

EL TEATRO: EXPRESIÓN, ESCAPE Y REFUGIO

MANUELA URIBE JIMÉNEZ

UNIVERSIDAD EL BOSQUE

FACULTAD DE CREACIÓN Y COMUNICACIÓN

ARTE DRAMÁTICO

BOGOTÁ D.C.

2020

Agradecimientos

Agradezco a mi tutor Fernando Ospina por su acompañamiento y asesoría durante todo el proceso. Por su ayuda, conocimiento, sugerencias y sobre todo paciencia. A la facultad y a mis profesores por las enseñanzas y retos que me hicieron crecer a nivel personal y profesional. A las personas que hicieron posible este trabajo, estuvieron entregadas cien por ciento al proyecto y me permitieron entrar un poco en sus vidas: María Paula Betancourt, Laura Martínez, Valentina Sánchez Rincón y Valeria Talero. Sobre todo, a mi familia esas personas que fueron mi inspiración en cada momento de este proceso. Mis hermanos que diariamente me aconsejaban y me llenaban de fortaleza para seguir adelante sin importar que tan grande era el obstáculo. Y finalmente, pero no menos importante, a esos seres que me dieron la vida y fueron mi motor a diario, mis padres que con un abrazo y una sonrisa me llenaban de mucha energía y motivación para hacer realidad este sueño. Gracias por estar siempre ahí, por apoyarme, por llamarme la atención, por darme su amor y su cariño incondicional.

Resumen

Este proyecto investigativo y experimental tiene como fin encontrar un mecanismo que logre manifestar de manera verosímil la emoción, quitando bloqueos corporales y emocionales para llegar a expresar de modo libre y verdadero cada una de las emociones que el cuerpo de una persona contiene.

Se trató de indagar en situaciones que detonen algunos problemas emocionales y demostrar la forma en que éstos repercute en el cuerpo de cada uno de los seres humanos. Para ello se realizaron algunas sesiones virtuales con personas actrices y no actrices, utilizando técnicas teatrales de Augusto Boal y su libro *Juego para actores y no actores*, de igual forma se tendrán como referentes dos psicólogos expertos en las emociones, Albert Ellis y su libro *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual* y Daniel Goleman con la *Inteligencia emocional*.

Todo parte de un estudio personal, acerca de ciertas dificultades que encontraba a la hora de actuar en el escenario y la forma en la que no lograba expresar verosímilmente las emociones. A partir de esta inquietud, nace la necesidad de encontrar qué aspectos impedían actuar de manera sincera las emociones personales y descubrir un mecanismo teatral sencillo para expresarlas libremente a nivel personal y en cada individuo, tanto en la actuación como en la vida diaria.

Palabras clave: emoción, cuerpo, mecanismo, Boal, Ellis, Goleman.

¿A través de las herramientas teatrales se podrá encontrar un mecanismo sencillo que permita expresar de manera verosímil la emoción y consiga quitar ciertos bloqueos que aparecen en las personas?

En la carrera de actuación se trabaja mucho con la verosimilitud de la actuación, que todo lo que se diga sea verosímil tanto en la voz como en el cuerpo; la universidad El Bosque no es la excepción, así que los maestros me exigían la importancia de ser verosímil a la hora de expresar la emoción y mientras pasaba por cada etapa de estudio, encontraba obstáculos que me impedían llegar a las emociones sinceras, el cuerpo era el lugar donde todo esto se evidenciaba. En mi proceso descubrí que mi cuerpo manifestaba las incomodidades y las inseguridades, esto no me permitía tener avances en las clases; los maestros seguían sin ver sinceridad en las emociones y mi cuerpo de igual manera tampoco transmitía nada, así que llegué a la conclusión que mi cuerpo no trabajaba al cien por ciento porque estaba condicionado por la emoción. Hice una introspección y descubrí que esos limitantes eran conocidos como bloqueos emocionales que de una u otra forma no permitían que mi cuerpo se expresara de manera sincera.

