

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Artes

Carrera de Artes Escénicas

Investigación creación auto etnográfica para la creación de una secuencia de movimientos en la obra escénica Retazos Cosidos


Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado/a en Artes Escénicas

Autor:

Josselin Dayan Lituma Peralta

Director:

Edwin Marcelo Luje Morales

ORCID:  0009-0005-3472-7544

Cuenca, Ecuador

2024-03-04

Resumen

El presente trabajo, es resultado del abordaje de un proceso de investigación creación auto etnográfica para la creación de una secuencia de movimientos en la obra escénica Retazos Cosidos, mismo que surgió alrededor del tema del duelo, que en la asignatura “Investigación del Proceso creativo centrado en la Ejecución I y II” fue el detonante creativo y que poco a poco se fue desarrollando de manera cada vez más compleja. Durante el proceso se recurrió a este método de trabajo, debido a que me permitiría levantar información sensible y generar múltiples materialidades desde mi propia experiencia de vida, relacionarlas con el contexto cultural en que me desenvuelvo, procesarlas a través de otras herramientas y técnicas escénicas como la memoria emotiva, para finalmente narrar fragmentos de mi propia vida ante los espectadores. La memoria emotiva, concepto propuesto por Stanislavsky para la creación de personajes, fue una de las herramientas esenciales que fueron reconfiguradas, en el marco del proceso auto etnográfico, para la creación de secuencias de movimientos, razón por la cual se desarrolla como uno de los subtemas relevantes dentro de este trabajo. En el presente documento, en una primera parte, se dará a conocer algunos referentes teóricos que considero valiosos para el desarrollo de este trabajo; a continuación, se desarrollará el ejercicio de sistematización del proceso creativo, que se sustenta en la bitácora, de la que se han extraído ejercicios, procedimientos y demás materiales que aportaron al logro de este trabajo.

Palabras clave: auto etnografía, creación, investigación, secuencia de movimientos, duelo



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstrac

The present work is the result of the approach of a research process autoethnographic creation for the creation of a sequence of movements in the stage work Retazos Cosidos, which arose around the theme of mourning, which in the subject "Research of the Creative Process focused on Execution I and II" was the creative trigger and that little by little was developed in an increasingly complex way. During the process, this method of work was used, because it would allow me to collect sensitive information and generate multiple materiality's from my own life experience, relate them to the cultural context in which I develop, process them through other tools and scenic techniques such as emotional memory, to finally narrate fragments of my own life before the spectators. Emotive memory, a concept proposed by Stanislavsky for the creation of characters, was one of the essential tools that were reconfigured, within the framework of the autoethnographic process, for the creation of sequences of movements, which is why it is developed as one of the relevant subthemes within this work. In the first part of this document, some theoretical references that I consider valuable for the development of this work will be presented; Next, the exercise of systematization of the creative process will be developed, which is based on the logbook, from which exercises, procedures and other materials that contributed to the achievement of this work have been extracted.

Keywords: auto ethnography, creation, research, sequence of movements, mourning



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

| | |
|---|----|
| Resumen | 2 |
| Abstrac | 3 |
| Marco Teórico..... | 8 |
| Justificación | 11 |
| Antecedentes..... | 12 |
| Metodología | 13 |
| Objeto de estudio..... | 15 |
| Objetivos del proyecto..... | 15 |
| Objetivo general..... | 15 |
| Objetivos específicos | 15 |
| Capítulo 1 | 16 |
| 1.1. Auto etnografía | 16 |
| 1.2. Proceso creativo Auto etnográfico | 18 |
| 1.3. La etnografía para encontrar la secuencia | 19 |
| Capítulo 2 | 26 |
| 2.1. ¿Qué es levantar información? | 26 |
| 2.1.1 Improvisación como herramienta para levantar la información | 26 |
| 2.1.2. Desarrollar acciones físicas..... | 27 |
| 2.2. ¿De qué cuerpo estás hablando? | 28 |
| 2.2.1. ¿Este cuerpo tiene características específicas? | 29 |
| 2.3. ¿Con qué autores te relacionas?..... | 30 |
| 2.4. ¿Qué es un proceso de investigación creación? | 32 |

| | |
|--|----|
| Capítulo 3 | 33 |
| 3.1 Memoria Emotiva..... | 33 |
| 3.2. La memoria emotiva como fuente de inspiración | 34 |
| 3.3. Procedimiento sobre el trabajo con la memoria emotiva..... | 35 |
| 3.4. Procedimiento preparatorio para la presentación de la obra..... | 37 |
| 3.4.1. Identificación y conexión emocional..... | 37 |
| 3.4.2. Acceso a la memoria emotiva..... | 37 |
| 3.4.2.1. Integración de la memoria emotiva en escena..... | 37 |
| 3.4.2.2 El surgimiento de un problema | 38 |
| 3.4.2.3. Buscar una solución técnica | 38 |
| 3.4.2.4. Adaptación y control | 39 |
| 3.4.2.5. Cuidado y autocuidado | 39 |
| 3.5 Percepción | 41 |
| 3.5.1. La propiocepción | 41 |
| 3.5.2. La percepción del mundo externo..... | 42 |
| 3.5.3 La percepción del mundo interno (emociones) | 42 |
| 3.5.4. La percepción de un intérprete | 43 |
| 3.5.5. La percepción del público | 43 |
| Conclusiones | 45 |
| Referencias..... | 46 |

Dedicatoria

El duelo no termina porque el amor nunca se termina

El siguiente trabajo es dedicado a mi querida madre agradecerle todas sus enseñanzas, su amor incondicional y los valores inculcados, hoy este título es suyo también.

Dedicado a mis hermanos/as, sobrinos/as, y a un ser de luz que me ha acompañado durante este proceso, por ser mi apoyo incondicional, este triunfo es para esa persona también.

Dedicado a la memoria de mi abuelita Matilde una mujer fuerte, trabajadora e imparable que hoy brilla en la infinidad del universo, por ser mi inspiración en todos mis procesos artísticos durante mi carrera universitaria y por ser un ejemplo de vida.

Para todos/as las personas que han sido parte de mi vida académica y personal sin ustedes no estuviera aquí haciendo realidad este sueño ustedes son parte de este logro.

Agradecimientos

Primeramente, agradezco a Dios por darme la sabiduría y fortaleza para culminar esta etapa académica.

A mi madre amada quien es mi más grande amor, gracias por darme la fuerza y la valentía para enfrentar los desafíos de la vida personal y académica.

A mi tutor de titulación, Mgtr. Marcelo Luján le agradezco el compromiso, comprensión, paciencia, guía y valiosos consejos a lo largo de mi proceso de investigación académica.

A mis amistades que han sido parte de este camino académico, quienes han sido un apoyo incondicional en todo momento.

A todos/as mis docentes que me han acompañado a lo largo de mi carrera universitaria gracias por siempre brindarme sus conocimientos y consejos.

Alejandro, gracias por ser un pilar fundamental, eres quien siempre me ha apoyado para que pueda alcanzar mis metas y sueños.

Marco Teórico

Investigación auto etnográfica

La etnografía, vista desde la creación artística, se considera una herramienta de introspección y un material de creación sumamente potente, que permite al creador, no solo descubrir los caracteres sociales que rodean a un ser humano, sino la misma perspectiva de ese humano sobre su realidad. He utilizado estos hallazgos de la etnografía para crear mi propio proyecto artístico, cabe mencionar que, aunque sea una exploración que se basa en mi persona, no deja de representar la diversidad de las experiencias humanas que representan a mi medio y mi comunidad. *“La auto etnografía es un enfoque de investigación y escritura que busca describir y analizar sistemáticamente (grafía) la experiencia personal (auto) con el fin de comprender la experiencia cultural (etno)” (Ellis, 2004).*

Pero, además, el presente trabajo se apoya en la visión de que *“las auto etnografías son altamente personalizadas, textos reveladores en los cuales los autores cuentan relatos sobre su propia experiencia vivida, relacionando lo personal con lo cultural”.* (Richardson & Pierre, 2003)

Garance Marechal define a la auto etnografía como *“una forma o método de estudiar aquello que implica auto-observación e investigación reflexiva en el contexto del trabajo de campo y la escritura etnográfica”* (Maréchal, 2010).

Por otra parte, para esta investigación también se toma en cuenta según Rodríguez & Valdeoriola *“es el método de investigación por el que se aprende el modo de vida de una unidad social concreta, pudiendo ser ésta una familia, una clase, un claustro de profesores o una escuela”.* (Rodríguez Gomez & Valdeoriola, 1996)

Las investigaciones etnográficas *“son realizadas mediante observación directa, conversaciones y entrevistas a los grupos bajo estudio. La información obtenida se puede organizar en diarios de campo, cuadernos de anotaciones, grabaciones magnetofónicas, fotografías y videos”* (Significados, 2024).

Según, Anthony Giddens, *“la investigación etnográfica hace referencia al estudio directo de personas y grupos durante un cierto periodo, utilizando la observación participante o las entrevistas para conocer su comportamiento social”.* (Giddens, 1991)

Es así como las investigaciones auto etnográficas, realizan los mismos procedimientos, pero validan también la información y la experiencia proporcionada por el creador, dentro de la comunidad, así logrando que la experiencia, en este caso escénica, sea desarrollada desde todas las aristas dentro de la exploración.

Memoria emotiva

La memoria emotiva es una técnica desarrollada por Stanislavski y que ha sido estudiada por varios teóricos teatrales a través de los años, permite una conexión profunda con el individuo o colectivo, en conjunto con el desarrollo de su secuencia de acciones.

“La memoria emocional incluye la memoria afectiva, la memoria de los afectos y la sensorial. La memoria sensorial queda incluida, es el camino por el cual el actor llega a esa emoción. Hay un recuerdo con el que trabaja, personal, viejo, emocional, y este recuerdo va accediendo a través del trabajo de todos los elementos sensoriales que lo rodeaban”. (Garnolfo, 2023)

Hay que entender la memoria emotiva como la expresión máxima de los sentidos y las emociones, desde una conexión con las experiencias vividas. [...] *“La memoria emocional proviene de acontecimientos en los que uno ha sido protagonista o testigo e incluso, de acontecimientos de los que sólo se ha oído hablar”*. (Borja, 2008)

Si bien la memoria emotiva ha sido utilizada para la construcción de personajes a partir de un texto teatral, en el presente trabajo será utilizada para el mismo efecto, pero sin partir de un texto preexistente.

Secuencia de Movimientos

[...]” serie de movimientos que guardan relación entre sí, mantienen un orden y forman una unidad que tiene una estructura visible de inicio, desarrollo y final se le denomina secuencia de movimientos”. (Barreta, 2020).

“Las secuencias son una serie de movimientos encadenados. Previamente, han tenido que realizar cada uno de los movimientos aislados aprendiendo su ejecución correcta, aunque sean movimientos simples requieren un proceso de aprendizaje”. (Vallejo, 2020)

El estudio de las técnicas de movimiento no es sólo la expresión del cuerpo y cómo se utiliza para crear ritmos y patrones espaciales, sino también las actitudes, emociones e intenciones que

estos movimientos producen. Al trabajar las secuencias de movimientos con la intención de darles a las mismas una lectura que transmita la emocionalidad, se ha tomado a Rudolf Von Laban con su contexto referente a darle al movimiento, *“las cualidades físicas básicas estas son: la Fuerza, la Resistencia, la Agilidad, la Velocidad y la Coordinación. Es la capacidad que tiene el músculo frente a una resistencia física dada en trabajo estático (sin desplazamiento) o dinámico (con desplazamiento)”* (Laban, 1987)

Cuerpo

El cuerpo, en este proceso investigativo, no será solo visto como un aparato motor, realizador de acciones o movimientos; sino, que será visto como un territorio pensante, un contenedor de experiencias y saberes, de significados y voces; una herramienta expresiva que apoyará la exploración desde su propia identidad. *“Los métodos teatrales ofrecen una interesante visión del cuerpo que combina una preparación física del actor con una preparación mental, espiritual”*. (Mariño Calderon, 2024).

