucharlo una vez y otra vez, era como que: “Qué raro si antes no me habían dicho eso, tal vez porque subí de nivel y me están exigiendo otras cosas”, pero dije: “Fácil hay algo en mí que no está siendo honesto, entonces al momento de no estar siendo verdadero conmigo mismo no puedo tampoco serlo en escena” entonces tal vez eso es lo que está pasando, porque eso es lo que me puse a pensar. No vino de la nada, en todo caso es el hecho de no ser honesto conmigo mismo que algo me estaba pasando, quería simplemente decir como: No me pasa nada, en todo caso es negarme a admitir que me pasaba algo, ni una carga, nada por el estilo, que sí lo tenía. Ahora, ¿qué es lo que me carga específicamente? No lo sé, realmente no lo sé, pero considero yo que son temas personales, mi familia, cosas que cargo de mi papá, cosas que me exige... mis relaciones con otra persona, tema de actuación creo que es más que todo el darme cuenta de que no estaba dando todo lo posible y era como que tirarme látigos a mí mismo, como “Qué es lo que te falta” como un reproche hacia mí mismo, una cólera hacia mí mismo, por no poder dar mi 100 % solo por mi ego, que sé yo. Ese miedo me imposibilitó mucho en este segundo ciclo, ese miedo al fracaso, es algo que recién admití en este segundo ciclo, por las situaciones en las que el profesor me ha dado dar cuenta sobre este punto que es como que realmente me daba un feedback y al final me decía: Creo que deberías esforzarte un poco más, pero lo decía como algo menor, sin embargo yo lo sentía sumamente importante porque obviamente tenía miedo a fracasar, tenía miedo a que las cosas me salieran mal, dar todo de mí y al final que me digan que no, entonces es como ¿Qué hago en esta carrera?, pero no sé si es suerte, pero todavía considero que me he esforzado al 100% y es precisamente por ese miedo que cargo, que espero poder romperlo en algún momento. Creo que este miedo es porque en gran parte de mi vida no me han dicho que no, tal vez por eso, en toda parte de mi vida me han dicho ya o me ha ido bien y que ahora me digan que no duele, entonces estoy acostumbrado a que siempre sí, sí, sí y que ahora me digan que no es como: romper eso que creía...

ANEXO 2

Participante 2: Alumno de segundo ciclo.

Edad: 17 años.

Fecha: 12 de enero del 2019.

A: ¿Cómo ha sido para ti este segundo ciclo en Introducción a la Actuación 2?

B: Si bien el trabajo del actor es grupal, lamentablemente no me sentí muy cómodo, siempre había incomodidades y no es porque me quiera quejar, pero era por las personas con las que he trabajado, pues no tenían apertura y me sentía frustrado, incómodo, por no poder cumplir, no estar acorde con el grupo, entonces no me sentía para nada bien. Me refiero a los momentos en los cuales acordábamos en ensayar, por ejemplo, las personas ponían ciertos horarios disponibles y yo no estaba muy acorde con ellos, además también que si bien repercute el hecho de que vivo lejos, desde una distancia u otra trasladarme junto con los percances que hay en el camino, la falta de comprensión por parte del grupo, mientras que ciertas personas faltaban porque querían, o sea faltaban porque se les daba la gana, incluso, viviendo cerca no querían levantarse y no poder comprenderme parecía muy injusto y quizás no había esa amistad o esa racionalidad de darse cuenta qué estaba mal o qué estaba bien, qué era bueno comprender o malo comprender, poner todo en su lugar. Por otro lado, dentro de clases yo tuve complicaciones en el camino, la relación que tenía con mi profesor no era amical ni nada de eso, sino yo reconozco que él era muy neutro con todos nosotros, decía las cosas tal cual, a veces comentarios constructivos y no solo destructivos; por eso hacía que uno se diera cuenta hasta que mejore y trabaje, se saque la mugre en cumplir con esos requisitos tanto para el beneficio de uno, el de su propio material de trabajo y poder realizarlo. Volviendo a las complicaciones, bueno, yo entré sin experiencia actoral, desde primer ciclo desarrollé mi físico en sí, el segundo ciclo era llevar estos detalles de la actuación y no tener cierta ilación, sino poder descubrirlo poco a poco, como dicen proceso de cada uno, a uno le toma más y a uno le toma menos el hecho de hacer la “acción”.

También quería comentar que el fallecimiento de mi bisabuela se dio justo en segundo ciclo y me ayudó a encontrar el camino respecto a una indicación de actuación, es decir, encontré el sentido de lo que, quizás, se refería mi monólogo; por ello lo llevé más por el camino de “velorio” en un principio, entonces este suceso fue un dolor fuerte que me

servió, de alguna manera, y me ayudó a explotar todo lo que tenía, algo doloroso que me impulsó y encontré el camino correcto para encontrar esa bomba en un monólogo que trataba de un boxeador que había muerto por un negro, entonces era como darle ese sentido al negro, al vomito de sangre que tuvo ese boxeador . Por otro lado, el sufrimiento que yo tenía representar mediante esa imagen se me vino de un vomito de sangre, de por ejemplo cuando mi hermano (en la vida real) se abrió la cabeza, entonces se me vino la idea de esa sangre... casi siempre recurro a imágenes personales en el desenvolvimiento de un trabajo.

A: ¿De qué manera manejaste esta situación de estrés con tus compañeros y profesor durante el curso de Introducción a la Actuación?

B: Si bien tenía complicaciones “X” como la distancia o quizás los momentos en los cuales me cargaba con los cursos, tanta exigencia a nivel racional como a nivel perceptivo, todo eso a veces chocaba. No se podía realizar a la vez, era como que el mínimo momento para saber que tengo que ensayar, tengo que practicar, enfocarme maso menos en lo que me han indicado, poder manejarlo, poder indicarlo, poder construirlo y que se pueda lograr el objetivo en sí.

El estrés positivo y el estrés negativo... justamente el estrés positivo se centraba en mí, en lo individual porque me conocía a mí mismo o, bueno, conozco como soy y sé lo empeñoso que puedo ser, en cambio en el aspecto grupal, no se daba cierta disponibilidad, no se daba cierta cooperación en el trabajo, entonces yo mismo en el trabajo corporal, el trabajo de mi cuento en el cual (no fue actuación, pero fue Entrenamiento Corporal, muy parecido a Actuación) tenía ese trabajo individual porque no lo hice grupal, ya que mi profesora me dijo que individual ya lo tenía y a través de la estimulación, a través de ese sentido que le daba o a cada palabra, la forma en que lo decía, eso era lo que me motivaba a mí a seguir trabajándolo. Cuando yo lo presenté me lo aprobaron y me dijeron: ¿Sabes qué?, tú presentas solo, sí tienes el esqueleto y simplemente refuézalo y ¡ya tú mismo eres! Por ende, yo tenía ese estrés positivo porque a pesar de todos los cursos que tenía (junto con letras, etc) simplemente este era mi material individual, a diferencia de lo colectivo, que lamentablemente tenía que ver caras largas, caras molestas, y no me gustaba eso, encima las muecas, lamentablemente soportar eso, tuve que continuar porque ya estaban las cosas hechas, las cosas seleccionadas, ya era el grupo. Lo que sí debo

admitir es que no todos han sido así, pero algunos eran complicados y detesté tener que soportarlos.

Bueno yo manejé este estrés de maneras diferentes, mi estrés positivo respecto al cuento era mi motivación, siempre tengo a mi familia presente al hacer mis cosas, porque mis padres me pagan la Universidad y mi hermanito... al ver esa sonrisa, escuchar esas palabras al decirme: “Hermano, tú vas a ser un gran actor”, para mí eso es mi motivación, siempre lo tengo presente, también es un material adicional para mí, simplemente lo agarro y tú mismo eres. Todo eso es mi estrés positivo, individual, ya tengo este motorcito, y me han indicado refuézalo y preséntalo, ya ponle tu estilo. Pero mi estrés negativo lo manejé respirando mucho, tolerando, uhmmm... me desplazaba de un lugar a otro, por ejemplo, en actuación tenía que tener una circunstancia de que mi vida era una mierda y entonces de acuerdo al personaje todo eso ya tenía que estar ahí trabajado, interiorizado el tener esa carga y encima lo que sí me ayudaba en sí eran las cosas que tenía que aguantar y era como que : ¡Ah, maldita sea!

A: ¿Cuáles son las herramientas actorales que has utilizado para manejar tu estrés emocional este ciclo?

B: La verdad que siempre lo que utilizo es ese “motorcito” del que te hablé, pero también desde primer ciclo he trabajado bastante lo que respecta el físico, tuve una muy buena profesora en primer ciclo en Actuación y ella ha sido muy buena, lo sigue siendo, y eso me inspiraba a que me salieran las acrobacias que he trabajado tanto en primer ciclo. Tengo en mi bitácora todos mis datos, todo registrado, siempre he trabajado lo físico y eso me ha ayudado bastante en el segundo ciclo porque tenía más desplazamiento y a la vez tenía más seguridad en mi cuerpo. Básicamente esas son mis herramientas, esa es mi técnica, entrenar mucho. Esta es mi motivación: ¿por qué lo estoy haciendo?

A nivel corporal lo que utilicé eran las acrobacias, a nivel vocal el estar más relajado, el expandir mi diafragma, estirarme, el que también no sea todo muy “energía yang” sino también yin, entonces era trabajar mis dos energías. Lo que hacía, principalmente, era trabajar la energía Yang, es decir, trataba de explorar por ese lado, descubrir nuevas acrobacias a través de ello, como lanzarme de lo que creía que no podía hacer para no quedarme estancado. Exploraba con la energía yang y el elemento fuego, me gustaba hacer ejercicios físicos. Hacía volantines, diversas acrobacias, parada de manos, trataba, en la misma parada de manos, de hacer planchas hacia abajo. Yo carecía de flexibilidad,

trabajaba en estiramientos trataba respirar, de estirar, mejorar un poquito más cada día y llegar a mi meta. Siempre trabajaba con mis estados de ánimo. Sí está mal que quizás actuemos a través de la emoción, pero a veces no sabía cómo descargar mi cólera, mi tristeza o mi frustración y me encerraba en salones para poder pensar, trataba de calmarme y a veces, cuando no podía más explotaba y sacaba todo, pero siempre trataba de mejorar como persona, como actor y ver qué cosas carecían e irme por ese lado.

El movimiento circular de la cabeza, movimiento del pecho, de la pelvis, de los piecitos, moverlos más, estirarme más: ser como un gato tratar de ser flexible, jugar con la pelota que me ayudó un montón desde que entré a la carrera, también la secuencia física personal del curso de Katuska Valencia.



ANEXO 3

Participante 3: Alumna de segundo ciclo.

Edad: 20 años.

Fecha: 24 de enero del 2019.

A: ¿Cómo te has sentido durante el curso de Introducción a la Actuación 2? es decir, ¿cómo has vivido la experiencia llevar este curso en segundo ciclo?

B: La primera mitad del ciclo me gustó bastante porque empezamos a ver monólogos y duetos, me gusta mucho enfrentarme a los monólogos ya que soy un poco solitaria en mi actividad diaria, por ello siento que ensayar sólo conmigo misma me es muy cómodo y cuando empezamos a trabajar los duetos me tocó trabajar con un chico, que para mí es uno de los mejores de mi promoción o de mi salón, al menos, entonces la emoción de avanzar a la par o incluso ser mejor que él me motivó a ensayar, buscar mi personaje. En ese momento me tocó interpretar una chica que se llamaba Beatriz, tenía problemas sentimentales porque su pareja no oficializaba su relación, debo confesar que al inicio me sentía tocada por el personaje pues yo vengo saliendo cuatro años con un tipo con quien nunca he logrado oficializar, sin embargo, llevamos todo este tiempo juntos. Sin querer la emoción de mi vida, mis pensamientos me invadían en los momentos de presentación de escena, no tanto en ensayo porque ahí yo sentía una propuesta clara, entendía todo, pero a la hora de la presentación en sí las emociones me dominaban y salían partes de mí que no las había reconocido hasta antes de ese personaje; sin embargo, me parecía cómodo porque era una situación que yo entendía y me parecía que podía manejar. En la segunda mitad me enfrenté a mi monólogo de admisión e intenté hacer una propuesta diferente, pero me pareció muy difícil porque sentía que hacía una propuesta que ya tenía antes y trataba de variarla ya que hay un millón de opciones, no obstante, mi comodidad me llevaba a mí misma propuesta que tenía y eso me generaba mucha muchísima ansiedad, porque siento que no lograba nada, me sentía falta de creatividad por no lograr una perspectiva diferente.