Mientras descubría la respuesta a mis bloqueos, se generaron en mis muchos interrogantes respecto a cómo el teatro podría ser una herramienta para descubrir y liberar la emoción de esas obstrucciones que hay en nuestro cuerpo; comencé a abordar el tema de los bloqueos corporales desde los cinco pasos del duelo: **la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación**, pero no encontraba un camino correcto para adentrarme a solucionar el problema. De este modo, a medida que avanzaba la investigación encontré pasos que manejan los traumas o bloqueos emocionales: **negación, culpa, búsqueda de curación y toma de conciencia**. Las bases teóricas principales para el trabajo investigativo fueron: Augusto Boal (Juegos para actores y no actores), Albert Ellis (Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual) y Daniel Goleman (Inteligencia emocional).

Para avanzar en la investigación aclaré la diferencia entre: la emoción y el sentimiento. ¿Qué es la emoción? ¿Qué es el sentimiento? Las emociones son reacciones psicofisiológicas por medio de las cuales nuestro cuerpo responde ante estímulos ya sean táctiles, auditivos, visuales, olfativos o gustativos. Los sentimientos son experiencias mentales manifestadas por el estado del cuerpo. Una vez el cerebro haya procesado las emociones estas experiencias van apareciendo. Más que diferencia, una es consecuencia de la otra. Para poder expresar un sentimiento, se debe llegar a la emoción y de allí se utiliza de la manera que sea necesaria.

Luego de entender estas diferencias también se presentó en mí la duda: ¿cuál es la importancia de la emoción en las personas? Según Ellis (2009): ***“las emociones son el principal determinante del pensar y sentir del ser humano”***. (60). Lo que quiso decir con esto, es que las emociones son el motor principal para que nosotros podamos demostrar afecto hacia los demás. De igual manera para Ellis cuando hay un problema en la emoción se debe a cómo pensamos y reaccionamos frente a una situación y de cuestionarnos siempre si lo que hacemos está bien o mal, para él los cambios emocionales están determinados por nuestra forma de pensar y el cómo interpretamos los acontecimientos detonantes del problema emocional. Se llega a la conclusión que la emoción está ligada de una u otra forma con la racionalidad y que ambas se deben trabajar en balance.

De igual manera plantea cómo se logran expresar cada una de las emociones. La alegría es la expresión ante los estímulos considerados agradables. La tristeza es la reacción orgánica ante la pérdida. El miedo es generado como respuesta a un estímulo amenazante. La ira es la respuesta orgánica para poner límites e identificar estímulos o situaciones que resulten desagradables.

Así mismo, se debe tener en cuenta que paralelamente al crecimiento del ser humano, las diversas situaciones y acontecimientos importantes e impactantes de su vida van creando a manera de escudo bloqueos corporales y mentales, los cuales se ven manifestados en la

emoción, puesto que se dificulta expresarlos de forma libre y verdadera. Todo se debe a la desigualdad de la inteligencia emocional y la inteligencia racional, la cual da origen a un desequilibrio en el ser humano, por ende, comienzan a verse afectados factores comportamentales de la persona.

“En cierto modo, tenemos dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional y nuestro funcionamiento en la vida está determinado por ambos”. (Goleman, D. 2009, Pág. 32).

Daniel Goleman en su libro “La inteligencia emocional”, resalta la importancia del balance que debe haber en los dos cerebros y en las dos inteligencias. Cuando hay un desequilibrio en ambas inteligencias se refleja un quiebre en la persona. Por eso Goleman concluye que es importante encontrar una armonía entre ambas, un modo inteligente de trabajarlas en igualdad de condiciones y encontrar soluciones cuando se percibe que no tienen equilibrio las inteligencias.

Es gracias a todas estas cuestiones, que apareció la necesidad de realizar este proyecto, partiendo desde mis inquietudes y el hecho que un número significativo de personas presentan también estas dificultades. Así, por medio de sesiones con cinco mujeres, tres actrices y dos no actrices y un hombre actor; traté de responder a estas preguntas y mostrar mecanismo de liberación y expresión real de emociones. Pero una de las mujeres y el hombre, por cuestiones personales, abandonaron el proceso después de la sesión de análisis.

