

LA VOZ DEL CUERPO

**Una mirada para la implementación de Programación Neurolingüística a través de
Improvisación dramática como preparación para la escena del cantante en formación de la
licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional.**

ASESORA

LUZ ÁNGELA GOMEZ REMOLINA

TRABAJO DE GRADO REALIZADO POR

ESNAIDER JUNIOR VILORIA MOYANO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE BELLAS ARTES

LICENCIATURA EN MÚSICA

BOGOTÁ D.C.

2020

Agradecimientos

Me quedan cortas las palabras para expresar toda la gratitud que tengo con todos los que, de alguna u otra forma, participaron en esta investigación.

En primer lugar, agradecer a mi madre, Mary Nubia y a Jenny, mi hermana, a quienes debo todo en esta vida. Sin su amor incondicional, compañía y apoyo nada tendría sentido en mi vida, ¡Las amo! A mis amigos, mis hermanos de vida, quienes siempre apoyan mis proyectos y con quienes he pasado los momentos más felices y maravillosos. Ustedes son y serán siempre mi motivación y mi razón de vivir.

De igual forma, a todos mis maestros que con su inmenso saber y amor han podido imprimir en mi la conciencia, la motivación, la disciplina, la entrega, la pasión y el amor en cuanto a lo que soy y a lo que quiero. En especial a la maestra Luz Angela Gómez Remolina asesora de de esta investigación, quien, en primer lugar, fue una luz cuando todo era oscuro, cuando no me conocía, cuando no me amaba. ¡Gracias, maestra!, su clase fue aquella bocanada de aire que toma alguien apenas puede salir del agua justo antes de ahogarse.

Asimismo, gracias por la confianza depositada en mí para esta investigación, el apoyo, la comprensión, la complicidad y en especial el amor con que asesoró cada momento de este proyecto. De nuevo mil y mil gracias.

Del mismo modo quisiera agradecer a los participantes de esta investigación, maestros de teatro, canto, PNL, estudiantes de canto, compañeros y colegas. Gracias por su tiempo, interés y compromiso con todo lo que requirió este proyecto. A los cantantes participantes de los talleres, el talento, la disciplina y la pasión que he podido llegar a conocer de ustedes se convierte en una gran motivación para seguir en el proceso de investigación más allá de esta monografía, pues sigo insistiendo en que hay mucho para dar y compartir, y tienen todo para ser grandes.

Tabla de contenido.

1. TABLA DE FIGURAS	5
2. INTRODUCCIÓN	6
3. ASPECTOS GENERALES	8
3.1 Descripción del problema	9
3.2 Pregunta de Investigación	11
3.3 Antecedentes	11
3.4 Justificación	13
3.5 Objetivos	18
3.5.1 Objetivo General	18
3.5.1 Objetivos Específicos	18
4. MARCO TEÓRICO	19
4.1 Teorías referenciales	19
4.1.1 Programación Neurolingüística	19
4.1.2 ¿De dónde viene la PNL?	20
4.1.3 Estructura de la PNL	21
4.1.3.1 Bases lingüísticas	21
4.1.3.2 Bases informáticas	22
4.1.3.3 Bases Neurológicas	22
4.1.3.1 Proceso emotivo	23
4.1.3.1.1 Cerebro emocional	23
4.1.3.1.2 Emoción y sentimientos	27
4.1.3.1.3 Proceso fisiológico	30
4.1.4 Herramientas y recursos de la PNL	35
4.1.5 Improvisación dramática	41
4.1.6 Aplicación de la ID	43
4.1.6.1 Herramienta pedagógica	43
4.2 PNL, ID y canto	44
4.2.1 Miedos patológicos y vergüenza	44
4.2.2 Aprendizaje del miedo	45
4.2.3 Vergüenza	47
4.2.4 Ocultamiento y negación	48
4.2.5 Tipos de vergüenza	49
4.2.6 Causas	50
4.2.7 PNL e ID para la escena del cantante	53
5. MARCO METODOLÓGICO	61
5.1 Enfoque investigativo	61
5.2 Tipo de investigación	61
5.3 Instrumentos de indagación	62
5.4 Población	64
5.5 Ruta metodológica	65
5.6 Desarrollo metodológico	67
5.7 Estructura de los talleres	71
5.8 Desarrollo de las sesiones	72

5.8.1 Selección del material para el ejercicio de aplicación	74
5.8.2 Reglas de juego	74
5.9 Diagnóstico	75
5.9.1 Consideraciones generales	76
5.10 Desarrollo de la sesión diagnóstica	77
5.10.1 Análisis diagnóstico	85
5.10.1.1 Momento 1. Socialización	88
5.10.1.2 Momento 2. Diagnóstico Interpretativo	89
5.10.1.3 Momento 3. PNL consciente	91
5.10.1.4 Conclusiones sesión diagnóstica	92
5.11 Ciclo de Talleres del ejercicio de aplicación LA VOZ DEL CUERPO	94
5.11.1 Primera sesión. Yo Consciente	94
5.11.2 Segunda sesión. Yo expreso	95
5.11.3 Tercera sesión. Yo Estoy	96
5.11.4 Cuarta sesión. Yo Comparto	99
5.12 Análisis del proceso	103
5.12.1 Del cuerpo a la mente y de la mente al cuerpo	103
5.12.2 Validación del ejercicio de investigación	106
6. CONCLUSIONES	110
7. ANEXOS	120
8. REFERENCIAS	166

TABLA DE FIGURAS

Fig. 1 Macro estructura del cerebro	24
Fig. 2. Estructuras del sistema límbico	25
Fig. 3. Amígdala cerebral, corteza cerebral y cisura longitudinal	25
Fig. 4. Lóbulos cerebrales	26
Fig. 5. Recorrido estímulo sensorial	28
Fig. 6. Reacción emocional ante el miedo	32
Fig. 7. Emoción secundaria	33
Fig. 8. Gráfica realizada por el investigador, de acuerdo a la encuesta para cantantes en formación	68
Fig. 9. Gráfica realizada por el investigador, de acuerdo a la encuesta para cantantes en formación	69
Fig. 10. Gráfica 1 realizada por el investigador, sentimientos de los cantantes frente a un jurado. Gráfica 2 realizada por el investigador, conocimiento acerca de ID y PNL	71
Fig. 11. Gráfica basada en los indicadores 4, 5 ,6 y 7 de la Guía de Observación	89
Fig. 12. Gráfica basada en los indicadores 8,9, 11, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24 y 26 de la Guía de Observación	91
Fig. 13. Gráfica basada en los indicadores 10, 13, 19, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32 y 33 de la Guía de Observación	92

2. INTRODUCCIÓN

La voz del cuerpo es aquel llamado, expresión o manifestación que emana del cuerpo. Este es puesto como un instrumento para la acción en todos sus niveles, físico, cognitivo, sentimental y sonoro.

Este instrumento es un milagro de la ingeniería. El cuerpo humano posee sistemas de alta complejidad para tareas incluso muy sencillas, y el centro de control de todos ellos es el cerebro. De los muchos procesos que el cerebro lleva a cabo, hay uno que está inmerso en todos los aspectos del ser humano, este los potencia, los limita, los bloquea, y puede hacer de ellos un infierno, o un paraíso, este es el proceso emotivo. Según Damasio (1994), la emoción entendida como la respuesta corporal (una reacción biológica y fisiológica de corta duración) que se da en una situación determinada, es la que regula y determina los sentimientos, pensamientos, hábitos y costumbres de las personas. Entender entonces acerca del proceso emotivo, se vuelve fundamental para solucionar problemas y potenciar habilidades y destrezas en el ámbito personal y profesional.

Siendo así, la Programación Neurolingüística intenta explicar la manera en que analizamos y entendemos lo que pasa a nuestro alrededor, y con ello, reconfigurar los modelos de pensamiento que influyen negativamente en nuestra vida. Esto hace que la Programación Neurolingüística (PNL) se constituya como una estrategia para el conocimiento y dominio de las emociones.

Por otro lado, la expresión misma de las emociones es un elemento clave en el acto comunicativo, más aún en el lenguaje musical del cantante. La expresión de emoción y sentimientos se ha constituido históricamente cómo uno de los fines de la música, aunque en muchas ocasiones no se tenga en cuenta qué se expresa y cómo se expresa. Esto, debido a que en la formación académica es común priorizar el desarrollo técnico de los intérpretes sobre el

desarrollo interpretativo de los mismos, lo que lleva a que muchas veces se presenten problemas de bloqueo en aspectos expresivos musicales y personales (miedo y vergüenza escénica, ansiedad, depresión) que el músico puede tener a partir del desconocimiento del proceso y control emotivo.

Improvisar viene del francés *improviser*, y este procede del latín *improvisus* (sin previo aviso) (Rodado, 2015, P. 119), este concepto aplicado a la técnica teatral adopta el término de Improvisación Dramática (ID). Esta busca a través de ejercicios concretos vivenciar realidades paralelas, opuestas y alejadas de lo convencional o tradicional a través de entrenar la mente y el cuerpo con respuestas asertivas a situaciones imprevistas. Para llegar a ello, se vale del entendimiento del proceso emotivo, el reconocimiento de las manifestaciones emotivas y sentimentales propias, y la expresión y adecuación de las mismas para potenciar la capacidad interpretativa en escena. Por todo esto, la improvisación dramática se postula como herramienta útil y relevante para mejorar la escena interpretativa de los cantantes en formación.

Si lleváramos esto al contexto específico de los cantantes en formación de la Universidad Pedagógica Nacional, nos daríamos cuenta de la necesidad de contar con herramientas que promuevan la interacción con otras disciplinas, con el fin de buscar que cuerpo y mente estén sincronizados, y con ello, potenciar la capacidad interpretativa y el disfrute en la escena de los cantantes.

El investigador de este proyecto, tanto desde su experiencia en vivencias y reflexiones personales, como desde su formación académica y experiencia profesional, se pone en la tarea de explorar y recopilar ejercicios y experiencias que permitan ampliar la mirada acerca de la necesidad e importancia de implementar la programación neurolingüística a través de improvisación dramática, como preparación para la escena del cantante en formación de la licenciatura en música de la Universidad Pedagógica Nacional.

. Es necesario aclarar que el presente trabajo se encuentra inscrito en la línea de investigación de educación musical, colindando con la línea de investigación en música y sociedad, ya que intenta indagar en procesos de enseñanza-aprendizaje en relación con el contexto académico y personal de los participantes. De igual forma, la investigación es de tipo exploratoria, pero con fines propositivos, ya que exploró una realidad concerniente a la interpretación escénica de los cantantes pedagógicos en formación, sus limitantes, causas y posibles soluciones. Esto es tomado como diagnóstico por el investigador, quien, a partir de su formación, experiencia y la exploración realizada en el trabajo, intenta correlacionar la PNL e ID como posible solución a la problemática de investigación, dando como resultado el ejercicio de aplicación LA VOZ DEL CUERPO. Con dicho ejercicio no se pretende dar soluciones absolutas (en cuanto a trastornos psicológicos propios de la salud mental y problemas de interpretación en escena) sino corroborar que la exploración y posterior correlación entre estas disciplinas, realizada durante el trabajo, se constituye como una herramienta relevante que permite ampliar la experiencia en la interpretación escénica de los cantantes en formación de la UPN.

El presente documento inicialmente muestra los aspectos generales de la investigación por medio de la descripción del problema y la pregunta de investigación. De igual forma, presenta la justificación y los objetivos que se abordarán a lo largo del trabajo. Seguido a ello, en el marco teórico se establecerá un estudio detallado de los conceptos y teorías referentes a la PNL e ID, lo cual se verá reflejado durante el desarrollo metodológico

Finalmente, después de haber presentado el ejercicio de aplicación de estas técnicas que consistió en la recopilación de ejercicios, experiencias propias del investigador y reflexiones pedagógicas, se realizó un tejido que buscó beneficiar el desempeño escénico del cantante en formación de la UPN. Por último, el investigador da cuenta de las conclusiones referidas al proceso de investigación y aplicación.

3. ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

En este capítulo se abordará la situación problemática identificada por el investigador con referente al contexto del cantante en formación de la UPN, llegando con ello a la pregunta de investigación.

3.1. Descripción del Problema

Si realmente se enseñara música desde un cuerpo vivido, sentido y consciente, las capacidades físicas, mentales y expresivas de los intérpretes podrían potenciarse y la experiencia musical podría ser mucho mejor y más placentera.

En general, los músicos suelen coincidir en que la percepción del propio cuerpo y sus necesidades, son un aspecto esencial para lograr un nivel interpretativo óptimo y más cuando, en el caso de los cantantes, es su principal medio de expresión, aunque generalmente no se aplique esta percepción ni al momento de estudio, ni al de la escena (Odam et ál., 2010).

Según el currículo de la Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional, las únicas dos asignaturas de la malla curricular que tienen una relación directa con el cuerpo del músico son: Manejo Corporal I, II (fundamentación) y Danza Integradora (electiva de facultad). En estos cursos se viene desarrollando una exploración en la práctica y reflexión sobre el cuerpo en el ejercicio musical, pasando por su cuidado, consciencia corporal, herramientas pedagógicas, etc. Esto con el fin de crear consciencia del cuerpo como primer instrumento y principal canal de comunicación entre intérprete y público.

Existe un espacio más, aunque su relación no es directa con el cuerpo: Taller de Ópera, en el cual se abordan los aspectos musicales, además de la interpretación y representación escénica y

corporal del cantante. Esto a través del montaje de obras de la literatura vocal universal, adaptadas al contexto de la licenciatura.

Inteligencia Emocional, asignatura electiva, es el único curso que tiene como enfoque el entrenamiento y reconocimiento mental de los músicos en formación, de gran importancia en el desarrollo de capacidades y habilidades para un buen desempeño musical. En ella se realiza un trabajo acerca de la importancia de la faceta emocional como elemento clave en los procesos de aprendizaje, y desarrollo personal y profesional.