Me tocó trabajar un dueto con una persona que no era de mi agrado, entonces fueron dos situaciones muy difíciles, completamente un reto y me gustaron, pero se me dificultaban mucho... si bien yo también pienso que las notas son relativas, que en Teatro no son tan sencillas, sinceramente no siento que sea tan fácil evaluar a una persona en nuestra área,

como en el caso de un examen escrito que si contestas mal no tienes el puntaje. Yo tenía la necesidad de obtener buenas notas por la satisfacción de mis padres, pero me generaba esta ansiedad de no saber que estaba haciendo bien las cosas y que aparte me iba a ir mal académicamente pero tuve que trabajar con ello, enfrentarme a eso fue muy difícil porque no congeniaba con esta persona (de mi escena) y creo que hasta el último momento se notó; sin embargo, hay cierta magia en las presentaciones que hace que todo sea tan diferente en los ensayos, y finalmente todo no se vio tan mal porque no sacamos tan mala nota... En el caso de mi monólogo nunca llegué a sentirme cómoda con esta nueva opción que tenía, porque sentí que no me gustaba enfrentarme a situaciones fuera de mi agrado/comfort, eso me ponía muy ansiosa.

Mi dueto trataba sobre dos prostitutas, es decir, sobre dos chicas que sufren de trata de blancas y querían huir del lugar donde las tenían encerradas. Obviamente la situación no aplica en mi caso, pero esa sensación de estar atrapada en una situación que no te gusta y ya se te hizo cómoda me hizo mucha relación al estudiar negocios ya que fue una obligación hacerlo y tenía dos opciones: sufrir dentro de ella o verle el lado bonito... es obvio que no hay lado bonito para la trata de blancas, pero yo creo que tuve que verle la forma en la que eso no sea un sufrimiento. Por ello con el personaje tuve esta batalla de reconocer que nunca estuve conforme con esta situación y que aun así tenía que aceptar porque que al final incluso a la otra chica que estaba determinada a huir quería negarle su felicidad, porque no quería estar sola en esta situación y dejarla ir significaba perder esa esperanza de que mi personaje algún día también pudiera huir. Todo aplicado a mi vida personal era renunciar a la idea de que no solamente me iba a dedicar al arte, sino que también iba a estar esclavizada a los negocios y me gusta, pero no fue mi primera opción, porque nunca lo deseé, nunca lo pedí y no empecé a hacerlo por decisión propia.

A: Comprendo ¿Me podrías comentar de qué manera manejaste esta situación estresante? Además ¿de qué manera manejaste la ansiedad?

B: Desde que supimos que nos tocó juntas todo partió muy mal, porque ya sentíamos una incomodidad sin ni siquiera haber leído... ella es muy ortodoxa, es decir, de salón, texto aprendido, entonces empezamos a ensayar de tal hora a tal hora, pero a mí no se me hace cómodo ese formato porque yo creo que se tiene que encontrar un momento para ensayar, un momento donde tu cuerpo está dispuesto y tu mente no esté bloqueada; sin embargo, no era tan fácil para mí por las otras obligaciones que yo tenía, sobre todo con el horario.

Generalmente, mis amigos me tienen bastante consideración con mis horarios, aparte de trabajo-UPC. En fin, luego de tanto ensayo surgió una conexión que no la sentía muy verdadera amicalmente, pero sí en torno a trabajo, por ejemplo, en saber que le duele la espalda o que estoy cansada nos ayudaba a tener conciencia del cuerpo de la otra, si bien es cierto que es importante nuestra comodidad a la hora del trabajo también es importante la comodidad del otro, ya que no es un trabajo individual. Recuerdo que pedimos asesorías a un punto neutro, porque sentíamos que ambas estábamos jalando la cuerda y no había alguien que medie esa situación y aparte afuera de clases yo tenía un problema personal con ella era bastante difícil establecer una conexión de amistad entonces, lo que nos funcionó fue tener un mediador que nos hacía ver quién de las dos se estaba pasando de la raya. Le pedimos ayuda al JP y al JP de entrenamiento vocal también, ya poco a poco fuimos conectando más porque en realidad no nos fue mal a nivel de notas; sin embargo, sí me hubiera gustado más que se desarrolle una conexión de verdad porque yo la sentí demasiado forzada.

Los primeros psicólogos a los que fui me dieron muchas técnicas de respiración para mis ataques de ansiedad, pero recién los entendí un poco más en FARES por el tema de estar consciente en la respiración. Antes era solamente para calmarme, y ahora recibir esa cantidad de oxígeno prolongado o las respiraciones cortas.

A mí me daba mucha ansiedad que ninguno de los dos monólogos estaba avanzando, ni surgiendo o progresando, yo más bien sentí que estaban estancados. Bueno, mis métodos que yo utilizo para manejar la ansiedad desde tengo conciencia, desde que tengo este problema son: primero, la actividad física y segundo, generalmente, mi ansiedad es enojo, muy pocas veces es tristeza; por eso, yo practico Artes Marciales y el Karate fue un medio de desfogar toda esta ira que tenía, no solamente en mí contra, en ese momento yo sentía que era un bloqueo, falta de creatividad y me frustraba que eso me pase en segundo ciclo porque automáticamente pensaba lo peor: “¿Qué estoy haciendo en esta carrera?”, “¿porque estoy estudiando esto?”, “¿si me pasa esto en el ámbito laboral que voy a hacer?... porque una cosa es tu nota y de ahí que no te contraten por no tener ideas”. Siempre me ha funcionado el Karate como un método de desfogue de frustración, porque yo suelo estresarme o irritarme muy fácilmente. Este deporte me ayuda a liberar el estrés mediante ejercicios un poquito agresivos, como: simulaciones de pelea que se llaman kumite o trabajo muy intenso. Cuando estoy molesta suelo entrenar muy intenso sobre los límites que generalmente acostumbro.

A: ¿Qué herramientas actorales, que has aprendido a lo largo de estos dos ciclos, has utilizado para canalizar tu estrés emocional dentro de este proceso?

B: El trabajo que más me ayudó fue explorar, porque mi exploración siempre es más mental, soy muy lógica y eso no me da la oportunidad física a intentarlo, entonces la pelota que utilicé con mi segunda profesora de Entrenamiento Vocal, me ayudó en este tema de texto y de ideas creativas, pero sobre todo de voz, porque yo considero que tengo una voz muy potente y fuerte que no sabía utilizar, por eso siento a veces que estoy gritando cuando estoy queriendo hablar (normalmente para evitar eso hablo muy despacio y la gente no me entiende), la pelota me da un mundo de posibilidades, también corporales pero sobre todo vocales, y me gustaron mucho que las aplique a Actuación, más que todo, por el plano de exploración, también las respiraciones. En el curso de Música, el profesor nos hacía trabajar la respiración, justo él fue uno de los que más motivó la salida de mi voz, ya que él decía que no podía cantar como si tuviera una voz pequeña porque sonaba falso, me hizo recordar mucho a la Actuación porque no puedes pretender trabajar nada más que con tu cuerpo porque eres más tú, entonces tienes que aprender a utilizarlo de tal forma que se vea real y no significa que no puedas modificarlo, solamente que esto eres tú y con esto tienes que trabajar.

La pelota al inicio fue un ejercicio de exploración para descubrir qué generaba en mí. Como yo tengo un problema en la columna, significó una herramienta mucho más saludable para descargar la tensión de mi lumbar. En el primer ciclo que llevé con Pilar Nuñez, consistía en ejercicios guiados por ella, primero en estirar, abrir el pecho, tener la curva de la espalda, era todo muy básico. En segundo ciclo ya era de exploración, movimientos más arriesgados, transiciones y en ambos primaba no solo estirar, sino reconocer los ángulos que tiene el cuerpo, por ejemplo, había personas que cuando levantaban la pierna de frente les costaba más que a otras que de costado. Alguna vez he llevado yoga y mencionaban que las tensiones y la flexibilidad, por ejemplo, la apertura de pecho tiene que ver con emociones negativas, cuando nosotros tendemos a tener cerrado el pecho es porque estamos ocultando algo en nuestro interior que nos lastima y no queremos afrontarlo. Eso junto al ejercicio de la pelota otorgaba la extra apertura de algunas zonas y me hacía comprender cómo entrar más en mí, ya no era solamente un calentamiento físico, sino era emocional dirigido hacia el trabajo. Disponerme a abrir mi cuerpo, mi alma, trabajar la conciencia de él y su movimiento.

Los métodos de respiración que aprendí, por ejemplo “El Contact respirando”, respirar no superficialmente, sino con el diafragma controlado, actividades de relajación, que nos enseñó el profesor de Entrenamiento Vocal, por ejemplo, la mitad de su ciclo fue agitación y relajación, me dio muchos métodos que me ayudaron no solamente en trabajo escénico, también en mi vida personal por mi trastorno de ansiedad y fue bonito enseñarle eso a mi compañera de escena, porque creo que ella no había llevado con ese profesor y creo que eso logro una conexión entre nosotras, el enseñarle algo que podía ayudar en mi trabajo y en su trabajo también. Las respiraciones en el piso, ejercicios de confianza... había un ejercicio que me gusta mucho que consistía en tirarse al piso y llenar los huecos de tu columna, eso me relajaba mucho.

A: ¿Qué crees que fue en este ciclo lo que te generó más estrés? si pudieras ubicarlo y describirlo brevemente, por favor.

B: La salida de mi zona de confort, enfrentarme a cosas que no quería enfrentarme, tanto personales como actorales, desafío físico, por ejemplo tengo demasiado miedo a las acrobacias y tenía que hacerlas, entonces el vencer miedos, generalmente uno evita hacer cosas que lo incomodan, pero a veces son necesarias y enfrentarte a eso me generaba mucha ansiedad, mucho estrés que me generaba miedo, preocupación y, generalmente, cuando uno tiene una situación así lo lleva a un extremo que no tiene que ver, como idealizar futuros así: “no voy a poder hacer un volatín nunca, o no me van a contratar porque no sé pararme de manos, o que voy a jalar todo y debería cambiarme de carrera porque tengo miedo a cantar”... cosas así.

ANEXO 4

Participante 4: Alumna de segundo ciclo.

Edad: 17 años.

Fecha: 14 de marzo del 2019.

Alumna de segundo ciclo. Introducción a la Actuación 2.

A: Cuéntame, ¿cómo ha sido tu experiencia en el curso de introducción a la actuación 2 cómo te sentiste que viviste?

B: Yo quiero un montón a mi anterior profesor, pero él no quería herirme ni hacerte sentir mal, entonces no te decía las cosas duramente; sin embargo, con la profesora de

Introducción a la Actuación 2 fue todo lo contrario ya que ella es muy sincera y no tiene mucho problema en decirte si algo está bien o mal. La verdad, este ciclo me estresé mucho más porque sentí que no tenía tiempo, todo fue una crisis, me faltaba tiempo para los cursos de Letras y a mí me va muy mal en eso, me quedaba hasta las 11 pm ensayando... pero al final yo amé este ciclo porque aprendí muchas cosas, por ejemplo, conocer mi voz, a no partir de las emociones, a irme a las 7 preguntas, por fin pude entender con mayor claridad qué es la acción. ¿Cómo puedo ser una actriz y no saber lo que es la acción? este ciclo me ayudó, aunque también me fregó porque como no me cuidé perdí a mi psicólogo y ahora tengo problemas de alimentación o sea ahora sufro de hipotiroidismo y todo es porque comía mal, a deshoras, descuidé mi cuerpo por muchos cursos, fue muy chévere para mí como actriz, pero me descuidé bastante en lo personal. Respecto a lo que más me gustó en lo actoral fue el trabajo de “coro” y también una obra peruana "Sobre lobos", literal todas hacíamos el mismo personaje, aunque era diferente tipo de construcción, había ocho “Lucías”, teníamos que ahondar más en ella, no solamente leer la obra sino tener que decir el texto, sino ponerle sentido a cada oración, cada palabra tiene un sentido particular, con cada oración estás buscando algo. El coro fue trabajo difícil porque ahí estábamos implicados todos manejando la misma energía, a mí me gusta trabajar con personas, pero no me gusta cuando son más de 17 y había muchas peleas pues todos tenían muchos sentidos para una misma oración... me pareció mucho más complejo hacer coro que escena, aun cuando el resultado fue chévere, pero muy cansado. Por otro lado, yo puedo decir que me han diagnosticado ansiedad, desde quinto de secundaria tomo pastillas para controlar eso, aunque por problemas de acné tuve que dejarlas, además me hacían dependiente y lo que no me ayudó es que tenía muchos trabajos. ¿Y cómo va mi escena? ¿cómo va mi secuencia de entrenamiento corporal? y ¡hasta de música!, tenía examen cada semana y no podía descuidar los cursos de letras tampoco... entonces a mí la ansiedad me mató completamente, había veces que me daban crisis y no podía respirar, tenía que encerrarme. Lo bueno es que tengo una amiga que también sufre de lo mismo, entonces respirábamos juntas, no la pasé sola gracias a ella, aunque yo sentía que todas las personas sentíamos lo mismo, pero de otra manera, no todos lloraban, algunos comían demasiado, otros no querían hacer nada, pero no era por flojera era porque no sabían qué hacer. Yo creo que todos pasamos ansiedad y sé que fue algo muy difícil, sé que está mal que yo me sienta reconfortada de saber que todos la sintiéramos... por ejemplo, yo me acuerdo que cuando empezamos la escena tenía que ser todo rápido, tan rápido que antes de entrar yo me sentía mal y me daban

nervios que sentía ganas de vomitar y lo triste es que yo no podía controlarlo, tenía que entrar a escena y no estaba siendo Lucía, estaba siendo yo sintiéndome mal... intentando ser mi personaje.