Para encontrar esos mecanismos basé el proyecto en las cuatro etapas de los bloqueos emocionales mencionados anteriormente (**negación, culpa, búsqueda de curación y toma de conciencia**), luego de varias asesorías con una psicóloga, me recomendó trabajar de la mano cuatro emociones básicas, **alegría, tristeza, miedo e ira**, que a su vez Goleman estudió del trabajo de su colega Paul Ekman. Estas emociones básicas son las que todos sentimos y

somos capaces de transmitir y comprender por medio del lenguaje no verbal, sin importar el emisor ni el receptor.

“Podemos dejar de hablar, pero no podemos dejar de comunicarnos a través de los canales no verbales. Los gestos, las posturas y orientación corporal, la expresión facial, la oculésica, la apariencia, la proxémica, la háptica, o la prosodia emocional, comunican cosas diferentes en función del contexto y de la situación social”. (Ekman, 2017,16).

Ekman habla de un lenguaje universal de las emociones, dice que son reconocidas por cualquier persona y son posibles distinguir las por medio del gesto facial. Ya que biológicamente están en el cuerpo de los seres humanos. Él habla de todo esto por medio de su investigación de las micro expresiones y del estudio ABC de las emociones, esas emociones básicas, que las personas reconocen en un simple gesto producido por ciertas sensaciones en el cuerpo. Ekman dice que el principal medio de comunicación tanto verbal como no verbal son las emociones.

Para crear las sesiones se hizo primero un arduo trabajo de investigación y aclaración de ideas que iban definiendo cada vez más el centro del proyecto y el medio en el cual se desarrollaría, luego se concretó el desarrollo de las sesiones a trabajar con actores y no actores como se decía anteriormente, siendo el punto de partida las etapas de bloqueos emocionales elaboradas a partir de ejercicios del libro *Juego para actores y no actores* de Augusto Boal los cuales adapté mediante el desarrollo de las actividades con cada una de las participantes.

Por otra parte, las sesiones se abordaron mediante la exploración corporal, respiración, meditación, trabajo de imagen y ritmo, con el fin de encontrar bloqueos corporales que de igual forma obstruyen la emoción. La idea era descubrir por medio de ejercicios teatrales un mecanismo sencillo de expresar la emoción, sin lastimarse y de fácil manejo. Así mismo la intención era no empezar directamente desde la propia emoción, sino que a medida que se

hacían los ejercicios, ésta fluyera y las actrices fueran capaces de tener un control, sin hacerse daño físicamente y mucho menos sufrir un desgaste emocional.

Así que me dispuse a investigar ejercicios para el desarrollo de cada sesión, teniendo en cuenta cada etapa de bloqueos y que a su vez liberaran el cuerpo y la emoción. Para esto, como se mencionó anteriormente, se tomaron ejercicios del libro de Augusto Boal "*Juegos para actores y no actores*", pensando primero que fueran liberadores, al tenerlos claros pensé como primer acercamiento para el desarrollo de las sesiones, en iniciar desde la meditación para llegar a una respiración constante y el cuerpo comience a fluir, luego se continuó con ritmo corporal y una exploración vocal, se desarrolló imágenes a partir de unas palabras por las cuales las participantes debieron remitirse a situaciones ya vividas y mediante el uso de imágenes se desarrolló el resto de la sesión.

De igual manera rescaté del libro "*Juegos de actores para no actores*", el trabajo del cuerpo con objetos desde el equilibrio, para encontrar la unión de un solo cuerpo y las sensaciones que den un juego a las participantes. De igual forma dependiendo de las etapas desarrollé unas caminatas y desplazamientos con las diferentes dificultades que tienen las participantes en el espacio limitado de sus casas.