Con solo estos espacios académicos para todo el programa, se evidencia una carencia de espacios exploratorios para los estudiantes de música, en especial los cantantes pedagógicos en formación. Al ser su propio cuerpo, su instrumento, se hace necesario crear conciencia plena sobre él, para lograr un buen desempeño y manejo en la escena. En esa medida, es menester encontrar espacios donde se propicie la interacción del cantante con su cuerpo y mente, para que con ello, se potencien las capacidades expresivas y comunicativas que esa interacción, conocimiento y control, le brindan.

De igual forma, no hay suficiente información específica, concreta y sistematizada (teórico-práctica), que permita a los estudiantes de canto tener acceso a herramientas, que aporten recursos, acciones y propuestas interpretativas, extraídas de otras disciplinas con relación directa entre cuerpo - mente, como el teatro y la conciencia emocional. Esto con el fin de conocer el aporte que puede ser ofrecido por dichas disciplinas, y que puede llevar a una mejor relación entre lo que desea expresarse y lo que se expresa realmente.

La Programación Neurolingüística es una postura cognitiva que busca crear conciencia, manejar y finalmente darle solución a los problemas que puedan presentar los distintos niveles

conductuales, ya que pueden ser creados, modelados o reconfigurados a partir de recursos y herramientas propios de esta disciplina. El autoconocimiento resultado de la exploración de las herramientas de PNL sin duda ayudará a potenciar la interpretación de los cantantes, pues al no tener un consciente manejo de su instrumento (cuerpo) y del proceso emocional (cerebro emocional), la función comunicativa se ve limitada y la interpretación en escena puede no ser la más eficiente, eficaz, agradable o placentera.

Por otra parte, la improvisación dramática (ID) se define como un juego de agilidad mental y/o corporal, que busca realidades paralelas, opuestas y alejadas de lo convencional o tradicional, encaminadas a una intención en particular, de allí que se tome como un modo expresivo humano (Rodado, 2015). Además de ello, la improvisación es una preparación para la escena, en la cual se promueve el desarrollo de la creatividad y la imaginación, trabaja las emociones de una manera libre y relajada, actuando desde el impulso y menos desde el pensamiento, mejora la escucha, desarrolla la confianza, trabaja los nervios, refuerza la formación, etc.

Se postula entonces la aplicación de herramientas de PNL a través de ejercicios de ID, ya que estos permiten la interiorización de manera más orgánica, práctica y vivencial, los recursos potencializadores de la PNL, además de ampliar la visión de los cantantes en formación respecto a la interpretación escénica en las distintas escenas que le conciernen (escena interpretativa, escena pedagógica, escena personal).

Siendo así, se esperaría que estas dos disciplinas que comparten puntos en común de estructuras, aplicaciones e intenciones permitieran dar respuesta a la pregunta de investigación.

3.2 Pregunta de investigación.

¿Cómo aplicar la Programación Neurolingüística en los estudiantes de canto de la Universidad Pedagógica Nacional a través de la Improvisación Dramática?

3.3 Antecedentes.

El trabajo realizado por Manuela Jimenez Serna y Natalia Baldeón Padilla en la Pontificia Universidad Javeriana titulado “*Programación neurolingüística como apoyo al éxito comunicacional*” (2008) aporta para la investigación, visiones teóricas y prácticas de la programación neurolingüística en los procesos comunicativos humanos y sociales, al igual que “*El impacto de la música en la programación neurolingüística*” (2014) de Karen Paola Ávila Hernández y Martín Navarro Trejo de la Universidad Nacional Autónoma de México, que relaciona los procesos cognitivos que ocurren en la música, junto con las estructuras mentales concernientes al lenguaje. Esto es relevante para este trabajo ya que presenta un antecedente de la relación PNL-música (tomando la música como recurso para la PNL), aunque en la presente investigación, se busca utilizar la PNL a través de la ID, como preparación para la interpretación escénica del cantante.

La visión de Ana María Hernández Moscoso en su trabajo “*Herramientas teatrales para músicos con dificultades de expresión frente al público*” (2017) realizado en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas es muy relevante en esta investigación ya que proporciona información en cuanto a causas, manifestaciones y posibles soluciones a limitaciones expresivas de músicos en formación, aunque hace solo una descripción de distintos recursos del teatro, incluida la ID, pero sin enfatizar ninguno en particular. Igual de importante, el trabajo “*UN CUERPO EMPODERADO. Aportes de la metodología de entrenamiento funcional de Edgar Lopetegui Corsino, en el acondicionamiento físico y postural del cantante en formación de la*

Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional” (2020), monografía de Andrés Moreno Yopasá, se destaca como antecedente, ya que utilizó la misma población de la presente investigación, e igualmente asesorada por la maestra Luz Ángela Gómez Remolina, buscó indagar en la preparación mental y corporal de los cantantes pedagógicos en formación, pero a partir del entrenamiento funcional consciente y enfocado a la escena interpretativa, lo cual aportó grandes nociones de cuerpo, escena e interpretación referentes al contexto y población de la investigación LA VOZ DEL CUERPO.

Aunque en los antecedentes se vislumbró un camino para orientar la investigación, ninguno de ellos relacionaba directamente la PNL a través de la ID, con el fin de ampliar la experiencia interpretativa en el contexto de formación musical. En la presente investigación se buscó relacionar los conceptos antes mencionados con el propósito de realizar una exploración que conjuge todos estos recursos y se realice un ejercicio de aplicación para ampliar la experiencia interpretativa del cantante en formación

3.4 Justificación

En general, la formación musical del cantante está encaminada a la construcción y perfeccionamiento de la técnica vocal y de igual forma a la apropiación y comprensión de la técnica expresiva que le permite al intérprete proyectar al público imágenes poéticas, historias, sentimientos, etc. (Valencia, 2014).

La técnica sin expresión muchas veces lleva a la producción de un sonido igual y uniforme, independientemente del género, la época, el estilo o el compositor que lo interpreta. La coordinación de estos dos aspectos (técnica y expresión) se logra a través de la aplicación de propuestas corporales, cognitivas y mentales que combinen el sentimiento, la expresión, el movimiento y la música en un todo. Esta combinación se da a través de la búsqueda del equilibrio

entre el espacio, tiempo, energía, peso, balance, plasticidad, gravedad, emociones y pensamientos que pasan por el cuerpo del intérprete e imprimen en él sensaciones y emociones que llegan a ser percibidas por el oyente (Valencia, 2014).

En el caso del cantante, estas sensaciones deben promover su expresión honesta en la escena. En la medida en que el cantante expresa sus propios sentimientos, su público puede identificarlos e identificarse con ellos, lo que conlleva a una conexión: la empatía. Asimismo, el autoconocimiento individual, como persona y como músico, lleva a que el artista deje a un lado las expectativas (muchas veces negativas) respecto a su actuación, y el miedo y vergüenza escénicos (grandes limitantes en escena), promoviendo el disfrute durante la actuación.

De tal forma, la improvisación dramática se propone como un medio por el cual los cantantes pedagógicos en formación exploren, conozcan y construyan su cuerpo, mejoren su comunicación interpersonal (intérprete-público, docente-estudiante), potencien su expresividad e interpretación escénica, y desarrollen su autoestima. Esto, conociendo y explorando las herramientas y recursos que se utilizan en la ID para lograr una mejor relación comunicativa y potenciar la interpretación escénica de los cantantes, ampliando el rango de manifestaciones en las cuales se puede expresar y comunicar una intención.

La Programación Neurolingüística que, además de describir cómo los individuos se comunican y relacionan con los demás y principalmente consigo mismos, plantea una serie de estrategias a partir del lenguaje y el estudio de la experiencia subjetiva que le pueden permitir al cantante en formación resolver problemas personales que interfieren en su desempeño artístico, así como los propios de su quehacer en la escena musical y pedagógica. Esto con el fin de propiciar su desarrollo personal, y en especial aquellos aspectos que interfieren negativamente en el desempeño musical de los cantantes, crear estrategias para la solución de problemas e imprevistos, tener una

pertinente comunicación consigo mismo, con su entorno y con el público, y mejorar su sensación de bienestar, goce y placer en la escena.

El investigador del presente trabajo, al experimentar distintos sentimientos negativos en su quehacer musical y vida académica, exploró disciplinas como el teatro, la danza, la literatura, la PNL y la meditación con el fin de buscar solución a problemas personales que afectaban su desempeño artístico. En un primer lugar, la danza y particularmente la danza-teatro, hicieron grandes aportes al desarrollo del investigador. En estas experiencias pudo expresarse y manifestar de una manera auténtica y honesta su personalidad, desde la interpretación escénica. De ello se resalta la gran utilidad que tiene la ID en la expresión escénica del investigador, pues a partir de ello, por un lado, su concepción respecto a sí mismo, su entorno, su carrera y su vida en general cambiaron de manera muy positiva, y por otro lado, su interpretación escénica se potenció altamente al utilizar nuevos recursos expresivos en la escena, perder la vergüenza escénica y manejar el miedo escénico, integrar otras disciplinas en las distintas escenas en las que se pueda ver inmerso (escena interpretativa, escena pedagógica, escena personal), entender la importancia de la empatía en el acto comunicativo y el ámbito personal, mejorar la escucha grupal, la autoestima y el disfrute en la escena.

Otra herramienta importante que ayudó al investigador fue el uso de algunas herramientas de programación neurolingüística. Esto se dio gracias a los estudios de pregrado en la carrera de lingüística realizados por el investigador en la Universidad Nacional de Colombia. Allí tuvo un acercamiento a disciplinas como pragmática, sociolingüística, etnografía del habla, informática aplicada a la lingüística, semiótica, neurolingüística, fonética, análisis del discurso y programación neurolingüística. Con lo cual, el investigador accedió a visiones respecto al estudio de la lengua, el lenguaje y sociedad (e interacciones entre estos), interesándose particularmente en la visión de la

PNL. Durante una serie de talleres de PNL en los que el investigador participó, pudo asociar ejercicios que se realizaban en dichos talleres, con ejercicios que había practicado en el grupo representativo de danza moderna de la Universidad Pedagógica Nacional, dirigido por Juan Tarquino (actor y bailarín egresado de la LAE de la UPN). Los ejercicios de PNL en el taller estaban enfocados en el desarrollo personal y la autoaceptación, el investigador vio entonces en los recursos y resultados de estos ejercicios, similitudes en los mismos ámbitos que cuando había realizado ejercicios de ID en el grupo de danza moderna, para la interpretación escénica. Fue entonces como creó la relación entre estas dos disciplinas a partir de su experiencia exitosa con cada una por separado, y con las dos en relación que algunas herramientas de PNL, pueden potenciar la ejecución de los intérpretes, tanto en el desarrollo de los ejercicios de ID, como en la escena interpretativa, así como su aplicación y utilidad para la focalización artística, el control y manejo emotivo, la comunicación asertiva con el público y su entorno, la creación de conciencia y manejo corporal (de gran importancia para la interpretación escénica), la expresividad, el autoestima y la sensación de placer escénico. Además de aspectos en el desarrollo personal que marcaron, cada vez más positivamente el hecho de hacer música, algo que antes para el investigador era casi un martirio. A pesar de sentirlo así se resignaba a renunciar a la música culpando a su falta de talento y aptitudes para la música, cuando en realidad el problema venía de verlo y pensarlo de la manera equivocada y las acciones que ello conllevaba.

Con base en lo anterior, y apoyándose en la herramienta de metamodelo de la PNL, el investigador sugiere que, así como estas disciplinas, sus herramientas, individualmente y en la relación que se plantea en este ejercicio de aplicación, mejoraron altamente su desarrollo personal y la relación de aspectos personales concernientes a su quehacer musical, de igual forma la relación con el público y su entorno, la imaginación y creatividad, y particularmente la expresión escénica

y el disfrute en la escena. Siendo así, esta experiencia puede servir de modelo para la mejora de alguno de estos aspectos en los participantes de esta investigación. Razón por la cual se elabora el ejercicio de aplicación llamado: LA VOZ DEL CUERPO. Este se complementa con una investigación amplia, detallada y experiencial de los aspectos concernientes a la elaboración y aplicación de este ejercicio.

Por otra parte, la sociedad actual presenta nuevas dinámicas por parte de los cantantes. El arte es cada vez más multimodal y multimedial y necesita que el cantante, en palabras de Cesar Cortéz (cantante profesional entrevistado durante la investigación) “sea más que solo una voz”, se requiere que sea conocido como un artista integral, capaz de responder a las necesidades de quien lo escucha, ve y siente, ya que el público es cada vez más grande, en razón de los medios de comunicación y las nuevas textualidades. Siendo así, hay un panorama bastante amplio en el cual el cantante puede generar aspectos tanto interdisciplinarios, como multidisciplinarios que fortalezcan su formación, su interpretación y su capacidad comunicativa. Para ello, se propone vivir el ejercicio LA VOZ DEL CUERPO como herramienta que contribuye en la interdisciplinaria del cantante pedagógico en formación, ya que busca cruzar los límites tradicionales entre estas disciplinas (PNL, teatro y música), dado el surgimiento de nuevas necesidades interpretativas y expresivas para los cantantes.

Por todo ello, el investigador expresa que este proceso aportará recursos expresivos, interpretativos, didácticos y pedagógicos enfocados al desarrollo mental y corporal del estudiante de canto de la LEM de la UPN, pues tendrán a la mano los recursos y herramientas fruto de esta investigación basados en PNL e ID.

3.5. Objetivos

3.5.1 Objetivo general

Planear una serie de ejercicios de aplicación, basados en la exploración de alternativas y recursos dirigidos a la preparación mental y corporal, para la interpretación escénica de los estudiantes de canto de la Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional; a través de herramientas de Programación Neurolingüística apoyadas en Improvisación Dramática.

