

La Conciencia Corporal Para El Desarrollo De Habilidades
Expresivas

Lina Marcela Mora Ardila
Nicolás Mauricio Gonzales Medina

Asesor (a):
Magda Paola Niño Vergara
Magister en Educación Artística

Proyecto de grado

Universidad El Bosque Facultad Creación y Comunicación
Programa Arte dramático

Bogotá, Colombia

2022

Índice general

Resumen/Abstract

Introducción

Justificación

Pregunta

Objetivo general

Objetivos específicos

1. Marco Teórico

1.1. Conciencia corporal

1.1.1. Postura

1.1.2. Equilibrio

1.2. Entrenamiento corporal

1.3. Misión del programa

1.3.1 Asignatura expresión corporal

1.3.2 Asignatura expresión vocal I

2. Metodología

2.1. Tipo de investigación

2.2. Población y muestra

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección de la información

2.4. Técnicas de análisis de los resultados

3. Análisis

3.1 Análisis y diagnóstico de los cuerpos del primer semestre en la carrera de Arte Dramático en la Universidad El Bosque

3.2 Análisis y diagnóstico de los cuerpos del cuarto semestre en la carrera de Arte Dramático en la Universidad El Bosque.

3.3 Análisis comparativo: Cuerpos de primer y cuarto semestre de la carrera de Arte Dramático en la Universidad el Bosque.

3.4 Apreciaciones docentes

4. Conclusiones

5. Referentes bibliográficos

6. Anexos

Resumen

En esta investigación se buscó identificar y determinar las carencias corporales que tiene un estudiante de primer semestre que empieza a estudiar la carrera de Arte Dramático y cómo estas le permiten el desarrollo de habilidades expresivas en la formación actoral. Se utilizaron referentes como "La conciencia corporal. El cuerpo en la escena" (Gasca R., J A. 1918), "Al actor. Sobre la técnica de actuación" (Chéjov, M), "El poder del yo" (Feldenkrais, J. 1995) y "El arte secreto del actor" (Barba, E. y Savarese, N. 1980-1990). En esta investigación se trabajó a nivel teórico para aclarar términos indispensables que ayudan a direccionar la misma y darle un fundamento teórico.

Palabras claves: Conciencia corporal, postura, equilibrio y entrenamiento y cuerpo (entendidocomo cuerpo- mente- voz y emociones).

Abstract

This research sought to identify and determine the bodily deficiencies that a first-semester student who begins to study dramatic art has and how these allow the development of expressive skills in acting training. For this, references were used such as "Corporal consciousness. The body on the scene", (Gasca R., J A. 1918), "To the actor. About acting technique", (Chekhov, M), "The power of me" (Feldenkrais, J. 1995) and "The secret art of the actor", (Barba, E. and Savarese, No. 1980-1990). In this investigation, we worked at a theoretical level to clarify essential terms that help direct it and give it a theoretical foundation.

Keywords: Body awareness, posture, balance, training and body (understood as body-mind-voice and emotions).

Introducción

Con esta investigación se busca identificar las bases corporales con las llega un estudiante a cursar la carrera de arte dramático y cómo estas permiten o no su buen desarrollo académico y profesional.

Cuando se habla de conciencia corporal, pareciera que solo se está evaluando cómo es o cómo actúa el cuerpo, sin evaluar algunos aspectos que son de gran importancia para el diario vivir. Sin embargo, se trata de una habilidad para el desarrollo motor, que a través del movimiento permite construir una identidad personal y tomar conciencia del cuerpo como punto de partida para ejecutar acciones e interactuar con el mundo que lo rodea.

También es importante tener en cuenta que tomar conciencia del propio cuerpo, está ligado a otros aspectos como estimular el desarrollo cognitivo, para poder recibir y gestionar la información y potenciar el reconocimiento de las partes del cuerpo para saber dirigirlos y darles un correcto funcionamiento. Además, implica factores socioemocionales, lugar en donde se desarrolla la capacidad de regular el movimiento y sus límites para poder interactuar con los demás de una forma adecuada. “El cuerpo del actor debe moldearse y rehacerse desde adentro” (Chejov, 1968, p. 17). Es decir, que como seres humanos estamos en la capacidad de entender y conocer qué sucede con nosotros interna y externamente, al comprender que el cuerpo y la mente no funcionan por separado, sino que es gracias a su relación que se encuentra un equilibrio.

En el proceso de formación para la carrera de arte dramático es indispensable un entrenamiento, que permita generar en el estudiante un conocimiento profundo de sí mismo a través de su cuerpo. Para aumentar la conciencia corporal se deben tener en cuenta otros factores de importancia como el equilibrio que permite adaptarse a cualquier información que propone el cuerpo dentro del entrenamiento para así estar en armonía al igual que la postura como el resultado de un proceso de reconocimiento de las habilidades y experiencias que caracterizan a una persona.

Justificación

La presente investigación se enfocará en la identificación y análisis por medio de la observación directa de las destrezas y habilidades corporales, con las que un estudiante asume la formación física y expresiva que se le exige en el desarrollo y preparación actoral. Nos proponemos indagar este tema desde el conocimiento que tenemos como estudiantes de la misma, ya que al ir finalizando la carrera es evidente que nuestro proceso se habría enriquecido si se hubiese tenido una conciencia máxima del cuerpo y la mente, para poder entenderlos y ganar así un autoconocimiento que permitiera superar siempre los límites generando una motivación a mejorar en los espacios de entrenamiento corporal y vocal con deseos de aprender y reconstruir el saber.

El análisis de nuestro propio proceso nos lleva a pensar en una futura estrategia que contribuya a la mejora de habilidades corporales para que en el proceso se amplíe la capacidad de entender el cuerpo desde la propiocepción, su lenguaje y poder expresar de manera verosímil.

Partiendo desde nuestra experiencia, un aspirante a estudiar la carrera de Arte dramático en la Universidad El Bosque puede poseer o no una conciencia corporal, y más aún después de un confinamiento mundial, tema actualmente relevante, ya que esto sugiere un replanteamiento en la formación que ayude a un mejor progreso dentro de la misma, para que así se pueda mejorar dentro de la formación artística su capacidad de improvisación, el desarrollo de su imaginación, espontaneidad, naturalidad y creatividad.

En este contexto, cobra vital importancia decir que según el artículo “El cuerpo, en el teatro participativo y en el arte como transformador subjetivo, institucional y social” dice que: “El cuerpo no solo tiene la capacidad de transportar nuestras ideas, nuestros sentimientos y sensaciones, nuestra subjetividad, sino que en sí tiene su propio lenguaje y conscientemente utilizamos este lenguaje, sin saber que nuestro cuerpo piensa, siente, hace y comunica todo el tiempo” (Sava Alberto, 2009).

Por esta razón, es imprescindible utilizar el lenguaje corporal, con el ánimo de favorecer las habilidades corporales y creativas, que se requieren en el proceso de aprendizaje y formación del estudiante.

Pregunta problema

¿Con qué conciencia corporal llega un estudiante al primer semestre de la carrera de arte dramático de la universidad El Bosque en el 2022?

Objetivos:

Objetivo general

Determinar los principales inconvenientes en la conciencia corporal con los que llega un estudiante de primer semestre a la carrera de Arte Dramático de la universidad El Bosque.

Objetivos específicos:

- Observar en qué condición física llegan los estudiantes que quieren cursar primer semestre de la carrera de Arte Dramático de la universidad El Bosque, en el año 2022 viniendo de un confinamiento mundial.
- Analizar las habilidades corporales que requieren ser fortalecidas para el buen desempeño de los estudiantes en el arte dramático de la universidad El Bosque en el 2022.
- Identificar los principales problemas corporales que tienen los estudiantes de primer semestre 2022 de Arte Dramático de la universidad El Bosque.
- Implementar las herramientas básicas que debe tener un estudiante antes de ingresar a la carrera de arte dramático en la Universidad El Bosque.