Según la visión de Merleau Ponty,

El cuerpo sería el lugar de la carne. Es decir, que es el cuerpo donde el fenómeno de la carne se hace evidente. La carne sería presente en ese lugar en la forma de una estructura intersensorial, no como una suma de partes sino como un tejido (Ponty, 1945).

El cuerpo es un contenedor que registra todo lo que ha atravesado el mismo guarda los *“impulsos de diverso grado, con variaciones y modulaciones tónicas, que se enlazan formando una unidad. Pueden combinarse y unirse diversos movimientos, grandes o pequeños, en variados trayectos, direcciones o planos, acompañados de una determinada modulación rítmica”*. (Luria, 1974)

Justificación

La realización del siguiente trabajo, fue enfocado en los recuerdos de la vida personal de la intérprete-creadora con la finalidad de develar esta faceta que nadie conocía, esta necesidad de investigar cómo las herramientas de auto etnografía ayudaban a potenciar la proyección de una emoción en el cuerpo y cómo trabajar esa emoción ya vivida para traerla a la escena sin que afecte a la estabilidad emocional de la intérprete. Utilizar la emoción como detonante ha sido parte de un proceso de investigación teórica y física para encontrar entrenamientos corporales que permitan hacer visible en escena la emoción, enfocado en los estados corporales, pero también apareció el apoyo desde la metáfora como parte de la indagación con la finalidad de encontrar momentos que contengan un estado corporal que hayan marcado a la intérprete apropiándose desde la propiocepción de cómo se encontraba el cuerpo en su momento, para luego ser asociados con la metáfora; por ejemplo una emoción de tristeza es negación y la misma en el cuerpo se manifestó con movimientos laterales, y así sucesivamente se fue construyendo la secuencias de movimientos para los cuales se utilizó herramientas de Rudolf Von Laban para darle calidades y cualidades de movimiento. La construcción de la obra Retazos Cosidos va más allá de un trabajo de titulación, es un homenaje, un medio de utilizar el arte como medio de expresión.

Antecedentes

Para la realización de esta obra se tuvo como antecedentes trabajos en las materias de escenografía y dirección, basados en temas familiares, enfocados principalmente en la abuela de la creadora, y en el fallecimiento de su mejor amigo; estos fueron los detonantes para encaminar un proceso de creación, en el transcurso del desarrollo cambio la idea principal de ser un tema de duelo y como se atraviesa el mismo, utilizando el arte como medio de sanación y homenaje hacia quienes han partido de nuestras vidas. El mismo proceso se volvió un tema muy sensible para la creadora, puesto que en el transcurso de la creación su abuela también falleció, esta vez cuando se iba terminando de construir este proceso también se proyectó temas personales, y con la misma apareció la inclusión del cabello en escena como resultado de este nuevo proceso encaminado por una investigación auto etnográfica para levantar emociones que serían transmitidas al cuerpo de la intérprete, la razón de emplear el cabello en escena como parte del dispositivo va desde el significado histórico general del cabello en las mujeres hasta el valor que la intérprete le da a su cabello dentro de sus raíces maternas para ella el cabello suelto guarda la memoria de su abuela.

Metodología

El siguiente trabajo ha partido desde una investigación auto etnográfica, enfocándose en ciertos momentos que han marcado la vida personal de la creadora, partiendo desde la herramienta etnografía. Utilizando este método se busca generar una recopilación de entrevistas, fotografías, objetos, etc. Apoyada de los recuerdos que contiene para transmitirlos a través del cuerpo, con la finalidad de construir una secuencia de movimientos, poniendo en juego conjuntamente diferentes herramientas. Esta idea de construir una obra nace de acontecimientos previos trabajados durante la carrera, enfocados en el ámbito familiar, tomando como camino las raíces maternas y culturales de la intérprete-creadora, de mujeres que han sido parte de su historia, pero a más de tocar estos temas familiares surge un trabajo en dirección enfocado en la realización de un origami, el cual representa ese recuerdo del fallecimiento de su mejor amigo.

Estos acontecimientos fueron los detonantes para la realización de la obra “Retazos Cosidos”, los que se fueron conformando en diferentes momentos mediante el desarrollo de la misma. A través de este laboratorio de creación se ha podido dar cuerpo y voz a momentos que no han sido vistos antes, dejando descubrir a aquella mujer que se ha escondido detrás de una larga cabellera para no dejarse ver lo vulnerable que ha sido en ciertos momentos de la vida.

Se procedió en este punto a escoger un recuerdo personal que tenía mucha carga emocional, la cual fue cuando recibí mensajes y llamadas de condolencias por el fallecimiento de mi mejor amigo, a partir de esta vivencia, la emoción que emergió fue la tristeza; dando paso a la negación, esta misma que en el cuerpo se expresa desde en el movimiento de la cabeza hacia los laterales, aquí aparece el primer momento de la obra. En un segundo momento, apareció el recuerdo del duelo desembocando a la angustia como emoción, la relación con la imagen de una balanza y se proyectó en el cuerpo desde el desequilibrio, proyectando un movimiento del cuerpo desde atrás hacia adelante así hasta ir aumentando el ritmo corporal. Las herramientas de Rudolf Von Laban fueron de apoyo para la realización de una secuencia de movimientos que se basaron en la construcción de momentos durante el transcurso de la obra.

Obtuve unos primeros momentos en la obra, pero al principio estaba encaminada hacia todo lo antes mencionado, mientras que en el transcurso del tiempo de construcción de la obra falleció mi abuela, fue un golpe inesperado para la creación, pues en ese momento sentía las emociones muy fuertes, más latentes, ya que estaban atravesándome estas emociones, sensaciones a viva

piel tuve que usarlas para poder desarrollar y concluir mi obra, ya contaba con los objetos recolectados que le pertenecían a mi abuela contenían una gran carga emocional.

Estos objetos fueron utilizados para potenciar las escenas como parte de escenografía y vestuario, mientras iba avanzando mi obra utilice mi diario de creación para recolectar mi cabello, pero con el paso de los días lo iba guardando a diario esto me sirvió para trenzarlo y ponerlo como parte de la construcción del vestuario. El taller de diseño escénico fue una metodología que apoyo a la construcción de escenografía, vestuario, sonido, espacialidad, fueron uno de los métodos utilizados para la mejor comprensión de estos ámbitos. Esto fue complementado con el método de Konstantin Stanislavsky basado en el uso de la memoria emotiva para obtener emociones reales por parte del actante en escena, la utilice a partir de toda esta recolección de objetos, recuerdos, memorias vividas para poder encontrar por medio de esto esas emociones necesarias para ser transmitidas a la escena a través del movimiento corporal.

Objeto de estudio

El objeto es el proceso de creación de la obra Retazos Cosidos, que utiliza la auto etnografía como punto de partida para levantar sensaciones y emociones que serán traducidas al movimiento corporal utilizando las herramientas de la improvisación y etnografía, para la construcción de una secuencia de movimientos.

Objetivos del proyecto

Objetivo general

Diseñar un procedimiento válido para el levantamiento de información sensible, a través de una investigación auto etnográfica, que posibilite traducir sensaciones y emociones a partituras corporales que, estructuren y formen parte de la obra escénica Retazos Cosidos.

Objetivos específicos

- Sistematizar los procesos prácticos a partir de las herramientas exploradas.
- Analizar las materialidades auto etnográficas levantadas para obtener información precisa que sirva de apoyo a la construcción de secuencias de movimientos.
- Utilizar la herramienta improvisación para generar una secuencia de movimientos.

Capítulo 1

1.1. Auto etnografía

“La auto etnografía es un enfoque de investigación y escritura que busca describir y analizar sistemáticamente (grafía) la experiencia personal (auto) con el fin de comprender la experiencia cultural (etno)” (Ellis, 2004)

Durante este proceso, también pude entrevistar a otros autores que han atravesado procesos de duelos, claro, para cada persona es una travesía personal; si bien es cierto que a todos nos ha tocado atravesar en el algún momento por esa travesía. Investigué textos que hablaban sobre el duelo o partidas de seres queridos, recurrí a fotografías, revistas y grabaciones que contribuyeron a recuperar sus recuerdos. La auto etnografía la utilicé como un enfoque de investigación cualitativa que busca comprender la experiencia personal a través de la reflexión y el análisis personal como participante activo en un contexto específico. Aunque no hay una fórmula específica para realizar una auto etnografía, hay varios procedimientos. La auto etnografía implica sumergirse en un entorno personal y participar activamente en él. Esto implica dedicar tiempo a observar, interactuar y participar en las actividades y la vida cotidiana del grupo familiar.

El uso de la auto etnografía como punto de partida, va más allá de ser una investigación sobre grupos culturales, en este caso me utilizo como sujeto de estudio para explorar y reflexionar sobre mis propias experiencias y vivencias dentro de mi contexto personal. La auto etnografía juega un papel fundamental en el proceso de creación ya que me permitió explorar mi propio contexto personal y utilizarlo como fuente de inspiración. Además, la auto etnografía me permitió crear una conexión emocional con la audiencia porque se basa en experiencias reales y sinceras que nos han atravesado a todos en algún momento.

Parte de la auto etnografía es la creación de una narrativa que transmita mi experiencia y comprensión sobre mi historia. Se puede utilizar diferentes formas de expresión, en este caso he decidido utilizarlo para crear una obra escénica que represente mis hallazgos de manera significativa y auténtica.

Cabe recalcar que la auto etnografía es un proceso subjetivo y personal, y los procedimientos pueden variar dependiendo de quien lo investiga y del contexto de estudio. Lo fundamental es

comprometerse con una reflexión profunda y una representación auténtica de la propia experiencia y la historia que se investigando.

La auto etnografía en las artes escénicas implica que los artistas escénicos utilicen su propio cuerpo, voz, movimiento y vivencias como herramientas para la creación y representación de su obra. A través de la performance, los artistas pueden explorar y comunicar sus experiencias personales, sus relaciones con el mundo que les rodea, así como reflexionar sobre temas sociales, culturales y políticos más amplios.

Al emplear la auto etnografía en las artes escénicas, los artistas pueden buscar la autenticidad y la conexión emocional con el público. Utilizan su propia historia y perspectiva para construir narrativas escénicas y generar una experiencia compartida con la audiencia.

La característica distintiva de la auto etnografía es que permite recuperar la experiencia del investigador o investigadora en el fenómeno estudiado como recurso de investigación, y configurar una relación sujeto-objeto más horizontal que la de los enfoques canónicos tradicionales, en tanto quien investiga es a la vez sujeto y “objeto” de lo estudiado. (Scribano, s.f.)

Al utilizar la auto etnografía, me convertí en el sujeto de mi propia obra, utilizando mi cuerpo, mis vivencias y mi historia personal como material de creación. A través de diversas formas de expresión artística, en este caso utilicé el teatro, al trabajar con la auto etnografía buscaba explorar y comunicar mis experiencias personales y mi relación con el mundo que me rodea.