Hay que aclarar que la mayoría de los ejercicios tomados de Boal fueron modificados para tener un mejor desarrollo en cada sesión, hasta el punto de que algunos ejercicios cambiaron totalmente y dieron como resultado un ejercicio nuevo. Además, no todos los ejercicios planteados en las sesiones les servían a todas las participantes, así que también se transformaban o cambiaban de acuerdo con las necesidades de cada una de ellas.

Las sesiones partieron desde el trabajo de hacer solo una etapa en cada encuentro. Para entrar a las etapas desarrollé palabras claves siendo un mecanismo con el cual encontré que ellas se remitieran a una situación específica ya vivida, por las que lograron experimentar cada una de

las etapas desde las sensaciones que las situaciones les transmitían, siendo el cuerpo un canal de comunicación emotivo, emocional y sensorial.

Boal resalta que: “el lenguaje teatral es el lenguaje esencial del ser humano y el trabajo del actor es representar en el escenario aquello que se hace diariamente en la vida, todo el tiempo y en todos los lugares transitados, hablar, expresarse exactamente como todos los seres humanos en la rutina diaria de sus vidas.” (2001, 21).

Los actores y los no actores, como seres humanos tienen diversas manías y a la hora de abrirse, darse sinceramente, se aprecia el deseo de ocultar siempre la debilidad de cada uno como individuo. Al comenzar las sesiones evidencié diferencias entre las estudiantes de teatro y las no estudiantes, los actores tienen conciencia en el uso del lenguaje teatral, los no actores de igual manera utilizan todo el tiempo ese lenguaje, pero desde la perspectiva que todo el tiempo se está haciendo teatro. Estas sesiones poco a poco les permitieron tanto a actrices como no actrices, ser más conscientes en el uso del lenguaje teatral para poder encontrarse a ellas mismas y entender más esos bloqueos que impiden una expresión libre de la emoción, de igual manera entenderse y escucharse a ellas mismas.

Antes de manejar las etapas de bloqueo se realizó una primera sesión donde se hizo un análisis con las personas, partiendo de unas preguntas específicas. ¿Cómo estaban sus cuerpos? ¿Qué tan dispuestas estaban a desarrollar las actividades? Por lo tanto, después de realizar estos interrogantes, les propuse ejercicios de coordinación, equilibrio, liberación de tensiones corporales y construcción de animales. Ese primer encuentro propició aclarar más las sesiones conociendo un poco más de ellas. Ese día hice las últimas modificaciones de las sesiones y programé los días de trabajo. Después de acomodar todo el proceso, pensé en hacer dos sesiones por etapa, pero por cuestión de tiempo se debió dejar a una por etapa.

En la etapa de **la negación**, trabajé con una no actriz y dos actrices, la otra no actriz no pudo asistir a esta primera sesión. En esta etapa quise basarme en bloqueos emocionales y para

llegar a la negación la abordé desde el rechazo, de la no aceptación propia, de aquello que no gusta de nosotros. Inicié llevándolas a una construcción de imágenes desde situaciones donde alguna vez sintieron rechazo hacia ellas, que no se sintieran cómodas con su apariencia física, un lugar de incomodidad; desde ese punto les pedí que se conectaran con las sensaciones que les producían esas situaciones y las dejaran transmitir a través de sus cuerpos. Para llenar cada vez más esas sensaciones también las conduje desde tensiones corporales, de imágenes que no les gustaban, sonidos irritantes y demás cosas incómodas que les dificultará dejarlas entrar en ellas.

Pude observar, desde las tensiones que comenzaron a manifestar un rechazo y una negación a expresar esas sensaciones libremente. En una de las participantes sus bloqueos mentales y corporales la encerraron tanto que no la dejaron explorar libremente. También me di cuenta durante el ejercicio, que al abordar la etapa de la negación es fácil entrar a él, pero salir es más complicado para ellas, puesto que se sumergen en él y no saben cómo dejar fluir las cosas. Mi objetivo fue llevarlas hasta un límite de comodidad, de cierta forma ahondar en ese punto sin lastimarse y de igual manera que salieran fluida y fácilmente.