3.5.2 Objetivos Específicos

- Realizar una descripción acerca de la escena del cantante que permita evidenciar la capacidad expresiva e interpretativa que posee un grupo de estudiantes de la licenciatura en música de la Universidad Pedagógica Nacional.
- Estudiar y analizar los componentes, principios, recursos y herramientas de la Improvisación Dramática (característica del teatro) y la Programación Neurolingüística contrastados con las necesidades expresivas e interpretativas del grupo de cantantes en formación.
- Poner en práctica cuatro talleres denominados LA VOZ DEL CUERPO donde se recopila una serie de ejercicios adecuados que se hallaron en la exploración de programación neurolingüística e improvisación dramática, que permitan ampliar la experiencia en la interpretación escénica de los cantantes en formación de la UPN.
- Elaborar una aplicación para dispositivos móviles como retroalimentación para los participantes y como evidencia del proceso de investigación.

4. MARCO TEÓRICO

En el presente apartado se encuentran los autores, teorías y conceptos que permitieron estructurar la ruta de abordaje del presente ejercicio investigativo. En primer lugar, se postulan las teorías y conceptos que circulan alrededor de la programación neurolingüística (además de su relación con el proceso emotivo en los humanos, las emociones primarias y secundarias) y la improvisación dramática. En segundo lugar, se presenta la PNL e ID en relación con la escena del cantante en formación, y su conexión con el sentido de la investigación.

4.1. Teorías referenciales.

4.1.1 Programación Neurolingüística.

Esta investigación está basada en el enfoque de Programación Neurolingüística, con el fin de generar constructos teóricos y prácticos, teniendo en cuenta los planteamientos principalmente de los autores O'Connor (1992) como fundamentación, Bradbury (2001) y Sambrano (2001) llevando la PNL al contexto particular, y Mejía (2007) en el contexto pedagógico. Estos trabajos e investigaciones se centran en el enfoque de la PNL como solución a problemas psicológicos y potencializadores del desarrollo personal.

La Programación Neurolingüística (PNL) se constituye como una serie de estrategias que permiten al ser humano resolver problemas tanto cotidianos, como relevantes o trascendentes (Mejía, 2007). Es programación porque se basa en un conjunto sistemático de operaciones que tienen como finalidad llegar a un objetivo en concreto. En cuanto a la neurolingüística, se considera “neuro”, dado que se encarga de estudiar los procesos que suceden en el sistema nervioso, y lingüístico porque para ello utiliza el lenguaje (Mejía, 2007).

Podría decirse entonces que la PNL trata de explicar la estructura de la experiencia subjetiva y particular de un individuo, frente a una determinada situación y lo que deriva de ello.

Esto se logra a través de la PNL como un proceso interactivo, en donde se realiza una selección precisa sobre la manera como se piensa, siente y habla, ya que recoge todo lo que ocurre en el sistema nervioso y más específicamente, en el cerebro (Mejia, 2007). También “identifica algunas de las estrategias utilizadas por ciertas personas para lograr mejores resultados en una actividad determinada o un área específica, y así proyectar dichas estrategias en otras personas. Además de eso, da cuenta sobre la manera como se utilizan las palabras, como estas afectan las percepciones y relaciones con el mundo externo” (Mejia, 2007, P. 4).

4.1.2. ¿De dónde viene la PNL?

La PNL tiene su aparición en la década de los 70 en la Universidad de California. Jhon Grinder, doctor en Lingüística y docente de la Universidad de California junto a Richard Bandler, Matemático y psicólogo de la misma universidad, estudiaban los patrones de la conducta asociados al lenguaje y fueron creando procesos, estructuras, formas de influencia que llevaban a trasladar desde la inconsciencia a la conciencia distintos comportamientos. Con ello obtuvieron resultados muy relevantes en cuanto al estudio y la comprensión del éxito, fracaso, tristezas, desmotivación, cambios emocionales y estrés; teniendo en cuenta la influencia del lenguaje, las experiencias y la percepción particular y asociada (Mejia, 2007).

Como propósito principal, la investigación de Bandler y Grinder buscaba el mejoramiento de la calidad de aprendizaje y aprender con disfrute, placer y mayor eficacia, partiendo de programarse positivamente para lograr mayores beneficios, al anclar la mayoría de recursos posibles (Mejia, 2007).

Como consecuencia, se ha utilizado la PNL para entender y estructurar modelos educativos, y en especial, aquellos que se basan en generalizaciones erróneas y que generan miedos, bloqueos

o limitaciones en los estudiantes. En ellos se mostraba que las sensaciones negativas de miedo, estrés o bloqueo se debían a dificultades de enseñanza por parte del docente al estar mediado por un modelo con prácticas frustrantes para los estudiantes, los hábitos de estudio y las circunstancias psicológicas de cada uno.

Su evolución ha estado marcada por la ganancia de nuevos adeptos y aplicabilidad en cada vez más espacios y momentos en la vida personal, familiar, empresarial y educativa. Esto al concebir al hombre como un ser completo y total, que tiene como necesidad imperante la comunicación expresada mediante diversos canales y modos de comunicación: La voz, los gestos, la postura, la escritura, los gustos, etc. (Mejia, 2007)

4.1.3. Estructura de la PNL

4.1.3.1 Bases Lingüísticas

La PNL se basa, en un primer lugar, en la lingüística; la palabra se constituye como una de las formas comunicativas más importantes y relevantes (por su amplio espectro comunicativo) y su estudio está determinado por la lingüística, la cual se encarga del análisis de la lengua y el lenguaje. La PNL se apoya en disciplinas combinadas, como la sociolingüística (se centra en el estudio de la dimensión social del lenguaje, teniendo especial interés por las variables y circunstancias que implican la variedad lingüística asociada a la estructura social), la sociología del lenguaje (considera el lenguaje como una realidad social que estructura, modela y modifica la sociedad), y la psicolingüística (investiga los procesos psicológicos implícitos en el lenguaje) (Mejia, 2007).

Todo esto con la base que la comunicación humana se compone de un proceso complejo, en el cual toman parte las estructuras cerebrales, sociales y culturales. Este proceso comunicativo

lleva a un intercambio de información entre dos entidades a través de un medio. Este intercambio supone una interacción energética entre dos sistemas, la cual produce afecto y una información determinada en ambos.

4.1.3.2 Bases informáticas

Las investigaciones y estudios adelantados en el campo de la computación y la informática sobre cómo mejorar su funcionamiento, y que los procedimientos se den con mayor precisión, han revelado que esos procesos son también aplicables y eficaces para facilitar al ser humano el entendimiento y uso del cerebro, al ser el computador una versión del cerebro. Por esto, la PNL basa su estructura en la teoría de la información, al ser esta, aplicada al ser humano, en donde es capaz de cambiar programas mentales, reprogramar y procesar la información de manera eficiente; proporcionando la información de manera precisa, sistemática y coherente al cerebro (Mejia, 2007).

La informática muestra entonces una cantidad de técnicas y métodos, para que el cerebro sea usado de mejor manera, y que su rendimiento sea cada vez mayor con el mínimo esfuerzo, basándose en modelos informáticos (Mejia, 2007).

5.1.2.1 Bases Neurológicas.

La PNL basa su sistema en un modelo de comunicación que ayuda a descifrar los lenguajes que provienen de las distintas zonas cerebrales, teniendo en cuenta el proceso cerebral emotivo y su integración en un proceso global que ayuda a analizar la situación, determinar acciones y cambiar estrategias. La asimilación de los procesos cerebrales está estructurada y modelada en cada individuo, pero la síntesis y el mecanismo cerebral suelen ser generales, dadas las características biológicas del cerebro, particulares al ser humano.

Como la PNL se basa principalmente en estas características, es muy importante conocer el funcionamiento del sistema emotivo humano, ya que al conocerlo se puede controlar y modificar algunas reacciones instintivas y cognitivas ante distintas situaciones.

4.1.3.1 Proceso emotivo.

4.1.3.1.1 Cerebro emocional

El cerebro es el órgano en el cual se centraliza la actividad del sistema nervioso (Enríquez, 2020). Este regula las distintas acciones del organismo: se encarga de múltiples y diferentes acciones tanto conscientes como inconscientes, los procesos cognitivos como: las emociones, razonamientos y recuerdos, y en él se crea una realidad sensorial y un conocimiento que integra la información de diferentes momentos y ámbitos sensoriales para usar ese conocimiento y guiar la conducta (Kolb et ál., 2002).

En la base del cerebro se encuentra el tallo encefálico o tronco del encéfalo. Esta parte es la más antigua y primitiva del ser humano y se comparte con otras especies de mamíferos y reptiles. Se encarga de las funciones vitales mediante automatismos bien conservados en el curso evolutivo los cuales consiguen reajustar nuestro organismo a las diferentes situaciones que se le presentan, regula el ritmo cardíaco, la respiración, la digestión y la presión sanguínea, entre otras.

Dicho de otro modo, se encarga de las funciones en las cuales no se tiene que pensar para que se ejecuten, además de los instintos naturales y varios aspectos del procesamiento social (McCrory et ál., 2011).

El Sistema Límbico se constituye como un sistema de transición situado entre un “primitivo” cerebro subcortical visceral (tallo cerebral) y una cortical más evolucionada (corteza cerebral). Este sistema de transición es el principal responsable en las reacciones afectivas, además de estar involucrado en el control de la emoción, las motivaciones, la conducta, la iniciativa, el

mantenimiento o supervivencia del individuo o de la especie, la memoria y el aprendizaje (Saavedra et ál., 2015).

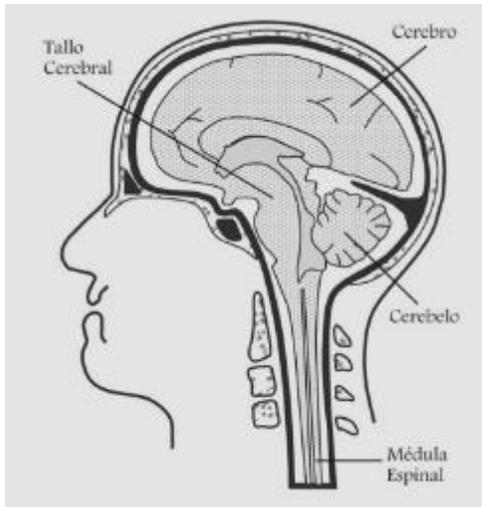


Fig. 1. *Macro estructura del cerebro.* Tomada de: (El cerebelo y sus funciones, 2009)

Sus estructuras internas (tallo cerebral, sistema límbico) están interconectadas y en función de vincular los estados de la emoción visceral, con la cognición y el comportamiento. En este proceso intervienen distintos órganos: La circunvolución cingular (controla parte de las funciones afectivas y cognitivas), la cisura longitudinal (separa los dos hemisferios del cerebro), el septum (regula las necesidades primarias y las sensaciones placenteras), el cuerpo mamilar del hipotálamo (principal canal de comunicación entre la amígdala y el tálamo), el fórnix (contribuye en el proceso de memoria), el hipotálamo (se encarga de las respuestas metabólicas), el hipocampo (regula los niveles emocionales y de alerta) y la amígdala (Saavedra et ál., 2015).

Esta última juega un papel muy importante en el aprendizaje y desarrollo de las conductas emocionales. Se compone por dos partes de tejido cerebral que se encuentran ubicadas una a cada lado del cerebro (a manera de la parte superior de una letra “T”). Esta se encarga de procesar las

reacciones emocionales y metabólicas que regulan gran parte de la conducta humana, además de modular el recuerdo de las experiencias (placenteras o no) y las acciones que emanan de ellas.

Fig. 2. *Estructuras del sistema límbico.* Adaptada de (lamenteesmaravillosa.com, 2019)

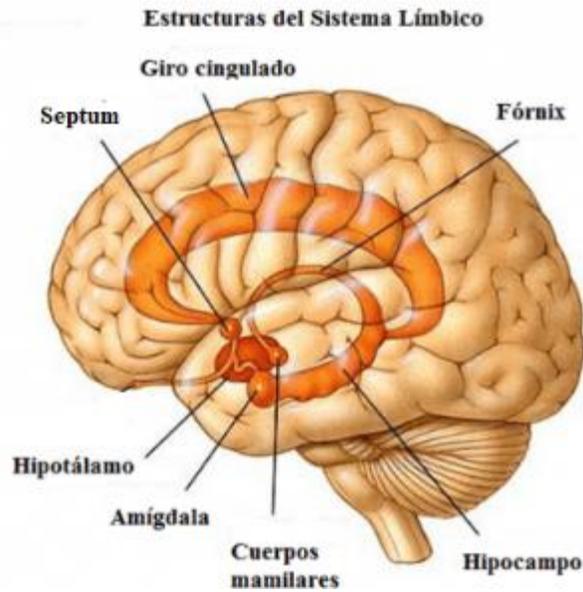
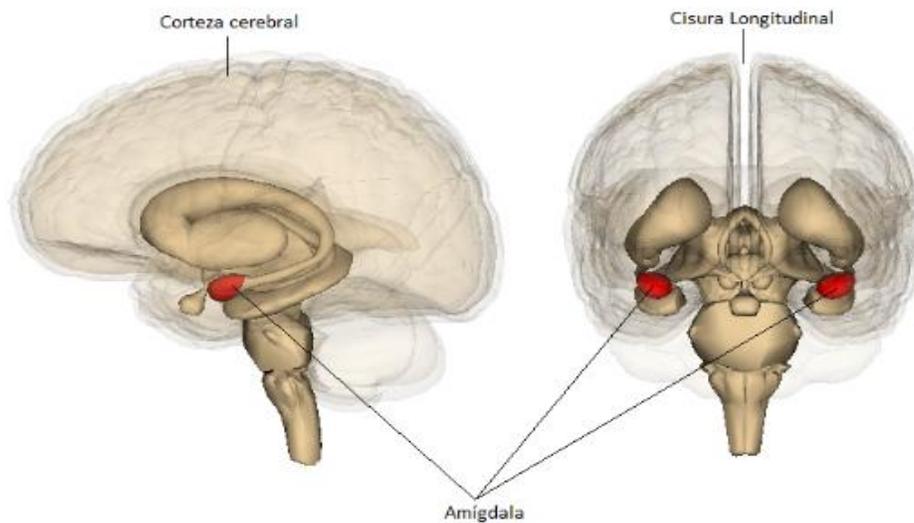
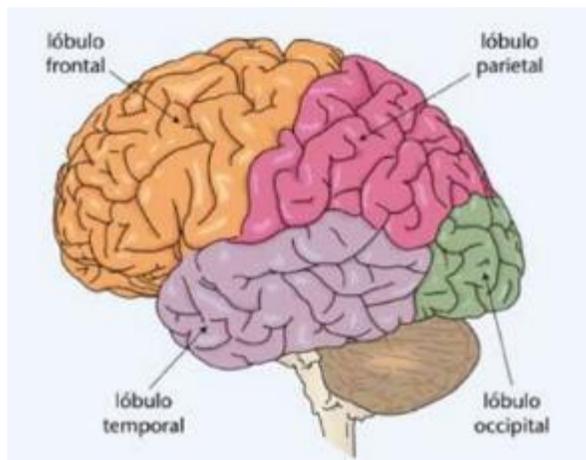


Fig. 3. *Amígdala cerebral, corteza cerebral y cisura longitudinal.* Adaptada de (Wikimedia.org, s.f.)