A: Muchas gracias por tu honestidad, cuéntame ¿cómo hiciste para manejar el estrés que sentiste durante el proceso creativo en el curso?

B: Lo que me recomendó mi psicólogo es comer “Halls” negro porque me calma, también lavarme las manos con agua bien helada y pensar en el agua mientras pasaba por mis manos, que respirara profundamente, personalmente respirar me ayudó demasiado, pero recuerdo que también me ayudó muchísimo conversar con mis compañeros. Yo recuerdo que tuve una conversación con mi JP, le dije que no me sentía nada bien, que la estaba cagando completamente en escena y hasta me estaba olvidando de quién era yo, me olvidaba de que hacer, de la acción, de todo, me olvidaba de cosas que debían estar en mi cabeza Y el JP me dijo que no podía ignorar lo que estaba pasando a mi alrededor, que tenía que concentrarme y aunque son palabras yo sentí que me ayudó mucho, porque realmente sí necesitaba concentrarme.

A: Podrías contarme, por favor, ¿cuáles han sido las herramientas actorales que has utilizado para manejar el estrés durante este ciclo?

B: Si lo vemos por el lado actoral a mí me ayudó mucho lo que es “Laban”, movimientos del cuerpo fuertes, pesados, yo sentía que podía sacar todo de mí, podía salpicar, chapalear y eso me ayudaba a concentrarme, luego de explorar me sentía tan cansada y liberada... cuando exploras yo siento que dejas algo de ti, toda tu energía ahí, a mí me ayudó como no tienes idea, fue una de las mejores cosas que aprendí y estoy muy feliz de que me la hayan enseñado.

También creo que lo que me ayudó muchísimo fue entrenamiento vocal, aunque unos no lo toman en serio porque el profesor te hace correr, etc. Yo sentí que algunas veces no podía hablar, pero este curso me ayudaba mucho, por ejemplo, no hacer todo el protocolo pero respirar, sacar tu voz, irte desde agudo hasta grave, intentar hacerlo todo con el mayor aire posible, a mí me ayudó demasiado porque en escena mi personaje peleaba mucho, ya que había sufrido una violación, entonces cuando ella se estresaba no sabía cómo reaccionar y gritaba mucho, no sabía hablar, era muy difícil porque ella no dejaba espacio para hablar, era pura ansiedad, por ello entrenamiento vocal me ayudó a utilizar mi aire en los tiempos necesarios y controlarme, también entrenamiento corporal me

ayudó mucho en la presencia porque yo me muevo mucho, soy muy imprecisa, la profesora me ayudó a estar plantada, algo muy simple pero a mí se me hace difícil, incluso, poder desasociar mi cuerpo, ya que yo hago muchos movimientos, mi secuencia fue pesada lenta porque yo solía moverme solamente muy rápido.

Otra respiración que hacía era la que nos enseñó Jorge Villanueva y también utiliza Alejandra Guerra, que consiste en sostener toda tu energía y subir con los brazos estirados hacia arriba, mientras inhalas tus manos suben desde tus pies, recorren todo tu cuerpo, poco a poco te paras de puntitas, y luego cuando estás con los brazos estirados sueltas con mucha fuerza hacia abajo, finalmente das un salto, ahí sacas toda esa energía... yo sentía que era como poner todas mis inseguridades y tirarlas al suelo, botarlas súper lejos, que ya no me importe nada. Laban me parecía súper importante porque cuando estaba ansiosa podía, en lugar de mordirme las uñas, hacer otros ejercicios y al final estar activa, estar presente en todo mi cuerpo... los ejercicios que yo hacían eran pesados y rápidos.

A: ¿Qué crees que fue lo que te hizo sentir tanta ansiedad y emociones negativas durante el ciclo?

B: Creo que fue toda la presión que sentí, porque yo creo que ninguna persona que está acá te va a decir: “No me gusta la carrera... me obligaron a estar acá mis papás” fue mucha presión porque no quería fallarme a mí misma, quería ser la mejor, honestamente quería que todo me vaya bien, pero tampoco había ayuda de un psicólogo, alguien que esté ahí para ver estos temas. Yo siento que hay mucha presión por querer brillar, por querer hacer todo, por ser bueno en entrenamiento vocal, entrenamiento corporal, en todos los cursos obligatorios y sobre todo en actuación, creo que por eso sufrimos... yo tengo 17 años y siento demasiada la presión, para mí fue demasiada la que sentí y tuve que hacer demasiado en poco tiempo, gané muchas experiencias, pero a la vez yo también me desgasté demasiado, ósea, ahora voy a tener “hipotiroidismo” por toda mi vida, algo que voy a tener que manejarlo con pastillas; obviamente que gané cosas, pero también perdí... me perdí un poco a mí misma.

ANEXO 5

Participante 5: Alumna del segundo ciclo.

Edad: 17 años.

Fecha: 26 de marzo del 2019.

Alumna de segundo ciclo. Introducción a la Actuación 2.

A: ¿Cómo fue para ti el segundo ciclo en el curso de introducción a la actuación 2?

B: Primero tendría que contarte mi experiencia en el primer ciclo. Entré muy emocionada a la universidad y conocí al profesor de Introducción a la Actuación 1 que es un amor, aunque siento que él se quedó con una mala experiencia que yo tuve en su clase, sé que no di un mal resultado, pero no llené sus expectativas. Él fue corrigiendo mi escena con una compañera, las dos éramos súper distintas y no encajábamos, nuestros horarios no cuadraban, era tanta la fricción que se notaba cuando actuábamos, incluso, siempre que llevábamos algo diferente o intentábamos salir adelante, la fricción seguía y el profesor decía: ¡NO, NO, NO! hasta el final siguió con esa palabra, me estresó tanto que me sentí muy mal, me hizo cuestionarme todo lo que la gente me decía: ¡Realmente tú no sirves para esta carrera! comencé a creérmelo, ¿qué hago acá? por las puras he postulado a esta carrera, ya no sabía qué hacer para que la escena funcione, yo intentaba pero mi compañera tampoco daba; sin embargo, al final se logró pasar, porque nuestro JP fue increíble y nos ayudó muchísimo, creo que tuvo piedad pues conversó con el profesor, quien se calmó un poquito (porque yo sentí que nos odiaba) y el cambio de actitud fue radical. Cuando ya entré a segundo ciclo tenía mucho miedo e inseguridad, pensaba que cuando me toque trabajar una escena seguramente me iban a juzgar, todo se va a poner mal... estaba loca, tenía mil miedos en la cabeza, pero aun así fui valiente y conocí a mi nueva profesora, un amor totalmente, ella se comportaba como la mamá de todas, nos trataba de comprender al máximo y, de hecho, ella fue la que me ayudó a sobrellevar introducción a la actuación 2, llena de miedos e inseguridades le conté lo que sucedió con el otro profesor. Por otra parte, me tocó trabajar escena y también empezó siendo un proceso difícil, entré en frustración y me dije: “Ya fue, si me fue mal en mi primer ciclo ahora va a ser peor, porque estoy con una compañera que no me entiende”, debido a que ella estaba acostumbrada plantear el análisis de una manera muy racional, para luego hacerlo en escena, mientras que yo estoy acostumbrada a explorar primero; fue ahí, donde

la profesora me ayudó porque le explicó, de la mejor manera, todos los conceptos de ciclo 1 y mi compañera lo captó, entonces nos ayudó a trabajar la escena, finalmente todo fluyó maravillosamente bien, se convirtió en una buena amiga para mí, nos conectamos bastante, además nuestra maestra nos felicitó y eso me hizo generar toda la confianza que había perdido en el ciclo anterior. Vino la segunda parte, luego del parcial, yo seguía con miedo ya que sabía que no podía trabajar la compañera de primer ciclo, pese a la conexión que habíamos generado, pero tenía que experimentar con otras personas... lastimosamente el día que seleccionaron parejas llegué tarde y me tocó trabajar de nuevo con ella, ahí se retomaron todos mis miedos e inseguridades, porque ella se tomaba, absolutamente, todos mis comentarios a mal y yo me sentía muy frustrada porque en ese momento estaba trabajando tenía ensayos fuera de la universidad, yo le decía: ¡Avísame con anticipación los horarios que tengas libres para poder ensayar!; sin embargo, me avisaba el mismo día, pero yo ya tenía mi horario programado, ella creía que yo no quería ensayar con ella... aun así mi profesora fue súper comprensiva, nos orientó, tuvimos una asesoría extra para la escena y separo un salón para ensayar con nosotras, nos asesoró en todo lo que pudo, vio lo que habíamos hecho, analizó nuestro trabajo y nos recomendó que nos grabemos porque tal cosa no coordinaba, hacía que nosotras mismas nos demos cuenta para llegar a la respuesta y veamos qué es lo que teníamos que hacer, nunca nos dijo qué era lo que teníamos que hacer, pero si nos indicaba el camino para llegar a la respuesta y eso fue bastante genial, porque eso es lo que nos ayudó. Finalmente todo salió muy bien, tuvimos un muy buen resultado y llegamos a vernos conectadas en escena... generalmente, dicen que los profesores de segundo ciclo son más difíciles, pero esta profesora generó un gran ambiente de confianza, incluso, el último día armó un picnic, todos comimos e hicimos intercambios, fue genial, yo la extraño un montón porque ella fue la pieza fundamental para sentirme en confianza con el grupo y esta chica con quién yo ya había pasado montón de cosas.

A: Quisiera preguntarte, ¿de qué manera manejaste tu estrés cuando sentiste toda esa frustración en segundo ciclo?

B: Era tan frustrante que cuando me tocó hacer grupo con ella, ese mismo día, recordé todo lo que habíamos pasado y me puse a llorar, le conté a mi mejor, me desahogué un poquito... todos me dicen: “Eres demasiado llorona” “no deberías llorar tanto”, pero, realmente, después de llorar me siento tranquila, se me pasa el dolor de cabeza, me da tiempo de analizar, pensar mejor las cosas: ¿lo que estoy haciendo es correcto? ¿está bien

o cómo puedo mejorarlo?, me ayuda a buscar soluciones, ya que me derrumbo un día, pero al día siguiente amanezco mucho mejor, también mi amiga me escuchó, me aconsejó dentro de lo que pudo, igual era estresante porque yo no me permití jalar, trataba de explicarle al productor que no iba a poder asistir todo un mes para dejarle tiempo a mi compañera, de esa manera traté de organizarme, de no frustrarme porque también estaba pasando cosas más densas en mi vida personal y no quería más problemas. En casa pasaba problemas económicos con mi mamá, tampoco sabía si iba a continuar en tercer ciclo... me desahogaba llorando, muchas veces me he estresado demasiado, he llegado a conversar con mi compañera, decirle: “Hoy está actitud tuya me hizo sentir muy mal, ponle amor al trabajo, porque al fin y al cabo no sólo vas a salir perjudicada tú, somos las dos”.

A: Por otro lado, ¿qué herramientas actorales utilizaste para manejar el estrés emocional que sentiste durante todo el proceso creativo de segundo ciclo?