1. Marco teórico

Para el desarrollo de este proyecto de investigación, se analizarán cuatro conceptos: conciencia corporal, postura, equilibrio y entrenamiento.

Es esencial hablar de estos conceptos, ya que a lo largo de la formación en Arte Dramático se trabajarán continuamente hasta incorporarlos de manera consciente y así lograr un buen desarrollo y desempeño dentro de las industrias culturales y creativas.

El tener una conciencia corporal abarca subtemas como el equilibrio, que permite estar relacionado con el espacio y el lugar que se ocupa en él, la pre- expresividad que sugiere una alteración que ayuda al cuerpo a estar vivo en la escena antes de querer expresar algo e incluso sin hacer uso de la palabra, la energía, que permite ganar una presencia escénica y ser visibles ante un espectador y la postura permite que el cuerpo hable, se haga presente y esté dispuesto para cualquier propuesta.

1.1. Conciencia corporal

Uno de los primeros términos a los que se enfrenta un estudiante del programa de arte dramático es el de *conciencia corporal*, desde los primeros semestres se comienza a indagar sobre el significado y sentido que toma en la formación artística, pues si éste no se define se podría estar en un terreno poco confiable.

Por eso, Gasca R, en su artículo: “La conciencia corporal. El cuerpo en la escena”, de la Revista Cultural Alternativas 98, nos menciona que:

“Las posibilidades y enfoques para hablar del cuerpo y su relación con el entorno son vastísimas y ninguna de ellas deja de lado que éste y los elementos que conforman el mundo, o la escena, son parte de la misma naturaleza” (Gasca R., J. A., 1918).

Esta afirmación toma sentido para nuestra investigación, ya que teniendo en cuenta que en los primeros semestres se hace la pregunta ¿usted qué entiende por conciencia corporal?, a la que los estudiantes responden desde su intuición y percepción, sin un conocimiento previo, sin embargo, estas respuestas son válidas puesto que el término es muy amplio, así que tendríamos que aclararlo y reducirlo a la conciencia del cuerpo en un espacio determinado. Debido a esto se

dice: “Las teorías escénicas dictan que el principal elemento es el propio cuerpo. Entonces, observemos la relación que éste tiene con el espacio, con otro cuerpo, con objetos y con el tiempo” (Gasca R, J. A., 1918). Con esto confirmamos, que el cuerpo es fundamental para el quehacer escénico, puesto que a pesar de ser el principal elemento debe tener siempre una relación directa con su entorno, con las diferentes situaciones que se requieren para la construcción de un espectáculo y además debe tener la capacidad de adecuarse a los requerimientos que se le hagan. Para esto es necesario entender, conocer y reconocer el cuerpo como una herramienta principal en el campo, así lo confirma en el siguiente apartado de la revista en mención, donde Gasca expresa:

“La relación que el cuerpo tiene con el arte es la esencia propia del ser, la más pura concepción de la maquinaria donde hay una constante metamorfosis para dar significado a una convención escénica. Para todo esto hay elementos que se conjugan: la ciencia, la estética, la moral, corrientes filosóficas, la religión y una serie de combinaciones y posibilidades donde el cuerpo juega el rol principal, donde es expuesto al ser el instrumento generador de sensaciones y emociones” (Gasca R, J. A., 1918).

En este aspecto, el cuerpo es el todo en cualquier circunstancia de la vida, es energía, movimiento, esencia del ser, conciencia psicofísica, es dinámico, interactivo, por tanto conlleva a comprender el papel importante que el cuerpo juega en todas las circunstancias del ser humano, es decir, la conciencia corporal se manifiesta en los primeros días de vida, pero teniendo en cuenta que a lo largo de las vivencias todos éstos aspectos se van olvidando, el artista debe trabajarlos y re-entrenarlos para ponerlos al servicio de la creación escénica. Por ende, es necesario tener presente que:

“las técnicas escénicas son herramientas para codificar el movimiento y poder entenderlo mejor, éstas son sólo el entrenamiento, no el fin, ya que el arte y el cuerpo tienen que ver más con un „algo“ de lo que pasa por dentro, una necesidad de expresar todo lo que se quiere decir a través de la corporalidad: El cuerpo es una constante” (Gasca R., J.A., 1918).

Con estas expresiones el autor ilustra mucho más para entender que la esencia del actor está en conocer su cuerpo, (entendido como cuerpo- mente- voz y emociones) y en entender la dimensión del arte escénico.

Chejov, M. (s.f., p. 15), en su libro: “Al Actor. Sobre la técnica de actuación”, nos dice: “Es un hecho conocido que el cuerpo humano y su psicología se influyen el uno al otro y se halla en constante acción concentrada. Es muy raro que hallemos equilibrio o armonía entre ellos”. En este contexto, ya no se habla solamente del cuerpo sino que se menciona además el universo psicológico, donde el actor no sólo tiene conciencia corporal, sino que a través del cuerpo expresa emociones y sentimientos, cómo un conjunto que lleva al trabajo artístico teatral.

Así mismo, y siguiendo lo expuesto por el autor en mención, rescatamos otras expresiones que dejan claro y nos confirman que el cuerpo y la psicología van de la mano para lograr ser coherentes en las manifestaciones a las que el cuerpo se expone. Así que para lograr esa conexión es necesario comprender que “el actor, debe considerar su cuerpo como un instrumento con el cual expresar sus ideas creadoras en el escenario, debe esforzarse por obtener la completa armonía entre cuerpo y psicología (p. 15). “Un cuerpo sensible y una psicología rica, colorida, se complementan hasta crear aquella armonía tan necesaria a los fines de un actor profesional” (p. 18).

Sus apreciaciones conllevan a considerar la importancia que el cuerpo tiene dentro y fuera del contexto escénico, puesto que si se logra este equilibrio entre cuerpo y mente podrá exponerse de una manera orgánica y natural dentro de su labor como artista.

1.1.1 Postura

Pérez p., J. y Marino, M. (2011) en su artículo “Definición de postura corporal”, para entender el significado, desglosa postura corporal en dos términos:

“Postura, es la posición adoptada por alguien en un cierto momento o respecto de algún asunto. En un sentido físico, el concepto de postura está asociado a la correlación entre las extremidades y el tronco y a las posiciones de las articulaciones”.

“Corporal, es aquello perteneciente o relativo al cuerpo (el conjunto de los sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo)”.

De lo anterior se concluye que la postura corporal es la disposición que tiene el cuerpo ante alguna situación y que éste se proporciona de forma armoniosa con relación al eje de gravedad.

Feldenkrais, J. (1995, p. 75), en su libro “El poder del yo”, expone sobre el término

postura una serie de definiciones que son de gran aporte para la investigación, los cuales se describen a continuación: “la postura se refiere a la manera como se alcanza la buena o mala posición, designa el empleo de todo el ser de uno mismo para lograr y mantener este o aquel cambio de configuración y posición”. De ahí que:

“la postura es acción y por ende es un término dinámico, hace uso de toda la función neuromuscular o, mejor, del conjunto cerebro somático. Dicho en otras palabras, es la manera como se ordena el afecto, el móvil, el gobierno y la ejecución del acto mientras se realiza” (Feldenkrais, J, 1995, 76).

Basados en este concepto de postura, se puede argumentar, que es una herramienta esencial de la vida, determina el comportamiento, las actitudes y aptitudes de una persona, define el contexto personal de cada individuo de tal manera que es indispensable para el desarrollo de la puesta en escena y la acción.

Feldenkrais amplía el concepto de postura, cuando expresa “es un conjunto de sinergias reflejadas en el aparato neuromotor que nos permiten desafiar la fuerza de gravedad y el desequilibrio constante frente a un cambio de posición, de los diferentes segmentos corporales”. Luego “la acción de cambiar de posición, adoptando una cierta postura o “actura” (como describe Feldenkrais) la llevamos a cabo con menor o mayor destreza según nuestro patrimonio físico o genético, según nuestro entorno o habilidades aprendidas en él por imitación o autoeducación”. Entonces, la postura según él a lo largo de la historia personal configura el mapa corporal ya sea por herencia, educación o autoeducación y esto determina la manera en que se mueve el cuerpo.