La auto etnografía en las artes escénicas puede abordar una variedad de temas, como la identidad cultural, la raza, el género, la sexualidad, la migración, la memoria personal o colectiva, entre otros. En mi caso decidí utilizar una combinación de técnicas artísticas y narrativas personales para transmitir mis experiencias y reflexiones.

Al utilizar la auto etnografía puede lograr varios objetivos. Por un lado, puede dar voz y visibilidad a las experiencias y perspectivas subjetivas que a menudo son marginadas o ignoradas en los discursos dominantes. Al mismo tiempo, la auto etnografía en las artes escénicas puede ser una forma de autoexploración y autorreflexión, permitiéndome explorar y comprender mejor mi propia identidad, historia y posición dentro del contexto cultural y social.

Es importante destacar que la auto etnografía en las artes escénicas no pretende ser representativa o generalizable para todos, sino que se enfoca en la subjetividad y la singularidad

de las experiencias individuales. Cada artista que trabaja desde la auto etnografía tiene su propia historia y perspectiva, y su objetivo principal es compartir esa historia y perspectiva con el público de una manera auténtica y significativa.

1.2. Proceso creativo Auto etnográfico

El siguiente proceso parte de una auto etnografía empezando por una recolección de datos hechos a base de preguntas, de investigaciones con respecto al significado del cabello en distintas culturas y como él mismo era símbolo de masculinidad, pero no había ninguna información sobre el largo del cabello en la mujer, así que me planteé preguntarme ¿Qué era para mí el cabello? ¿Qué era lo que significaba el cabello? O si solo estaba ahí, porque sí, el cabello para mí es un peso, una cruz, una presión y algo de belleza, mientras que para otras mujeres de mi casa era símbolo de dolor por el mismo hecho de lo que han vivido. Entonces, una vez con esta información, procedí a la recolección de mi cabello y encontré la causa del porqué se caía como hojas secas de un árbol. En este proceso me di cuenta de que el cabello representa mi legado familiar y mi cruz personal, el cabello tiene su historia, sus marcas, su ciclo de vida; mismo que ha sido el motor para indagar sobre el mismo, y como este cabello es parte del cuerpo que busca moverse libremente.

Personalmente, encontré la razón del porqué tenía mi cabello largo; y pude llegar a la respuesta en la que me di cuenta de que a mi abuela era a quien le gustaba mi cabello largo. Entonces sentía una presión de no poder cortarme el cabello porque para mí; lo que decía mi abuela era la ley esto era lo que me impedía poder avanzar, llegué a la conclusión de que el cabello es una parte de mí y que si no estaba largo no estaría completa. Después de reconocer estos datos y algunos otros, el siguiente paso que tome fue recolectar objetos que hayan sido de mi abuela o que signifiquen algo muy importante para mí, fui encontrando una manta tejida por mi abuela que guardaba cabellos de ella entre los tejidos, un vestido hecho por ella mismo, unas flores artificiales que fueron utilizadas cuando bailaba, un vestido de mi abuela que me lo dio en vida, recolección de mi cabello durante un año y así fueron encontrados estos objetos que guardaban un significado emocional y una historia. Los cuales fueron los principales objetos para la construcción de la dramaturgia de lo que sería la obra y como estos dialogarían con el resto de elementos para construir una secuencia de movimientos. Mientras se realizaba esta recopilación fueron apareciendo en la construcción del vestuario los materiales utilizados en el taller escénico,

los mismos que fueron paletas de colores, collages hechos con fotos tomadas por mí, con todo este material recolectado fue predominando inconscientemente el color lila, el cual para mí después de recurrir a mi memoria emotiva significaría el duelo. Para esto empecé a enfocarme en los apuntes de mi estudio auto etnográfico en los cuales tenía recolección de material fotográfico de sepelios en los cuales era principal captar detalles sobre los colores que predominan, mismos que pude recolectar información sobre el color que predominaban en los sepelios este era el color lila, estaba en las flores, las cortinas que ponían detrás del ataúd, las cintas de los arreglos florales, la estola del sacerdote; una vez realizado esta recopilación pude deducir de donde obtuve esta información de llevar este color a mi vestuario, ya que había atravesado diferentes duelos en mi vida; entonces para mí el color lila representaba el duelo. Por lo tanto, llegue a la conclusión de que el color negro no representa para mí el duelo, sino que el significado de los colores lo encuentra cada persona. El color es solo un color y yo decidí romper con la tradición de llevar negro. Cuando construí un vestuario con flores artificiales, esta decisión de utilizarlas surgió de la recolección de objetos que realicé y quería ponerlo en escena, no me surgió la necesidad de utilizar flores vivas por el mismo hecho de que para mí tienen un olor a muerto y me siento incómoda con las mismas, esto es algo que está en mi memoria, es algo que está en mi percepción. Mientras iba construyendo el vestuario apareció mi cabello recolectado como parte del material para el mismo, teniendo un discurso de ciclo de vida, nacer, crecer y morir, el cabello era parte de mi historia, era vida que después se convirtió en recuerdo.

1.3. La etnografía para encontrar la secuencia

Recuerdo

Cerrando los ojos me traslado a la pérdida de un ser querido, no me concentro en las emociones sino en la información sensible que este recuerdo levanta en mi cuerpo a partir de mis sentidos, primero siento una pesadez en mis pies que hace que mi cuerpo se desplace pesado y lento, el cuerpo colapsó la musculatura se aflojó siento desequilibrio a tal punto de llevarme al piso y sentirme como una bolita, las manos no se movían, no sentía los dedos. Suelto el ejercicio respiro y como producto de este primer momento pienso en un árbol que a raíz que está sostenida hacia lo profundo de la tierra que en mi caso es un pie se aferra al piso y el otro pie se desplaza en conjunto con todo el cuerpo hasta el punto de perder el equilibrio trabajando el peso y el contrapeso. Esto fue parte de lo que realice en relación con el cuerpo, pero el recuerdo va más

allá de eso, se vuelve parte de uno mismo, que se vuelve la pieza del rompecabezas que guarda algo importante o que nos ha marcado de una manera singular. El recurso de utilizar el recuerdo es la puerta a la conexión con la emoción, pero en este caso recurrir al mismo con el objetivo de recolectar información de cómo se encontraba este cuerpo en ese momento, más no de enfocarse en cómo se vivió la emoción en esa circunstancia.

Cabello

Empiezo definiendo que es para mí el cabello es una carga, un peso es una forma de ocultarse, empiezo a percibir lo largo que es, el volumen, la textura levantando una sensación en la cabeza de pesadez, generando un movimiento circular desde la cabeza percibiendo la misma sensación de desequilibrio que en el anterior ejercicio, provocando el caer y no dejarse caer. Colocando el peso en la cabeza y el contrapeso en las piernas, doblando y desdoblando la columna por el peso del cabello. Obteniendo como resultado el desequilibrio en el cuerpo, todo esto fue realizado para encontrar cómo trabajar el cabello en escena a más de darle un valor sentimental propio, el trabajar con el cabello me permitió explorar más allá de ser algo que nos acompaña, darle este valor personal en escena haciéndolo parte de lo que puede construir una dramaturgia, el cabello visto a más de algo bonito es un ser que siente, vive y muere que se mueve hacia donde quiere que es libre de ser el mismo, utilice mi cabello como forma de liberación, homenaje, expresión y de lectura para quien lo ve. El mismo que tiene su historia, que guarda momentos que ha crecido y reencarnado miles de veces a lo largo de mi vida, es el compañero fiel que ha atravesado los duelos, dolores que pesan en la cabeza y el corazón.

Fusión

Desde mi perspectiva, la fusión es un acto de combinar o mezclar diferentes ejercicios, conceptos o teorías para obtener un producto final con el objetivo de crear algo nuevo, claro existen diferentes conceptos sobre esta palabra, pero considero que fusionar va más allá de combinar algo, es el puente hacia un lugar nuevo con el cual podemos experimentar con diferentes técnicas para obtener una nueva semilla. A continuación, detallaré un poco de este proceso:

En este día trabajé los tres primeros resultados, trabajé sobre el peso y contrapeso, el desequilibrio del cuerpo, movimiento de las manos, las calidades de movimiento y las cualidades físicas, los ritmos y todo lo que había recolectado durante este proceso para construir las secuencias de movimiento y la secuencia de escenas; quería construir las etapas de travesía de

un duelo, es así como a la final, fusionando todo, lo experimentado y recolectado, se construyó la obra.

Con todos estos ejercicios encontrados en la exploración empezaron a aparecer unas secuencias de movimientos, en las que se fueron estructurando movimientos de las manos, movimientos de la cabeza (desequilibrio) y el peso del cuerpo hasta colapsar en el piso. Se obtuvo como resultado una secuencia de movimientos en cada uno de los micro movimientos, es todo un proceso que ha sido apoyado en exploraciones e investigaciones, sustentadas en herramientas físicas y teóricas de diferentes autores, entre ellas, la principal, proveniente de Konstantin Stanislavsky, con la memoria emotiva y las acciones físicas.

Esto me permitió encontrar un camino propio, que puede servir de referencia a quien desee trabajar con la emoción, o puede ser una guía de cómo encaminar este largo recorrido hacia el encuentro de un procedimiento propio de construcción escénica y corporal. Cabe mencionar que he logrado encontrar un camino hacia la separación de la escena-ficción y la vida real, lo que ha sido trabajado desde lo corporal, desde la meditación para soltar las emociones y que no me consuman. A continuación, detallaré cómo logré encontrar este camino:

Proyección: Cuando estoy a punto de entrar a escena me mentalizo en que todo lo que va a ocurrir es ficticio, que no está pasando en el aquí y el ahora, respiro las veces que sean necesarias y de manera coordinada con el ritmo de mis pasos, sin prisa, pausando cada respiración, realmente siendo consciente de que respiro.

Recorrido: Lo he mencionado así porque durante la obra, como actante, recorres emociones y estados corporales que pueden hacerte colapsar; pero es ahí, donde surge la necesidad de sostenerte y guiar tu foco de atención a tus pies, para sentir que están tocando el piso, mirarlos para saber que estás en escena y no en la memoria del recuerdo, esto me ayuda para asentar mi atención y reafirmar que todo es ficticio y que solo dura un momento.

Nadie mira: Cuando ha concluido la obra, por lo tanto, empiezo a saltar, pues es un ejercicio que me funciona para liberar tensiones físicas y emotivas; imaginar que en escena está otra persona y en camerinos reaparezco yo; otros recursos que aparecen y ayudan son: palparme el cuerpo, mirarme a mí misma, sentir que estoy bien, agradecerme a mí misma, recostarme en el piso, entregar todo mi peso a la gravedad y respirar. Para cuando me levanto habré dejado todo lo vivido en escena y podré abandonarlo para liberarme de la ficción.

Secuencia de Movimientos

Una secuencia de movimiento en el cuerpo humano comprende secuencias coordinadas y arbitrarias de movimientos individuales. Estas siempre se han aprendido como una rutina fija que depende de la tarea en cuestión (como agarrar o caminar). Las secuencias de movimiento son controladas por el sistema nervioso central y ejecutadas por el sistema musculoesquelético (función motriz). (Item, 2023)

La secuencia de movimientos desde la memoria emotiva, que es un enfoque específico en las artes escénicas, busca utilizar la memoria emocional del intérprete como base para generar movimientos auténticos y expresivos. Este enfoque se basa en la idea de que nuestras emociones pasadas y experiencias personales pueden influir en la forma en que nos movemos y nos expresamos corporalmente en el presente, en lo que conocemos como el aquí y el ahora en la escena.