B: Básicamente, la técnica que enseñó el profesor de entrenamiento vocal, la técnica de relajación, realmente ayuda un montón cuando te sientes muy cargado. En mi caso, yo separaba salón, me quedaba sola a ensayar para mi secuencia de corporal y, de repente, fluía hacer cosas con la respiración, también hacer secuencias es bastante relajante porque todo nace desde lo corporal. Creo que sería básicamente esa técnica que necesito, suelo iniciar mucho con la respiración y movimientos pequeños, ya que inhalo, exhalo, me voy soltando, me relajo y va naciendo algo... haciendo una secuencia física lenta y reconfortante me calmo un montón.

La respiración funciona cuando uno se concentra realmente. Te acomodas en lugar, no es un ejercicio que lo haya enseñado Walter Zambrano, pero sí está ligado porque enseñó varias maneras de respirar, sin embargo, cuando te sientas en un lugar intentas controlarte, quizá, te duele un poquito la cabeza y logras botar todo eso. Inhalas intensamente, luego exhalas muy fuerte, todo eso lo acompañas con los brazos, con movimientos amplios hacia adentro y afuera. Eso solo lo podía hacer cuando no había reservado salón, cuando reservaba salón, después de realizar esas respiraciones ganaba impulso y creaba alguna secuencia, me ayudaba bastante para relajarme. Lo que hacía cuando estaba molesta o algún compañero no podía llegar para ensayo era poner música en la computadora del salón y comenzaba a hacer cualquier movimiento, de ahí fluía algo más y me relajaba bastante, botaba toda la energía negativa con los movimientos fuertes. Más que nada me

dejaba llevar por la música, había momentos en los que la historia de la misma canción me llevaba a hacer movimientos más fuertes como botar a golpear mucho, había otros momentos en los que estaba como flotando.

A: ¿Qué crees que fue lo que te llevó a sentir frustrada en segundo ciclo?

B: Al inicio me llegué a sentir así por mis compañeros, ya que varios creían saber un montón y si les contradecías lo tomaban pésima manera diciéndote cómo hacer las cosas y me daba mucha cólera, porque no se puede trabajar bien con personas así, además que esa gente es la que está con buenos profesores debido al CRAEST... Para mí que el grupo humano sea cálido es lo más importante siempre, entonces si existen personas creídas o prepotentes me estreso demasiado y más aún que no entendieran ni valorasen que todos estamos para crecer y aunque seas un actor egresado ¡nunca vas a dejar de aprender!



ENTREVISTAS A LOS ALUMNOS DE ACTUACIÓN 2

ANEXO 6

Participante 6: Alumno de Cuarto ciclo.

Edad: 19 años.

Fecha: 12 de noviembre del 2018.

A: ¿Cómo te has sentido durante el cuarto ciclo en el curso de Actuación?

B: Dentro de Actuación... uhm. Al principio me he sentido más relajado dentro del curso, ósea, he sentido que ya conocía más la dinámica del profesor y ya me podía adaptar bien, pero me preocupaba más lo corporal y, a mediados, cerca del parcial me empecé a sentir bastante presionado porque me pasó algo que siempre me ocurre, pero creo que ahora fue mucho más fuerte. Yo sentía esta presión por mejorar y por compararme con los demás, por el hecho de las correcciones que me daban constantemente mis profesores, claro que sé que ellos lo hacen de la mejor manera porque son muy buenos. Eso, me sentía bastante presionado, presionado por mí mismo, por los estándares que yo siento que debo tener y me empecé a comparar, siempre he tenido este tema de compararme con los demás y de sentirme presionado, pero por algún motivo ahora lo he sentido mucho más fuerte, he sentido mucha más frustración e impotencia porque yo sentía que no podía avanzar y que me estaba quedando a comparación de los demás, pero luego conversando un poco con mis amigos sobre este tema que yo tengo de autoestima, me sentí un poco más confiado en cuanto a mis capacidades dentro del tema profesional porque sé que estoy en un proceso de aprendizaje y tomo las correcciones a un nivel más relajado, a un nivel más aceptante.

Ahora mismo me siento, respecto al curso, bastante cansado, deteriorado en mi salud por todo el tema de los ensayos, de las correcciones que tengo que mejorar; ya no tanto como latigándome, ni machacándome, pero sí más cansado, ha sido un proceso de relajado a frustrado y de frustrado a cansado.

A: ¿Cómo manejaste estas semanas? ¿Cómo manejaste todas estas sensaciones de frustración, estrés, sentirte comparado en clases?

B: Empezando, y esto ha sido durante la primera parte en donde me he sentido más latigado, creo que he seguido con la rutina de siempre, como todo este ciclo ha sido más

fuerte cuando tenía una corrección que me afectaba mucho, porque sentía que no estaba avanzando o porque me comparaba con alguien, trataba de mantener una cara neutra cuando estaba con los demás: “Okay, me afecta, pero no me afecta tanto”; sin embargo, en el fondo sí me afectaba bastante y estaba pensando todo el tiempo en eso. Apenas tenía un momento solo, sentía que mi respiración se comenzaba a acelerar como adaptándose a ese momento de libertad, si estaba seguro de que nadie me escuchaba y que nadie me veía, muchas veces gritaba así visceral o buscaba alguna pared y golpeaba la pared (el entrevistado cierra sus puños fuertemente, como si recordase la manera en que se desfogaba) muchas veces me he dejado chinchones en mis nudillos, raras veces he llorado, de vez en cuando, cuando ya era muy fuerte que me salen todas las lágrimas de golpe me escondía he inmediatamente me limpiaba y seguía.

Hubo una ocasión en donde estaba en mi cuarto volviendo, supuestamente grité, pero mi abuelo estaba en el otro cuarto y mis padres al lado, así que no podía dejar que me escucharan así, en ese momento sentí que estaba gritando y no se escuchaba nada, yo sentía que era el grito más fuerte que había dado en mucho tiempo. Luego de eso lo conversé con mis amigos de la promoción sin mencionar todo lo que había hecho, todo este tema de frustración; y eso es lo que he seguido haciendo hasta hace poco: no descargarlo de esas maneras, sino conversarlo con alguien, escribir también es la manera en la que he tratado de llevar todo el estrés últimamente, tratando que todo lo que tengo aquí llevarlo a algo gráfico, porque eso siento que me ayuda a racionalizarlo a no bajarme tanto. Siento que siempre que tengo esa frustración me comparo aún más, como si fuera basura en comparación de los demás y al poder decirlo en voz alta lo racionalizo más, me doy cuenta que eso no es necesariamente así y me sirve mucho para relajarme porque creo que, incluso, cuando estoy gritando o cuando estoy golpeando algo siempre queda frustración.

Yo vivo lejos de la Católica, y en todo ese trayecto que estoy volviendo luego de haberme frustrado estoy pensando por dos horas en un bus, ya que no puedo hacer nada más que eso y dormir; sin embargo, algo que también hago es escuchar música y me ayuda mucho la música relajante, ósea música tranquila. Este ciclo he empezado a escuchar Pink Floyd, por ejemplo, aunque también me sirve música movida, escucho bastante metal en un sentido de “poder liberar toda esa tensión”, poder liberar toda esa ira, luego relajarme y racionalizar qué es lo que ha pasado hoy, cómo puedo avanzar de eso, no quedarme en: “Carajo estoy mal”, sino: “Estoy mal y puedo avanzar”.

A: ¿Qué herramientas actorales, que has aprendido a lo largo de tus dos primeros años de formación, has utilizado para sobrellevar este estrés que has pasado durante este ciclo?

B: Para empezar, está todo este tema de relajación, de respiración: poder relajar cómo está mi cuerpo, el estado de cómo está cada parte, qué tan tenso me siento. Luego también he usado cosas de entrenamiento, por ejemplo, me gusta usar elementos, me gusta usar “el elemento agua” porque sé que eso también me ha ayudado a centrar mi centro, así es como siento que todo dentro de mí está fluyendo, que cada parte es una parte singular, pero al mismo tiempo todo es parte de un organismo. Dentro del proceso actoral el agua me ayuda a fluir dentro de escena y también me ayuda a fluir dentro de lo que estoy haciendo en ese momento, me ayuda a que no tenga mucha tensión... no sé cómo explicarlo... que no esté todo tensionado y que pueda simplemente fluir dentro de ese momento.

Además de eso, quizá, en un lado teórico, por ejemplo, “LA DIANA” que he visto este ciclo y cuando racionalizo fuera de escena la utilizo: okay, ¿qué es lo que quiero? Estoy apuntando de este lado, también la aplico cuando estoy hablando con las personas y como gran parte de mi frustración va también con la comunicación con los otros, esto me ayuda a tratar qué es lo que estoy intentando decirle a esta persona, cómo puedo comunicarme de esta manera, qué es lo que necesito en la otra, qué es lo que necesito en mi alrededor para poder salir de lo que estoy haciendo. Es como si yo me viera en una escena y estuviese tratando de encontrar mi acción, es decir, qué acción es la que me va a llevar realmente a mi objetivo, porque en tal caso, sería simplemente como si estuviese actuando un estado y cuando me quedo dentro de ello se vuelve todo plano, me estanco y no avanzo; sin embargo, cuando me concentro en realmente qué es lo que estoy tratando de conseguir... siento que me vuelvo más eficiente y fluyo más. Eso me ayuda a relajarme, a confiar, porque siento que estoy apuntando hacia algo. Yo escogí el elemento del agua por recomendación de mi profesora Alejandra Guerra, ya que era lo que yo más necesitaba de acuerdo a mi estructura corporal. Siempre he sido bastante rígido en mi postura y tosco al moverme, pero el poder del elemento agua me ayudaba a destensar el cuerpo y que mis movimientos fueran más fluidos. Ese elemento era lo que mi cuerpo necesitaba y más le hacía falta... el ejercicio tenía como punto de partida la base del centro, es decir, concentrarme en mi centro de fuerza y pensar en el agua, comenzaba a moverlo circularmente como si fuese agua, lo movía con esa cadencia, primero era solo un movimiento pequeño en la cadera tranquilo y relajado, poco a poco se extendía a la

cintura hasta que todo mi cuerpo estaba en esa cadencia, luego, seguía por el tiempo que necesitaba para sentir todo el elemento con esa misma energía que empezaba en el centro hasta extenderse, cuando sentía que ya lo sostenía me empezaba a mover y utilizaba esa energía.

La Diana principalmente me colocaba en el momento en el que estaba, no pensar en más tarde o en lo que pasó antes, sino en el momento presente, cuál era mi diana, me refero a cuál es mi objetivo, qué es lo que tengo que cambiar ahora mismo y enfocarme en eso, cómo lo hago. Situarme en el aquí y el ahora, dejar de pensar tanto y estar más en las circunstancias del momento para poder olvidarme de los bloqueos.

Respecto al elemento del agua, era más físico que mental. Desde mi centro me empezaba a mover y eso se contagiaba por todo mi cuerpo... lo hacía antes de salir a escena, me movía con esa energía semejante al agua, por eso al salir me ayudaba porque, específicamente, el personaje de ese ciclo requería mucho más centro de mí sique. Es básicamente como apliqué estos dos conceptos, para olvidarme un poco de otros aspectos y concentrarme en el ahora, analizar la situación y acercarme desde lo físico.

A: ¿Qué es lo que te pareció más retante en todo este ciclo? O ¿qué fue eso que te generó ese estrés? si es que lo has podido identificar.

B: Específicamente hablando del curso de Actuación, siento que lo que más me generó estrés fue el tema de una corrección que me daban constantemente mis profesores, respecto a mi personaje: uno, que me estaba quedando dentro del personaje y, dos, que estaba siendo bastante plano en el sentido de que mis intenciones estaban siendo muy parecidas en varias partes del texto. Todo eso me parecía muy frustrante porque yo sentía que cada vez estaba diferenciándome más, pero igual seguían dando esa misma indicación.

Ahora lo he podido manejar de mejor manera, aunque sentía que hay algo que yo no noto, pero al parecer ellos sí notan y como no lo puedo notar dentro de mi propia actuación, dentro de mi propia palabra me frustra aún más, específicamente ese tema, el de la palabra, primero me lo dijeron ellos y después me lo dijeron mis compañeros, eso, me frustró saber que hay algo ahí que sé que está ahí, pero no lo puedo identificar y no sé en qué momento está pasando y cuando me he dado cuenta que está pasando ya es muy tarde porque ya ha pasado la escena.

ANEXO 7

Participante 7: Alumno de cuarto ciclo.

Edad: 20 años.

Fecha: 12 de noviembre del 2018.

A: ¿Cómo te has sentido en este ciclo de Actuación 2?