Además, es importante entender que el cuerpo también tiene un orden para su buen funcionamiento, es la postura la clave para el desarrollo y despoje de los malos hábitos que se han construido. Una buena postura significa emplear toda la potencia que se posee sin hacer movimientos „parasitarios“, mientras que una mala postura, es el resultado de la crianza, también de tensiones, temor, duda, vacilación, entre otros, como lo describe Feldenkrais, J. (1995).

Con esto es más fácil entender por qué a ciertos artistas se les dificulta en el escenario mostrarse tal y como son; nunca se sabe qué cosas no han desbloqueado para dejarse ver tal cual son, por este motivo en el aprendizaje siempre se ven cuerpos con una mala postura y por ende muy tímidos. Según la asociación de Feldenkrais, su método mejora la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación. Alivia molestias y tensiones por sí mismo, liberándose de los hábitos que le

limitan y no le benefician. Da conciencia de cuándo se está moviendo de forma poco eficiente y con esfuerzo.

Lo anteriormente expuesto, es de gran interés porque permite entender que la postura es parte fundamental de la presencia escénica con la que el actor está en capacidad de asumirse a sí mismo, sentirse vivo y realizar cualquier tarea escénica; a su vez la postura corporal ofrece muchísima información acerca de los personajes, hasta el punto de poder llegar a omitirla en el discurso oral de cada uno de ellos.

1.1.2. Equilibrio

En el libro “El arte secreto del actor” los autores expresan:

“Se puede afirmar que el equilibrio-la capacidad del hombre para mantenerse erguido y moverse en dicha posición en el espacio-es el resultado de una serie de relaciones y tensiones musculares de nuestro organismo. Cuanto más complejos se hacen nuestros movimientos-dando pasos más grandes de los que normalmente damos llevando la cabeza más hacia adelante, hacia atrás- más amenazado se ve el equilibrio. Entonces entran en acción toda una serie de tensiones para evitarcaerse. Una alteración del equilibrio tiene como consecuencia precisa alteraciones orgánicas que implican y subrayan la presencia material del actor” (Barba, E. y Savarese, N., 1980-1990, p. 105).

Teniendo en cuenta que los autores se refieren al equilibrio como una capacidad del hombre para mantenerse en relación con su cuerpo a partir de las tensiones que surgen en el mismo, se puede decir, que el estudiante-actor comenzará a sentir orgánicamente los impulsos internos que surgen a partir de la alteración del equilibrio, conduciendo a ampliar esa capacidad de mantenerse en una postura, llevándolo a ampliar esa capacidad y guiándolo por un camino que le permita encontrar nuevas formas de relacionarse con su cuerpo; se puede decir que por medio de la alteración del equilibrio la conciencia corporal se va despertando en el estudiante-actor y su presencia actoral va mejorando, desde luego, la vida del actor, se basa en una alteración del equilibrio.

Es decir, que para estos autores “por más que estemos en posición erecta, nunca podemos permanecer inmóviles, pues, aunque parezca que estamos inmóviles nos servimos de minúsculos

movimientos que reparten nuestro cuerpo entre las dos piernas” (p. 22). Hechos que han sido demostrados a través de laboratorios científicos donde miden el equilibrio mediante la presión ejercida en los pies sobre el suelo. Y a partir de allí surgen dos técnicas: “Las técnicas cotidianas y las extra-cotidianas. Las primeras, “constituyen como un núcleo que puede ser modelado y amplificado para potenciar la presencia del actor y así transformarse en fundamento de sus técnicas extra-cotidianas” (p. 23). Además, agrega:

“mantener la posición, de un equilibrio cotidiano en favor de un equilibrio precario o extra-cotidiano que exige un esfuerzo físico mayor; que implica al cuerpo entero, pero este esfuerzo hace que las tensiones del cuerpo se dilaten y el cuerpo del actor nos parezca ya vivo antes de que el actor empiece a expresarse. Los actores de las distintas tradiciones teatrales orientales han codificado la conquista de un equilibrio distinto en posiciones de base que el alumno debe conocer y alcanzar a través del ejercicio y el entrenamiento” (Eugenio Barba, 1980-1990, p.106).

Es decir que, por medio del equilibrio extra-cotidiano, podemos entrar en un juego de oposiciones que le permiten al individuo explorar sus límites corporales, lo que lo lleva a un grado de dificultad que él mismo debe solucionar para alivianar la carga, es decir soltar tensiones del cuerpo y trascender la experiencia de una forma consciente y orgánica. Esto le permite ir adquiriendo confianza en sí mismo.

Para poder entrar en esa armonía y conexión con el cuerpo se debe entrenar el mismo, puesto que en la medida que se va entrenando el equilibrio, éste requiere de una fuerza, una resistencia y una conciencia que se adquiere por medio del entrenamiento, sin esto es difícil que el estudiante-actor pueda encontrar conexiones nuevas en su cuerpo que le permitan entender su propio equilibrio, y cómo lo puede relacionar con su organismo y su forma de relacionarse en el escenario.

En el libro “La técnica Alexander. Una guía para el uso de sí mismo”, dice:

“el equilibrio involucra muchos factores, y cuando empieza a explorar un nuevo uso, se dará cuenta de que su equilibrio es el primer problema por resolver. Es una función natural de la que se encarga el control primario, pero como verá una y otra vez en la Técnica Alexander, tendrá que desaprender ciertas cosas para recuperar su buen uso” (Rosenberg. B, 10 de 1997, p.62).

Podemos afirmar que el equilibrio es una herramienta corporal que se ha utilizado

inconscientemente y debido a que no se entrena, se acondiciona al cuerpo y a una forma de moverse, esto hace que el estudiante-actor tenga un problema por resolver, y parafraseando a Eugenio Barba dice que la alteración del equilibrio supone dilatar la energía del cuerpo para que sea visto ante el espectador de una forma fácil y atractiva. Esto permitirá ver un cuerpo vivo y con una presencia escénica.

Siguiendo a Rosenberg:

“a medida que envejecemos, tendemos más y más a abandonarnos a la gravedad; esto implica presión en nuestras partes móviles. Nuestro equilibrio se vuelve cada vez menos dinámico a medida que nos tensionamos para no desplomarnos del todo. Aquí radica el problema. Esto impide nuestra libertad de movimiento y expresión” (Rosenberg. B, 10 de 1997, p.62).

Teniendo esto en cuenta se puede decir que el cuerpo va acumulando tensiones innecesarias que no le permite relacionarse de una forma orgánica y diferente en algunas situaciones de la vida, puesto que se va perdiendo la libertad del movimiento y la expresión que tiene el individuo. Para el estudiante será todo un reto comenzar un proceso de desintoxicación corporal por medio de la alteración del equilibrio, ya que el Arte de ser Actor requiere un cuerpo vivo y consciente en escena. Esto lo obligará de una forma natural a manejar el control de su peso, a conocer cuáles son sus falencias corporales, comenzará a reconocerse a sí mismo de tal manera que le permita imprimir la energía, la fuerza, el control necesario para no caerse o mantenerse en posición para el servicio de la escena.

1.2. Entrenamiento corporal

Parafraseando a Yoshi Oida en su libro “el actor invisible” dice:

“el actor tiene que entrenarse para evolucionar, pero no pueden estudiar con quien sea. Es necesario encontrar al maestro adecuado. En realidad, no importa la técnica o el estilo que aprendan. De hecho, podrían entrenarse en disciplinas tan diferentes como el aikido, el judo, el ballet o la pantomima y obtener el mismo beneficio, sucedería así porque lo que se aprende va más allá de la técnica”.