Hay que resaltar que al inicio de cada sesión se dio un espacio para recordar lo que se hizo en la anterior y pensar en todo el proceso desde el inicio hasta el final, estas remembranzas fueron el punto de partida para cada sesión. También al final de cada sesión se hacía con ellas una retroalimentación, hablando de la experiencia y las cosas que encontraban en cada ejercicio.

La segunda etapa, **la culpa**, la quise plantear desde el fracaso. Ese miedo que le tenemos a no cumplir con nuestras metas, muchas veces cuando las cosas no nos salen bien llegamos al punto de señalarnos y culparnos por no hacer las cosas óptimamente; por esa razón la sesión se trabajó desde el fracaso y el modo en que el cuerpo lo asume y lo expresa.

El ejercicio me hizo dar cuenta que al abordar un tema desde la imagen es más sencillo conectarse, aunque hay que ser muy específicos en cómo se transporta a las personas a esas imágenes o si no puede generar confusión en las participantes.

En esta etapa con las tres primeras mujeres, dos de teatro y la otra no; sucedió que al sumergirlas desde el fracaso aparentemente no se profundizó la culpa o se pasó muy por encima, aunque para mí el fracaso lleve a la culpa, aquí se pasó muy superficialmente y se jugó más desde el fracaso. Hay que tener cuidado con los temas escogidos para no llevar a los participantes en otra dirección.

Así que con la otra colaboradora no actriz, abarqué el tema de la culpa desde el fracaso sin enfatizar desde la culpa, sino que la sumergí desde las sensaciones del momento para que llegara a tener emociones específicas. Ya que, con las otras participantes, no se llegó a una emoción en concreto por lo que ellas no pudieron diferenciar por cuales pasaron, no fueron conscientes si tuvieron una emoción y de igual para mí tampoco fue suficiente, me basé más en una intuición que en percepción.

La tercera etapa, **búsqueda de curación**, la dirigí hacia la reconciliación, vale recalcar que esta sesión fue la única que rompió la condición de comenzar pensando a partir de las sesiones anteriores, puesto que quería abordar desde el principio la búsqueda de la curación, además ésta también partió con la búsqueda y no con la reconciliación, esa la fui incluyendo luego.

Aquí quise resaltar mucho el sonido y ser una guía para el desarrollo del ejercicio, era el mecanismo principal para esta etapa acompañada de la reconciliación. Para llevarlas a la mediación las encaminé a encontrarse con sus yo del pasado y su yo del futuro.

Con una de las mujeres actrices fue una sesión muy fluida porque se permitió entrar en cada ejercicio y desarrollarlo de manera ligada, nunca hubo un rompimiento en cada ejercicio, el único problema presentado fue al final, ya que por culpa de su red inalámbrica no pudimos

cerrar el ejercicio. Pero en la retroalimentación me comentó la conexión tan fuerte que encontró en las relaciones emoción- cuerpo y la verosimilitud y naturalidad con la que pudo hacer cada ejercicio, no sintió ningún cambio fuerte a la hora de pasar de un ejercicio a otro.

Una de las actrices encontró algo interesante: sí su cuerpo está cansado no puede hacer los ejercicios de manera fluida y le cuesta entrar fácilmente a las situaciones y de igual manera a las emociones. Por esta situación para ella fue una sesión muy cortada y no llegó a experimentar las emociones de manera sincera.

Para las dos mujeres no actrices, hubo desde el principio una conexión con ellas mismas, se conectaron desde el inicio con sus emociones y sensaciones que iban encontrando a medida de cada ejercicio. Ambas abordaron cada sesión anterior sin yo dirigir las, ya que dejaron fluir su energía y llegaban a objetivos planteados por mí, pero sin imposición ni contarles cuál era mi deseo con la sesión. Ellas al final del ejercicio, me decían que llegaron a la conclusión de que cuando se escucha el cuerpo todo se vuelve más sencillo, más real, porque no hay armaduras o escudos que impidan el avance del ejercicio o la obstrucción de una emoción porque está conectada con su cuerpo, hay una escucha real de ellas mismas.