B: La verdad frustrado, porque el camino que he recorrido con este personaje que tengo. Antes de hablar del personaje, mejor voy a hablar desde principio de ciclo que comenzó todo bien: el profesor nos recalca todo a través de ejercicios, cuestiones de composición escénica y de acción como recordando la teoría, afinando mucho qué es la acción de verdad, y eso es lo que yo agradezco ¿no? Tener una herramienta, y no estoy diciendo que la acción es lo único que se puede hacer de verdad, pero es importante conocer qué onda con la acción ¿qué puede funcionar? Como también no y tiene mucho que ver con la forma en la que él llevó este ciclo, porque no siento que aprendí mucho, yo en muchos otros lados, libros, lugares, he aprendido más de composición de una escena que ahora. Fue una locura cuando nos dieron nuestra obra y el texto es maravilloso, pero es un bloquesote, es durísimo, ya que está escrito como Teatro Griego, muy poético todo, pero es duro, el reto que nos pusieron fue aterrizarlo todo, volverlo cotidiano, y ¿cómo vamos a hacer esto? De hecho mi personaje es el más difícil de todos, porque todos tienen una maraña de cosas, de situación, de circunstancias dadas, además que nuestra obra tiene ruptura de cuarta pared, no hemos avanzado lo suficiente para hacer el salto, direccionalidad en el discurso, reconocer qué es lo que estamos haciendo en cada momento, es un chambón y no siento que se me haya dado una guía, me he sentido bastante solo, porque nuestra primera propuesta fue en conjunto, chambear el texto como algo sostenido: entre recitado y actuado pero, de alguna manera funciona. Y: “no, eso no” (me decían) “hagan esto” pero es súper difícil un proceso de construcción, “no esto no, llévalo por aquí” volvemos y como traemos lo que nos había pedido de material, igual decía: no esto no, cámbialo, cámbialo, cámbialo y yo de verdad tengo un viaje increíble con este personaje, siento que he dado la vuelta al mundo... yo me siento así, porque he aprendido un montón de mí, pero en cuestiones pedagógicas no sé qué tan útil fue, ahora yo en una diferencia entre mi formación como humano-actor y mi formación como alumno-actor yo creo que es un poco diferente, pero este ciclo me mandó al piso, me hizo levantar, me hizo encontrar un montón de cosas, me hizo buscar en otros lados, me hizo

dar cuenta de que necesito estar en conversación conmigo todo el tiempo, necesito conocerme más para darme cuenta de que necesito esto y necesito sistematizarlo para que funcione en lo que sea que necesite y, entonces, he ido en este camino lleno de baches, a veces se me iba la gasolina del carro y no sabía qué hacer. Le dije a mi profesor: “Por favor, dame la mano” y que me dé la mano es justamente un ejercicio.

Hace tres semanas encontré algo y lo más tenso de este personaje es que en la construcción que íbamos haciendo, poco a poco, yo me di cuenta que era igual a mi viejo... y yo tengo problemas con mi padre. Él se fue de mi casa cuando yo tenía cuatro años, ósea yo no suelo exteriorizarlo mucho, pero cuando lo pienso y lo interiorizo es como uff... es el mayor problema que tengo en mi vida, el mayor que tengo que solucionarlo poco a poco, no sé cómo, igual a veces hablo con él, casi nunca, no es que le tenga odio, solo me pareció muy agresivo que no conscientemente que el Teatro me haya traído esto: mira ¿a quién se parece? Y tienes que ser como él. Fue durísimo, de hecho, yo lo sentí en una clase cuando estábamos mostrándole los avances de la obra a mi profesor, no me tocaba a mí analizar sus diálogos, pero cuando terminó conmigo yo salí de escena y me senté a un lado, me puse a llorar, ya no podía más y, además, mi madre está mal, eran muchas cosas. Luego el profesor, como es humano, me dijo para conversar y conversamos un montón, le dije todo lo que me pasaba y encima este personaje y mi mamá que no me dejaban estar presente por completo, pero como dice mi madre: “Cuando los males vienen, no vienen no vienen solos, viene todo junto” y es lo que pasa con mi vida, estoy aprendiendo a vivir. Hace mucho tiempo yo era bastante hermético, me importaba mucho la forma de que todo tiene que estar bien, y no es así, por eso tengo este discurso de la maldad dentro de cada uno de nosotros, tenemos que reconocerla, tenemos que vernos dentro de nosotros todo el tiempo, sobre todo en esta carrera que somos puro material sensible, todo el tiempo... y claro, he tenido un gran viaje con este personaje, al parecer ya estoy complaciendo a mi profesor, porque hemos llegado a la conclusión de no hacer algo que funcione como grupo, sino complacer al profesor; no sé si esté completamente mal o completamente bien, en cuestiones educativas vas a obtener algo por la nota, pero nosotros no nos restringimos a caracteres objetivos ¿no? Es arte, es por eso yo lo suelto, pero detrás de eso, ¿qué hay? Y siempre cuestionando, sin que mi cabeza explote, paso por paso, preguntándome...

A: ¿De qué manera manejaste todo este estrés a lo largo de este ciclo?

B: Al no encontrar nada, he probado un montón de códigos distintos: qué encontraba en la caricatura, en la exageración de las palabras, todas las posibilidades de Teatro que pocamente conozco, pero no me veía a mí, que era lo que tenía que hacer y lo he resuelto poco a poco aceptando qué es lo que me pasa con este proceso, porque las otras veces que he actuado se podría decir era muy sistemático, mi cerebro es solo lo usaba demasiado para pensar y porque a mis estímulos no les hacía caso. Así he sido desde chibolo, quería tener todo bajo control, todo perfectamente y aprendí que así no es la vida, más aún el Teatro, ha sido mi gran descubrimiento desde que he ingresado a la Universidad.

Sobre todo este ciclo me ha hecho verme a mí mismo de una manera real, pero digo real porque no encuentro ningún adjetivo para este proceso que he tenido, y pienso mucho en la filosofía porque claro existen cosas simbólicas e imaginarias, lo simbólico claro le damos un sentido adrede, lo imaginario es lo que está en nuestra cabeza, las cosas reales, nosotros, las interacciones entre nosotros, por qué todo, solo son cosas reales y nosotros lo organizamos de tal manera para que todo se dé. Y tenía en cuenta todo lo que te he dicho, he aceptado todo lo que me pasa y he dicho: ¡Carajo, está bien!, lo he puesto encima de mis hombros, me he hecho cargo y comencé a construir algo totalmente nuevo, siempre comenzaba de cero, “¡Carajo, esto no va!”, pero la última vez que comencé de cero me sentí distinto, sentí que de verdad estaba pisando tierra, lo siento un poco cliché y también por parte de mi profesor ya sentía un poco más de guía. He aprendido mucho, no de la manera que hubiese querido, para nada, pero es que también es esta necesidad que siempre me ha inculcado mi mamá: “Sea lo que sea que vivas así sea malo, tienes que aprender”. Por más que haya sido un ciclo cojeado y tormentoso, a comparación de los otros, yo he aprendido mucho.

A: ¿Qué herramientas actorales has empleado para manejar todas emociones estresantes?

B: Bueno particularmente, sí me trae mucho a primer ciclo con mi profesor, que nos hablaba mucho de la respiración, que las cosas no deben comenzar aquí (señala su cabeza) sino en ti, en este momento. Las cosas deben salir del aquí y el ahora, específicamente en la respiración, es lo primero que hacemos, es lo que vamos a hacer desde que nacemos y, por eso, nos planteaba eso, para que siempre lo hagamos cuando no sepamos qué hacer, es algo que yo planteaba mucho. Solamente a veces me sentaba y como también he practicado meditación, extendía mis manos un momento y (exhala, haciendo el ademán

de eliminar el estrés) no estoy dejando de sentirme molesto o enojado o con ganas de explotar, pero lo voy a usar.

A: ¿Utilizabas mucho el estado en el que te encontrabas?

B: Sí, para, en parte, desahogarme como “yo mismo” y de manera explorativa, porque definitivamente todos los estados en los que me podía encontrar en los ensayos y pasadas me llevaban siempre a otras cosas, pienso, muchas veces, que el trabajo del actor se parece al de un pintor y vas pintando por todas partes, he encontrado una gama de colores rarísimos en mí pero que eran muy útiles. También pensaba mucho en Meisner, porque hay un ejercicio que está relacionado con estar presentes, ya que no hay nada que uno quiera imponer, es todo lo que te da el otro, es una entrega, recibir, es compartir, estar en el otro, y el otro también va a estar en ti. Desde que descubrí eso hace mucho tiempo yo lo adecuó a mi situación, porque no quiero meter su técnica de frente, siempre lo tengo presente como “Mi pequeño Meisner en la cabeza”, en tercer ciclo aprendí bastante en cuestión de trabajo de mesa y me es muy útil, pero siempre lo concibo como punto de partida y no me puedo quedar en eso porque me voy a ahogar, siempre me agarro de eso, luego comienzo a hacer cosas. Particularmente no podría decir que me agarro de una sola cosa, pero pienso que es como una amalgama de todo eso. También en este ciclo menciono a Entrenamiento Corporal, porque es importante lo que llevo con mi profesor, es una locura, ya que en su vastedad de conocimiento nos trajo dos ejercicios: “La danza personal” que es del grupo Lumen de Brasil y “Viewpoints”, solo me encanta esa manera de entrenar.

A: Cuéntanos más sobre eso, por favor.

B: En danza personal, el profesor nos llevaba por una guía muy amable con uno mismo en la exploración de todo lo que tiene que ver con la danza, la danza es movimiento, no podemos hablar de la danza como algo clásico, en realidad todo movimiento para mí es danza, y a través del ejercicio que comenzábamos echados en el suelo, a través de los propios latidos, de un impulso comenzaba el movimiento, y tú solo te dejas fluir. Es algo que está mucho en contraposición con lo que yo he sido en todo este tiempo, el ser muy racional porque esto era puro impulso y comenzaba a explorar, encontraba muchas cosas y me daba cuenta de que tenía que estar vivo en escena, mi cuerpo tiene que estar acompañado, porque esto tiene que ver con la flexibilidad del cerebro, porque si uno no se entrena con esa danza su cuerpo va a ser como más rígido, pero si tú te das el trabajo

de escuchar tus impulsos todo el tiempo y cuando quieras tener una intención va a salir por sí solo es como entrenar, literalmente. Entendí un poco más que es entrenar en este ciclo y lo traigo mucho a Actuación porque el profesor nos decía van a descubrir mucho a través de su movimiento, pero no será nada sin una acción y lo entiendo porque de alguna manera siempre voy a querer hacer cosas, porque en realidad todo el mundo danza. Yo utilizaba la danza personal como un ejercicio introductorio para separar todo lo que estaba pasando en mi vida personal y lo que tenía que hacer en escena.

Y el otro gran ejercicio que fue de “Viewpoints”, esta composición en escena me ayudó mucho, entrenamiento de la sensibilidad, de lo que está pasando en este momento, del trabajo en equipo con los otros, incluso predecir lo que va a pasar, porque Anne Bogart pensaba de esto de la conexión, porque en escena se suelen dar estas cosas, ya que tú sientes algo y yo siento algo y ufffff ¡pasó! ¿no? Es raro, pero despierta mucho la sensibilidad, y unos cuántos conceptos como las distancias u otro ejercicio brillante es el de “Punto cero neutral” en el que tienes que limpiar tu cuerpo por completo para reconocer qué es lo que tiene tu cuerpo por defecto para saber tratarlo bien y poder abordar a un personaje, suena un poco performativo pero me ayuda y también lo siento como un punto de partida, algo de lo que me puedo sostener como herramientas para levantarme dentro de un personaje.

El Viewpoints, me permitían estar a la distancia de la carga emocional que significaba ese personaje que me tocó. Era como composición por cuadros con las herramientas de tiempo, espacio, etc, ese trabajo me permitía abordar mejor la escena y no solo dejar que mi pensamiento negativo se adhiriera a mí. Estos se sostienen en cuatro puntos básicos, luego te das cuenta que en realidad son muchos más, pero el movimiento se compone del elemento espacio, el elemento velocidad y otro par más. Imaginemos que yo en determinado momento, movimiento de la escena, tengo que darles el encuentro a otros dos personajes, depende de la velocidad con la que me acerque, la distancia inicial que tenga y la distancia final, ahí entra velocidad y espacio, eso va a significar algo diferente para el público.