Los recuerdos emotivos pueden desencadenar una respuesta motora en el cuerpo, incluso en ausencia de un estímulo externo inmediato. Esto sugiere que los recuerdos emotivos tienen el poder de activar una secuencia de movimientos que está intrínsecamente relacionada con la experiencia emocional pasada. Estos hallazgos plantean importantes implicaciones para la comprensión del papel de la emoción en la regulación de la actividad motora.

Al analizar los mecanismos subyacentes a la generación de movimientos a partir de recuerdos emotivos, es fundamental considerar la contribución de regiones cerebrales como la amígdala y el hipocampo. Según los hallazgos de García,

Estas estructuras desempeñan un papel crucial en la codificación y recuperación de recuerdos emotivos, así como en la integración de estas experiencias en la planificación y ejecución de movimientos corporales. Este enfoque integrador entre emoción y movimiento resalta la complejidad de la interacción mente-cuerpo (Almaguer-Melián W, 2002).

En el ámbito clínico, la comprensión de cómo los recuerdos emotivos influyen en la secuencia de movimiento es esencial para el desarrollo de enfoques terapéuticos efectivos. Investigaciones recientes han explorado el uso de recuerdos emotivos positivos en la rehabilitación de pacientes con daño neurológico, sugiriendo que la activación de recuerdos emotivos puede facilitar la recuperación motora y promover la plasticidad cerebral. (Martinez, 2019)

Este enfoque innovador destaca el potencial de la integración de la dimensión emocional en la recuperación física.

En resumen, la generación de una secuencia de movimiento a partir de un recuerdo emotivo es un fenómeno complejo que involucra tanto procesos mentales como físicos.

Peso

“El peso es una fuerza que actúa en todo momento sobre todos los objetos cercanos a la superficie de la Tierra. La Tierra jala a todos los objetos con una fuerza de gravedad dirigida hacia su centro” (peso)” (Porto & Merino, Definición.D, 2023)

Según, Laban *“el peso muestra la actitud interior del que se mueve con o contra la gravedad. No se trata de medir el peso en términos cuantitativos sino cualitativos. Las cualidades son lo firme (fuerte, resistente) o lo suave (delicado, ligero)”*. (Vilanova, 2009)

La danza utiliza el peso del cuerpo como la energía de movimiento que poseemos como seres vivos, jugar con el peso es jugar con nuestra energía, el peso (fuerza por gravedad) nos permite relacionarnos con el afuera desde dentro. Controlando el peso es que nos relacionamos físicamente con el tiempo, el espacio y los otros. No es una carga, al contrario, es nuestro mejor apoyo. (juventud, 2020)

Si bien al referirnos al peso como el encargado de lidiar con la gravedad, también lo hacemos refiriéndonos al peso como aquel que se encarga del cuerpo y las emociones, el mismo peso de los recuerdos, de las emociones que se han venido acumulando en el cuerpo, estas, que a simple vista no se ven, pero que están presentes en todo momento, que se vuelven parte de un solo conjunto. Hablar de peso es hacerlo desde la comprensión de que cargamos con todo lo que ha atravesado un cuerpo y una vida.

El peso físico y emocional en las artes escénicas se refiere a la importancia e influencia del cuerpo y las emociones en la creación y presentación de obras teatrales como teatro, danza, artes escénicas u otras formas de expresión artística.

El peso corporal en las artes escénicas se refiere al cuerpo del artista y cómo se utiliza para transmitir y expresar ideas, emociones e historias. El cuerpo del intérprete en este caso mi persona, fue la principal herramienta para transmitir mensajes a través del movimiento, la postura, los gestos y las expresiones faciales. Cada movimiento y decisión física mía afecta la manera como el público percibe y comprende la obra.

El peso también se puede referir a la resistencia física y la energía necesaria para completar una actuación. Para realizar este trabajo de forma eficaz, me regí a cuidar mi cuerpo y desarrollar determinadas habilidades físicas como la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y la resistencia.

Por otro lado, el peso emocional en las artes escénicas es importante este se refiere a la capacidad que se tiene como artista para conectar emocionalmente con la obra y transmitir emociones genuinas al público. Como interprete-creadora me permití explorar y utilizar mis propias experiencias emocionales y recuerdos personales para dar vida a la obra y facilitar mi interpretación general.

El peso emocional incluye la capacidad que se tiene para ser emocionalmente abierta, vulnerable y conectarme profundamente con mi audiencia. La honestidad y la sinceridad al expresar sentimientos pueden evocar emociones y sentimientos fuertes en el destinatario. No está por demás mencionar que las exigencias físicas y mentales de un cuerpo pueden variar según el estilo de trabajo, el enfoque artístico y las intenciones del creador o intérprete.

Algunas obras requieren un enfoque físico con movimientos fuertes y complejos, otras se centran más en la sutileza emocional y la conexión emocional con el espectador. Al final mi cuerpo desarrollo la capacidad de transmitir un mensaje a través del movimiento y la expresión, así como la capacidad de conectarme emocionalmente con la obra y transmitir emociones reales al espectador son extremadamente importantes.

Contrapeso

Un contrapeso es un peso que se ubica en el sector opuesto de otro con el objetivo de que ambos alcancen un equilibrio. La idea de peso, por su parte, alude a la fuerza de atracción que ejerce el planeta Tierra sobre los cuerpos. Puede decirse que un contrapeso, por lo tanto, se emplea para equilibrar fuerzas. Su uso es frecuente cuando se produce un desplazamiento importante de masas, como en grúas y elevadores (ascensores). (Porto & Gardey, Contrapeso - Qué es, definición y concepto, 2018)

El contrapeso visto desde el contexto de la danza y teatro, es señalado a una técnica que es utilizada para equilibrar el peso físico y emocional de un actor en escena. El cual consta en la distribución del peso en el cuerpo de forma uniforme para mantener el equilibrio adecuado y evitar tensiones innecesarias.

Si bien menciono el contrapeso físico, cabe recalcar que el lado emocional también debe tener un contrapeso el cual implica encontrar un equilibrio en las emociones y el estado mental en el cual me encuentro como actante, esto es un punto clave para lograr abordar la obra con una interpretación creíble y realista, el ser capaz de controlar y modular mis emociones para poder reflejarlas en escena de manera adecuada con los contrastes se representan en escena.

El contrapeso físico se refiere al cuidado del cuerpo, incluyendo la salud física, la técnica corporal y la resistencia. Necesité mantener una buena condición física para poder realizar movimientos exigentes, mantener la resistencia necesaria y prevenirme lesiones. Esto implica entrenamiento regular, calentamiento adecuado antes de las actuaciones y una postura y alineación corporal correctas. En el contrapeso físico incluí actividades como el yoga, que me ayudaron a mantener la flexibilidad, la fuerza y la coordinación necesaria para la interpretación escénica.

Por otro lado, al referirme al contrapeso mental me voy al cuidado de la salud mental y emocional que implicó como intérprete. Al trabajar con la memoria emotiva puede ser emocionalmente demandante, ya que como actante tuve que explorar y transmitir emociones intensas en mis interpretaciones. Es fundamental mencionar que los intérpretes cuiden su bienestar mental para evitar el agotamiento, el estrés excesivo o el bloqueo creativo. Algunas prácticas como la meditación, la relajación, el autocuidado y el apoyo emocional implican algunos de los caminos para poder sobrellevar estos estados emocionales. Además, es importante que los intérpretes encuentren un equilibrio entre el trabajo y la vida personal, estableciendo límites adecuados y priorizando su bienestar emocional.

El contrapeso físico y mental se relacionan estrechamente en todo momento durante el proceso de creación y el personal, ya que el bienestar físico puede tener un impacto directo en el bienestar mental y viceversa. Un cuerpo saludable y una mente equilibrada permite como intérprete tener un mayor enfoque, creatividad y capacidad de conexión con el trabajo y con el público. Por otro lado, el agotamiento físico o mental puede afectar negativamente al rendimiento y la calidad de las interpretaciones.

Capítulo 2

2.1. ¿Qué es levantar información?

El levantamiento de información es el proceso de recolección y medición de datos sobre alguna variable de interés para su uso en la toma de decisiones empresariales, la planificación estratégica, la investigación y otros fines. El levantamiento de información también;

[...] es una parte crucial de los proyectos de investigación y de las aplicaciones de análisis de datos debido a que recoge información de una manera sistemática y previamente establecida. De esta forma, ayuda a encontrar las respuestas a las preguntas de investigación planteadas, comprobar o descartar las hipótesis y evaluar los resultados” (Narvaez, 2023).

Levantar información en artes escénicas es un proceso de investigación que permite al investigador extraer conclusiones sobre un objeto de investigación, la práctica artística o la sociedad en la que se crea o consume un determinado producto escénico desde la teoría, la revisión documental, y la aplicación de metodologías cualitativas y cuantitativas de investigación. (Carbonell, Wiese, & Ginocchio, 2019)

Levantar información consiste en un proceso de recopilación de datos o detalles relevantes sobre un tema o situación específica. Puede involucrar una variedad de métodos y técnicas para obtener la información necesaria que se busca de acuerdo al tema. El levantar información desde las acciones físicas, mismas que se conforman del método, el resultado de mucho tiempo de entrenamiento e investigación, para determinar cómo una persona puede controlar el rendimiento en los aspectos más intangibles e incontrolables del comportamiento humano, tales como las emociones.

2.1.1 Improvisación como herramienta para levantar la información

La improvisación del teatro es conocida como la interpretación de una o varias escenas dramáticas sin necesidad de tener un guion. Dicho método se ha utilizado

innumerablemente en la historia del teatro. Dicho esto, muchos se preguntan ¿qué es improvisar? El verbo está relacionado con realizar una acción sin tenerla prevista. Para muchos, improvisar es un arte con el que se nace, pues, es tener la convicción de que saldrá bien, sin necesidad de tener una gran preparación detrás. (Córdova, 2022)

La improvisación teatral puede adoptar diferentes formas y técnicas, pero todas ellas comparten el objetivo de generar un diálogo y una acción teatral en el momento presente. Existen diversas técnicas y juegos de improvisación que se utilizan en el teatro, como él (sí imaginario) “*consiste en aceptar las circunstancias dadas de su personaje -edad, situación en un lugar, hora y día- y que provienen del texto. Este aceptarlas es el principio de vivirlas. Vivirlas «como si» fueran reales*” (magico, 2023), y la (silla vacía) “*fue desarrollada por Fritz Perls, un psiquiatra y psicoanalista alemán, quien integró elementos de la terapia gestáltica en su práctica clínica*” (Mentes Abiertas Psicología, 2023); en el que los actores aceptan y construyen sobre las ideas y acciones propuestas. La improvisación teatral no solo requiere habilidades actuales, sino también una gran capacidad de escucha, observación, adaptabilidad y trabajo en equipo. Además de ser una forma de actuación en sí misma, la improvisación también es utilizada como herramienta de entrenamiento para los actores. Esta misma ayuda a desarrollar la imaginación, la capacidad de reacción y la habilidad para construir personalidades de manera rápida y efectiva. En resumen, utilicé la improvisación con el fin de permitirme explorar mi creatividad y espontaneidad en el escenario a través de situaciones ficticias y situaciones ya vividas.