El autor no se refiere a un tipo de entrenamiento en específico, ya que en la educación actorales reciben varios tipos de entrenamientos que contribuyen al desarrollo de la conciencia

corporal, al manejo del cuerpo no solo físico sino también emocional, entre otros aspectos que se entrenan por medio de las diferentes técnicas, sin embargo podemos afirmar que es indispensable para el actor entrenar el cuerpo, para que le permita explorar sus capacidades y así poder entender de una forma más clara los diferentes estados de creatividad a los que se exponen los actores.

Muñoz S., L. E. (2021: 39-40) en su artículo “Entrenamiento corporal: factores de la creación teatral que desarrollan la creatividad motricia para la dramaturgia de la puesta en escena”, Revista Las Artes, parafrasea a De la Torre (2003), dice que la “creatividad es la capacidad humana para formar nuevas ideas bajo un marco de valores, las cuales son comunicables en un contexto específico”. Nos remitimos a pensar que por medio del entrenamiento la creatividad surge cuando nos exponemos ante alguna circunstancia, sin embargo, debemos tener en cuenta que cuando el hombre nace la creatividad existe, y comienza a hacer parte de la vida, es decir que el hombre es obligado a estar en movimiento y a no quedarse estático. En la vida actoral es indispensable entender ese movimiento creativo que surge a partir del entrenamiento, del esfuerzo y de la incomodidad. Es allí donde la realidad se manifiesta y la creatividad toma un sentido más objetivo para la construcción de la vida que surge en el escenario, por ello surgen las siguientes preguntas: ¿Cómo hacerlo?, ¿Para qué hacerlo? ¿Es necesario hacerlo? ¿Tiene sentido? A partir de estas preguntas el entrenamiento toma un sentido más profundo y significativo. Siguiendo a Muñoz, expone:

“en el contexto pedagógico teatral plantea que la creatividad en el teatro tiene una relación directa con el cuerpo y, de manera consecuente, con el ámbito de desempeño de la motricidad. En su ámbito más general, la creatividad está caracterizada por actitudes como flexibilidad, originalidad, elaboración y fluidez” (Muñoz S., L. E., 2021. 39-40).

De esta manera, se refuerza el concepto de creatividad y nos permite ampliar la mirada del entrenamiento corporal, pues se refiere a la creatividad como una actitud que es transmitida por un cuerpo, esto nos remite a pensar que se necesitan herramientas corporales y vocales para crear una relación entre el cuerpo del estudiante actor, los pensamientos, y las emociones. Son muchos los engranajes que deben estar en su correcta posición para que se pueda encontrar una “verdad” objetiva. Para esto, se debe adiestrar el cuerpo, educarlo, de tal manera que tenga un sentido de la orientación, una presencia escénica, una fuerza, una energía que pueda comprender

bajo unas circunstancias determinadas que son determinantes para el actor. Para ello la única forma de lograrlo es por medio del entrenamiento.

Tanto la motricidad como la creatividad son necesarias en el entrenamiento corporal, van juntas complementando la formación de hábitos, es a través de estos caminos que el actor descubre sus debilidades y fortalezas y cómo puede llegar a comunicarse con el contexto que conlleva el acto teatral.

De ahí que el entrenamiento corporal es imprescindible para que el actor descubra los movimientos corporales que mejor comunican en escena las emociones de cada personaje. El aprendizaje de las técnicas adecuadas para actuar en teatro ha de estar enfocado al movimiento en la escena y a escuchar al otro.

1.3. Misión del programa-Ubicación institucional

El programa de Arte Dramático asume la responsabilidad de formar profesionales del más alto perfil en esta disciplina, capacitados para comprender el papel del arte escénico en el contexto cultural colombiano y mundial. Adscrito a la Facultad de Creación y Comunicación se establece una interacción permanente con las áreas de Música, Artes Plásticas y Diseño, lo que posibilita la realización de proyectos artísticos integrales apoyados en una planta de profesores altamente cualificada en el ejercicio escénico, se permitirá un ambiente académico plural, flexible y multidisciplinar.

1.3.1 Asignatura expresión corporal I

La asignatura de Expresión Corporal I, está diseñada para introducir a los estudiantes de primer semestre en las prácticas de entrenamiento físico y expresivo que se requieren para su formación como actores. Las actividades que se realizan abren un espacio expresivo dentro del ámbito académico para que se reencuentre con su cuerpo de forma creativa y lúdica, adquiriendo hábitos saludables, fortaleciendo su confianza, su capacidad de relacionarse y trabajar en equipo; ampliando así sus habilidades expresivas y comunicativas.

1.3.2 Asignatura expresión vocal I

El desarrollo vocal del actor requiere un trabajo de concientización profunda del aparato respiratorio y fonador, de los procesos que generan la emisión de sonido, y el habla, así como del comportamiento conjunto entre los factores fisiológicos, técnicos, psicológicos y ambientales, que lo rodean y que afectan su voz. Este reconocimiento permitirá al estudiante hacer buen uso de su respiración y voz en pro del fortalecimiento escénico y la creación del personaje.

2. Metodología

2.1. Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo descriptiva/cualitativa porque a través de la observación de primer y cuarto semestre y la aplicación de una encuesta pretendemos determinar las herramientas físicas y vocales con las que llegan los estudiantes de primer semestre del 2022 a la carrera de arte dramático, y cómo estas cambian a lo largo de la formación.

2.2. Población y muestra

Para desarrollar este proyecto de investigación se cuenta con los estudiantes de primer y cuarto semestre en la carrera de Arte Dramático de la Universidad El Bosque: 16 estudiantes de primer semestre y 31 de cuarto semestre. La muestra será del 100% de primer semestre y 100% de cuarto semestre dadas las características de la población y el contexto en que se desarrolla el proyecto.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección de la información

Para la recolección de la información se utilizarán los siguientes mecanismos:

Observación directa. En la recolección de información se tendrá en cuenta la técnica de la observación directa ya que se participará en algunos momentos de las clases de Expresión corporal, Expresión vocal y Actuación, en las que se analizará, el entrenamiento que se desarrolla en éstas y se reconocerán las debilidades que se presentan.

Esta técnica permitirá ser testigo de las aptitudes corporales que traen los estudiantes y se

analizarán desde los siguientes componentes:

- Postura
- Equilibrio
- Conciencia corporal

Encuesta. Este instrumento consta de 3 encuestas:

La primera dirigida a estudiantes de primer semestre iniciando el proceso, con el objetivo de diagnosticar las condiciones físicas con las que ingresan a estudiar Arte Dramático. Las siguientes preguntas seleccionadas fueron 6 de 13 para hacer el diagnóstico de la primera parte:

1. En el colegio ¿Cuál era la clase donde estrenaba el cuerpo? Explique qué ejercicios hacía y qué impacto generó en usted.
2. ¿Tuvo alguna formación física antes del ingreso a la Universidad?
3. Actualmente ¿Cómo cree que es su condición física?
4. ¿Qué actividad física realizó durante la pandemia?
5. ¿Cree usted que ha perdido su capacidad física de la niñez a la adolescencia?
6. ¿En qué momento de su vida cree que empezó a disminuir su actividad física?

La segunda dirigida a los mismos estudiantes terminando el semestre para saber cuáles son sus avances y si perciben los cambios dentro del proceso. Se aplicaron 7 preguntas y se seleccionaron 4 para este diagnóstico:

1. ¿Cree que su condición postural es una herencia familiar?
2. ¿Cree que la postura que adopta actualmente se vio influenciada por sus amistades, su escuela o el entorno que lo rodeó?
3. ¿Qué ha pasado con su flexibilidad, su equilibrio y su postura en el transcurso de este primer semestre?
4. ¿Cree que al tener conciencia del cuerpo que habita ha mejorado la relación con el espacio y sus compañeros?