Dentro del proceso emotivo, también toma lugar la corteza cerebral. Esta parte del cerebro es una capa exterior rugosa y delgada que se divide en 4 partes llamadas lóbulos: lóbulos parietales (perciben los estímulos relacionados con el tacto, la presión, temperatura y el dolor), lóbulos temporales (se encargan de la percepción y el reconocimiento de estímulos auditivos y relacionados con la memoria), lóbulos occipitales (se relacionan con los estímulos visuales) y los lóbulos Frontales (procesan el pensamiento consciente y la resolución de problemas) (Enríquez, 2020). Estos últimos se encuentran en el área justo encima de los ojos y son el sustrato anatómico para las funciones ejecutivas. Las funciones ejecutivas son aquellas que permiten dirigir la conducta hacia un fin y comprenden la atención, planificación, secuenciación y reorientación sobre los actos. Los lóbulos frontales son la parte más nueva del cerebro y a medida que se fue dando la evolución, esta parte se convirtió en el lugar donde se procesan los pensamientos racionales conscientes, es decir, donde se resuelven los problemas que llegan al cerebro.

Fig. 4. *Lóbulos cerebrales.* Tomado de (Oates, 2012)



El sistema límbico junto con las estructuras de la corteza frontal (lóbulos frontales), procesan los estímulos emocionales y los integran a funciones cerebrales complejas como la toma de decisiones racionales, interpretación y expresión de conductas sociales, e incluso la generación

de juicios morales, constituyéndose, así como los principales protagonistas en el proceso cerebro-emocional que permite al ser humano llevar a cabo los procesos cotidianos de la vida (López et ál., 2009) (Saavedra et ál., 2015).

4.1.3.1.2 Emoción y sentimientos

A través de los sentidos (como principales canales de percepción), el ser humano ha sido capaz de reconocer y adecuarse al entorno que lo rodea, desarrollando y afinando sus capacidades para resolver los problemas que el ambiente externo y social pone en su camino.

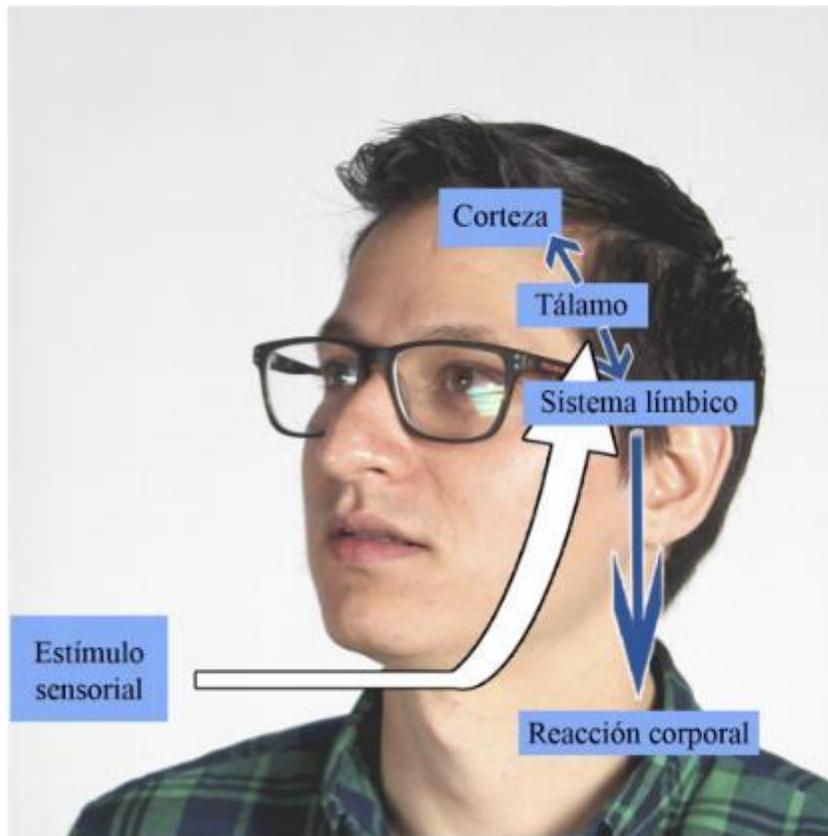
Para ello, se ha valido de la relación entre el sentimiento cognitivo representado en la corteza cerebral y los signos emotivos fisiológicos asociados, regulados por las áreas subcorticales (el hipotálamo, el hipocampo y la amígdala principalmente) (Kandel, 2000 como se citó en López et ál.2009).

Al presentarse una determinada situación, los sentidos (receptores sensoriales periféricos) perciben los estímulos que provienen de ella y envían mensajes eléctricos y químicos al cerebro a través del sistema nervioso. Estos estímulos llegan hasta el hipotálamo y la amígdala, los cuales generan una respuesta capaz de modular la frecuencia cardiaca, la tensión arterial y la frecuencia respiratoria (López et al.2009). Al entrar en el sistema límbico, estos estímulos son procesados por los distintos órganos del sistema y luego la información extraída de ellos es enviada a la corteza cerebral, más específicamente a los lóbulos frontales.

Allí es procesada la información con el fin de reunir las representaciones de los estímulos modulados y elegir las respuestas de comportamiento apropiadas. Una vez realizado este proceso, estas respuestas viajan por el cuerpo para ejercer las acciones elegidas; coordinando la respuesta corporal (automática y somática), de las emociones (estado emocional) y la percepción consciente de dichas emociones (sentimientos). Mientras sucede este proceso, muchas de las manifestaciones automáticas de la respuesta corporal son mediadas a través del hipotálamo y el tronco del encéfalo,

mientras que la percepción consciente de la emoción es mediada por la circunvolución del cíngulo y la corteza cerebral (Ocasio, 2017).

Fig. 5. *Recorrido estímulo sensorial.* Tomado de (Oates, 2012)



De esta forma, se hace necesario crear una distinción semántica entre los términos emoción y sentimiento:

- Emoción: Se constituye como una reacción biológica, energética y fisiológica de breve duración. Se refiere entonces sólo a la respuesta corporal (alteración en la frecuencia cardíaca y respiratoria, la contracción y relajación involuntaria de los músculos faciales y corporales, la emisión de sonidos, etc.) (López et ál., 2009).

- Sentimiento: Hace referencia a la explicación e interpretación que se le otorga a las emociones a través del proceso de cognición y se manifiesta en una sensación concreta (como pueden ser el miedo, la alegría, la ira, la tristeza, el placer o la ansiedad) (López et ál., 2009).

Las respuestas emocionales propias de los seres humanos presentan dos características comunes. La primera se refiere a una respuesta motora visceral y la segunda a una respuesta estereotipada somática (López et ál., 2009).

En otras palabras, la respuesta motora visceral hace referencia a las acciones fisiológicas automáticas en las que interviene el sistema nervioso, endocrino y hasta inmunitario al recibir un estímulo (aceleración del pulso cardiaco, liberación de hormonas, etc.), mientras que la respuesta estereotipada somática involucra principalmente el movimiento de los músculos faciales, acompañada de elementos subjetivos que se encuentran preservados universalmente en las diferentes culturas. A partir de esto es posible identificar las emociones de los demás (López et ál., 2009).

Son las vías subcorticales las encargadas de la expresión estereotipada de las emociones, y en su funcionamiento se explica por qué siempre expresamos físicamente de la misma manera distintos sentimientos: miedo, felicidad, tristeza, sorpresa, etc. Al ser estas expresiones de emociones básicas similares o iguales en casi todas las culturas humanas, deja entrever el origen biológico de estas, más allá de ser una construcción social o un comportamiento aprendido. Esta característica universal da lugar a un proceso social llamado empatía.

El ser humano posee una variedad de sentimientos basados en las respuestas emocionales y su interpretación. En ello suele hacerse una distinción entre emociones primarias y emociones secundarias. Las emociones primarias como el miedo, la ira, la alegría, la tristeza o la sorpresa

van acompañadas de patrones de conducta como respuestas faciales, motoras, vocales, endocrinas y, automáticas mayormente estereotipadas y reconocibles, más allá de la distinción cultural y racial en los seres humanos. Por otro lado, no necesariamente surgen de la interacción con otras personas, pues se presentan también en la relación con el entorno.

En cuanto a las emociones secundarias, como la vergüenza, la culpa, la envidia o la depresión, presentan también patrones de conducta física y mental, pero son más determinados social y culturalmente, además muestran un componente cognitivo más alto y analítico. Estos sentimientos van siempre asociados a las relaciones interpersonales.

4.1.3.1.3 Proceso Fisiológico

La posición frente a la existencia de emociones primarias y secundarias (expresado en otros términos por distintos autores) es aún hoy en día controvertida, ya que existen múltiples categorías en las cuales son distribuidas las emociones. En términos generales, quienes sostienen que algunas emociones son primarias, asumen que se trata de procesos relacionados directamente con la adaptación y la evolución, con un sustrato neuronal innato, universal, y un estado afectivo asociado único (Battaglino, 2017, P. 91).

De acuerdo con el propósito de esta investigación, se toma como referencia de emoción primaria el miedo y como emoción secundaria la vergüenza.

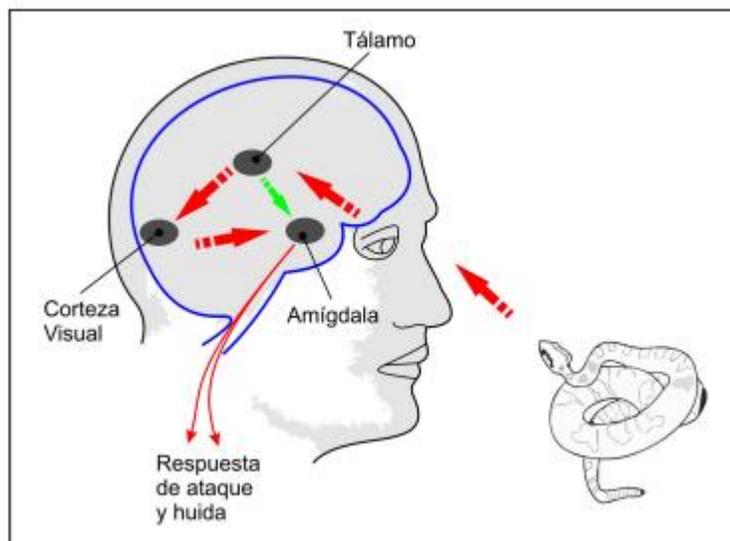
La información de nuestros sentidos circula hacia la amígdala casi al doble de velocidad que hacía los lóbulos frontales. En condiciones normales, las células nerviosas del cerebro se comunican con otras del cuerpo, enviando y recibiendo impulsos y señales eléctricas diminutas. Los impulsos viajan a más de 430 km/h a través del sistema nervioso y sanguíneo, en ellos el cerebro intenta decirle al cuerpo que haga o reaccione de alguna manera en específico, de acuerdo con las señales que han llegado a través de los sentidos, en primer lugar, al tallo cerebral y la amígdala, luego a la corteza cerebral y lóbulos frontales.

Pero bajo una situación de miedo, las señales eléctricas viajan a más velocidad hacia el cerebro, además de liberar hormonas químicas. La amígdala, dispara una reacción en cadena enviando mensajes hacia el hipotálamo, el cual activa las glándulas suprarrenales, liberando adrenalina y cortisol al torrente sanguíneo. Estas “hormonas del estrés” actúan preparando el cuerpo para la acción, aumentan el ritmo cardíaco y la presión sanguínea, los sentidos se agudizan, la memoria se limita a recordar situaciones similares con las cuales pueda saber cómo ha resuelto antes algo parecido y así aplicarlo a ese instante (o puede volverse difusa o contrariada), se dilatan las pupilas, desciende la temperatura corporal, y aumenta la conductancia de la piel (aumento de la actividad electrodérmica). También se presentan efectos subjetivos y manifestaciones corporales, resultantes del análisis cognitivo que se hace de la situación; se presenta sensación de malestar, preocupación y pérdida total del control de la situación. En cuanto a las manifestaciones corporales, la mayoría se expresan en el rostro; contracción y/o descenso de las cejas, separación de los labios, alargamiento de la comisura de los labios, elevación de los párpados superiores, tensión y contracción del cuello, etc. Todas estas respuestas automáticas físicas y químicas preparan al cuerpo para lo que pueda avecinarse, poniéndolo en situación de alerta.