En esta última sesión la etapa **toma de conciencia**, la trabajé con la sanación y con dos calidades de movimiento opuestas, liviandad para experimentar la tranquilidad plena y pesadez para llegar al caos máximo.

En este último encuentro una de las no actrices, no pudo realizar la sesión, pero de igual manera, ella quiere hacerlo después para cerrar el ciclo, para las dos es importante finalizar de manera correcta las sesiones.

Con las otras tres mujeres fue una experiencia linda esta última sesión porque encontraron respuestas en su cuerpo, de cierta forma cerraron su ciclo, descubrieron un camino para la liberación de la emoción y lograron entender sus bloqueos y aunque no los quitaron del todo,

saben cómo utilizarlo y hacerlo su amigo y no su enemigo como lo era antes de iniciar las sesiones conmigo.

El principal hilo conductor del ejercicio fue el cuerpo y las diferentes habilidades corporales descubiertas en estas sesiones, habilidades que ya sabían que tenían, pero no lo aprovechaban al máximo y en esta sesión se llevó hasta su límite.

Era muy potente la aceptación de cada una de ellas en cuanto a su cuerpo y emoción. Desde el inicio todas fueron sinceras con lo que sentían y se dejaron permear por sus sensaciones y llegar a contar algo verosímil solo con su cuerpo, ayudado claramente de las sensaciones, sentimientos y emociones que llevaron a narrar una historia con movimiento sin palabra alguna.

Fue un encuentro muy rico en conocimiento de emociones tanto para ellas como participantes, así como para mí. El permitirse fue la mayor ganancia en este ejercicio. Al comunicarse algunas a través de la danza y otras desde la fluidez y contención de su cuerpo, notaron lo grande que puede ser un cuerpo cuando se es sincero con él y se escucha lo que quiere comunicar y en vez de frenarlo se le permite expresarse, salen cosas maravillosas de él. *El cuerpo es el narrador de nuestro interior, la voz del alma.*

Además, quise sacarlas de su zona de confort. Durante cada sesión ellas encontraron lugares cómodos donde era más fácil expresar las emociones, En consecuencia, quise partir desde lo más difícil para ellas, por ejemplo, para una de las actrices era difícil dejarse llevar por los sonidos y cada vez que pasaba de un sonido a otro se entrecortaba la energía y había bloqueo en su cuerpo. Entonces les planteé, que pensarán en lo más complicado para cada una y en la última sesión lo trabajaran más, sin forzarse en hacerlo bien, solo sintiendo la sinceridad en la emoción para que de igual manera hubiera verdad en lo que hacían a través de sus cuerpos.

A lo largo de estas sesiones pude evidenciar cómo una emoción sincera en el actor, transmite al espectador algo verosímil de lo que este está sintiendo en su interior a través de su cuerpo.

Diciendo esto, recuerdo a una frase de Goleman que dice: *“Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar o a reaccionar automáticamente”*. (2002, 14). Y es así, en el trabajo con las participantes pude detallar que realmente al ser sinceras con lo que sentían, cuando dejaban que hablara esa emoción, automáticamente todo su cuerpo respondía a esos estímulos consciente o inconscientemente, su cuerpo manifestaba todo lo que ellas estaban vivenciando en esos momentos.

Después de todo este proceso en las sesiones llego a una conclusión: es muy importante aceptarnos a nosotros mismo como seres imperfectos, lleno de temores, errores, debilidades pero aun así tenemos una fortaleza: somos dueños de nuestras propias decisiones y si transformamos todas estas decisiones “malas” a nuestro favor, aprovechamos al máximo nuestro cuerpo y podremos llegar de igual forma a ser sinceros con nuestras emociones, para poder comenzar a ver un cuerpo que habla sin la necesidad de una voz sonora, un ser transportando a los demás a una historia creíble sin mucha parafernalia, porque no se necesita tener muchas cosas para comunicar algo, solo un cuerpo y una mente dispuesta a crear.