La tercera dirigida a los estudiantes de cuarto semestre para evidenciar si en su proceso ha habido un avance corporal comparado con sus primeros semestres. Se aplicaron 9 preguntas y se eligieron 4 para este diagnóstico:

1. Actualmente ¿Cómo cree que es su condición física?
2. ¿Qué actividad física realizó durante la pandemia?

3. ¿Cree que perdió capacidad física durante la pandemia?
4. ¿Qué diferencias percibe de su cuerpo de primer semestre a su cuerpo de cuarto semestre?

Nos apoyamos de apuntes que se hicieron en las clases y los conocimientos previos que tenemos como estudiantes de la misma carrera.

2.4. Técnicas de análisis de los resultados

Para finalizar y exponer los resultados de la investigación es debido hacer una clasificación de la información recogida para luego ser interpretada, sintetizada y así poder llegar a una conclusión.

3. Análisis

3.1 Análisis y diagnóstico de los cuerpos de primer semestre en la carrera de Arte Dramático en la Universidad El Bosque

En esta primera parte, es fundamental entender que la mayoría de estudiantes que ingresan a primer semestre, no tienen un hábito de entrenamiento o acondicionamiento físico que les permita tener una conciencia del movimiento corporal, es por eso que realizan ejercicios relacionados al reconocimiento de su propia postura, esto lo podemos verificar en los anexos.

En la cotidianidad por lo general, no somos conscientes de las acciones, de los movimientos, de los sentidos, del espacio que habitamos, de lo que decimos, de la forma en la que pensamos, e incluso con el tiempo nos automatizamos, copiamos comportamientos de los otros, hasta el punto de adaptar posturas y actitudes que se suman a malos hábitos logrando que el cuerpo tome una forma específica y se perciba rígido, pesado y poco ágil.

Es así como los estudiantes al ingresar a la carrera se sienten confundidos y vulnerados al darse cuenta que deben empezar a despojarse de su forma de caminar, de hablar, de correr, de mirar y de respirar, entre otros, para poder trabajar en las falencias mencionadas y de esta manera lograr corregir los malos hábitos que han adquirido a lo largo de sus vivencias.

Por ello, el trabajo actoral y el entrenamiento debe caracterizarse por trabajar una conciencia corporal total, el reconocimiento de sus partes, poner atención a la velocidad, al

ritmo, al tempo, al espacio, a los compañeros, a la forma en la que se ejecutan los movimientos y acciones, esto permite tener una mayor calidad de lo que se propone, y una gama amplia de posibilidades para estar en escena; normalmente esto es lo que pasa, no hay una preocupación por saber cómo se camina, o cual es el ritmo que se lleva; a nadie le importa esto, pero para el actor debe ser importante ya que la vida del teatro lo exige, no se puede actuar desde un lugar de desconocimiento.

Eugenio Barba, (1990), se refiere a esto como automatismos del ser humano, los cuales deben ser destruidos para poder encontrar nuevas formas de expresión dentro y fuera de la escena, y esto lo podemos confirmar al analizar los cuerpos de los estudiantes de primer semestre, ya que evidenciamos una realidad de afuera en la que, se identifican características que van ligadas a un contexto, una historia determinada y unas vivencias específicas; las clases de entrenamiento corporal de la universidad tienen el objetivo de preparar cuerpo y mente para así permitirse una fluidez, organicidad y verosimilitud de la realidad que se propone en el escenario, además de las ideas que debe transmitir al espectador por medio de su cuerpo; esto se relaciona con la idea de Chejov, M, en su libro: *Al Actor. Sobre la técnica de actuación*, nos dice:

“el actor, debe considerar su cuerpo como un instrumento con el cual expresar sus ideas creadoras en el escenario, debe esforzarse por obtener la completa armonía entre cuerpo y psicología. Es muy raro que hallemos equilibrio o armonía entre ellos” (Chejov, M., s. f, p. 15).

Sin embargo, se evidencia en la mayoría de los estudiantes de primer semestre, en sus primeras semanas de clase, que su forma de entender y apropiarse ejercicios que quizá no habían realizado antes, genera en ellos risa, comentarios fuera del lugar, e incluso miradas dispersas, esto debido a la falta de preparación y a la poca importancia que se le da a cada cosa en el espacio de creación, también es de notar la incomodidad de estar dispuestos para los otros y para ellos mismos, pues no se permiten estar en silencio y conscientes observando de las necesidades que tienen sus cuerpos, no son cuidadosos con el espacio, rompen inconscientemente los ejes corporales, no hay una calidad de movimiento definida que permita identificar si el movimiento es fluido, lento, rápido etc., están conectados con lo que pasa en el exterior y no con lo que está pasando en su interior, y al no contar con esta capacidad de propiocepción y conciencia corporal no se puede tener una relación con el cuerpo, la mente, y el espacio que habitan.

Es necesario mencionar que el espacio requiere de una disposición previa para comenzar la

práctica, es por eso que los estudiantes hacen una limpieza del mismo, para que así en el espacio vacío comience a emerger la vida por medio de los movimientos que ejecutan sus cuerpos, y que en este caso los cuerpos de los estudiantes de primer semestre cuentan una historia que carece de verdad y de sentido porque no tienen una habilidad corporal desarrollada, una flexibilidad y una conciencia que les permita transmitir su mensaje, es por ello que se les exige, ser conscientes de su cuerpo antes de querer expresar algo.

Por otro lado, se perciben tensiones innecesarias cuando se involucran en ese “juego” que se propone, es evidente que no se dan cuenta en el momento, pero cuando se interviene y se brindan las retroalimentaciones se vuelven conscientes de lo que acabaron de vivir y reconocen que es una falencia en la que se debe seguir trabajando.

En ocasiones se confunden cuando comienzan a trabajar el cuerpo por zonas específicas, es decir la maestra da la indicación que deben caminar en trayectorias rectas y cuando se gira primero debe dar vuelta la cadera, luego el pecho y finalmente la cabeza, aquí se comienza a desconfigurar el cuerpo y empieza a haber una relación con la lateralidad en la que generalmente la mayoría de estudiante evidencia la joroba, la mirada perdida, el plexo solar se cierra y lo que se ve son cuerpos robotizados, tensos, sin una dirección clara, sin una proyección de energía, sin una postura adecuada que les permita navegar en el ejercicio de una forma natural y no tan prediseñada; si estas tensiones se dejaran de lado le permitiría al estudiante-actor poder entender el movimiento de su cuerpo y darle un sentido.

Cabe resaltar, que los tiempos cambian, venimos de una pandemia por el COVID-19 que de cierto modo frenó y obstaculizó procesos en cada individuo, esto ya de por sí marca una diferencia porque no todos asimilaron los cambios que ésta les exigió; en las encuestas realizadas un porcentaje de los estudiantes admitidos dijeron haber tenido relación con ejercicios enfocados a la destreza corporal y la preparación física o a un entrenamiento que les permitiera entrar en conexión con su cuerpo y mente, y el otro porcentaje en mayor medida mencionaron no tener relación alguna con el entrenamiento durante la pandemia. Es por eso que podemos justificar las falencias anteriormente mencionadas en el capítulo.

Es importante mencionar algunos casos que se estudiaron particularmente: El primer caso menciona que previamente ha realizado actividad física, no guiada del todo como se hace en la academia pero sí de manera autónoma. Eso permite que se mantenga activa corporalmente y se ajuste a la dinámica que se propone en la formación. Al observar a esta o a este estudiante, es

evidente que ha tenido una preparación en todo el sentido de la palabra para asumir la carrera, pues se alcanzan a percibir herramientas en cuanto al manejo del cuerpo, el espacio y los compañeros, su mirada es activa y en ningún momento se siente desconectada de lo que pasa o se propone, se siente un liderazgo, su cuerpo se ve grande, fluido y nada forzado.

El segundo caso, menciona que la única actividad física que realizó previamente fue en su clase de educación física en el colegio, y en la pandemia no realizó nada que le permitiera su acondicionamiento, por ello se considera débil corporalmente; generalmente es una persona sedentaria, esto se percibe. Debido a su falta de acondicionamiento físico, no es clara su presencia en el espacio, y al no contar con un fortalecimiento muscular se tiene la impresión de que en algún momento su cuerpo no va a resistir a algún movimiento o ejercicios exigente, pues se ve débil, sin fuerza y resistencia.