El entrenamiento de los PVE tiene sus propias dinámicas, pero para la aplicación los conceptos más importantes son de velocidad y espacialidad. Como te decía hay un momento donde mi personaje llega el aeropuerto porque esperaba a dos mujeres y de donde tenía que salir con la velocidad hasta donde me acercaba a los dos personajes, era

importante porque eso transmite algo. No solo lo podía dejar completamente a la intuición, tenía que decir: “Ya, fácil voy a probar esta velocidad ahora, voy a probar esta distancia”.

Los Viewpoints me mantenían a una distancia emocional que yo necesitaba, lo que pasaba con Meisner era para abordar el personaje porque me generaba conflictos... solamente me entregaba a la mirada del otro, me hacía estar presente, era como escuchar en los ojos, no sé cómo podría decirlo de otra manera.

A: ¿Qué crees que fue lo que te llevó a sentirte cómo mencionaste hace un momento en el curso de Actuación en este ciclo?

B: Mi propio reconocimiento como persona, acompañado de las exigencias del curso. No siento que hubo un diálogo o soporte y yo entiendo que nos tienen que pedir cosas porque el tiempo amerita, pero ¡espérate un rato, dame un segundo para respirar! No es que haya sido abrumador propiamente, pero solo no me hallaba muchas veces, suena un poco vago, pero este paso a paso que estaba dando, ni siquiera tan seguro como los pasos de: Ah, se tiene que regresar, pero ya estaba encontrando algo. Sin embargo: “No, no por acá no es, cámbialo todo...” Yo siento que tiene que ver con la guía del proceso, acompañado de todas estas cosas que tengo en mi interior, como que todo se juntó para que sea una gran catástrofe, fueron esas dos cosas principalmente.

ANEXO 8

Participante 8: Alumna de cuarto ciclo.

Edad: 23 años

Fecha: 7 de enero del 2019.

A: ¿Cómo te sentiste en este ciclo durante el curso de Actuación 4?

B: Este ciclo en el curso de Actuación yo ingresé con un grupo completamente nuevo, como yo me he reincorporado, el grupo que me tocó este ciclo era gente con la que no conocía, solamente me encontré con un compañero con el que había estudiado antes. Pero en sí, también por la diferencia de edades yo sentía que iba a ser difícil conectarme con ellos, llegar a buenos términos. Por todo lo que yo veía ellos siempre andaban con una vibra desde que llegaban al salón cantando, gritando, haciendo un escándalo, pero yo estaba tranquila esperando la clase y al profesor, entonces cuando él llegaba cruzábamos miradas como un: “Ay estos muchachos”. Recuerdo que al final del ciclo me dijo que notaba que era una de las más maduras del grupo, que le causaba tranquilidad que yo siga así, que siga trabajando. Fueron varios retos, yo tenía mucho miedo, mucha inseguridad porque este grupo era muy conocido por tener alto CRAEST, ósea no conocidos, pero eran muy capos, los más capos y la verdad es que yo tenía mucha expectativa sobre ellos; sin embargo, en lo que iba pasando el tiempo me di cuenta que esto se trata de chamba, de esfuerzo, de trabajo. Por ahí como que se van creando grupitos en el salón y es difícil lidiar con ellos, pero la misma chamba te demanda a interactuar con ellos, por lo mismo que te mandan ejercicios, te mandan a ver obras, siempre tienes que hablar con ellos. Como me dijo el profesor, no siempre tienes que ser el megabondy, no siempre tienes que hacerte “amigos”, “patazas” pero sí aprender a trabajar juntos. Realmente todo este ciclo en actuación al comienzo fue de retos con los nuevos ejercicios que nos daban para la creación, o bueno ya no la creación de personaje, sino sobre el cuadro de intensidad de escena, sin embargo recibí buenos feedbacks por parte del profesor y me sentía cada vez más cómoda haciendo mi trabajo, cada vez tenía más confianza, después de los parciales tenía mucha más confianza todavía, mi creación de los personajes era bastante rápida, llegaba a la corporalidad, al ritmo de los personajes muy rápido con la exploración que hacíamos, me daba cuenta entonces de que esto de lo que siempre se habla, del talento y demás, en realidad es mucho trabajo e ir dejando ciertas inseguridades, me sentía cada vez más cómoda. Por otro lado, a la par sucedían varias cosas en mi vida que me daban

un poco de inestabilidad, pero trataba de mantenerme constante en el trabajo con mis compañeros y cumplir con los horarios de ensayo que siempre teníamos, además para mí eran sagrados y había que respetarse. A veces nos dispersábamos y no hacíamos nada en los ensayos, pero siempre rescatábamos algo. Si a veces estábamos un poco flojos, estábamos en realidad conversando y nos servía para conectar un poco más entre nosotros y tener más escucha en escena, que es lo que trabajamos un montón este ciclo. Yo siento que en este grupo lo que faltaba era la escucha, el momento a momento con los demás, y yo venía de trabajar una técnica con Leonardo Torres, la técnica de Meisner que hablaba del momento a momento, la escucha, las circunstancias imaginarias y es un poco distinto a la técnica de Stanislavski que nos enseñan acá, las siete preguntas, pero yo siempre me preocupaba por el otro, por el compañero, en cambio ellos eran muy conscientes de su presencia en escena, de ellos mismos, se miraban mucho y se juzgaban también, entonces yo sentía que eso les restringía, pero poco a poco cada uno con sus propios métodos que el maestro nos hizo trabajar “Donnellan”, cada uno comenzó a soltar eso, dejar de mirarse a sí mismos y estando más presentes. Lo cual nos ayudó al final y tuvimos un buen resultado con la obra. En general no ha sido el mejor ciclo, la he pasado mucho mejor y me he divertido mucho más el ciclo anterior, a pesar de que me gusta más el actual profesor, aunque siento que aprendí más con el anterior, pero aquí ha sido más el trabajo en equipo definitivamente, de todas formas, estoy medianamente satisfecha con lo que he logrado.

A: ¿De qué manera manejaste ese estrés emocional durante los ensayos, clases de Actuación y tu vida personal?

B: A ver, las circunstancias en mi casa eran de problemas familiares, la enfermedad de mi papá, yo vivía sola, aunque con mi hermano estaba sola casi todo el tiempo, había muchas horas que tenía que trabajar y que hacer, tenía poco tiempo para mí, para dedicarme a mí. Todo eso me dejaba bajoneada, me sentía sola ya que tampoco estaba con mi grupo anterior de amigos (ciclo anterior), pues había hecho lazos muy chéveres y fuertes, gente con la que me sentía muy bien, muy cuidada; aquí era distinto, como cada uno tenía su grupito la cosa era distinta. Entonces sentía estrés negativo, por todo esto de la carga que tenía desde afuera y aquí en la Universidad, el nuevo reto que presentaba el curso de actuación y de trabajar aquí con estas personas; y, yo no tengo problemas de trabajar sola mi construcción de personaje, pero el trabajar con personas tan diversas, distintas y aprender a comprendernos en un espacio tan reducido porque nuestra obra se

trataba en un ascensor, fue bastante duro y cuando teníamos las presentaciones para que el profesor luego vea ahí sentía mucho estrés positivo porque estaba mucho más presente, escuchaba más, habían ensayos en los que trabajábamos muy bien, pero creo que el estrés positivo venía sobre todo cuando estaba en clase. Fuera de clases me venía el bajón, el ¿qué voy a hacer ahorita? Este semestre también estuve como en varias actividades, mis lunes empezaban a las 8 am y terminaban a las 10 pm, mis miércoles igual, mis martes terminaban a las 5pm y a veces tenía ensayo, mis jueves terminaban a las 11 pm porque tenía “laboratorio Meisner” que yo dirigía junto con un compañero y resulta chévere cuando llevas clases, pero cuando diriges no puedes distraerte, es mucha responsabilidad, sin embargo es un espacio que yo disfrutaba bastante, porque lo había creado para mí, entonces me di la oportunidad de crear espacios en donde me sienta segura, escuchada, en donde los utilice como lugar de sanación de alguna manera, que me ayuden a sostener todo lo demás, este laboratorio que fue creado con mi compañero, pero fue con personas que estaban muy dispuestas a abrirse, a contar, a dejarse ver, a mostrar sus emociones, a no juzgar, era un espacio muy familiar, de mucho sostén, y es un espacio que creé para mí. Mediante este laboratorio y el coro de madrigalistas en el que estuve yo manejé mi estrés, me sirvieron ambos muchísimo para conectarme de nuevo conmigo, con mis emociones, aunque si bien el coro de madrigalistas íbamos a ir a otro estrés, el tener que ir a una escala en piezas, y aprender a desarrollar una voz, una técnica vocal que no tengo tenía amigos cercanos con los que me reunía y no había tanta presión como en la Universidad, tenía varias amigas con las que conversaba, hablábamos sobre lo que nos molestaba, tenía amigos de la carrera con los que hablaba y podía desahogarme un poco de esto.

A: ¿Cuál fue el reto más fuerte como actriz para este ciclo?

B: Creo que juzgué mucho a mi personaje, sentir que no me veo bien, no me veo bonita, esto es algo que yo estado tratando de dejar de lado, pero en actuación siempre nos estamos viendo, siempre buscamos hacer bien nuestra chamba porque nos van a ver, nos van a juzgar, entonces el personaje que tenía era una señora de 64 años, era una abuela, entonces imagínate, toda discriminadora que le pegaba a su nieto, le gritaba, renegaba. Esto era algo con lo que yo había tenido problemas antes de entrar a la Universidad, cuando creaba un personaje a veces me pegaba mucho a la emoción de la ira y eso me costó mucho en este ciclo que me di cuenta de que yo conecto muchísimo con la ira, entonces es algo en lo que tengo que trabajar, y este personaje estaba iracundo casi todo

el tiempo, siempre estaba molesto entonces me removía mucho esa emoción de la ira y me dejaba a veces con esa sensación de la ira del enojo y es por cosas personales, pero tenía que trabajar con eso: está molesta grita ,reniega y no se ve bien, no agrada a nadie y encima que le pega al nieto; entonces era bastante difícil pero con la ayuda de mis profesores pude ir cogiendo otros puntos de vistas de los personajes y aprender a divertirme con él en vez de juzgarlo y en vez de juzgarme, ver lo que estaba representando y el trabajo que estábamos haciendo de manera colectiva entonces el grupo, el compañerismo de alguna forma ayudó, también me ayudó mucho la conexión que yo tenía con mi compañero de escena, con él no me sentía mal a la hora de interpretar al personaje. Creo que, en el lado emocional sobre la ira, sobre esa emoción que me generaba estrés lidiar con ello, siempre le decía a mi profesor que yo tenía mucho miedo de que mi personaje sea muy monótono porque todo el tiempo está molesta, porque yo le decía: acá responde así, acá así, siempre molesta, pero él me decía: son distintas cosas la que lo molestan, a veces está indignada, a veces grita, casi siempre grita y levanta la voz, pero es un personaje que tiene peso y le da mucho peso a la obra y eso era algo que a mi profesor le gustaba que yo haya encontrado, “el peso” y lo enojada que estaba, porque los demás eran más ligeros y como eran más jóvenes me decía también “son un poco más superficiales” en cambio la experiencia, la madurez, ayuda mucho a un actor y le ayudan a darle peso a sus personajes.

A: ¿Cuáles son las diversas herramientas actorales que has aprendido a lo largo de la carrera que te han servido para manejar el estrés que has sentido en este proceso?

B: A ver, para manejar el estrés del aspecto físico me aferro del training actoral, no hay nada que me deje más cargada de energía que el training actoral. Me gusta mucho el training que aprendí con mi maestra de primer ciclo, con el de tercer ciclo, la primera va más por los animales y Grotowski, el segundo mezcla varias técnicas, no sé qué nos ha enseñado exactamente, pero utilizo el gato, el ejercicio de la cobra para ayudarme a desestresar de una manera más física, quizás en un plano más psicológico siempre voy a Meisner. De hecho, yo siento que él me ayudado muchísimo a comprender mis emociones, a aceptarlas, a no juzgar ese lado de mi humanidad, a permitirme ser libre y no me juzgo como podría ser en la vida real porque en la vida real tienes que contener algunas emociones, no puedes dejarlas libres ahí porque no se puede, socialmente no está bien visto; mientras en escena, a veces, lo necesita tu personaje y puedes ser todo lo libre que quieras, entonces siento que leer o ver la técnica me ayudaba a calmar mucho, a

entenderme mucho y aceptarme. Con esta técnica aprendí a no juzgarme y seguir trabajando, a entender que todo tiene un proceso y que cada persona también tiene su tiempo, me ayudó muchísimo de verdad.