2.1.2. Desarrollar acciones físicas.

1. Comprenderme a mí misma: Antes de abordar las acciones físicas, es fundamental que comprendamos a nuestro ser a un nivel profundo. Investigar nuestra historia, nuestros objetivos, nuestras relaciones. Debemos conocernos a nosotros mismos.
2. Identificar objetivos: En cada escena, determina cuál es el objetivo o deseo de expresarme. ¿Qué estoy tratando de lograr en esa escena? ¿Qué necesita o busca de la situación?
3. Asociación de las emociones: Conectar las emociones con los objetivos de nuestra escena. Proyectarse qué emociones experimentamos mientras se persiguen dichos objetivos. Estas emociones deben ser auténticas y relacionadas conmigo y la situación por la cual me estoy planteando.

4. Encontrar acciones concretas: Considerar las acciones físicas que podría realizar para lograr alcanzar el objetivo y expresar nuestras emociones. Estas acciones deben ser específicas y observables, por ejemplo, sujetar un objeto, caminar, etc.
5. Experimentar y probar: Llevar a cabo ejercicios de improvisación y exploración para probar diferentes acciones físicas, experimentar con diferentes acciones y observar cómo afecta mi cuerpo, plantearse escenarios de situaciones ficticias, utilizar la imaginación.
6. Ajustar y refinar: A medida que experimente, ajuste y redefinan las acciones físicas en función de lo que funcionan mejor para comunicar las emociones y deseos personales.
7. Integrar las acciones físicas con las emociones: Me aseguré de que las acciones físicas estén en sintonía con las emociones que deseaba proyectar. Estas acciones debían ser una manifestación auténtica de lo que se siente y desea en la escena.
8. Practicar la memoria muscular: Trabaje en la memorización de las acciones físicas escogidas de manera que se convertirán en una segunda naturaleza. Con el objetivo de ser capaz de realizarlas de manera consistente y creíble en cada representación.
9. Prestar atención al ritmo y la energía: Considerar el ritmo y la energía de las acciones físicas. El ritmo puede variar según las emociones y la intensidad de la escena. Cabe recalcar que es importante que las acciones tengan el impacto deseado.
10. Practicar y repetir: Practicar las acciones físicas y ensayar repetidamente para perfeccionar nuestra actuación. La repetición ayudará a que las acciones se vuelvan naturales y efectivas, sean memorizadas en el cuerpo.

2.2. ¿De qué cuerpo estás hablando?

De la Vega, haciendo referencia al trabajo de Ponty, nos dice que:

El cuerpo sería el lugar de la carne. Es decir, que es el cuerpo donde el fenómeno de la carne se hace evidente. La carne sería presente en ese lugar en la forma de una estructura intersensorial, no como una suma de partes, sino como un tejido. (De la Vega, 2011)

El cuerpo no es solo carne, si hablo de mi cuerpo este tiene características, dolores físicos y espirituales, cicatrices, marcas que lo hacen único y toda esta forma un gran tejido como lo menciona Ponty y De la Vega, uno que conforma todo lo físico, lo interno, lo externo, lo singular que puede ser siendo plural al mismo tiempo. Este cuerpo que ha sido atravesado por el duelo y por todo el proceso devastador, un cuerpo pesado y ligero, un desequilibrio total, un cuerpo de carne y hueso marcado por todos los sucesos que ha vivido.

2.2.1. ¿Este cuerpo tiene características específicas?

Este cuerpo tiene sus características específicas, es un cuerpo que ha pasado por muchas circunstancias de la vida, es un cuerpo - memoria que guarda cada sensación dolorosa, alegre, estable e inestable. Si nos referimos al cuerpo como sinónimo de carne no es nada más que eso, pero en realidad es una parte importante de todo lo que somos, un baúl que guarda muchas cosas el cual se convierte más allá de ser un contenedor de historia es un lienzo donde esta pintada nuestra vida. Si miro mi cuerpo ahora mismo, tengo un cuerpo dolido, con tensiones musculares internas y externas, un cuerpo al que le cuesta estar en pie, un cuerpo al que las partidas familiares, los duelos, las despedidas, y el último adiós, han sido todos estos sucesos los que han marcado de características específicas mi cuerpo; este cuerpo que ahora está es el que ha guardado cada sensación, emoción, percepción como si fuese un baúl. Este cuerpo, que ahora está es un cansado, no solo contiene emociones fuertes, sino también guarda información específica de cómo se siente afrontar una pérdida, esa sensación en el cuerpo, de la tensión en los músculos y al mismo tiempo el desplomarse, entregándose a la presión de la gravedad.

Tengamos en cuenta que el cuerpo, como se mencionó con anterioridad, es un contenedor, y resulta indispensable para realizar la propuesta escénica, descifrar los contenidos que lo componen, para ello, es necesario hacer un repaso por el tiempo y el espacio, ver como ese cuerpo contendor se ha ido transformado hasta ser quien es ahora; donde ha habitado y que ha habitado dentro de ese cuerpo, pues, si bien es cierto que el tema principal de la investigación fue el duelo, no recae solo sobre este; ya que la investigación necesitaba desenterrar que elementos rodean esta temática, tanto psíquicos como corporales. Es decir, cómo reaccionan mis extremidades ante esta sensación que me produce el recuerdo, como lo hacen mis labios y mis párpados, que varias recurrían a la velocidad y la tensión, así mismo ir inspeccionando cada

parte de este contendor, no solo para poder entender cómo me afecta la memoria, sino para saber cómo yo afectarla a ella y expresarme desde ese encuentro.

En cambio, si hablamos de los elementos psíquicos que rodean a la temática en cuestión, estaremos haciendo referencia a otros recuerdos que se adhieren a este, que son remanentes o que simplemente supieron acoplarse al mismo. Pues no hay que olvidar, que esta investigación busca relacionar el cuerpo con la memoria, y que la memoria es un espectro amplio dentro de la psiquis de cada individuo, por ello hay que tener sumo cuidado con dicha relación, para evitar, que uno obstaculice a otro.

2.3. ¿Con qué autores te relacionas?

De acuerdo con el antropólogo Le Breton

Esta separación proviene por una visión renacentista donde el cuerpo orgánico se separa del ser y se lo ve como un objeto de estudio completamente desarticulado, inclusive en la medicina misma el cuerpo es estudiado como enfermedad y no como enfermo. Esta visión se profundizó con el dualismo cartesiano, donde se genera la separación del cuerpo y alma, donde el alma tiene la capacidad de discernir entre lo bueno y lo malo, lo que en el presente es atribuido a la mente, mientras que el cuerpo simplemente se limita a la motricidad. De igual manera, en la religión el cuerpo se ve como un recipiente vacío que contiene al alma, algo temporal, desechable que se quedará en la tierra como desperdicio, mientras que el alma, lo único con valor, subirá al cielo. (Le Breton, 1995)

Es bien conocida, la rivalidad que ha existido durante años en relación a la definición de cuerpo, pues como se menciona, por varios años se pensó al cuerpo desde su posición material, lo que generaba que cuerpo y mente, fueran dos posturas separadas, que por ende podían expresarse por sí solas y respondían a sí mismas, algunas teorías dando mayor importancia a la materia del mismo y otras dando mayor importancia a su imaterialidad. Pero con el paso de los años, hemos podido descubrir que estos dos son parte de un mismo ente, y que estos no pueden existir sin el otro. (Le Breton, 1995)

Según Le Breton,

Para el hombre moderno el cuerpo es un obstáculo del pensamiento, donde su propio cuerpo es visto como limitante que impide realizar sus objetivos y necesidades que se plantea mentalmente. Sin embargo, a pesar de estas dicotomías constantes que el ser humano tiene entre su cuerpo y su mente, considera que la existencia del ser humano es primeramente corporal, y que el cuerpo es el eje de la relación con el mundo como emisor y receptor de estímulos que permiten encarnar experiencias, entendiendo al ser humano como un ser corporal la experiencia forma parte fundamental para el mismo. (Le Breton, 1995)

En esta investigación, el análisis del territorio corporal fue necesario, y eso desembocó en la aparición de un sin número de memorias en diferentes zonas corporales; es interesante pensar en lo que dice Le Breton en el párrafo anterior, pues como se mencionó antes, y como menciona este, hay que ser rigurosos al momento de investigar los cuerpos, en especial si se trata del nuestro, ya que podemos encontrarnos con las mismas trabas que nos proponemos inconscientemente a la hora de buscar el recuerdo. Muchos de nuestros recuerdos pueden resultar dolorosos o angustiantes, y el cuerpo suele responder de manera defensiva ante estos momentos; entonces podemos decir que es un trabajo de honestidad absoluta, donde la introspección permanente es necesaria, así como la meditación de cada uno de los lugares que componen a mi persona.

Según Betancourt, para Aristóteles,

La experiencia era una suma de aísthesis y de mnemé (sensación y memoria), esas sensaciones, parten de la experiencia propia, que se convierte en recuerdos (memoria) del individuo que lo vivió. De esta manera, las sensaciones captadas por los cinco sentidos se anclan en la experiencia de cada individuo a través del cuerpo y permanecen en él como memorias. (Betancourt, 2013).

“La palabra cuerpo es de origen latín corpus refiriéndose a la figura del cuerpo humano que está formada por cabeza, tronco y extremidades, cuyo estudio de su estructura y morfología es llamada anatomía” (Editorial, 2023).

Si lo vemos desde una perspectiva antropológica “el cuerpo es visto como aquel que permite la realización de todas las actividades que lleva a cabo el hombre, bien sea, corpóreas, relaciones intrapersonales, de comunicación, socialización, entre otras” (Editorial, 2023). De lo que se nos

trata de hablar aquí es de un cuerpo, como conjunto de todas las partes materiales que componen el organismo del ser humano y animal; lo que resulta en otro ejemplo claro de la materialización del cuerpo por sobre la mente, lo que podría entenderse al mismo tiempo es que se asume al cuerpo como sinónimo de cadáver, es decir, a un cuerpo sin vida

Para la investigación, tanto como para el crecimiento social, es necesario entender al cuerpo no solo desde lo material, sino desde todo lo que lo conforma, lo representa y desde lo que expresa, esto nos permitirá a nosotros como seres humanos desenvolvernos de mejor manera en nuestro cotidiano, ser más receptivos con nuestro ser y porque no, llegar hasta sanarnos desde nuestro propio contexto.

2.4. ¿Qué es un proceso de investigación creación?

Los procesos de creación artística, al igual que la investigación, manejan estructuras disciplinadas y planificadas en donde la experimentación constante juega un rol importante en la consecución del producto final, el cual se caracteriza por manejar un lenguaje artístico (como la música, la escultura, la danza, el audiovisual, entre otros) que, en innumerables casos, además de ser original e inédito (es decir de nuevo conocimiento). (Delgado, Beltrán, Ballesteros, & Salcedo, 2015)

Hay que entender el proceso investigativo-creativo, como un lugar de exploración, ya sea desde un contexto personal, uno colectivo o uno global, que transforma la información en expresión. Las artes han servido desde siempre como vehículos expresivos, que permiten a los investigadores comunicar sus hallazgos desde su propia estética y subjetividad, esto permite a los espectadores, no solo adquirir información de interés, sino comprenderla y hasta apropiarse de ella.