De igual manera se ven las algunas diferencias de las actrices y no actrices, es la forma en expresarse corporalmente algo, en las actrices se evidencia un cuerpo muchas veces mentirosos, porque quieren ocultar lo que siente y como tiene un desenvolvimiento corporal lo manejan bien hasta un punto donde ya el cuerpo muestra que no puede esconder más que no hay conexión con sus sentimientos, en cambio en las mujeres no actrices su cuerpo muestra desde un principio un desacuerdo con mostrar lo que siente, son más sinceras en expresar sus emociones y su cuerpo lo demuestra desde el principio.

Es verdad cuando Goleman decía que la emoción consiste en impulsos que de cierto modo nos movilizan. Es porque cada uno de nosotros venimos equipados con programas de reacción automática y llenos de una serie de predisposiciones biológicas para accionar. Sin embargo, nuestras experiencias vitales y el medio en el cual nos ha tocado vivir se ocupan de

moldear con los años ese cofre genético que define nuestras respuestas y las manifiesta por medio de estímulos emocionales que encontramos a lo largo de nuestra vida.

Las emociones están muy ligadas al cuerpo. Era muy evidente en los encuentros cuando ellas no eran sinceras con lo que sentían porque su cuerpo lo evidenciaba inmediatamente, pero lo más impresionante, es cómo la mente, el lado racional del ser humano puede volvernos automáticos en el accionar, porque cuando había mucho pensamiento, no se permitían expresar libremente la emoción, porque la obstruían de miedos e inseguridades e inmediatamente el cerebro bloqueaba el sentir y se veían cuerpos en estado de negación y no se encontraba nada en ese lugar. Por eso es muy importante tener equilibrio en lo racional y emocional, que ambos trabajen de la mano. Pero cuando hay un problema emocional, es necesario vaciar la mente y permitir que nuestro cuerpo exterior se conecte con el interior y sienta las emociones reales, para después volver a unirla con la razón para tampoco caer en un excesivo derroche de las emociones.

De todo esto puedo concluir que somos unos seres que somatizamos todo en nuestro cuerpo, y nos hacemos los sordos cuando vemos que algo nos está sucediendo, no reaccionamos porque nuestro cuerpo falle y no nos diga que algo está mal, sino que nos hacemos los indiferentes para no salir heridos. Pero todo se vuelve más difícil si no expresamos nuestras emociones, así sea por miedo a que nos lastimen, no nos damos cuenta que nos hacemos más daño al no liberar las emociones, ya que cargamos nuestro cuerpo de cosas innecesarias.

No podemos dejar que haya un desbalance y que sea únicamente nuestra razón la que tome las decisiones, debe haber concordancia entre lo que pensamos y lo que sentimos, porque está en nuestras manos la decisión de que las situaciones nos manejen o nosotros manejarlas.

Como conclusión final, planteo que el teatro sí tiene herramientas para ayudar a la construcción de un mecanismo de expresión de la emoción. Pero este mecanismo es propio, porque todo depende de las condiciones de cada individuo, ya que, lo sucedido a mí no le

pasa a los demás, y lo que le sirve a alguien puede ser que a mí no me funcione o no de esa manera. El factor común de ese mecanismo es la escucha y la introspección propia, cuando nos conectamos con nosotros mismos, encontramos las soluciones a nuestros problemas emocionales. El teatro es el canal por el cual podemos llegar a esa comunicación con nuestras emociones, al reconocimiento y aceptación de cómo somos realmente con nuestros defectos y virtudes.

BIBLIOGRAFÍA

Boal Augusto. (2001). *Juego para actores y no actores*. Barcelona: Alba editorial.

Goleman Daniel. (2002). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.

Ellis Albert. (2009). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. España: Editorial Siglo XXI de España Editores.

Ekman Paul. (2017). *El rostro de las emociones*. España: RBA bolsillo.

ANEXOS

Video de entrevistas a las participantes de las sesiones.

<https://youtu.be/evaH8AnMGGE>

Video experimental y performático de los encuentros.

<https://youtu.be/FWeVFXkNa44>