Meisner tiene como técnica base la repetición y a partir de ella se desprenden los demás ejercicios que se complejizan. La repetición consiste en estar abierto a la otra persona, no estar concentrados, sino estar abierto a todos los estímulos externos, trabaja también con la emoción y es por ahí donde me desestresaba. En nuestra vida diaria, nosotros tenemos que controlar las emociones porque no somos animales, si en una situación alguien te causa enojo, pero estás dentro de tu ambiente laboral o dentro del salón de clases, debemos guardar la compostura, sin embargo, la técnica me pedía que quite todos esos filtros y una vez que alcanzaba un punto máximo de emoción podía liberarme a seguir mis instintos, mis impulsos. Esa libertad que me daba de seguir mis impulsos y estar conectada conmigo misma, eso me ha ayudado en desestresarme porque es muy liberador. Desestresarse es una consecuencia, no es el fin, el fin es la escucha para estar más presente dentro de clases, dentro de las escenas, dentro del trabajo mismo como actriz.

Los ejercicios que me ayudaban eran los que demandaban mucha exigencia corporal, los que aprendí en Entrenamiento Corporal. Gradualmente aumentaban la dificultad y medía mi capacidad sin que me pusieran presión muy fuerte... Eso me sucedía con Carlos Acosta, por ejemplo, detestaba la forma en la que él nos hacía entrenar porque llegaba un punto en la que el entrenamiento era imposible de disfrute, mientras que con el trabajo de Maria Luisa o de Carlos, había un respeto hacia el proceso.

Me ayudaban en el equilibrio el gato, que consistía en colocarse en estado de alerta máximo, separar las piernas, luego agachar la columna hasta llegar al suelo, las manos en el suelo y erizado como un gato, luego acercar la pierna al pecho y estirla hacia un lado, mantener el equilibrio con las tres partes que nos quedan en el suelo {una pierna y dos brazos} luego repetir la misma acción con otra pierna, hacer esta acción nuevamente pero esta vez sosteniendo hacia abajo, también pateando pero más abajo y ahí la demanda física era más... después de eso seguía un volantín, acabar con los brazos arriba girar y levantarse pero solamente en cortos pasos, en movimientos muy específicos. Me gustaban mucho los animales, la forma del cuerpo para hacer el mono, el perro, el oso, el conejo, ejercicios como el del samurái o la cometa. El Training finalmente tiene ese resultado, a

pesar de que no es lo que se busca te desestresa, pues, aunque es importante para la técnica del actor tiene muchos más beneficios de los que realmente esperamos.

ANEXO 9

Participante 9: Alumna de cuarto ciclo.

Edad: 19 años.

Fecha: 15 de enero del 2019.

A: Cuéntame ¿Cómo ha sido para ti la experiencia de este cuarto ciclo en el curso de Actuación 2?

B: Antes de empezar tercer ciclo me sentía súper segura, que iba a comerme el mundo e iba a arrasarlo con la carrera, claro, sobre todo conmigo misma, nada de competencia; sin embargo, mi tercer ciclo de personaje fue difícil porque me costó encontrarme con los personajes... no le dediqué el tiempo que me hubiese gustado, entonces cuando acabó el ciclo yo pude decir: "Me fue bien, pero no me sentía orgullosa". Por ello empecé cuarto ciclo con mucho miedo, y elegí al profesor que sabía y sentía que iba a ser un soporte para mí, alguien que me ayude a encaminarme porque en tercer ciclo no había sido suficiente ya que recién nos estaba conociendo y pensé que en cuarto sí iba a poder.

Cuando empezó el ciclo simplemente amé las clases, las primeras sesiones fueron increíbles, hacía mucho tiempo no sentía tantas ganas al llegar a clase de Actuación tan feliz, yo no pensaba en que había terminado de almorzar, sino de verdad llegaba minutos antes y era genial; además, en este cuarto ciclo es cuando de verdad me empecé a soltar. Existen los estereotipos del actor extrovertido, súper confiado, canchero; sin embargo, yo le tengo terror a ser vista, cuando siento una mirada en mí es horrible, siento que me están juzgando, que me van a criticar, que lo estoy haciendo mal y eso es gracioso para un actor porque a este lo ven mucho... en mi caso desde primer ciclo, segundo ciclo, tercer ciclo, siempre prevalecía este miedo, me paraba en el escenario, me paraba en la clase y ya me sentía chiquitita, siento que no mucha gente notaba eso desde afuera, pero desde adentro era horrible, horrible, horrible y como te digo siempre he tenido ese miedo a que me miren incluso cuando hacía ejercicios, no podía dejar de ver al profesor o profesora si es que me miraban, si lo hacían era horrible ya que sentía que estaba haciéndolo todo mal, y si no lo hacían me soltaba a explorar, jugar, pero apenas sentía las miradas volvía a ser horrible; por ello en este cuarto ciclo, las primeras clases me dije: ¡Suéltate un poco, conoce al

profesor porque él ya te conoce! por ese lado me sirvió mucho, me solté mucho más, también éramos un grupo más pequeño y no me sentía muy abrumada por toda la gente que hacía cosas chéveres a mi alrededor. Al principio fue lindo, me dio mucha energía empezar así el ciclo, pero llegó un momento en el que empezó la obra “Doña Ramona” y éramos solo seis estudiantes cargando en la espalda una obra super fuerte, densa, con textos enormes, complicados y yo dije: “Estoy con toda esta energía arriba, puedo hacer un montón de cosas, me estoy soltando por primera vez, ya no siento tanto miedo cuando me paro en el escenario, sino más bien siento que me miran con cariño”, porque yo percibí que mi profesor y compañeros me miraban con cariño, no con ganas de juzgar. Sabía que el profesor nos dio la obra porque creía que podemos, conocía nuestra capacidad, pero después trabajar una obra así de pesada es complicado y se me empezaron a acumular cosas, se me empezó a juntar el estrés de mi otro curso de entrenamiento que me hacía sentir que no hacía nada bien, me decía: ¿Por qué en entrenamiento no me están saliendo las cosas bien y en actuación siento que sí? ¿Qué me está faltando, dónde está el equilibrio? Se supone que tenía que tener energía y fuerza para todo... A la mitad del ciclo, para nuestro parcial, mi grupo y yo tuvimos un sube y baja, porque pasamos momentos donde sentíamos que habíamos hecho las cosas bien, que las horas de ensayo (fueron muchas) estaban dando sus frutos, realmente estábamos avanzando, tengo que reconocer que nuestro profesor fue el soporte para cada uno de nosotros, con este profesor no tuve ese pánico de sentirme observada, porque por primera vez yo sentí que podía lanzarme a la piscina y que él no iba a pensar: “Bueno, esta chica no lo está haciendo bien y por eso no la voy a contratar nunca o no le va a ir bien en la vida del teatro”, sino simplemente sentía que me miraba y decía: “Esto está yendo por buen camino, pero podemos trabajarlo y mejorarlo” y no sabes cuánta tranquilidad me daba, porque siento que podía equivocarme, podía cagarla estudiando y no me iba pasar nada; para mí eso fue un plus, con mi grupo sentía que teníamos momentos en los que estábamos arriba y también tuvimos momentos devastados, ósea presentábamos una vez y nada de lo que habíamos presentado funcionaba porque nosotros teníamos que avanzar un montón de escenas, mucho texto sino no íbamos a acabar la obra, presentábamos y nada funcionaba, entonces no entendíamos ya que habíamos ensayado toda la semana tres horas por día y no estaba funcionando ¿qué estaba pasando?. Me acuerdo que nos reuníamos, lagrimeábamos juntos y eso fue lo bueno del ciclo, pues mi grupo ha sido increíble, por más que hemos tenido nuestros momentos de discusión el trabajar con esas personas me ayudó un montón a levantarme en los momentos que pensaba que nada iba a funcionar,

instantes que sentimos que jamás íbamos a acabar la obra, que la gente iba a ir a la muestra e iba a ser un bodrio, horrible, pero mi profesor cuando nos veía así nos juntaba a todos en el salón y nos contaba en qué momentos él se había sentido igual y sus amigos también, entonces decíamos: “No somos los únicos tontos que están sufriendo con una escena”, él nos respondía: “Ya pasó, ya mostraron esto, síganlo trabajando y va a funcionar, verán que sí”.

Otra cosa importante que tengo que decir es que desde primer ciclo a mí me costó mucho entrar al código teatral, porque hacía cine y tiene otro código, entonces, primer ciclo, segundo ciclo, tercer ciclo hasta cuarto ciclo a mí me decían: “No estás proyectando”, pero yo no me sentía natural cuando estaba en el escenario ya que creía que estaba exagerando y me decían: “No, no se te escucha, no tienes una cámara al frente” y yo: “Ya sé, pero lo estoy intentando”, aun así me insistían que proyecte más energía, haga más grande todo porque el teatro no es cine. Esta cuestión me persiguió por año y medio y cuando empecé cuarto ciclo me costó un montón, pero con las indicaciones que me daba el profesor y con la decisión que tuve me ayudó mucho, como te dije hace un momento, empecé, me lancé como nunca, hasta me pasé, todo lo hacía gigante, un poco más y gritaba, todos mis gestos eran súper grandes, pero yo creo que si no hubiera sido por eso no hubiera podido sentir que al final de ciclo superé una barrera que me había perseguido por tanto tiempo. Aunque el parcial fue terrible, a través del profesor entendimos que es un proceso y al final del ciclo la muestra sí fue bomba, pues yo nunca había sentido esa satisfacción cuando presentas algo que de verdad te cuesta, estaba muy orgullosa.

En este ciclo el curso de actuación me dio mucho equilibrio, el peso que necesitaba para no hundirme ya que sentí que crecí un montón, a pesar de las dificultades logré superar un montón de cosas. Al mismo tiempo he llevado el curso de Entrenamiento Corporal, en el cual todas esas cosas que yo te comentaba que había podido superar después de un año y medio (el miedo a que me observaran, sentirme juzgada) sentí que retrocedí un montón porque en entrenamiento se repotenció totalmente, no quería salir cuando llamaban voluntarios, en las exploraciones sentía que era la peor, sentía que no estaba avanzando nada, yo sentía que estaba haciendo todo mal, cuando sentía la mirada de mi maestro se me bajaba la energía, la motivación, sobre todo porque uno a veces quiere gustar y eso es algo que me ha perseguido mucho. Este miedo de ser vista va de la mano con mi niñez, ya que desde pequeña yo siempre he tenido miedo a no gustarle a la gente porque siempre he sido primer puesto en todo: la que bailaba, la que destacaba; por eso cuando pierdo

cosas que me levantan me siento sin piso, siento que no le gusto a alguien, incluso cuando esa persona no tiene ni idea de que yo me siento así y cuando me ven no están juzgándome, ni criticándome, igual me siento observada y siento que quiero llenar sus expectativas y gustarles. Todas las cosas que había avanzado, sentí que había retrocedido un montón en Entrenamiento Corporal, no quería ir a clases, le decía a mis amigas que no quería, simplemente quería que pasen las horas y llegar a mi casa a hacer otras cosas, me cuestionaba mucho ¿por qué siento eso? Si estamos estudiando lo que nos gusta ¿Por qué le decimos a la gente de letras y números que estamos orgullosos de hacer lo que nos gusta, cuando estamos igual o más estresados que ellos? sintiéndonos miserables, porque no sentimos que estamos en el lugar correcto... la mayoría de veces estamos en el lugar correcto, pero no pasamos el mejor momento, no nos estamos sintiendo suficiente, al menos en mi caso

Gracias a Actuación este ciclo yo sentí que el curso de Entrenamiento Corporal no me terminó se succionar, porque cuando llegaba a clases del primer curso sentía que mi profesor sí veía mi trabajo, sabía que me iba a ayudar a crecer, entonces como te dije, si no hubiera sido por este curso y mi maestro no hubiese contado este ciclo... ósea de repente ahorita estaría pensando: ¿Qué rayos estoy haciendo? No sé si estaría acá, entonces he tenido suerte o qué ha sido, pero mi cuarto ciclo en Actuación ha sido mi salvavidas.

A: ¿De qué manera manejaste el estrés que sentiste este ciclo en Actuación 2 combinado con el curso Entrenamiento Corporal?