También es necesario tener en cuenta, que, si bien la obra escénica sirve para la apreciación y el análisis de los espectadores, el proceso de construcción de esta, es igual de valioso, ya que permite hacer un análisis amplio de las diferentes aristas que compuso la propuesta. *“La investigación performativa interroga el proceso de creación escénica y su recepción desde el interior del propio proceso de creación, asumiendo que tanto el sujeto como el objeto de la investigación forman parte del mismo”.* (Ignacio, 2013)

Capítulo 3

3.1 Memoria Emotiva

La memoria emocional incluye la memoria afectiva, la memoria de los afectos y la sensorial. La memoria sensorial queda incluida, es el camino por el cual el actor llega a esa emoción. Hay un recuerdo con el que trabaja, personal, viejo, emocional, y este recuerdo va accediendo a través del trabajo de todos los elementos sensoriales que lo rodeaban. (Garnolfo, 2023)

La memoria emotiva va más allá de guardar experiencias dolorosas que nos han marcado, también implica esos momentos lindos, alegres, donde te marcaron para siempre, esos son parte de nuestra memoria emotiva, los momentos de impacto, los de susto, los de asombro, y los tristes son todo entramado que constituye la memoria emotiva, son todos los sucesos que nos marcaron y vivirán por siempre en nuestra memoria; pero en mi caso para la construcción y creación de mi ejercicio recurrí inconscientemente a un estado de mi memoria emotiva la cual sería el dolor, pero la memoria conlleva todo lo bueno, lo malo, lo dulce y lo amargo, pues no pueden subsistir sin todo lo que conlleva la vida misma.

La "memoria emotiva" es un concepto referido a esta capacidad que tenemos como seres humanos de recordar y revivir experiencias emocionales pasadas o que ya han pasado por nuestro cuerpo. Esta memoria tiene un impacto muy significativo en nuestras vidas, ya que nuestras emociones y experiencias anteriores pueden influir en nuestras acciones, decisiones y respuestas emocionales en el presente, es justamente lo que me sucedía con mis diferentes tipos de creaciones, el estado emocional afecta inconscientemente la decisión sobre qué tema se trabaja en escena, si bien o mal esta influencia aparece en todo momento.

Si vemos desde otro punto de vista, la memoria emotiva puede ser una fuente de inspiración en varios aspectos de la creación.

3.2. La memoria emotiva como fuente de inspiración

Conexión emocional: Con las experiencias emocionales intensas, ya sean positivas o negativas, pueden despertar sentimientos profundos y duraderos, propios y orgánicos. Estas emociones pueden servir como una fuente de conexión y empatía con otras personas que estén atravesando el tema hablado en escena se convierte en un sentir universal. Al recordar nuestras propias experiencias emocionales, podemos comprender mejor las emociones de los demás, como bien dicen, uno sabe lo que siente el otro hasta que le sucede, y esto puede dar paso a encontrar inspiración para crear obras artísticas o generar ideas que resuenen con las emociones universales.

Transformación personal: La memoria emotiva puede ser una fuente de crecimiento y transformación personal que puede ayudar a sanar ciertas heridas. Las experiencias pasadas, especialmente aquellas que han sido significativas emocionalmente y que nos han marcado, pueden proporcionar lecciones valiosas y enseñanzas que nos ayudan a evolucionar como personas. Estas lecciones pueden inspirar cambios positivos en nuestras vidas, así como en la forma en que nos relacionamos con los demás y percibimos el mundo en general.

Expresión creativa: Esta memoria emotiva puede fluir en la inspiración, de la expresión creativa. Las emociones intensas y las experiencias pasadas pueden ser una fuente de motivación para crear arte u otras formas de expresión creativa. A través de estas manifestaciones artísticas, podemos transmitir y compartir nuestras emociones con quienes nos ven y ser un medio para hacerles saber que no están solos en el camino que se encuentren, podemos crear una conexión con los demás y puede ayudarnos a explorar nuevas perspectivas.

Resiliencia y superación: Recordar experiencias pasadas en las que hemos superado desafíos, dificultades, o grandes alegrías pueden ser una fuente de inspiración en momentos de adversidad. Y es justamente lo que iba encontrando en este proceso mientras iba creando, sentía que iba supurando poco a poco mi pérdida, claro es parte del proceso de atravesar un duelo, pero el arte se convirtió en el medio de expresión y superación. La memoria emotiva nos recuerda la capacidad de resistencia y nuestra capacidad para superar obstáculos que se nos atraviesa en la vida. Esto puede motivarnos a seguir adelante, y aprender de nuestras experiencias pasadas y a encontrar soluciones creativas a los problemas actuales.

Es importante tener en cuenta que la memoria emotiva es única para cada individuo y puede variar en intensidad y relevancia. Cada persona encontrará diferentes formas de utilizar su memoria emotiva como fuente de inspiración. Explorar y reflexionar sobre nuestras experiencias emocionales pasadas puede abrir nuevas perspectivas creativas y enriquecer nuestra comprensión del mundo y de nosotros mismos.

3.3. Procedimiento sobre el trabajo con la memoria emotiva

Rememorar: Recurría a la memoria emotiva para buscar recuerdos alineados al tema del duelo, de entre todos los que aparecieron escogí solo dos recuerdos, los que me colocaban frente a la pérdida reciente de una persona cercana a mi círculo familiar. Estos eran momentos de dolor y tristeza, los que pueden variar en la forma de percibirse según cada persona.

Seleccionar y colocar: Se procedió a seleccionar los momentos más relevantes a partir de los siguientes criterios: la incidencia emocional, la necesidad de aceptar el dolor, la necesidad de trasladar la emoción de aquel momento doloroso a la escena a través del cuerpo. Después de hacer este proceso nos quedamos con un solo recuerdo, el cual tiene más carga emocional referente al duelo, tema de esta investigación.

Nombrar: Una vez escogido el recuerdo, recurrí a la metáfora, recurso que me sirvió como puente para asociarlo con una palabra, misma que, finalmente, terminará reemplazando al momento específico. Por ejemplo: El recuerdo específico es recibir la noticia del fallecimiento, la palabra que lo reemplaza es negación.

Representar: Una vez escogido la palabra asociada al recuerdo, procedí a traducirlo en el cuerpo con movimientos. Para eso me planteé varias preguntas, mismas que formulaba repetitivamente en mi cabeza, ¿Qué es la negación? ¿Cómo se siente la negación en el cuerpo?, ¿Cómo se expresa el cuerpo espontáneamente ante la negación?

Después de hacerme estas preguntas, en el cuerpo empezó a aparecer repetitivamente: el movimiento lateral de la cabeza, primera materialidad que se registró y que finalmente enlazara toda la partitura.

Improvisar: Con la palabra y el movimiento corporal, para ello fue necesario plantearse unos ejercicios que proponían diferentes escenas, en las que indagaba alrededor de la palabra

escogida. Los movimientos podían ser de brazos, cambios en el tórax, producto de la respiración, etc., pero la intérprete debía continuar con un proceso en el que se mantenía una actitud propioceptiva para el escogimiento pertinente de sus movimientos.

Marcación y composición: Escogidos los movimientos, los organicé en un orden cronológico a partir de la narrativa que intuía que podría tener. Empezó la etapa de repetición para assimilarlos con el cuerpo sin que la emoción me lleve a la catarsis y que además se guarden en la memoria corporal para realizarlos de manera orgánica.

Acontecimiento potenciador: En el transcurso del proceso de creación - investigación sobre el tema del duelo, me atravesó un acontecimiento inesperado, sucedió en el transcurso de las vacaciones del ciclo, en febrero falleció mi abuela, y cuando volví a la escena tenía las emociones latentes y presentes en mi cuerpo y memoria. Mientras asumía este acontecimiento, muy doloroso e impactante, traté de sobreponerme para encontrar, de alguna manera, la forma de sobrellevarlo en escena y buscar el medio para usar este suceso como un potenciador para la obra. Ya que cuando entraba a escena sentía que perdía el control sobre mis emociones y estas se apoderaban de mi cuerpo, el desbordamiento me ponía en trance, un estado en el cual no podía diferenciar que la obra era una ficción de lo que en realidad me estaba atravesando, tenía episodios de llanto incontrolables y desestabilizadores a tal punto que esto me impedía culminar la creación escénica.

Incidencia del acontecimiento en la calidad del movimiento: Al realizar los movimientos corporales tenía mucha carga emocional, entonces, como tenía la emoción muy vívida, para mí, los movimientos que aparecían en mi cuerpo, se sintieron muy orgánicos y esto se debía a la situación dolorosa que afrontaba. Explicándolo desde mi punto de vista, no tenía que hacer un trabajo de repetición o búsqueda para que el cuerpo asimilara la emoción, en el cuerpo la calidad de movimiento estaba muy clara: lento, pesado, trabado, fragmentado, porque la emoción lo transformaba y potenciaba. No buscaba encontrar un movimiento fluido porque la acción dramática no evolucionaba en ese estado. Así, sucesivamente fueron apareciendo las secuencias de movimientos con las calidades correspondientes, que fueron registradas a partir de los criterios propuestos por Rudolf Von Laban.

3.4. Procedimiento preparatorio para la presentación de la obra.

3.4.1. Identificación y conexión emocional

Identificarse emocionalmente con las circunstancias dadas: reconocer, el lugar, el tiempo, las relaciones emocionales de la ficción. Hacer una revisión de mi objetivo en las circunstancias dadas: realizar un ritual, de reconocimiento, homenaje y despedida para aquellas personas que ya no están. Refrescar la historia anterior, a través del poema “Agotada”, que es utilizado como medio para llegar al estado emocional requerido previo a iniciar la ficción. Esto implica comprender la línea de acción y la evolución emocional que la intérprete experimenta durante la obra.

3.4.2. Acceso a la memoria emotiva

Atendiendo a la propuesta de Konstantin Stanislavsky de indagar a través de los objetos en la memoria emotiva, como interprete seleccioné algunos objetos, mismos que pertenecían a mi abuela: vestido negro con flores, cobija tejida, vestido tejido blanco, peineta blanca. Konstantin Stanislavsky también enfatizó en la importancia de recordar sensaciones y detalles a través de los sentidos, por lo que como intérprete a través explorar las texturas de los objetos recordé y conecté con mis experiencias y emociones personales alrededor de la obra. Estos detalles sensoriales me ayudaron a revivir estas emociones y a hacer que la interpretación sea más vívida y auténtica. Por ejemplo: Para despertar una sensación, exploré la textura de tela del vestido de mi abuela, palpando la misma, observando el desgaste de la tela, percibiendo su aroma y los demás detalles que este vestido tiene y, en consecuencia, permitiendo que todo aquello genere sensaciones diversas que me lleven al recuerdo y finalmente a la emoción.

3.4.2.1. Integración de la memoria emotiva en escena

Una vez que la intérprete ha accedido a sus propias memorias emotivas, el paso siguiente a seguir fue integrarlas en su trabajo interpretativo, de manera que las emociones personales se

conviertan en las emociones desarrolladas durante la ficción. Esto implicó utilizar las experiencias personales como una fuente de inspiración y conexión con el desarrollo de la obra, pero también permitió que esas emociones se manifestaran de acuerdo a la situación, a través de las acciones físicas y dentro de la escena.

3.4.2.2 El surgimiento de un problema

El desbordamiento emocional en el proceso de creación me atravesó de una manera inesperada, ya que enfrentaba la pérdida de mi abuela, es decir, que atravesaba un duelo, el que fue un detonante para que afloren muchas emociones latentes y presentes en el transcurso de la creación. En este punto la emoción me consumía en escena, y me causaba un desbordamiento, perdía el control sobre las emociones y sobre mi cuerpo. No era consciente y no podía separar la realidad de la ficción en la escena; me encontraba atravesada por la tristeza y el dolor, me habían dominado por completo, a tal punto que unas semanas antes de presentar por primera vez la obra, dudábamos, con mis docentes tutores, sobre si iba a encontrarme en condiciones de controlar mis emociones en escena para no hundirme en las mismas.