La diferencia de velocidad entre las señales cerebrales, en un primer lugar entre los órganos receptores de la información (primero amígdala, luego hipotálamo, fórnix, cuerpos mamilares, corteza cingulada y finalmente lóbulos frontales) y por otro lado, si es una situación normal o una en que se presenta miedo, supone que a menos que se sepa reaccionar por instinto (o entrenamiento), el cuerpo tenderá a quedarse quieto (es su reacción instintiva) o paralizado (aumento del tono muscular llegando a la espasticidad) frente al estímulo desencadenante, mientras que la información llega a los lóbulos frontales, estos la procesan, analizan y determinan finalmente una posible solución a la situación.

Este circuito de información ha permitido al ser humano adaptarse, reaccionar y escapar eficazmente de los peligros inminentes de un medio en constante cambio, pero este sistema de alerta no siempre funciona en beneficio para las personas. Esto sucede cuando se desencadenan respuestas de miedo frente a estímulos no amenazantes, o se anticipa un hipotético peligro. En ellos, la corteza insular integra información visual, fisiológica y cognitiva sobre un estímulo que no debería generar temor; la corteza cingulada favorece que la atención se centre en estímulos inocuos, y la corteza prefrontal trataría de ofrecer respuestas cognitivas para la situación (Avila et ál., 2016).

Fig. 6. *Reacción emocional ante el miedo.* Tomado de (Goleman, 2004)

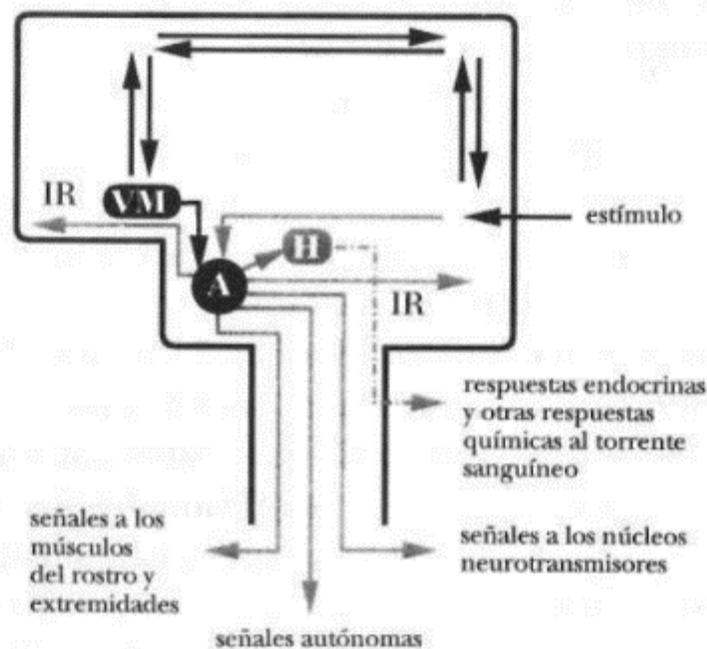


El proceso fisiológico ocurrido durante una situación de miedo se da en respuesta a la aparición de esta emoción primaria (miedo). Este proceso ocurre de manera similar cuando se presentan otras emociones de este tipo (tristeza, ira, alegría, sorpresa, asco), pero no describe el rango completo de comportamientos emotivos, aunque se constituyan como un mecanismo fundamental para su análisis y ejecución.

“Cuando se presenta una emoción secundaria, se empiezan a experimentar sentimientos y a conectar sistemáticamente categorías de objetos y situaciones, por una parte, y emociones primarias, por otra “ (Damasio, 1994, P. 158.). De este modo, las estructuras del sistema límbico no son cimiento suficiente para el proceso de las emociones secundarias, ya que requiere la asistencia de las capas corticales prefrontales y somatosensoriales (Damasio, 1994).

Según Damasio, el proceso fisiológico que se presenta genera cambios en el organismo, de esta forma:

Fig. 7. *Emoción secundaria.*



El estímulo puede ser procesado directamente mediante la amígdala, pero ahora es analizado en el proceso pensante y puede activar las capas corticales frontales (VM). VM actúa por intermedio de la amígdala (A). En otras palabras, las emociones secundarias utilizan la maquinaria de las emociones primarias. numerosas capas corticales prefrontales, otras distintas de VM,

también se activan en este proceso, pero las aquí presentes se constituyen como las esenciales del mecanismo. Hay que tener en cuenta que VM depende de A para expresar su actividad, esta relación de dependencia-precedencia es un buen ejemplo del complejo estilo de la ingeniería natural. La naturaleza utiliza estructuras y mecanismos viejos para crear nuevos artificios y obtener nuevos resultados (Damasio, 1994).

Para ejemplificar el proceso fisiológico, tómese un momento para imaginar que se encuentra con un amigo a quien no ha visto por un muy largo tiempo, o que se le comunica la inesperada muerte de un compañero cercano de trabajo. En cualquiera de las dos situaciones, usted como lector, siente una emoción. En primer lugar, formaría imágenes mentales de los aspectos escénicos principales (el encuentro con el amigo ausente por largo tiempo; muerte de un colega), seguido por un cambio en el estado físico, definido por ciertas modificaciones en diversas zonas del cuerpo. Al imaginar encontrarse con un amigo es posible que el corazón se acelere, aparezca rubor en las mejillas, que los músculos faciales (alrededor de los ojos y la boca) cambien para expresar felicidad y que la musculatura sobrante se afloje. Por otro lado, al saber que un compañero cercano de trabajo ha muerto, probablemente su corazón lata más fuerte, empalidezca, el vientre se contraiga, se tense la musculatura de cuello y espalda, en tanto que la musculatura del rostro crea una máscara de tristeza (Damasio, 1994).

En los dos casos, se producen alteraciones en diversos parámetros funcionales viscerales (corazón, pulmones, piel, órganos internos), músculos esqueléticos (los que están unidos al hueso), y endocrino-glandulares (pituitaria y suprarrenales). El sistema inmune se modifica rápidamente y el cerebro libera moduladores péptidos a través del torrente sanguíneo. De igual forma, la actividad básica de la musculatura lisa de las paredes arteriales puede incrementarse, produciendo contracciones y el adelgazamiento de los vasos sanguíneos generando palidez, o puede decrecer,

en cuyo caso la musculatura lisa se relaja y los vasos sanguíneos se dilatan, dando como resultado el rubor (Damasio, 1994).

En general, estas manifestaciones corporales muestran algunas alteraciones y desviaciones respecto del estado promedio en el que se debería encontrar una persona en la normalidad. Estas operan economizando los sistemas del organismo, operando este con mayor eficiencia gracias a adaptaciones más rápidas y sencillas, así como menor gasto energético.

La representación corporal y la respuesta fisiológica de las emociones tienen distintos tipos y características de expresión: innatas, estereotipadas y particulares. Las emociones primarias presentan manifestaciones similares,

4.1.4 Herramientas y recursos de la PNL.

La PNL consta de una serie de estrategias, constituidas como un tejido de recursos, que buscan lograr un determinado objetivo. Para el propósito de esta investigación, se han delimitado cuatro estrategias con sus recursos, ya que son pertinentes para el desarrollo y la proyección personal y profesional, la solución de problemas interpretativos y de expresión en músicos, además de potenciar la creatividad, la autoestima, el reconocimiento y empatía con el otro.

Estas cuatro estrategias son: el anclaje, el *rapport*, el metamodelo y la fisiología personal (Mejía, 2007)

Anclaje: Así como un ancla une a una embarcación con el fondo del mar; palabras, gestos, olores, colores o movimientos pueden llevar a las personas a estados mentales determinados, porque se estableció así alguna vez en el pasado, creando una unión de un estímulo externo sensorial, a una conducta que se quiere adquirir (Mejia, 2007). Al entrenar esta facultad de manera consciente se convierte en un recurso importante que potencia estados mentales positivos, de tranquilidad y de éxito. Esta herramienta hace uso de varios recursos:

- Reencuadre: “Es la modificación del marco de referencia, así la persona percibe los hechos para cambiar su significado. Al cambiar el significado, cambia el estado emocional, las respuestas y las conductas de las personas (Mejía, 2007, P. 9).

Suele aparecer en situaciones de la vida cotidiana en la que intervienen hechos imprevistos que transforman y reconfiguran el marco de referencia de un modelo mental. Esto quiere decir, que un hecho particular puede llegar a ser modificado en la manera como se siente si se percibe desde distintas perspectivas, y de ellas escoger las más útiles para resolver una situación. De tal forma que se puede reinterpretar un problema y encontrar soluciones, por medio de la sustitución del marco en el cual esos problemas son percibidos.

Esta modalidad presenta dos variantes, el reencuadre de contexto y el reencuadre de contenido. El reencuadre de contexto se encarga del comportamiento; la mayoría de los comportamientos del ser humano son útiles para él, en la medida que han sido adquiridos a partir de la experiencia previa en su mayoría, y el reencuadre ayuda a que determinados comportamientos sean útiles en su contexto adecuado.

Por otro lado, el encuadre de contenido parte desde la resignificación, es decir, asignar otro significado a un hecho en cuestión, partiendo desde el enfoque que se tenga al momento de la acción. Esto quiere decir que, si se presenta determinada situación negativa, por ejemplo, la atención y el foco estarán dispuestos sobre los aspectos negativos de la situación. Con la resignificación se busca que, siendo una situación con connotación negativa, se reinterprete a más puntos de vista, con el fin de lograr extraer conscientemente aspectos positivos de ella.

- Submodalidades: Se constituyen como la fina distinción que se hace dentro de un sistema de representación más grande (modalidades) y la determinación de sus cualidades. Esta distinción ayuda al cerebro a recordar lo que

ha vivido a través de los sentidos (por ejemplo lo que ha visto a partir de sus características: tamaño, brillo, intensidad, color, forma, ubicación, enfoque, contraste, perspectiva, orientación, densidad, transparencia, etc.), como lo que surge de la imaginación. Estas variantes son los bloques de construcción más pequeños de nuestros pensamientos. Esto se debe, a que la memoria codifica la experiencia sensorial a través de estos bloques de construcción (Santamaria, 2015). De tal forma que, a partir de ellos, el cerebro determina si una situación en concreto es importante o relevante, lo es en algún grado, o no lo es.

Rapport: Busca percibir, compartir o inferir en una realidad ajena a la propia, basada en la premisa del reconocimiento del otro como similar. Esto se traduce en la capacidad de ver el mundo a través de los ojos de otro (Santamaria, 2015), al igual que busca retener la atención a otras personas intuyendo sus sentimientos y creando la sensación de confianza. En ella se maneja el control del lenguaje no verbal (principalmente) para conseguir un ambiente de confianza entre interlocutores.

De esta forma, se crea la posibilidad de tener ventaja en la comunicación con otras personas o grupos; evitando, por ejemplo, mostrar sentimientos de nerviosismo. Esto se logra controlando aquellos comportamientos y actitudes que denoten dicho sentimiento. (Jimenez, 2018). Es importante marcar que para un correcto Rapport, es necesario crear una conciencia personal. Esto quiere decir, tener el conocimiento de cómo se actúa según la situación en la que se encuentra. Si se es capaz de definir todos los comportamientos y actitudes en cada escenario posible (Nerviosismo, miedo, desconfianza, alegría, interés, etc), también es posible controlarlos, reprimirlos o potenciarlos según mejor convenga en la situación. Como recursos de esta herramienta se puede encontrar:

- Calibración: Es una herramienta de la PNL que se basa en la observación.

En ella se captan los matices en el lenguaje corporal del público al que se dirige la acción, para buscar posteriormente una sincronización que construya una mayor efectividad en la comunicación hacia el interlocutor (Jimenez, 2018).

Mediante la observación del lenguaje en el momento de la acción, se pueden obtener valiosos datos acerca del interlocutor. En ello interviene el análisis de la postura, los gestos, la expresión facial, la voz y la respiración.

- Inducción: Es el proceso a través del cual se describe la conducción de alguna persona a un estado de conciencia determinado (Mejía, 2007). Con ello se guía a las personas hacia ciertos estados emocionales, para modificar situaciones que no son propiamente placenteras. Esta se puede dar a partir de palabras, gestos y tonalidades de la voz. (Mejía, 2007).

Metamodelo: La PNL identifica y calibra las diferencias y los estilos individuales de pensar, pero también afirma que se puede aprender de las experiencias de otras personas, esto debido a que hay similitudes fundamentales en el funcionamiento del sistema nervioso de todos los humanos (Santamaria,2015). Siendo así, el metamodelo utiliza los comportamientos de personas que son excelentes o han tenido éxito en un campo o acción, para crear un "molde" de recursos que pueda ser aplicado a otra persona, con el fin de obtener resultados similares.

El metamodelo, utiliza entonces las siguientes herramientas:

- Flexibilidad: Se constituye como la capacidad de adaptarse a nuevas y distintas situaciones, ya que ayuda a anticipar con facilidad los cambios de contexto, permitiendo prevenir errores y tomando las situaciones imprevistas como una oportunidad.

- Congruencias: Estado mental donde se encuentra coherencia entre pensamientos (vistos como creencias), sentimientos (asociación de emociones) y acciones (conducta). Esto lleva a una percepción personal de unidad y sinceridad. Esto ocurre, porque todos los aspectos de la persona van dirigidos hacia un mismo objetivo, y cuando hay congruencia es poco existente la presencia de conflictos internos (Mejía, 2007). Se es coherente cuando el cerebro dirige las acciones en un sentido, pensamiento-sentimiento-acción se convierten en un todo que centra su energía, concentra todos los recursos y alcanza generalmente sus objetivos (Mejía, 2007).