B: Yo al principio me aferré a las cosas que a veces tú sientes que son fugaces, por ejemplo: una palabra de aliento de mi profesor, un abrazo de un amigo, abrazo grupal de mi equipo de la obra, yo me inyectaba de energía para poder seguir y poder superar todos mis miedos, como el de no ser actriz de cine, mi miedo a que me juzguen, además mis amigos mi salón este ciclo ha sido particularmente especial porque, usualmente te encuentras con gente que te dice: “Yo te apoyo” pero por dentro te está juzgando, pero ahora ha sido sincero, ahora sí todos hemos querido crecer, un grupo de la obra llorábamos juntos, nos alegrábamos juntos, hacíamos bromas de nuestra chamba, bobeábamos; entonces, creo que la clave fue aferrarme a ello e incluso repetirlo en mi cabeza, cuando me sentía abrumada recordaba que mi profesor me decía cosas positivas para motivarme, recordaba a una compañera frustrada porque no podía hacer un diálogo o le costaba hacer

algo y decía: “Bueno, por ella yo voy a tratar de levantar este momento para que ella sienta que está acompañada, que está conmigo”. Todo ese estrés positivo, esa presión por hacer las cosas bien no solo por mí sino por un bien colectivo me levantó.

En entrenamiento me ayudó contar con gente que me entendía, saber que no estaba sola y no era la única que se sentía de esa manera me ayudó un montón, porque al principio yo pensé: “De repente no le estás dando la oportunidad a la profesora, de repente tú estás pidiendo mucho, de repente no todos los profesores tienen que ser tan buenos como el de Actuación 2 y así es la vida, tienes que sobrevivir”. Cuando me enteré que había gente que se sentía igual que yo, me tranquilice un poco más y logré manejar este estrés negativo ya que me persiguió durante todo el ciclo; sin embargo, cuando alcanzaba una meta que yo me había propuesto sentía que todo tenía una razón de ser, es decir, todos esos días en los que me sentía fatal pero había trabajado, había ensayado y me sentía horrible finalmente todo dio su fruto... todo ese estrés por un momento desaparecía, toda esa presión se iba.

A: ¿Cuáles son las herramientas actorales que has utilizado para manejar el estrés que has sentido en Actuación 2?

B: Yo nunca he sido tan sensitiva y corporal, pero lo que siempre me ayudó desde que empecé es la relajación y me lo enseñó una gran maestra cuando llevé Entrenamiento Vocal. Generalmente mi cuerpo tiende a ponerse duro, me tensiono horrible y eso pasó, me salió terrible la escena del parcial, me pregunté: ¿qué puedo hacer para que la próxima no salga así?, me respondí: ¡RESPIRA! Porque yo no soy de hacer ejercicios, ni exploración, ni todas esas cosas que son más elaboradas; yo siempre he sido bien pragmática, entonces lo que hacía era soltar mi cuerpo, soltarme con mis amigos, en el aquí y ahora, para decir ¿qué está pasando?, probemos relajarnos como en serio, respirar, estar presentes porque lo que pasa es que nosotros si habíamos hecho bien las cosas porque ensayábamos mucho solamente que el estrés del parcial al presentar cualquier cosa ya ensuciaba nuestro trabajo, debido a que es una presión diferente estar en un parcial, a un final, teníamos que confiar en lo que habíamos hecho. En Entrenamiento Corporal lo que me ayudó fue irme hasta el otro extremo de todas las cosas que yo soy físicamente, por ejemplo, a mí me tocó trabajar un personaje para el parcial que era Macbeth y lo hice horrible, pesado, con una voz muy grave, comía una pierna de pollo grande en plena escena. Por el contrario, a mí todos los profesores me han dicho que soy

super liviana, super suave, energía yin como una bailarina de ballet, entonces nosotros elegimos el personaje que teníamos que hacer y yo nunca había trabajado ese personaje, antes había trabajado Julieta y mi parcial fue hacerla a ella súper flotante, este examen consistió en pasar de ella a Macbeth, un hombre todo asqueroso con una panza enorme, comiendo una pierna de pollo en escena, tomando el agua que se le caía por todos los lados, pero lo que me sirvió fue explorar mis extremos, por ejemplo cuando exploraba el elemento de tierra con mi corporalidad me estresaba porque sentía que no estaba llegando a nada, que era yo fingiendo ser pesada. Más bien lo que me sirvió fue irme al otro extremo, pasé de ser actriz de cámara a hacerlo todo gigante y en este ciclo me sirvió mucho arriesgarme, hacer crecer todo... cuando de verdad me frustraba y sentía que las cosas no me salían me decía a mí misma: ¡Ya vámonos hasta arriba! y hacia todo hasta arriba.

Utilizaba el elemento tierra para la fisicalidad y en escena que me ayudaba, era un pedazo de carne y lo comía mientras hacía el monólogo que potenció también con la fuerza, fue muy enriquecedor porque pasar de uno al otro tan rápido, me hizo dar cuenta que yo tenía que seguir trabajando en salir de mi zona de confort y fue distinto pasar de un personaje al otro, pero me ayudaba y hasta ahora lo tomo como referencia. Cuando a veces me cuesta encontrar el peso de un personaje, lo exagero, pero refuerzo la energía en la caminata, en el habla y ahí empiezo a reducir hasta encontrar el equilibrio.

Ese proceso me costó toda la primera mitad del ciclo, la primera vez que pasé Macbeth a pesar de que tenía claras las indicaciones que era hacerlo como un animal pesado, me costaba hacerlo, entonces poco a poco me liberé de mis inseguridades, tuve que superar esa barrera de dejar de tener miedo a cómo luzco porque me preocupaba mucho lo que pensaba el resto de mí. Llegué a un punto en el que me estancué, hasta que sentí que había agarrado el peso, el ejercicio me sirvió para agarrar el peso del personaje y la voz.

ANEXO 10

Participante 10: Alumno de cuarto ciclo.

Edad: 22 años.

Fecha: 8 de febrero del 2019.

A: ¿Cómo te has sentido o cómo sido para ti la experiencia de cuarto ciclo en el curso de actuación?

B: ¡Wow! Para mí fue un ciclo muy bueno en el cual aprendí bastantes cosas, ya que estuve con un profesor que, de verdad, sí fue genial, ósea descubrí muchas cosas nuevas al estar con una persona nueva, me hizo ver las cosas desde otro punto de vista, me hizo abrir a más posibilidades, múltiples herramientas, otras formas de aprendizaje y aunque no fue constante (por un tema de asistencias y faltas) no sentí que me había afectado de alguna manera, yo me lo tomé tranquilo, no me lo tomé personal, porque sentí que cuando ensayaba con mi grupo o a nivel personal a mí sí me ayudaba.

Me tocó trabajar la obra “Pedazo de ganso” y el personaje que me tocó se llamaba Amin. Generalmente, yo suelo partir desde la intensidad, construyo mis personajes con una cuota de intensidad muy elevada y ese profesor me hizo ver otro mundo de posibilidades a través del juego, me decía: ¿por qué tan tenso? ¿Por qué tan impulsivo? ¡Relájate! siempre políticamente correcto, me decía: “Rompe con todo de comenzar por ahí, descubre otras posibilidades” y creo que me ayudó bastante porque todos mis personajes parten por la “intensidad”, pero esa fue la primera vez que busque otro comienzo, otro punto de entrada y, realmente, me ayudó un montón... Y bueno el ciclo que llevé con él de verdad aprendí bastante.

A: ¿Qué hiciste para manejar así de bien tus emociones ese ciclo?

Pues yo trataba bastante de jugar, siempre llevaba por otro lado las cosas que me decía mi profesor o compañeros. No me tomaba absolutamente nada personal, porque yo ya había tenido problemas anteriormente por ese tema, por ejemplo, me cuestiono muchas cosas que me pasan: “que tienen que hacerse así” “o de tal manera”, pero me dije a mí mismo, muy sinceramente: “Ya para este ciclo relájate y que pase lo que tenga que pasar” Me dejé llevar, prácticamente, por ello este ciclo fue un poquito mantequilla, ya que me resbalaba absolutamente todo, obviamente que en el buen sentido. Yo fluía, me dejaba llevar por lo que estaba correcto y ya no me cuestionaba tantas cosas, cuando se

acercaban los finales me dije: “Bueno si hay cosas por corregir habrán, pero en una semana no voy a mejorar cosas que no he trabajado en todo el ciclo” entonces trataba de ir muy tranquilo. Al final creo que tuve un buen examen y en el feedback me dijeron que no había muchas notas que darme, se habían sorprendido por el ensayo técnico ya que notaron un crecimiento de 80% y el profesor valoró muchísimo eso, por lo que asumo que me fue bien...

A diferencia de segundo ciclo que tuve de promedio 11 y yo consideraba que merecía más, pero no podía hacer nada porque la nota estaba hecha.

A: ¿Y cuál fue la diferencia entre el alumno de 4to ciclo y el de segundo ciclo?

B: Me arriesgué, ya no me cuestionaba tanto, frescura, dejé mi kit de flagelación en casa, y lo sigo haciendo ahora pero ya no de la manera en que lo hacía en segundo ciclo, ahora es más como que: “Pucha madre, esta huevada no me gusta, ¿cómo hago para que se vea más a mi gusto?, antes decía cosas así: ¿por qué? ¿por qué me sale mal esto a mí? Me he vuelto más reflexivo, ahora manejo mi estrés de una manera más reflexiva.

A: ¿De qué manera manejas el estrés en este ciclo?

B: Yo trato mucho de que no haya un estrés negativo, respirar y decirme a mí mismo: “Okay, todo va a estar bien, si estoy estudiando lo que me gusta no tengo por qué sentirme así”. Como te digo, le doy un giro positivo a la tuerca y si no, pido ayuda a mis compañeros, profesores, no soy el chico orgulloso que dice: “No tranquilo, yo puedo solo...” si hay algo que no me sale no me está saliendo y obviamente tengo que pedir ayuda, porque hay alguien con un ojo externo que me puede ayudar a mí, a entender más el asunto, etc.

Otra cosa que me ayudó muchísimo es respirar, me lo enseñaron en primer ciclo y aunque yo sentía que no me iba a calmar, con el tiempo me di cuenta de que sí, que respirar calma y alivia, te hace tomar una mejor decisión de la que estabas a punto de tomar, bueno yo soy una persona un poco impulsiva, entonces, a veces necesito estar calmado, relajado.

A: ¿Cuáles son las herramientas que utilizas como actor para manejar el estrés?

B: Una forma que me ha ayudado ahora es reservar salones: Pongo música a todo volumen y dejo que mi cuerpo me comience a llevar, es decir, hago ejercicios como los de Entrenamiento Actoral, comienzo a explorar con mi cuerpo hasta que me voy calmando, me ayuda bastante, es una forma de botar, generalmente de noche, porque todo

está muy oscuro y reviento, suelto toda la energía, la carga que llevo dentro. Apagaba las luces y me ayudaba en el caso de liberar o controlar mis impulsos, por así decirlo, descargar toda la energía acumulada que tenía. Todo eso me permitía entrar más concentrado a escena y que no me vaya del aquí y el ahora porque, a veces, cuando estoy actuando se me ocurren ideas que no pruebo en ensayos, pero al final mis parejas en escena me decían “Ay que haces” y eso tiene que ver con una cuestión de concentración... Pienso que ese tipo de momentos para desfogar me pueden ayudar mucho en escena, claro algunos hacen yoga, otros hacen otras cosas, yo lo que hacía en ese momento era descargarme escuchando música y desprendiéndome de todo.

A: Finalmente, me podrías contar ¿Qué es lo que te motivó al punto de sentir tanto estrés positivo?

B: Saber que podía hacerlo, sonará muy básico pero creo que en tercer ciclo de Actuación me di cuenta que sí podía, eso me ayudó muchísimo, cuarto ciclo solo fue una extensión de lo que fue el ciclo anterior para mí que me sacó del hoyo, porque yo venía de cuestionarme este concepto, que para mí está muy equivocado, de las notas, porque considero que son subjetivas, pero creo que yo le daba mucha importancia a las notas, por ejemplo, el 11 que me pusieron en actuación me bajó mucho la moral y yo consideraba que no servía para esto, al final eso me analizó para pensar: “Hay algo que yo no estoy haciendo bien, hay algo que yo no estoy dedicando, o hay algo que están viendo en mí que no va” con eso decidí cambiar para tercer ciclo, decidí conversar con mis amigos y decirles: “Chicos, me siento de tal manera”, también con mi profesor, él me decía: “Tranquilo, todo está bien” y al final me sentí muy bien. Pienso que ahora si me toca algo parecido voy a estar más preparado para abordarlo.