3.4.2.3. Buscar una solución técnica

Al buscar un camino para desapegarme de la emoción y distanciarme de este problema, apareció una idea que me sugirió mi docente tutora, María Sol Rosero, consistía en trabajar desde la conciencia corporal para así lograr tener control sobre mis emociones.

Entonces me propuse buscar estrategias técnicas que aborden la escena desde el cuerpo, comencé a colocar mi atención en la manera en que mi cuerpo tenía tensiones al momento de entrar a escena: al sentir estas tensiones estaba consciente de lo que sucedía en mi cuerpo, desenfocando así mi atención de la emoción, pero sin perderla al mismo tiempo.

Mientras iba explorando soluciones apareció, además, un ejercicio que me sirvió mucho: enraizar los pies en el suelo; ejercicio que fue compartido en clases por mi docente René Zavala, y que fue propuesto originalmente por Jacques Lecoq. En lo personal, tomé este ejercicio de

enraizamiento como un ancla a la realidad y que me permitía entender que lo vivido en ese momento era una ficción dentro de la escena,

Consciente de que la emoción estaba en el cuerpo durante el desarrollo de la escena, logré comprender que aquel dolor, no era algo real en la vida de la actriz. Fui poniendo más atención a mis pies cuando la emoción aparecía, mi ancla era mi enraizamiento, lo que me permitía saber que estaba en el aquí y el ahora, durante el tiempo que estaba en escena. Ya no necesitaba estar en el momento exacto del recuerdo doloroso, ahí fue cuando encontré mi camino para manejar mi emoción dentro de la escena sin que esta me consumiera en la obra.

3.4.2.4. Adaptación y control

Cuando tuve el control, pude ser capaz de adaptarme a la escena y controlar estas emociones personales que afloraban, de tal manera que se ajusten a la situación y partitura de la obra y a la visión que tenía desde la perspectiva de dirección. Esto implicaba trabajar en la capacidad de modular estas emociones y de actuar de manera coherente conmigo misma y con la trama de la obra.

3.4.2.5. Cuidado y autocuidado

Trabajar con la memoria emotiva puede ser emocionalmente desafiante e incontrolable en ciertas circunstancias. Es importante conocer y manejar ejercicios específicos que nos ayuden a cuidar nuestro bienestar emocional y psicológico para entender hasta dónde somos capaces de provocar y manejar emociones fuertes. Aunque a veces esto nos sobrepase en escena, hay que asegurarse de que no nos abrumen las emociones personales mientras actuamos.

Cabe recalcar que trabajar con la memoria emotiva es un proceso personal y muy diferente para cada persona que asume abordar un proceso de creación desde este ámbito. Esto implica que no todas las emociones pasadas serán las más adecuadas o útiles para cada situación, tanto, las situaciones del personaje, como las situaciones de la persona creadora. Es importante tener un enfoque ético y respetuoso hacia uno mismo y hacia los demás, mientras exploramos y utilizamos la memoria emotiva en el trabajo artístico.

La cual, si bien cabe mencionar, no solo se refiere a lo emocional, sino también,

Consiste en el aprendizaje, almacenamiento y recuerdos de los eventos asociados con sus respuestas fisiológicas y emocionales. Es decir, en la memoria emocional se suman: el evento en cuestión, la emoción sentida durante ese momento y cómo respondió nuestro cuerpo a nivel fisiológico. (Quiñonez, 2021).

Según Koch, la memoria no es una sola, es todo un conjunto de diferentes memorias que son abarcadas desde el cuerpo y que pueden dividirse en varias categorías:

“memoria procedimental, memoria situacional, memoria intercorporal, memoria incorporativa, memoria del dolor y la memoria traumática”. Por otro lado, está la memoria del dolor, las experiencias de dolor se graban efectivamente en la memoria del cuerpo. Si hacemos memoria en nuestra infancia nunca faltó la mamá, que decía “deja que se caiga para que aprenda” o “hasta que se quemé ha de estar”. (Koch, Fuchs, & Caldwell, 2013)

Si bien es cierto que nuestra percepción sobre un hecho depende de cómo lo capta nuestro cuerpo y lo vuelve parte de él, cabe mencionar que

Toda experiencia dolorosa, se graba en el cuerpo porque son las que nos crean una reacción de protección ante una situación indeseada, ante el dolor instintivamente el cuerpo se tensa o reacciona tratando de evitar sentirlo. La memoria del dolor se vuelve corporal” (Koch, Fuchs, & Caldwell, 2013).

Es lo que sucede cuando una persona atraviesa un acontecimiento negativo, no solo guarda esta reacción en el cuerpo, sino que se inscribe en la memoria emotiva, traspasando estas distintas memorias para quedarse con esta inscripción de por vida.

Según Koch,

No está de más mencionar la memoria traumática, es la memoria corporal imborrable, como ejemplo podemos tener la experiencia de un accidente grave, una tortura. Al igual que en la memoria del dolor, la memoria traumática produce sistemas de negación, o los esquiva para aislar, olvidar o reprimir los eventos dolorosos que contiene esa memoria. (Koch, Fuchs, & Caldwell, 2013)

3.5 Percepción

3.5.1. La propiocepción

“Es una variación especializada de la sensibilidad táctil que tiene dos componentes: la cinestesia -o percepción del movimiento articular- y la sensación de la posición articular - o percepción de la posición de la articulación en un momento dado”. (Bernes, 2019)

Aunque los estímulos sensoriales pueden ser los mismos para todas las personas, cada una de ellas percibirá cosas distintas. Este fenómeno nos lleva a concebir la percepción como resultado de dos tipos de inputs: El estímulo físico que proviene del medio externo, en forma de imágenes, sonidos, aromas, etc., y los inputs internos que provienen del individuo, como son las necesidades, motivaciones y experiencia previa, y que proporcionarán una elaboración psicológica distinta de cada uno de los estímulos externos.

Pérez analiza los escritos de Ponty y llega a la conclusión de que:

La percepción, el cuerpo y el mundo permanecen entrecruzados. La vivienda y el hábito se basan en la memoria del cuerpo, es por eso que cuando entramos a nuestras casas a oscuras sabemos dónde está la luz, y llegamos a ella sin golpearnos o tropezarnos. (Pérez, 2014)

La percepción es un proceso que nos permite desarrollar otro nivel de conciencia respecto a la incidencia del mundo en nuestro ser, y que se desarrolla a través de los sentidos; posterior a ello, vendrá el ejercicio de interpretar el mundo que impresiona en nosotros a través de nuestros sentidos. Para un/a actante, la percepción es una herramienta fundamental en el trabajo cotidiano, ya que es el medio para conectar con el texto, con el personaje, conmigo misma, con los otros, el espacio y con el público.

Hay cuatro tipos de percepción que son especialmente importantes para el actor:

3.5.2. La percepción del mundo externo

Hay que ser capaces de percibir el mundo que nos rodea de manera intensa y precisa. Esto nos permite interpretar el texto y el contexto de la obra de manera realista. Por ejemplo, la actriz que interpreta la pérdida de un familiar debe ser capaz de percibir cómo está su cuerpo ante tal noticia, si existe algún olor, o una textura. Si bien cabe recalcar que la percepción nos atraviesa por el cuerpo o desde donde nos atraviesan los estímulos externos. Por ejemplo, el acontecimiento de recibir la noticia de un fallecimiento es el estímulo y la percepción es la tensión en el cuerpo, también puede ser la imagen visual que se encuentra en ese momento.

3.5.3 La percepción del mundo interno (emociones)

Hay que ser capaz de percibir nuestro propio mundo interno, es decir, emociones, pensamientos y sensaciones. Esto me permite conectar con la escena y darle una interpretación auténtica. Por ejemplo, la actriz interpreta una escena donde está experimentando una crisis emocional y debe ser capaz de percibir sus propios sentimientos de tristeza, miedo o rabia. Toda acción tiene una reacción física misma que es consecuencia de un estímulo, lo que desencadena una emoción que ha sido registrada en la memoria y el cuerpo.

Al desarrollar la percepción se requiere de un entrenamiento y práctica. Utilicé diferentes técnicas de entrenamiento actoral, las que me ayudaron a desarrollar mi capacidad de percepción. Estas técnicas pueden incluir ejercicios de:

Respiración: The Mindful Pause del Dr. Ryan Niemiec,

Este ejercicio es de meditación la cual ayuda a una concentración específica mismo ejercicio consiste en centrar toda la atención en la respiración durante entre quince y treinta segundos, sirve para conectarme de manera interna conmigo misma para lograr alcanzar un estado corporal y mental neutro. (Mimenza, 2022)

Existen diferentes tipos de atenciones: atención en la respiración, en los pensamientos banales que aparecen, en cómo está mi cuerpo en ese momento, atención a lo que ocurre en mi entorno, etc.

Relajación: Estos ejercicios me ayudaron a liberar la tensión emocional, misma que se manifestaba en ansiedad, fatiga, y estrés; La tensión muscular en cuello, brazos, piernas estaba en cualquier parte del cuerpo, todo esto constituye estar más receptiva a mis sentidos. Pues es necesario buscar un equilibrio entre la parte mental y física para entrar a escena.

Observación desde el distanciamiento: Estos ejercicios me ayudaron a desarrollar mi capacidad de observar el mundo que me rodeaba de manera más detallada, permitiéndome poder observarme desde un ojo externo al distanciarme de lo que ocurría dentro de mí para poder verme desde otra perspectiva diferente para poder entenderme y entender mi entorno.

3.5.4. La percepción de un intérprete

Es el proceso por el cual la intérprete capta de manera consciente la información que le proporciona la obra. Esta información es externa, pero también y al mismo tiempo puede ser interno, acusando sus propios pensamientos, sentimientos y emociones. Todo depende de cómo haya vivido la experiencia, esto le permitirá a la intérprete conectar con la ficción en escena.

3.5.5. La percepción del público

Es la forma en que las personas han tenido la disposición de ir a presenciar un acontecimiento escénico donde percibirán al actante y los elementos escénicos dentro de la escena o la obra.

La interpretación del público se compone de una variedad de factores, como la información que tienen las personas sobre el tema, sus experiencias personales, sus valores y creencias. La percepción del público puede tener un impacto significativo en el éxito o el fracaso de una obra. Por ejemplo, si el público percibe a una persona como confiable, es más probable que la apoye y compre sus productos o servicios. Por otro lado, si el público percibe a una persona como poco fiable o incompetente, es más probable que la evite consumir sus productos o servicios.

Hay una serie de factores que pueden influir en la percepción del público estos incluyen:

Información: La información que tiene el público sobre un tema puede influir en su percepción. Por ejemplo, si el público tiene información negativa sobre un acontecimiento doloroso, es más probable que la perciba de forma negativa.

Experiencias personales: Las experiencias personales del público también pueden influir en su percepción. Por ejemplo, si el público ha tenido una experiencia positiva con una obra en específico, es más probable que la perciba de forma positiva.

Valores y creencias: Los valores y creencias del público también pueden influir en su percepción. Por ejemplo, si el público cree en la religión, es más probable que perciba a las obras que hablen de temas religiosos y que se comprometan a difundir la religión de forma positiva.