El tercer y último caso, menciona que en su colegio la actividad física que realizaba era la participación en algún deporte, pero sabe que físicamente se encuentra regular.

Por lo visto, en este caso particular, se evidencia una falta de atención y agilidad que lo lleva a depender del grupo, es una persona que busca la aprobación con su mirada, con su cuerpo y sus actitudes; corporalmente se le ve grande, pero en el momento de proponer alguna actividad es como si desapareciera de alguien o de alguna situación, enérgicamente no se deja permear ni aporta al grupo, eso hace que se pierda entre los compañeros y por ende no resalte con su presencia escénica en lo que se propone.

3.2. Análisis y Diagnóstico de los Cuerpos de Cuarto Semestre en la carrera de Arte Dramático en la Universidad El Bosque.

Para continuar con el análisis que se hace a partir de la observación, es de tener en cuenta que los estudiantes de cuarto semestre ya han tenido un recorrido teórico-práctico que les ha permitido un avance en sus procesos individuales, conduciéndolos a una transformación corporal, y gracias a éste tienen una noción y cuentan con una terminología que se utiliza en la carrera y en las clases particularmente. Este semestre debería estar en la capacidad de elaborar y llevar a la práctica un entrenamiento que les permita responder a las necesidades que requieren en la clase o en una actividad determinada. (Lo podemos ver en los videos de anexo donde entrenan).

Sin embargo, las directrices de la maestra son claras “El entrenamiento debe incluir el equilibrio, la postura, conciencia corporal y así mismo el entrenamiento de la voz, la escucha, la atención y claramente el cuerpo”. Todo esto para que el estudiante-actor por medio del entrenamiento se pueda conectar con su cuerpo y su mente. Al tener presente que es un entrenamiento improvisado se puede identificar que todavía sus cuerpos carecen de conciencia corporal, tal vez por la forma en la que abordan las instrucciones que se brindan al iniciar una clase; el murmullo, la risa y la distracción, son elementos externos que afectan al estudiante en su proceso de disposición, y en la experiencia consciente que se pretende vivir por medio del entrenamiento.

Teniendo esto en cuenta, la clase se inicia con una desorientación por parte de los estudiantes, y no se toman el tiempo de preguntar ¿Qué necesitan sus cuerpos?, ¿Cómo se siente?, ¿Qué dolor percibe en el cuerpo?, ¿Cómo está respirando? Para nosotros, en nuestro proceso estas preguntas eran una constante antes de iniciar el entrenamiento físico. Sabemos que es necesario un momento de silencio para sentir el cuerpo y entender un poco más de él, en este sentido, al responder a dichas preguntas se permite una relación de forma consciente y sincera de todo lo que sucede en el cuerpo, es decir que se comienza a entablar una conversación psico-física que permite disponer del cuerpo y de la mente de una mejor forma. Este grupo no se hace preguntas que guíen su entrenamiento, no tienen un punto claro de partida, sino que desde la intuición comienza a emerger un entrenamiento de forma jocosa en el que utilizan la música como elemento motivador, utilizando el juego como una herramienta que les permite despertar el cuerpo. Esto es positivo para el grupo, ya que ponen al servicio de sus compañeros las distintas habilidades.

También se puede observar la forma del movimiento, refiriéndose a su calidad, ritmo, amplitud del mismo, y la resonancia que puede haber en el espacio. No se alcanza una ejecución cuidadosa de los movimientos, ni un riesgo en la forma en la que abordan los diferentes ejercicios, no está el esfuerzo que supone controlar una postura, rompen el eje vertical del cuerpo sin percatarse de que lo pueden cuidar y ser más conscientes de la forma en la que lo trabajan, esto lo podemos confirmar con las tensiones que se observan cuando ejecutan un movimiento, el gesto del rostro, la mirada perdida. Con esto podemos confirmar que hace falta ampliar la mirada introspectiva de cada estudiante para que le permita entrar en un estado de atención superior al cotidiano.

Hay mucha timidez en la forma de explorar los movimientos, todo lo hacen pequeño sin imprimir una energía extra cotidiana que les permita encontrar nuevas formas de sentir y relacionarse en el espacio que se encuentran. No obstante, también se puede ver que en algunos alumnos hay una calidad de movimiento diferente a la de los demás, hay un interés que les permite verse más grandes en el espacio, resaltan entre los otros, se percibe un juego de fuerzas opuestas que permiten robar la atención.

Las directrices en un entrenamiento son varias, el estudiante debe estar en la capacidad de estar “Aquí y ahora”, consciente de cada parte del cuerpo, de su equilibrio y postura, los que durante el proceso facilitarán la relación en la escena y con los compañeros. Gracias a que se tienen tantas tareas, se pueden evidenciar movimientos parasitarios de los que no son conscientes y no controlan, como el de acomodarse la ropa, rascarse la cabeza, tener la mirada perdida, hacer comentarios etc., estos impiden el momento de estar presentes y generar una desconexión profunda con su consciencia; y terminan dando un mensaje distinto, como estar cansado, el no saber qué hacer, verse y sentirse aburrido ; al desconectarse de ese momento que se está viviendo, inmediatamente se observa la falta de interés, se manifiestan los automatismos que ya el cuerpo maneja y por los que no se deja permear de la situación, las imágenes y las sensaciones que surgen en el entrenamiento.

3.3. Análisis comparativo: Cuerpos de primer y cuarto semestre de la carrera de Arte Dramático en la Universidad El Bosque

Los estudiantes que cursan primer semestre de la carrera de arte dramático, llegan a formarse física y mentalmente, pero por lo general empiezan a resolver problemas o malos hábitos que en el transcurso de sus vivencias han adquirido. Es así como a lo largo del proceso van entendiendo que en mayor medida su mala postura se debe al entorno que cada uno habita, las amistades, la herencia familiar, pasar mucho tiempo en el celular, en el computador o como en algún caso lo menciona la costumbre de cargar la maleta en un solo hombro; estas son razones por las que en el proceso se da orientaciones que les permitan desaprender y desincorporar estos hábitos que no contribuyen a su naturaleza. Por ello, al transcurrir este primer semestre se puede evidenciar en los estudiantes que gracias a su reaprendizaje ganan una resistencia física la cual permite que el entrenamiento sea enriquecedor y pueda haber avances en cuanto a su flexibilidad,

postura y equilibrio.

Los estudiantes por su parte, saben que han aprendido y mejorado en el periodo de formación, por esta razón empezar a ser consciente ayuda a que los cuerpos sean y se vean más livianos, dinámicos, permite tener una mejor relación con el espacio, incluso mejora la percepción que tienen con otras personas, lo cual les permite ganar conciencia corporal, presencia y disposición en la escena.

Por otro lado, y haciendo un paralelo con los estudiantes de cuarto semestre en relación a los de primero, se puede decir que ellos ya cuentan con una condición física buena que les permite trabajar en otros aspectos diferentes e incluso realizar entrenamientos autónomos basados en las necesidades que tienen en la escena o cualquier otro tipo de actividad que involucre el cuerpo; en cambio, primero todavía carece de esa autonomía y reconocimiento de las necesidades individuales e incluso grupales para trabajar en los entrenamientos. Sin embargo, si no se sigue trabajando conscientemente en otros aspectos el entrenamiento no funciona porque no se puede descodificar las formas con las que cuenta, por ello es importante que para su buen rendimiento se trabaje constantemente y de esta manera puedan percibirse cambios.

Teniendo en cuenta las encuestas realizadas, se observa que en períodos largos como el de la pandemia, el grupo de cuarto semestre al contar con unas bases para mantenerse activos físicamente, permitió se mantuvieran y lograran un avance al regreso de la universidad, pero los de primero al no contar con esas bases, debían aprenderlas e incorporarlas para su acondicionamiento físico.