- Desplazamiento Psicológico: Consiste en guiar al interlocutor desde un modo de pensamiento, a otro, lo que lleva a "liderar" el acto comunicativo (Sambrano, 2001). Esta técnica funciona cuando el pensamiento del interlocutor se encuentra anclado a una sola alternativa ante una situación, en cuyo caso se puede aplicar el deslizamiento, con el fin de llevar al interlocutor a experimentar la situación desde otro ángulo distinto, por ejemplo, si se trata de una persona con sus canales perceptivos mayoritariamente visuales, dirigirlo hacia un modo auditivo, todo desde una adecuada situación de empatía y confianza con el interlocutor.

- Visualización: Se da a partir de la creación de imágenes mentales que evoquen estados y momentos de tranquilidad, y que puedan aplicarse en momentos de miedo o ansiedad.

Fisiología personal: Según la PNL, la fisiología es una de las maneras más rápidas como se puede cambiar un estado emocional. La fisiología personal está determinada por la disposición corporal (postura, movimientos, acciones), que emanan de una manifestación emocional. Si se adopta una fisiología determinada, se modifican las representaciones internas y por consiguiente

se modifica el estado emocional. Si la persona se encuentra en un estado emocional negativo, su fisiología también será negativa: cabeza caída hacia adelante, hombros caídos, expresión facial de tristeza, respiración superficial, etc. Si empieza a modificar esas posturas, subiendo la cabeza, estirando los hombros hacia atrás, sonreír y respirar de manera más profunda, como si se estuviera en un estado más tranquilo y deseado, el estado fisiológico habrá cambiado por uno más positivo, y de igual forma lo hará el estado emocional. Dentro de la fisiología personal es importante destacar el papel de la relajación:

- Relajación: En general, las técnicas de relajación se basan en tres parámetros: La dimensión muscular, la ampliación de la conciencia, y la liberación del espíritu (Mejía, 2007), con el fin de lograr un dominio sobre la mente para lograr un fin específico. Igualmente, la relajación es un proceso que reduce los efectos del estrés y sus manifestaciones corporales y emotivas, dada su naturaleza flexible, es posible trabajar técnicas de relajación en cualquier lugar y en cualquier momento (Santamaria, 2015).

Realizar técnicas de relajación trae consigo beneficios, que por ejemplo en una situación de miedo o estrés, pueden mejorar la manera como se toman decisiones al regular las manifestaciones físicas resultantes de estos sentimientos. Reduce la presión arterial, reduce segregación de cortisol, aumenta el flujo sanguíneo a los músculos, mejora la concentración y el estado de ánimo, desacelera el ritmo cardíaco, reduce la ira y la frustración, impulsa la confianza para manejar problemas, reduce la fatiga, ralentiza el ritmo respiratorio, reduce la tensión muscular y el dolor crónico, entre otros (Santamaria, 2015).

4.1.5 Improvisación dramática.

Respecto a la improvisación dramática, el investigador se apoya en el trabajo de Vicente Rodado (2015), el cual fundamenta la improvisación dramática como mecanismo de aprendizaje. De igual forma en Ana María Hernández (2017), quien expone las dificultades de expresión corporal de músicos frente al público en el contexto local, las causas y la implementación del teatro como posible solución.

Se puede tomar el verbo improvisar como un juego de agilidad mental y/o corporal (Rodado, 2015), que busca realidades paralelas, opuestas y alejadas de lo convencional o tradicional, de allí que se tome como un modo expresivo humano (Rodado, 2015). De forma semántica, improvisar significa realizar algo sin haberlo preparado con anterioridad. Asimismo, etimológicamente hablando, “improvisar viene del francés *improviser*, y este término procede del latín *improvisus* (sin previo aviso)” (Rodado, 2015, P. 119).

Una de las primeras noticias que se tienen de la improvisación relacionada con la interpretación se encuentra en Roma, donde según el historiador Tito Livio se limitaba a los actores etruscos, que en un principio danzaban acompañados de una flauta, posteriormente pasaron a realizar una acción, con la que relataban una historia basados en la melodía de la flauta (Rodado, 2015).

Esta práctica fue adoptada por el pueblo romano, quien introdujo versos improvisados, los cuales más tarde fueron sustituidos por los *Saturae* (el término *Saturae*, que dio lugar al término castellano sátira, aunque aún no tenía el sentido mordaz e irónico que adquirió más tarde), un conjunto de textos cantados y rimados, aunque sin unidad argumental ni temática (Rodado, 2015).

Es también en Roma donde se encuentran las *Atelanas*, un tipo de comedia romana conocida ya en el siglo II a. C., consistente en farsas populares de tono satírico y bufonesco, que

solían estar basadas en la improvisación. En ellas, los actores, a partir de una trama, iban dialogando sobre temas jocosos y burlescos, además, solían utilizar máscaras para interpretar, el repertorio estaba compuesto por varios personajes prototípicos, por lo que muchos autores consideran esta instancia como un antecedente de la Comedia del Arte (Rodado, 2015). Es en esta, la Comedia del Arte italiana, donde se encuentran las primeras manifestaciones teatrales de las que se tiene constancia fehaciente de lo que actualmente se entiende por improvisación dramática (Rodado, 2015).

Este tipo de representaciones no estaban basadas en un texto, aunque ello no quiere decir que los actores inventaran las comedias mientras actuaban, sólo que no solían estar escritas, sino que partían de un boceto denominado *canovaccio*, donde venía resumido el argumento o la acción, escena por escena. Se establecía una situación, se indican las entradas y salidas, así como los momentos culminantes. El éxito de la representación dependía de la capacidad de improvisar de los actores quienes representaban personajes prototípicos de la época (Rodado, 2015).

Dentro del ejercicio actoral, muchos maestros como Stanislavski, Meisner, Grotowsky, Layton, entre otros, ponen un gran lugar a la improvisación dramática (improvisación en el ámbito teatral) en la formación y desempeño del actor, ya que, siendo parte de la creación teatral, permite el desarrollo de la expresión corporal de manera libre, espontánea, sin recurrir a un libreto o texto alguno. Tan solo parte de la idea o situación planteada, todo lo demás es producto del impulso creativo del intérprete.

4.1.6 Aplicación de la ID

La vida diaria está llena de momentos y de situaciones inesperadas que llevan a reaccionar (improvisar) ante un estímulo, buscando la mejor solución posible. La ID en su desarrollo se

constituye como terapia efectiva para ayudar a cualquier persona con alteraciones emocionales, sociales, mentales o de la personalidad en general. Esto se da gracias a su carácter lúdico y a que es una actividad centrada principalmente en la comprensión del individuo y su existencia (Rodado, 2015). Para llegar a esto se sirve del psicodrama y drama terapéutico.

El psicodrama consiste en un tipo de terapia basada en la ID, sobre escenas reales vividas por el sujeto. Su finalidad es que la persona, por medio de la catarsis, consiga una comprensión profunda de sus acciones, emociones, y consecuencias de éstas. La persona no se limita a hablar de sus problemas, sino que los actúa, lo cual permite ahondar en la acción, y no en lo que se dice (Rodado, 2015). El drama terapéutico también se basa en la ID, pero al contrario del psicodrama, no se basa en un hecho real de la persona, sino en escenas, roles, historias, etc. Esto con el propósito de enfrentarse a los problemas personales y emocionales (miedo, vergüenza, culpa) por medio de la ficción, esta exploración es simbólica y no necesariamente tiene que referirse a la historia particular (Rodado, 2015).

4.1.6.1 Herramienta Pedagógica

No es muy común encontrar la ID en el aula, en general por el desconocimiento de la técnica, por considerarse impráctico, o por vergüenza. Pese a esto, “la ID se considera aplicable y útil en contextos de aprendizaje ya que, además de permitir objetivos, metodología de trabajo y criterios de evaluación, afecta simultáneamente los cuatro grandes ámbitos del individuo: psicomotor, cognitivo, creativo y afectivo” (Rodado, 2015, P. 124).

Psicomotrizmente, desarrolla los reflejos y coordinación de quien participa, al requerir respuesta válidas e inmediatas sin interferirse. Cognitivamente desarrolla la concentración, pues precisa captar todo lo que está ocurriendo en el entorno, para poder reaccionar coherentemente y

en favor de los intereses personales, al igual que la memoria, ya que requiere de los conocimientos y experiencias previas. Creativamente precisa de la imaginación para obtener soluciones personales. Y en cuanto al terreno afectivo favorece las relaciones interpersonales y proporciona una mayor seguridad personal (Rodado, 2015, P. 224).

Esta puede ser aplicada en cualquier nivel educativo, favoreciendo la motivación, la participación y la colaboración, manteniendo a los participantes activamente implicados.

4.2 PNL, ID y canto

4.2.1 Miedos patológicos y vergüenza.

A partir de los datos encontrados en la investigación, se pudo evidenciar que los principales sentimientos negativos de los cantantes pedagógicos en formación durante la escena interpretativa son el miedo y la vergüenza escénicos. Los miedos patológicos asociados a situaciones de ámbito personal (incluso muchas veces más que a ámbitos musicales) se manifiestan como los más comunes. De igual forma, factores como el nivel socio-económico y educativo, los roles de género y, el concepto que tienen otros (maestros, pares, familia) acerca de su desempeño como personas y músicos, se muestran como detonantes de la vergüenza escénica, gran limitante en la escena interpretativa del cantante.

La PNL, como uno de sus usos, intenta entender el origen de los miedos patológicos y su funcionamiento, con el fin de controlar y reconfigurar sus manifestaciones de manera positiva. Asimismo, al ser uno de sus principios el autoconocimiento (al igual que en la ID), sus herramientas pueden ayudar al desarrollo de la personalidad y la aceptación propia, elemento importante para

vencer la vergüenza escénica. Por esto se hace necesario entender el origen y causas de estas dos manifestaciones, a razón de controlarlas y/o reconfigurarlas.

4.2.2 Aprendizaje del Miedo

Evolutivamente hablando, el miedo es un reflejo indispensable para la supervivencia, al igual que el dolor, ya que permite alertar y detectar de antemano circunstancias peligrosas y protegerse contra ellas. Estos se denominan miedos instintivos y se constituyen como una respuesta de adaptación evolutiva. Por otra parte, existen miedos que no responden a una situación verdaderamente peligrosa, o que, en caso de serlo, provoca una reacción desproporcionada en la persona. Estos se denominan miedos patológicos (Bosch, 2010).

La amígdala recibe muy rápido las señales de los sentidos que identifican una situación de miedo, pero a veces se equivoca. En situaciones de conflicto emocional, lo que hace es recibir información desde los sentidos, y al procesarlo (junto con el hipotálamo) activa el organismo para hacerle frente. Inicialmente lo hará a través de cambios químicos en forma de sentimientos, intuiciones, y sensaciones (Correa, 2012). Cuando estas sensaciones se presentan en una situación en la que no se corre un riesgo real, el cuerpo asimila automáticamente estas respuestas de igual manera que cuando se presenta una situación de peligro inminente. Las respuestas fisiológicas ante un miedo instintivo quedan guardadas en el accionar del cuerpo, y se aplican de igual forma para los miedos patológicos.

Por ejemplo, imagínese que se encuentra paseando por la calle y, de repente, alguien se dirige hacia usted en forma amenazante, con clara intención de atacarle. Antes incluso de ser consciente de ello, su cerebro activa una compleja red de mensajes, con el fin de evitar la amenaza. Su cuerpo adopta las medidas necesarias para protegerle del atraco: empieza a sudar, su corazón se acelera, tiembla y sus piernas intentan correr en dirección contraria. Esta respuesta de miedo podría

salvar su vida, o sus bienes, pero también puede convertirse en problemática si a partir de ese día deja de salir a pasear incluso, sabiendo que no existe ningún peligro (Avila et ál., 2016).

De la misma manera, imagine que esta persona, ha tenido una mala experiencia en el pasado durante una entrevista de trabajo. La siguiente vez que tenga que asistir a una entrevista es muy posible que presente una respuesta de miedo (sudoración, aceleración del pulso cardíaco, temblor, etc.), similar a la respuesta de miedo durante la situación del atraco, aunque la entrevista le signifique un riesgo nulo referente al suceso en la calle. El cuerpo captará las respuestas fisiológicas similares en ambos casos y entrará en un estado de miedo o pánico, cada vez que se vea expuesto a la misma situación. Cuando esta generalización se produce, el miedo se convierte en patológico (Avila et ál., 2016).

La variedad de estímulos que pueden generar miedo en las personas es muy amplia, y en ella está involucrada la experiencia directa, los condicionamientos, la imitación y la transmisión de información (Marina, 2014). El miedo derivado de estos estímulos se puede adquirir por distintas vías:

- A través de la cultura, el contexto y la experiencia.
- Conductas aprendidas de anteriores traumas, situaciones difíciles o sucesos dolorosos.
- Temores y miedos neuróticos, principalmente enraizados en la infancia y se deben a la educación, las relaciones con y entre los padres, y las relaciones interpersonales.
- Miedo por anticipar situaciones desagradables en el futuro. Gran parte de las situaciones a las que se le teme están basadas en hechos hipotéticos, con fundamentos basados en la experiencia propia o vicaria, pero muchas veces sin evidencia contundente de que sea una amenaza potencial y real.
- Miedo derivado por sentimientos de inferioridad, inseguridad y baja autoestima.

- Miedo provocado por el ego en estado de vulnerabilidad. Cuando el ego se expone a ser herido, negado, reprobado o desconsiderado conducirá a la persona a ensimismarse en sus concepciones mentales y recurrir a autodefensas narcisistas que reafirmen su valía.
- Miedo por estar fuera del campo de acción o dominio. Cuando una persona está inmersa en una situación rutinaria, consiguiendo un rendimiento constante sin asumir ningún riesgo y creando un espacio personal compuesto de estrategias con las cuales se siente cómodo, entraría en lo que se conoce como una “*Zona de confort*”. El miedo se presenta al salir de esta zona o ante la posibilidad de hacerlo, entrando en una situación desconocida y en la que no se tiene control y dominio.
- Miedo por aprendizaje social o por imitación de modelos.
- Por condicionamiento. Se presenta al crearse una conexión entre un estímulo nuevo y un reflejo ya existente.