Conclusiones

Cuando el trabajo interpretativo no se sostiene en recursos técnicos específicos puede perderse el trabajo escénico en la emocionalidad, por lo tanto, se requiere del conocimiento sobre las herramientas técnicas que serán las que permitan sostener el trabajo creativo organizándolas de una manera lógica para obtener un trabajo consciente. Cabe recalcar que el trabajo con la memoria emotiva como herramienta de creación es funcional y puede aportar mucho, es importante comprender que cada proceso es único, siempre y cuando se complemente con herramientas técnicas que permitan la construcción de un camino metodológico que ayude a desarrollar cada obra. Si bien trabajar desde la memoria emotiva utilizándola como un recurso de creación dentro de la obra de me permitió crear escenas, diálogos y secuencias de movimientos de forma funcional, se requiere de diferentes técnicas físicas que permitan asentar la emoción para no causar un desbordamiento emocional en el rol de interprete.

La auto etnografía proporciona una comprensión detallada y personal de las experiencias y prácticas corporales de la interprete-creadora. Al utilizar materialidades provenientes de un proceso auto etnográfico, como videos, diarios o registros sensoriales, se pudo obtener información rica y contextualizada sobre los movimientos y las interacciones corporales de la creadora con su contexto. Esta información fue una base sólida para la construcción de secuencias de movimientos, dando paso a una mayor autenticidad y expresión en la representación de las experiencias corporales.

Hay que tener en cuenta que la relación cuerpo-mente, está presente todo el tiempo en este tipo de procesos, siendo estos dos elementos de un mismo territorio que no puedes desprenderse; además es claro como estos acuden reiterativamente al llamado del otro dentro del proceso, dicho esto, en otras palabras, la creación de partituras de movimiento está directamente ligada al impulso que genera la misma memoria, no es simplemente buscar moverse desde la auto etnografía, sino saber moverse desde la misma, entender que el cuerpo desde su propia memoria, está constantemente tratando de resolver conflictos, huellas o heridas que se han formado.

Referencias

- Almaguer-Melián W, B.-R. J. (2002). *Revista de Neurología*. Obtenido de <https://neurologia.com/articulo/2001529>
- Barreta. (enero de 2020). *Aprendo en Casa*. Obtenido de <https://resources.aprendoencasa.pe/red/aec/regular/2021/3591091b-7edb-4b47-8098-203d2dd550ea/Exp3-secundaria-3y4-seguimosaprendiendo-arte-Recurso1Elementosdeladanza.pdf>
- Bernes, C. (2019). La propiocepción: el trabajo más desconocido para evitar las lesiones. *El Confidencial*.
- Betancourt, W. (2013). *La filosofía como modo de saber Aristóteles, Metafísica, Praxis Filosófica*. Universidad del Valle.
- Borja. (2008). *El Arte del Actor en el siglo XX*. Bilbao: Artezblai.
- Borja, r. (2008). *El Arte del Actor en el siglo XX*. En B. Ruiz, *El Arte del Actor en el siglo XX* (pág. 80). Bilbao: Artezblai.
- Carbonell, S. Á., Wiese, J. M., & Ginocchio, L. (2019). Guía de investigación en Artes Escénicas. En S. Á. Carbonell, J. M. Wiese, & L. Ginocchio. Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú. Obtenido de <https://investigacion.pucp.edu.pe/wp-content/uploads/2019/06/guia-de-investigacion-en-artes-escenicas.pdf>
- Chavez, E. (21 de 11 de 2011). *Teatro Espacio Escena*. Obtenido de <https://www.scoop.it/topic/teatro-espacio-escena/p/703721600/2011/11/21/memoria-emotiva-y-metodo-de-las-acciones-fisicas-konstantin-stanislavsky>
- ConsejosParaTi. (20 de octubre de 2019). *ConsejosParaTi*. Obtenido de <https://consejosparati.com.mx/cual-es-el-metodo-de-las-acciones-fisicas/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20las%20acciones%20f%C3%ADsicas%20en%20el%20teatro%3F,sobre%20la%20memoria%20corporal%20y%20la%20vida%20misma.>
- Córdova, E. (28 de 12 de 2022). ¿Qué es la improvisación en el teatro? . *Cinconoticias*.
- De la Vega, D. A. (2011). *"Hombre, ser ex-céntrico. Merleau-Ponty: un giro antropológico para refundar la libertad"*. Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/pdf/enclav/v5n9/v5n9a6.pdf>
- Delgado, T. C., Beltrán, E. M., Ballesteros, M., & Salcedo, J. P. (2015). La investigación-creación como escenario de convergencia entre modos de generación de conocimiento. *Dilanet*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6302065>
- Editorial, E. (14 de 11 de 2023). *Significados.com*. Obtenido de <https://www.significados.com/cuerpo/>

- Ellis, C. (2004). *The ethnographic I. A methodological novel about autoethnography*. Obtenido de <https://editorial.uaa.mx/docs/autoetnografia2.pdf>
- Garnolfo, C. (15 de noviembre de 2023). *Estudio para la preparación de un actor*. Obtenido de <https://actors-studio.org/web/textos/actuacion/memoria-emotiva/>
- Giddens, A. (1991). *The consequences of modernity*. Cambridge: Polity Press. Obtenido de <https://voidnetwork.gr/wp-content/uploads/2016/10/The-Consequences-of-Modernity-by-Anthony-Giddens.pdf>
- Ignacio, L. J. (2013). Investigar la Comunicación hoy Revisión de políticas científicas y aportaciones metodológicas. En J. I. Lorente, *INVESTIGACION EN ARTES ESCENICAS Estudios visuales, comunicación y visualidad* (pág. 19). Universidad del País Vasco. Obtenido de [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-InvestigacionEnArtesEscenicas-4227290%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-InvestigacionEnArtesEscenicas-4227290%20(1).pdf)
- Item. (2023). *Item*. Obtenido de Secuencia de movimiento: [https://glossar.item24.com/es/indice-de-glosario/articulo/item//secuencia-de-movimiento-2.html#:~:text=Una%20secuencia%20de%20movimiento%20en,\(como%20agarrar%20o%20caminar\).](https://glossar.item24.com/es/indice-de-glosario/articulo/item//secuencia-de-movimiento-2.html#:~:text=Una%20secuencia%20de%20movimiento%20en,(como%20agarrar%20o%20caminar).)
- juventud, M. d. (08 de octubre de 2020). *El peso y la fuerza de gravedad | Taller Nacional de Danza*. Obtenido de <https://mcj.go.cr/agenda/clase-virtual-el-peso-y-la-fuerza-de-gravedad-taller-nacional-de-danza>
- Koch, S., Fuchs, T., & Caldwell, C. (2013). Sobre la memoria corporal y la terapia encarnada. *ResearchGate*, 82.
- Laban, R. V. (1987). *El Dominio del Movimiento*. Caracas: Fundamentos.
- Le Breton, D. (1995). *Antropología del Cuerpo y Modernidad*. Obtenido de <https://programadssrr.files.wordpress.com/2013/05/le-breton-david-antropologia-del-cuerpo-ymodernidad.pdf>
- libre, W. I. (27 de enero de 2024). *Autoetnografía*. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Autoetnograf%C3%ADa#cite_note-1
- Luria, A. (1974). *El Cerebro en Acción*. Moscú: Fontanella. Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/163375024/El-Cerebro-en-Accion-Luria>
- magico, E. s. (20 de 12 de 2023). *El sí magico*. Obtenido de ¿Qué es el sí mágico?: <https://elsimagico.wordpress.com/%C2%BFque-es-el-si-magico/>
- Maréchal, G. (2010). *Autoethnography*. Londres. Obtenido de <https://www.academia.edu/843133/Autoethnography>
- Mariño Calderon, A. S. (30 de enero de 2024). *El entrenamiento del cuerpo escénico*. Obtenido de

https://www.academia.edu/45410219/EL_ENTRENAMIENTO_DEL_CUERPO_ESCENICO_ESTUDIOS_Y_REFLEXIONES SOBRE_LA_PREPARACION_DEL_CUERPO_PARA_LAS_ARTES_ESCENICAS

Martinez. (2019). *Revista de Fisioterapia y Rehabilitacion* . Obtenido de Recuerdos emotivos positivos y su aplicación en la rehabilitación de pacientes con daño neurológico.

Mentes Abiertas Psicología. (20 de 12 de 2023). Obtenido de Origen de la técnica de la silla vacía: <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/la-tecnica-de-la-silla-vacia-una-herramienta-poderosa-para-la-terapia#:~:text=Fue%20desarrollada%20por%20Fritz%20Perls,gest%C3%A1tica%20en%20su%20pr%C3%A1ctica%20cl%C3%ADnica>.

Mimenza, O. C. (27 de mayo de 2022). *Portal Psicología y Mente*. Obtenido de Portal Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/meditacion/ejercicios-meditacion#The%20Mindful%20Pause>

Narvaez, M. (2023). Levantamiento de información: Qué es y cómo realizarlo. *QuestionPro*. Obtenido de <https://www.questionpro.com/blog/es/levantamiento-de-informacion/>

Pérez, C. E. (03 de 02 de 2014). *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2014000100008#:~:text=Lo%20propio%20del%20sujeto%20no,Ponty%2C%202000%3A%2021).

Ponty, M. (1945). *Fenomenología de la percepción*. Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Referentes%20teoricos%20de%20Tesis/Merleau-Ponty_Maurice_Fenomenologia_de_la_percepcion_1993.pdf

Porto, J. P., & Gardey, A. (28 de febrero de 2018). *Contrapeso - Qué es, definición y concepto*. Obtenido de <https://definicion.de/contrapeso/>

Porto, J. P., & Merino, M. (04 de 12 de 2023). *Definición.D*. Obtenido de *Peso - Qué es, definición, importancia y usos*: <https://definicion.de/peso/>

Quiñonez, M. (17 de 08 de 2021). Obtenido de ¿Qué es la memoria emocional?: <https://es.linkedin.com/pulse/neuromarketing-el-lado-oscuro-de-las-maraton-manuel-qui%C3%B1ones-#:~:text=Es%20decir%2C%20en%20la%20memoria,nuestro%20cuerpo%20a%20nivel%20fisiol%C3%B3gico>.

Richardson, L., & Pierre. (13 de noviembre de 2003). *La escritura: un método de indagación*. Denzin: Sage Publications Ltd. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-00632012000200004#:~:text=En%20ese%20sentido%2C%20si%20bien%20la%20autoetnograf%C3%ADa%20ciertamente,conecta%20lo%20personal%20con%20lo%20cultural%22%20%282003%3A%20209%29.

Rodríguez Gomez, D., & Valdeoriola, R. J. (1996). *Metodología de la Investigación*. Obtenido de
de
https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/77608/1/Metodolog%C3%ADa%20de%20Ia%20investigaci%C3%B3n_Portada.pdf

Scribano, A. (s.f.). *Construcción de conocimiento en Latinoamérica: algunas reflexiones desde la auto-etnografía como estrategia de investigación*. Obtenido de
<https://www.moebio.uchile.cl/34/scribano.html>

Significados, E. d. (25 de 01 de 2024). *Enciclopedia Significados*. Obtenido de
<https://www.significados.com/etnografia>

Vallejo, J. B. (27 de mayo de 2020). *Cuerpo y Mente, Comunicación - Alfa Institut*. Obtenido de
<https://cuerpomomentecomunicacion.blogspot.com/2020/05/secuencias-de-movimiento-un->

Vilanova, A. R. (2009). *Laban Movement Analysis Una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento*. Obtenido de Estudis Escenics:
<https://www.raco.cat/index.php/EstudisEscenics/article/view/252853>