Es evidente que, en este semestre al contar con una conciencia corporal y autonomía para seguir con el proceso, los estudiantes son más activos, hay más disposición, resistencia, fuerza, elasticidad, flexibilidad y ritmo.

Se entiende que debido al proceso de cada semestre no podríamos hablar igual del primero que del cuarto, porque los estudiantes que llegan a cursar primer semestre están recibiendo hasta ahora, las primeras herramientas para el despertar del cuerpo y que puedan entender que tienen que trabajar y mediante qué intensidad, mientras que en cuarto semestre ya hay una integración de los componentes y herramientas que se da en los semestres anteriores.

3.4. Apreciaciones docentes

Como observadores, sabemos que es fundamental conocer el punto de vista que tienen los docentes sobre los estudiantes y el proceso que dirigen, es por esta razón que la carrera ofrece unas herramientas que permiten el desarrollo en la misma y sugieren un esfuerzo para lograr unos avances.

La primera pregunta que teníamos como investigadores era: ¿Qué importancia tiene enseñar, en los primeros semestres, el control del cuerpo?

-Lilian Acosta menciona "Los estudiantes de actuación deben entender su cuerpo como unidad psicosomática y asumir que éste es su instrumento de trabajo, por este motivo es muy importante que comprendan los procesos psicomotores desde el reconocimiento y conciencia de su propio cuerpo, esto les permite afianzar su imagen corporal, fortalecer sus cualidades físicas y expresivas, ser conscientes de su cuerpo en el espacio, controlar su movimiento y relacionarse con otros desde la comprensión y conciencia de sus características físicas particulares, permitiéndole moldear y expresar por un canal libre de interferencias.

-Javier Riveros por su parte dice "Es fundamental que, en esta etapa sensorio motriz, el estudiante reconozca su cuerpo y sus posibilidades de movimiento en la escena, para que comience a comprender principios importantes del lenguaje teatral: extra-cotidianidad y pre-expresividad".

-Agnes Brekkie finaliza diciendo que es "primordial. El cuerpo es el instrumento del actor. Debemos conocerlo y desarrollar su potencia para así mismo desarrollar nuestra potencia actoral y humana".

Como estudiantes sabemos que durante el proceso es importante tener autonomía y disposición para aprender a reconocer el cuerpo, las habilidades y posibilidades de movimiento que tiene dentro y fuera de la escena y así mismo cuidar de él para ir fortaleciendo sus cualidades físicas y expresivas.

Los docentes a su vez y mediante estrategias que manejan para la enseñanza y reconocimiento del cuerpo, evidencian cómo los estudiantes tienen o no esta conciencia corporal de la que se habla; ahora la pregunta es ¿cómo saben?

-Javier Riveros nos cuenta que "A través de su columna vertebral, tono muscular, líneas del cuerpo, fuerza, resistencia, velocidad, puntos de apoyo, exploración de equilibrio precario, entre otras".

-Agnes Brekke lo evidencia por "La forma en que se mueve, en cómo relaciona lo que

imagina con su manera de estar presente de manera psico física; en la versatilidad y comodidad en sus propuestas en todo tipo de actuación; en la atención al detalle y el desarrollo de partituras físicasorgánicas".

Sabemos que son varios los componentes a tener en cuenta, y que el proceso en cada persona es distinto, pero durante el proceso y debido a la dedicación de cada estudiante pueden evidenciarse procesos más significativos; por ello surgen las siguientes preguntas ¿Hay avances en el primer grupo al terminar semestre? y ¿Qué avances se evidencian de primer semestre a cuarto semestre?

-Lilian Acosta nos dice "Los estudiantes inician con una práctica de alineación y conciencia postural, luego se hace un trabajo de acondicionamiento físico a partir del entrenamiento de las cualidades del movimiento (fuerza, resistencia, flexibilidad, agilidad, coordinación y velocidad), todo esto integrado con ejercicios de cuerpo, espacio, tiempo, energía y creatividad. En este sentido, los avances que evidencian son conciencia de su alienación postural, manejo del espacio, mejoramiento de sus cualidades de movimiento, aplicación de la técnica corporal y los principios de la composición escénica para la expresión y comunicación de contenidos, así como el desarrollo de habilidades y destrezas desde el movimiento acrobático, todo esto contribuye a una mejor imagen corporal, al fortalecimiento de la autoestima y la capacidad para el trabajo colaborativo".

-Javier Riveros "Reconocimiento de algunos apoyos, conciencia de varias partes de su cuerpo, comprensión de motores de movimiento, alargamiento de su columna vertebral, fuerza, resistencia y plasticidad".

-Agnes Brekke menciona "El despertar del cuerpo, el entender que el cuerpo está y que es propio y que me sostiene y me permite jugar; el despertar de la energía, de la presencia, de lo extra cotidiano".

Por tal motivo, respecto a las apreciaciones de los docentes es pertinente hablar que de primero a cuarto hay un gran avance, teniendo claro que en primero se entienden términos y técnicas que incluso hasta ese momento están reconociendo. En primero, se dan herramientas para despertar el cuerpo y saber un poco más de él, en segundo el estudiante debe estar en la capacidad de trabajar en colectivo ya que trabajó y se entendió como un individuo, en tercer semestre se le da lugar a la exploración del cuerpo con movimientos extra cotidianos, que permiten el cuerpo se vea más grande y en cuarto, gracias a las herramientas dadas anteriormente

el estudiante trabaja desde la contención y cómo esto le afecta física y emocionalmente para poder verse verosímil y orgánico, ya en este punto debe ser consciente de cada movimiento que hace en escena, de la escucha y la respiración.

4. Conclusiones

Gracias a los diferentes análisis, encuestas y entrevistas, concluimos que los estudiantes de primer semestre llegan a la carrera cargados de prejuicios, inseguridades, miedos, y faltos de unadestreza corporal que se les convierte en un problema a resolver durante el semestre. Creemos que gracias al entrenamiento el cuerpo se va transformando y gana una confianza que le permite asumir cualquier tarea escénica expresiva, pero al ingresar con estas fragilidades aumenta el nivel de complejidad en el proceso y hace que se provoquen lesiones y esguinces por la falta de conciencia con la que llegan los cuerpos. Como estudiantes reflexionamos sobre la exposición y la vulnerabilidad en la que un cuerpo se encuentra durante los primeros semestres de la carrera, la falta de apropiación de las técnicas vistas y el poco avance que se presenta y como puede afectar a un buen desarrollo corporal.

Por esta razón, consideramos que al ingresar con conocimientos previos le permitiría al estudiante apropiarse de una mejor forma los contenidos que se proponen dentro de la carrera de Arte dramático, afianzar o perfeccionar cualquier conocimiento, ya que al ingresar sin ninguna herramienta teórico-práctica el aprendizaje es completamente novedoso para el estudiante, y entra totalmente desorientado. Creemos que en la formación del colegio debería haber un acercamiento a los conocimientos básicos del arte dramático, para luego evitar un tipo de retroceso en la carrera universitaria, debido a que de esta manera el conocimiento se torna lento y el rendimiento en el proceso de formación se dificulta, y también para prevenir el abandono o la falta de interés en el mismo; por ello vemos la necesidad de construir un preparatorio que tenga como objetivo principal el reconocimiento corporal y vocal, que les permita a los estudiantes comprender y adquirir estas herramientas para alcanzar las metas trazadas por el programa, y de esta nueva forma tener un desarrollo óptimo que potencie la formación actoral.

5. Referentes bibliográficos

Barba, E. y Savarese, N. (1990). El arte secreto del actor. Diccionario de antropología teatral. Impresora múltiple, S. A., México, p. 1-363

Chejov, M. (s. f.). Al Actor. Sobre la técnica de actuación. Versión castellana Oscar Ferrigno y Andrés Lizarraga. Ed. Quetzal. p. 15-49

Feldenkrais, M. P. (1993). El poder de yo. La autotransformación a través de la espontaneidad. Barcelona/Buenos Aires, Paidós.