4.2.3 Vergüenza

Podría parecer la vergüenza una emoción menor comparada con el miedo, dado sus principios innatos y evolutivos, sin embargo, es tremendamente desorganizadora, perturbadora y dolorosa. Tomkins señala: “Aunque el terror y la aflicción dañan al hombre, son heridas que vienen de afuera: pero la vergüenza es sentida como un tormento interno, una enfermedad del alma. No importa si el humillado ha sido avergonzado por la risa de otro o por una burla propia. En los dos casos se siente desnudo, derrotado, alienado, sin dignidad ni valor” (Bosch, 2010). Marina (1996) concuerda diciendo: “Posiblemente, no hay otra emoción que afecte tan radicalmente a la propia dignidad (..) también, morir y matar para no sentirla, y sobre todo, se puede vivir escondido para librarse de ella”.

Entre las creencias del sujeto, la idea que tiene sobre sí mismo y sobre su capacidad de enfrentarse a situaciones influye especialmente en la génesis de esta emoción y su representación mental como sentimiento.

4.2.4 Ocultamiento y negación.

La respuesta externa a la vergüenza es el ocultamiento, la respuesta interna es la negación (Bosch, 2010, P. 266). La mayoría del tiempo las personas tratan de parecer “normales” para no ser expuestas sus debilidades, y así experimentar la dolorosa vergüenza y la etiqueta de “anormal”. Las sociedades seleccionan de modo ubicuo ciertos grupos e individuos para considerarlos vergonzosos, etiquetándolos como “anormales”, llevándolos a que se avergüencen de lo que son (Nussbaum, 2006). Cuando no hay un estigma visible, las sociedades se han dispuesto a infligirlo, ya sea mediante tatuajes o marcas (como en el edicto de Constantino) o mediante otras señales notorias como el ostracismo y la desaprobación social (Nussbaum, 2006). Esto conlleva al ocultamiento, ya que no se intenta ocultar el sentimiento mismo de la vergüenza, sino la percepción subyacente de que falta o está afectada una parte biológica, lo que llevaría a sentirse como un motivo de vergüenza y desprestigio.

En la mayoría de los casos, es muy posible que el daño en las relaciones personales no sea causado por el sentimiento de vergüenza en sí, como podría pasar con el miedo, sino por los intentos de ocultarla y negarla. Factores como la pobreza, la nacionalidad, el nivel educativo, las diferencias culturales y la sexualidad (por nombrar algunas) han sido una fuente permanente de vergüenza.

Las personas en situación de pobreza no solo tienen que vivir con pocos recursos materiales, sino que frecuentemente experimentan sentimientos de vergüenza o humillación. La vergüenza asociada a la pobreza tiene relevancia por dos motivos: el primero es su valor intrínseco. En los estudios e investigaciones realizados por la CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe), las personas en situación de pobreza describen la vergüenza como un aspecto relevante

en el hecho de ser pobre. Estas narraciones dan cuenta de lo hiriente de esta situación y las consecuencias que producen en la salud emocional y física de las personas (Zabaleta, 2007).

En segundo lugar, por su valor instrumental. La vergüenza asociada a la pobreza puede impedir que políticas públicas diseñadas para combatir la pobreza tengan resultados favorables (si una persona decide no asistir a un centro de salud porque sabe que será discriminado), pueden influir en que la gente no tome acciones para mejorar su vida (como el ingreso a la educación o buscar empleo) o generar trampas de pobreza (como un mecanismo automantenido que provoca que la pobreza persista) (Zabaleta, 2007).

4.2.5 Tipos de vergüenza.

- Vergüenza útil: Esta emoción es una señal que informa a la persona que está transgrediendo las normas del grupo (Bosch., 2010)

- Vergüenza de las víctimas: La vergüenza se constituye como una situación de sufrimiento psicológico en personas que han experimentado una agresión. Una persona que ha recibido una agresión o un abuso en su vida, está expuesta, si no se trabaja, a recibir abusos de todo tipo a lo largo de su vida ya que su tendencia es a verse y sentirse como la culpable en situaciones en la que es víctima. (Bosch., 2010)

- Comparaciones: Las comparaciones, por regla general, suelen generar vergüenza. Suele pensarse que se es deficiente en comparación con otros, a los ojos de uno mismo y de los demás (Bosch., 2009).

- Perfeccionismo y protagonismo: La base del perfeccionismo está en realizar las acciones sin cometer ningún error. Cualquier aprendizaje nuevo supone cometer errores, incluso, tras años de perfeccionamiento de una técnica en específico, ocurren situaciones y errores que alteran el resultado esperado. Siendo así, alguien perfeccionista estaría constantemente dentro del panorama de la vergüenza, la culpa y la crítica, pues nadie está exento de cometer algún error dentro de sus

labores, ya sea por acción propia o ajena. Esta postura promueve la autocrítica constante y la baja autoestima.

Por otro lado, la persona que siente vergüenza aparentemente rehúye toda muestra de protagonismo, le aterra destacar. Sin embargo, lo que se esconde tras ese terror es un afán enorme de protagonismo y narcisismo. Considera que todo su entorno está pendiente y al tanto de sus acciones, que sus decisiones y opiniones son de suma importancia para la gente que le rodea, por eso es tan importante cumplir con las expectativas. En el fondo, lo que más anhela es aquello que más teme: ser el centro de atención. Este narcisismo encubierto procede de haber pasado de ser reconocido y alabado en un entorno familiar a pasar desapercibido, criticado y juzgado en círculos más desconocidos y externos.

4.2.6 Causas.

La vergüenza hace parte de las llamadas emociones morales de gran relevancia social, estas se suscitan a partir de códigos sociales que sancionan el buen y mal actuar, además vinculan a la persona con la estructura social y la cultura a través de la autoconciencia (Turner, 2006) (Mercadillo et ál., 2007). Un aspecto importante de las emociones morales es que emanan de un ejercicio comparativo en el que la persona se evalúa a sí misma desde la mirada de los demás. Vergüenza y orgullo son consideradas las dos emociones sociales básicas porque constituyen un indicador que informa acerca del estado del vínculo social entre dos individuos (o grupos): por un lado el orgullo expresa un nivel adecuado de deferencia, seguridad y distancia entre dos individuos, la vergüenza por su parte habla de situaciones de debilidad, inseguridad y minusvalía de un actor social frente a otro, de insuficiente poder o status, de ausencia de independencia o de rechazo (Ariza, 2017).

La vergüenza entonces surge de una amplia variedad de experiencias humanas en las que existe una conciencia de haber fallado. Esto lleva a tener el absoluto convencimiento que las personas de su entorno van a juzgarlos, y además lo harán de manera negativa.

Durante la investigación se encontró como factor determinante de vergüenza en la escena los roles de género (masculino, femenino) y la situación socioeconómica y educativa de los cantantes en formación.

Tradicionalmente el modelo de masculinidad hegemónico es el referente en cuanto al ideal de hombre. La definición hegemónica de masculinidad es un hombre en el poder, un hombre con poder, y un hombre de poder. Esto lleva a la búsqueda del hombre individual para acumular aquellos símbolos culturales que denotan virilidad, señales que muestren que ha logrado ser hombre (Valdes et ál., 2008).

Esta definición podría resumirse, en términos de Brannon (1976), en cuatro frases breves:

- 1. ¡Nada de asuntos con las mujeres! Uno no debe hacer nunca algo que remotamente sugiera feminidad.
- 2. ¡Sea el timón principal! La masculinidad se mide por el poder, el éxito, la riqueza y la posición social del hombre.
- 3. ¡Sea fuerte como un roble! La masculinidad depende de tener las emociones bajo control. La prueba de que se es un hombre consiste en no mostrar nunca emociones.
- 4. ¡Mándelos al infierno! Su carácter debe ser agresivo (violento si se requiere) y debe demostrar osadía y autoridad (Valdes et ál., 2008).

La modernidad ha traído consigo nuevas dinámicas y con ellas nuevas muestras de masculinidades. Pese a esto, la anterior visión sigue estando muy vigente de manera explícita e

implícita en distintos ámbitos culturales de la sociedad occidental (Kimmel, 1994)., incluido en ello el contexto de esta investigación.

El fracaso en alguna de estas “reglas” supone el hecho de no ser un hombre, o serlo en un porcentaje menor y con ello la vergüenza de ser juzgados como seres incompletos e inferiores por la sociedad que directa o indirectamente avala dichas “reglas”.

Hombres y mujeres sienten vergüenza de la misma manera, pero ante cosas distintas. Esto se debe a que las normas que aplican para un hombre, no aplican para la mujer. En general, se conciben la existencia de dos elementos determinantes en la construcción social de la feminidad. La primera de ellas, según Bourdieu (2000) denomina el cuerpo de la mujer como capital simbólico, en tanto objeto de apropiación y deseo, como cuerpo para el otro (Martinez-Herrera, 2007). Por otro lado, se encuentra la mujer/madre (independientemente si lo es o no), siempre al servicio y cuidado de los demás. Se ha construido entonces el imaginario de la mujer como objeto de deseo en donde desde pequeñas, la cultura encamina a las mujeres en la concepción de ser bellas para ser exitosas en la vida. La publicidad y los medios bombardean con campañas publicitarias que muestran un ideal de belleza inalcanzable (Zorrilla, 2017), que a la larga genera comparaciones entre el ideal y la realidad. Culturalmente se espera que las mujeres, por encima de cualquier cosa, sean bellas, y bellas bajo unos criterios específicos.

Al lado de estos conceptos físicos, se hacen relevantes aspectos conductuales. Se concibe la mujer al servicio, cuidado y mantenimiento de los demás. Desde la infancia, se educa a las niñas en las tareas y oficios del hogar, así como sus comportamientos que deben ser guiados a ser modestas, recatadas, sumisas, pasivas y obedientes (Bonino 2002). Esta condición remite a la mujer en una permanente incompletud y la ubica al servicio de una ética de cuidados, encargada de dar, preservar, proteger y reproducir la vida. Se vive en pro de los demás y no de sí mismo (Martinez-

Herrera, 2007), y la vergüenza y culpa vienen para con sí mismas, por preponderar el bienestar de los demás antes del bienestar propio.

Por otro lado, al ser vistas como un objeto de deseo, el miedo, la culpa y la vergüenza son una constante en la cotidianidad de la mujer. Se enseña que son personas frágiles, que deben estar acompañadas porque son débiles, que deben pasar desapercibidas o puede pasarles algo malo, porque muchas veces las cosas negativas que les suceden, como en el caso de una violación, se deben a situaciones que provocaron. Al verse constantemente expuesta a la mirada de deseo, además de la carga social de pensar en el bienestar de los demás, sin pensar en el propio, la mujer suele sentir vergüenza constantemente por su cuerpo, como se expresa con él, la manera en que la ropa le queda, y en sí mismo, a llamar demasiado la atención porque con ello puede evitar situaciones que la pongan en estado de vulnerabilidad y bochorno.

En cuanto a la relación de masculinidad, feminidad y vergüenza, se encuentran variadas manifestaciones, más allá de las acá expuestas, pero las anteriormente expresadas se hacen particularmente relevantes para el propósito de esta investigación, pues ponen a lugar algunos limitantes en el desarrollo de la personalidad que podrían verse reflejados en el desempeño de los cantantes pedagógicos en formación.

4.2.7 PNL e ID para la escena del cantante.

Los trastornos psicológicos y los problemas expresivos se constituyen en unos de los principales problemas del cantante en escena. El miedo escénico, la vergüenza y sus manifestaciones se convierten en grandes dificultades al momento de la actuación. Al ser el cuerpo el medio por el cual el músico puede exteriorizar y compartir con los demás su esencia y lo que desea comunicar, es pertinente preguntarse qué tipo de manifestaciones puede estar teniendo en el cuerpo, aquello que se ha identificado como obstáculo o dificultad; sudor, aceleración cardiaca,

dificultad en el habla (tartamudeos, velocidad excesiva en las palabras, volumen bajo), temblor, tensión muscular, etc.

Según Weintraub (2016), los cuadros psicopatológicos más frecuentes del intérprete de música son:

- Miedo escénico
- Vergüenza escénica
- Sensación de hastío con respecto a la actividad musical
- Sensación de pérdida de sentido de la actividad musical (Méndez, 2019, P.

34).

El miedo escénico podría definirse como una sensación displacentera que disminuye significativamente y/o impide el rendimiento y/o el disfrute del músico en escena. Este aparece cuando el músico que está cantando se siente observado, dirigiendo su atención y rendimiento a quien lo escucha (Méndez, 2019).

Pese a lo que habitualmente se cree, el miedo no es un problema que impide al músico cantar, sino la señal que muestra al músico la existencia de un problema que le impide o limita cantar (Weintraub, 2017, P. 25., como se citó en Méndez, 2019, P. 46). El entendimiento de esta relación hace posible la posterior comprensión y transformación del miedo.