Gasca, R., J. A. (2018). La conciencia corporal. El cuerpo en la escena. Artículo Revista Cultural Alternativas 98. Recuperado de:
httpS://vip.ucaldas.edu.co/artescenicos/downloads/artescenico_8_13.pdf

Grotowski, J. (1970). Hacia un teatro pobre. Siglo veintiuno editores, S. A., de C. V. México, D. F. pp. 245

Muñoz S., Luz E. (2021). Entrenamiento corporal: Factores de la creación teatral que desarrollan la creatividad motricia para la dramaturgia de la puesta en escena. Instituto Bellas Artes, Cali, Col. Escena Revista de las artes. Vol. 80, Núm., 2 (enero-junio). pp. 36-55 ISSN 2215-4906. Recuperado de:
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/escena/article/download/45323/45482/>

Orellana F., Ángel E. (2017). Estudio sobre la puesta en escena, entrenamientos y dramaturgia en dos obras de los grupos de teatro: “La Pluma”, “El Telón” y “Teatro experimental Universitario de Machala”. Tesis previa a la obtención de licenciado en Artes Escénicas: Teatro y Danza. Universidad de Cuenca, Ecuador. Recuperado de:
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26229/1/Tesis%20PDF.pdf>

Rosenberg, B. (1997). La técnica Alexander. Una guía para el uso del “sí mismo”. Planeta

colombiana Editorial, S. A. pp. 195.

Sierra, S. (2015). Grotowski, consideraciones sobre el trabajo del actor y el performer. Artículo
Revista colombiana de las artes escénicas, 9, 55-65

Yoshi, Oida y Marshall Lorna. (2010). El actor invisible. Materia: Teatro. Colección: Artes
escénicas. EDITORIAL ALBA. Recuperado de:
https://www.libreriacasatomada.com/libro/el-actor-invisible_40558

Infografía

<https://glosariodelactor.wordpress.com/conceptos/lo-relativo-al-actor/postura-base/>

<https://www.esaem.com/noticias/la-expresion-corporal-en-el-teatro/>

<https://www.metodofeldenkrais.com/el-origen-de-la-buena-postura/>

<https://www.asociacionfeldenkrais.es/metodo/beneficios-del-metodo/>.

6. Anexos

Anexo 1. Encuesta: Diagnóstico a estudiantes primer semestre universidad El Bosque

8/11/22, 09:28 Investigación corporal

Investigación corporal

Escribe aquí tu texto.

*Obligatorio

1. Nombre y Apellido *

2. ¿Hace cuánto salió del colegio? * 1 punto

3. En el colegio ¿Cuál era la clase donde entrenaba el cuerpo? * 1 punto
Explique que ejercicios hacía y que impacto generó en usted.

4. Actualmente ¿Cómo cree que es su condición física? *
Marca solo un óvalo.

☐ Perfecta

☐ Buena

☐ Regular

☐ Débil

5. Teniendo en cuenta su respuesta anterior justifíquela.

6. ¿Tiene algunas limitaciones que le impidan realizar actividad física?

Marca solo un óvalo.

☐ Sí

☐ No

7. Si su respuesta anterior fue "sí", ¿Cuáles tiene?

8. ¿Qué actividad física realizó durante la pandemia?
¿Por qué?

9. ¿Cree usted que ha perdido su capacidad física de la niñez a la adolescencia?

Marca solo un óvalo.

☐ Sí

☐ No

10. Teniendo en cuenta la respuesta anterior explique por que.

11. ¿En que momento de su vida cree que empezó a disminuir su actividad física?
¿Por qué?

12. ¿Tuvo alguna formación artística antes del ingreso a la Universidad ? *
Si / No
Explique cuál.

- ¿Tuvo alguna formación física antes del ingreso a la Universidad?
Si / No
Explique cuál.

13. ¿Fuma?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ A veces

14. ¿Por qué tomó la decisión de estudiar Arte dramático en la Universidad El Bosque?

15. ¿Cuál cree que es el objetivo de entrenar el cuerpo durante la carrera?

16. ¿Cuál de estas afirmaciones cree que es la correcta?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Entrenamos el cuerpo en la carrera para vernos mas delgados y fluidos en el escenario.
- ☐ La Universidad exige a los maestros que sus alumnos de primeros semestres sean entrenados mínimo 3 veces a la semana.
- ☐ El entrenamiento es esencial para que cuerpo y mente fluyan de manera orgánica y verosímil en la realidad que propone el escenario.

Anexo 2. Encuesta: Diagnóstico estudiantes primer semestre universidad El Bosque

5/11/22, 15:17 Diagnóstico primer semestre

Diagnóstico primer semestre

1. ¿Cree que su condición postural es una herencia familiar?

Marca solo un óvalo.

☐ Si

☐ No

2. ¿Cree que la postura que adopta actualmente se vió influenciada por sus amistades, su escuela o el entorno que lo rodeó?

Justifique de dónde proviene su mala postura.

3. ¿Qué ha pasado con su flexibilidad, su equilibrio y su postura en el transcurso de este primer semestre?

CS Escaneado con CamScanner

4. ¿Cree que al tener conciencia del cuerpo que habita ha mejorado la relación con el espacio y sus compañeros?
Justifique su respuesta.

5. ¿Durante lo transcurrido del semestre ha adquirido alguna lesión?
Sí/ No
¿Por qué? Justifique su respuesta

6. Si su respuesta a la anterior pregunta fue afirmativa ¿Cree que esa lesión se pudo dar por falta de conciencia corporal?
Justifique su respuesta.

7. Si antes de ingresar a la universidad tenía alguna lesión ¿Cree que ésta ha mejorado?
Sí/No
¿Por qué? Justifique su respuesta.

Anexo 3. Encuesta: Diagnóstico estudiantes cuarto semestre universidad El Bosque

5/11/22, 15:18

Diagnóstico cuarto semestre.

Diagnóstico cuarto semestre.

1. Correo *

2. Actualmente ¿cómo cree que es su condición física?

Marca solo un óvalo.

☐ Perfecta

☐ Buena

☐ Regular

☐ Débil

3. Teniendo en cuenta su respuesta anterior justifíquela.

4. ¿Tiene algunas limitaciones que le impidan realizar actividad física?
Si su respuesta es "sí" ¿cuáles?

5. Si tiene limitaciones físicas ¿Las adquirió en la universidad? o ¿En dónde?

6. ¿Cree usted que ha perdido su capacidad física de la niñez a la adolescencia ?

Marca solo un óvalo.

☐ Si

☐ No

7. ¿En que momento de su vida cree que empezó a disminuir su actividad física?
¿Por qué?

8. ¿Qué actividad física realizó durante la pandemia? ¿Cuál? ¿Por qué?

9. ¿Cree que perdió capacidad física durante la pandemia?

10. ¿Cuál cree que ha sido el objetivo de entrenar el cuerpo durante la carrera?

11. ¿Qué diferencias percibe corporalmente de su cuerpo de primer semestre a su cuerpo de cuarto semestre?

Anexo 4. Fotografías



Fuente: **Creación propia, 2022.** En la primera imagen se observa un ejercicio del reconocimiento de la caja torácica, la exploración y el sonido que genera. En la segunda, un ejercicio de elongación de la caja torácica. En la tercera imagen, los estudiantes hacen una autopercepción luego de haber explorado su caja torácica. En la cuarta, muestra la limpieza del espacio que hacen los estudiantes antes de iniciar su práctica, y en la quinta imagen, muestra como los estudiantes hacen conciencia de su postura.

Anexo 5. Carpeta a drive

https://drive.google.com/drive/folders/1ZRzW68AJM1-BvYqADo7ucfKPXCmWPoAV?usp=share_link

Anexo 6. Video síntesis

<https://www.youtube.com/watch?v=JT4eM6To7BA>