El disfrute del hecho musical se relaciona con el disfrute durante la interpretación musical. Disfrutar de una obra implica conocerla en sus aspectos técnicos, analíticos y emocionales, para luego crear una versión propia, partiendo de la autenticidad, y añadiendo las emociones que la obra produce, y que el cantante en su ser individual tiene, para ejecutarla a través de la técnica. Reflexionar sobre esto, permite contraponer el reconocimiento externo, por el disfrute del hecho musical como el objetivo final de la actividad musical. La vergüenza escénica como sensación

displacentera, impide el disfrute al preponderar la percepción externa sobre sí y concentrarse en suplir la expectativa ajena antes de la propia. Para Kenny (2011), el problema de los músicos y la vergüenza se fundamenta en el hecho que una actuación musical es instantánea y no puede corregirse. La imposibilidad de corregir ese instante hace que los músicos tengan que vivir con la exposición continuada a los errores que cometieron en experiencias anteriores, lo cual es una de las bases de la vergüenza escénica, focalizándose en el propio individuo y su exposición a los otros (Arnáis, 2015, P. 65-66). Esta implica una respuesta a relaciones con la sociedad, imposiciones de la misma y sensaciones de pérdida de control, ya que su origen no está basado en una acción realizada, sino en las expectativas de evaluación (Arnáis, 2015). Esta expresión tiene similitudes con el miedo escénico, ya que comparten algunas causas de adquisición, particularmente aspectos de la personalidad, sociales, y la visión y percepción de sí mismo. La vergüenza escénica aparece entonces, al tener la sensación de transgredir una concepción impuesta como persona (el deber ser de un estudiante, artista, hombre/mujer, etc.), y al no cumplir con las expectativas como cantante, sosteniéndose en la necesidad de aceptación por parte de los demás.

Cada músico tiene una experiencia y formación musical y personal propia, esto hace que sea particular el manejo para los trastornos psicológicos que tenga. Pero es importante destacar que el primer paso es asumir la existencia del problema y saber que se puede solucionar. Lo demás hace parte de distintas técnicas que pueden ayudar a mejorar el miedo o la vergüenza, y a disfrutar más de la interpretación. Aunque no es necesario llegar hasta el momento de presentar problemas para hacer uso de alguna de estas técnicas, pues en su constitución también se promueve el desarrollo de habilidades y destrezas en el aspecto interpretativo, técnico, analítico y emocional.

Como ya se ha visto, la Programación Neurolingüística es una serie de estrategias y herramientas que se basan en un conjunto sistemático de operaciones para llegar a un objetivo en concreto (programación) y estudiar los procesos que suceden en el sistema nervioso (neuro) a través

del lenguaje (lingüística), para resolver problemas cotidianos y de relevancia de las personas. La Programación Neurolingüística (PNL) propone entonces, a través de distintos ejercicios y recursos, reconocer cómo se percibe la realidad, interna y externa del cantante en formación, y cómo responde el cerebro frente a dichos estímulos, llegando a la autoconciencia, la modificación, y el modelado de conductas en beneficio del crecimiento personal y profesional (Bisquerra, 2009).

Cuando hay una exposición repetida al placer, la liberación de dopamina es cada vez menor. Esto quiere decir que se disfruta cada vez menos con cada repetición en la situación que sea. El cerebro humano suele ser sistemático en la toma de decisiones, lo cual lleva a que sus acciones sean predichas y repetidas en muchas ocasiones, es allí donde se hace necesaria la novedad, ya que es un excelente impulsor de dopamina.

Lo anterior llevado al ámbito de la escena musical del cantante, muestra la necesidad de incluir en cada actuación elementos novedosos. Esto se puede dar, incorporando en cada actuación un elemento nuevo para el intérprete (independientemente si es un mismo repertorio que debe ejecutar repetidamente o es un repertorio cambiante). Partiendo desde las pequeñas acciones como un gesto diferente o nuevo en algún fragmento de la canción, o incluyendo un pequeño objeto en la escena, igualmente la interacción con el público, para luego llegar a acciones más grandes con desplazamientos espaciales, coreografías, vestuario o escenografía, etc. Esto llevará a que cada actuación se sienta como nueva o distinta, lo que liberará cargas importantes de dopamina tanto para el intérprete como para el público, logrando así una experiencia más placentera para ambas partes. Esto se pueda dar a partir de la exploración escénica que permite la ID.

La corteza prefrontal medial presenta gran actividad durante la ID, igualmente esta región del cerebro se activa cuando se menciona algún suceso autobiográfico. Lo que significa que durante la improvisación, el cerebro recurre a la misma región donde se almacena la información personal, las situaciones relevantes y en especial, las experiencias nuevas o diferentes que inspiran

y crean moldes o modelos, que pasan luego a la ejecución artística durante la ID. Con esto se genera un sentimiento de identidad personal que va con la improvisación particular de cada persona, su estilo de improvisación, mediado por su formación y experiencias previas. Lo que enriquece la escena interpretativa del cantante, ya que parte de su autenticidad durante la interpretación.

El concepto de verdad escénica (extraído de la formación actoral) parte de que, en la vida cotidiana, las personas realizan acciones necesarias y coherentes que responden a sus necesidades, las cuales por sí solas ponen de manifiesto relaciones, estrategias o emociones en la interacción social o contextual, estas son fácilmente reconocidas por los demás (Rodado, 2015). Esto lleva a que con frecuencia se perciba lo que las demás personas quieren o les sucede, solo con verlos, pues cuando algo es verdad es muy difícil ocultarlo (Rodado, 2015). Llevado a la escena interpretativa, esto se manifiesta en la veracidad que demuestra el cantante al interpretar una obra, y que el sentido comunicativo de la obra sea entendido por el público a razón de una relación de empatía (el público entiende el sentido y significado de la obra y se identifica con el).

Al tocar un instrumento musical, éste se convierte en una extensión de la persona, sin llegar a ser de su total control y dominio, debido al entrenamiento que requiere su ejecución, es como si, por ejemplo, fuera un brazo extra. Esto hace que en la relación intérprete-público medie como factor importante el instrumento musical. Las características de éste potencian o limitan las capacidades expresivas del intérprete como tal, además de convertirse de brazo extra a escudo, cuando se comete un error, el cual puede ser siempre sustentado en el instrumento y no en el intérprete. En el caso de los cantantes, así como los actores, su instrumento es su cuerpo, por lo cual todo lo que se haga o deje de hacer durante una interpretación es responsabilidad del mismo artista, estando más expuestos, sin brazo extra ni escudo que los defienda.

Así, entre cantantes y actores, existe una relación en lo instrumental (siendo su mismo cuerpo el instrumento), su interpretación escénica y el manejo de su voz. En cuanto a la voz, tanto

cantantes como actores utilizan su voz como medio expresivo, además de sus cuerpos, con exigencias que son particulares al hecho artístico y que son distintas al uso promedio de los hablantes normales. Escénicamente, el cantante posee casi la misma capacidad interpretativa del actor, con las restricciones que delimita la técnica vocal, pero con representaciones, recursos e intenciones similares.

Esto pone a lugar la similitud escénica entre cantante y actor, lo que hace que el concepto de verdad escénica sea aplicable a las interpretaciones musicales por parte de cantantes, ya que al interpretar una obra está representado una realidad determinada, propuesta por el compositor, pero a través de su propia interpretación, con el fin de ser entendida y comprendida por el público. Esta relación de verdad escénica durante la interpretación se potencia en gran medida a través de la PNL e ID, ya que la PNL ayuda al autoreconocimiento y manejo de manifestaciones emotivas y sentimentales propias, que son llevadas a la interpretación escénica a través de ejercicios de ID con el fin de representar la realidad propia (expresión propia de sentimientos) y una realidad ajena (expresión de sentimientos de la obra).

Lo anterior también contribuye a crear estrategias contra el miedo y la vergüenza, ya que la ID es experiencial y vivencial. En ella es posible experimentar una situación problemática como un juego, sin riesgo y sin posibilidad de fracaso porque se centra en lo que ocurre en el escenario, mantener el personaje, generar ocurrencia, escuchar a los compañeros y en general, desenvolverse según lo que ocurra durante la escena. Esto lleva a vivir el momento en pro de la interpretación, dejando a un lado la atención sobre el resultado y la expectativa sobre el, potenciando el disfrute en la escena a partir de la improvisación y no de los resultados.

De igual forma promueve la espontaneidad, considerada como manifestación auténtica del ser humano, genera refuerzos de autoestima, que son importantes herramientas contra la vergüenza y miedo escénicos. Asimismo, tanto la ID como la PNL, implican el uso de todo el cuerpo, lo que

induce a la conciencia sobre cómo la palabra y la expresión corporal se manifiestan en cada uno de nosotros y en la escena. Las herramientas de rapport, metamodelo, anclaje y fisiología personal de PNL se constituyen como importantes estrategias para crear conciencia de la expresión corporal, pues en ella se potencian los recursos para la interpretación, además de reconocer el cuerpo propio y el de los demás en una relación de empatía (conozco, valoro y respeto mi cuerpo, así como el de otros), que junto a la autocrítica consciente, pensada cómo ser capaces de mirar hacia nosotros mismos, y encontrar graciosas las actitudes, acciones, emociones o pensamientos que se tienen (pensando en que todo el mundo tiene rasgos característicos positivos y negativos en su personalidad que lo hacen único y auténtico), logrando aceptar y entender estas características en sí mismo y en los demás, para ser llevadas a la escena interpretativa del cantante.

La sectorización del arte promueve que los artistas se enfoquen en un área específica, lo cual puede generar una mejor profundización en esta, así como una creación rica en posibilidades basadas en la técnica específica, reflejo de la experiencia. Pero también puede ser perjudicial en la medida en que dicho enfoque tenga implicaciones de aislamiento con respecto a otras áreas, las cuales también podrían enriquecer al intérprete en el aspecto humano y artístico (Hernández, 2017).

Por ello, se intenta entrelazar la PNL e ID, disciplinas en relación con la autoconocimiento y la conciencia corporal, para ampliar la escena interpretativa de los cantantes pedagógicos en formación. La práctica de ID por parte de músicos no es algo muy común, sin embargo, esta puede llegar a ser una herramienta para fortalecer aspectos psicológicos y de expresión. Es muy posible que durante su formación, el músico haya experimentado con la improvisación, pero en el ámbito musical, esta se ve condicionada al instrumento y/o a las reglas técnicas que requiere la música para improvisar, mientras que en la ID, deberá dejar a un lado su instrumento (en el caso de los instrumentistas) o apropiarse de él (en el caso de cantantes) ya que el cuerpo es la principal herramienta para la comunicación en la escena y con el público, recurriendo a aspectos

comunicativos de sí mismo a los que por general no acude, promoviendo la seguridad y el autoconocimiento (Hernández, 2017). Por el lado de la PNL, es común encontrar que los cantantes en formación conocen acerca de algunos ejercicios o recursos de esta disciplina, pero la falta de herramientas formales o la aplicación errada de algunos de ellos, hace que sean considerados en algunas ocasiones como irrelevantes o con poco efecto. Por tal motivo se explora en la posibilidad de integrar las herramientas de PNL a ejercicios de ID, para que su aplicación sea mejor entendida e implementada, al estar inmersa en una acción práctica y vivencial, como lo ofrece la ID.

Con la ID se puede experimentar una gran desinhibición física y mental que en la cotidianidad es difícil de vivir, permitiendo al cantante gozar de mayor libertad expresiva; conocerse en estados en los que nunca había estado, lejos de la cotidianidad y de las maneras en que no suele expresarse normalmente; crear y dar respuesta de forma inmediata y desinhibida por la ausencia de reglas técnicas a las que está acostumbrado en la improvisación musical.

El músico y pedagogo Maurice Chevais declaró: “Leer un texto en francés, hasta en voz alta, no es hablar francés; descifrar un ejercicio de solfeo no es hablar la lengua musical. Utilizar el lenguaje musical es disponer de él libremente para expresar un sentimiento. [...], hay un solo modo que induce a hablar el lenguaje musical: La improvisación; y este es el que se deja de lado deliberadamente” (Hernández, 2017, P. 25). Estas palabras dejan en evidencia cuán importante a nivel artístico resulta para un músico la práctica de la improvisación.

5. MARCO METODOLÓGICO

5.1 Enfoque Investigativo

El método de investigación es fenomenológico porque se orienta al abordaje de la realidad, partiendo del marco de referencia interno del individuo. Este marco presenta el campo de experiencias, percepciones y recuerdos al cual un individuo puede tener acceso en un momento dado. Además de buscar comprender el fenómeno y la generación teórica, expresada como el estudio de la experiencia vital del mundo, de la cotidianidad y la esencia (Rodríguez, 2001).

La investigación se acoge a la metodología del enfoque de investigación cualitativa, dado que la población con la que se trabajó es considerada como un todo, más no es reducida a variables individuales. Es decir, se miraron de manera general. Se realizó entonces un análisis teniendo en cuenta la realidad de su contexto, de su pasado y de las situaciones actuales en que estaban. Con ello no se buscaba encontrar una verdad absoluta, sino tener una comprensión detallada de la perspectiva de otras personas. Dando esto como resultado una metodología que le permitió a los participantes entenderse mejor a sí mismos y mejorar sus capacidades interpretativas (Moreno, 2020).

5.2 Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo exploratorio con fines propositivos, puesto que su finalidad es la exploración de una determinada realidad y la investigación de problemas de comportamiento humano que se consideran cruciales para un área específica. (Hurtado, 2010). Así mismo, se centra en la realización de actividades que buscan indagar sobre la experiencia del cantante, con el fin, de investigar sus causas, factores e influencias determinadas en el proceso,

ayudando a formular y validar hipótesis, clarificando conceptos y familiarizándose con el problema.

Al tener fines propositivos, el trabajo se fundamenta en la intención de valorar la problemática de investigación, considerándola como un diagnóstico para llegar a sintetizar posibles soluciones que generen un nuevo e interesante conocimiento (Moreno, 2020).

5.3 Instrumentos de Indagación

Los elementos de indagación son el conjunto de procedimientos que permitirá establecer la relación con el objeto de investigación (Moreno, 2020). Los instrumentos de indagación en los que se apoya esta investigación son:

- Observación: Es la forma de registrar visualmente lo que sucede en una situación real, consignando los datos de acuerdo a un esquema previsto focalizando la mirada en la situación problema que se investiga. (Campos et ál., 2012).
- Observación Participativa: Contexto vocal de los cantantes pedagógicos (Conjunto Coro, Taller de Ópera).
- Observación no participativa: Dirigida a cantantes pedagógicos, su desarrollo en la escena, sus maestros, sus prácticas de estudio individual y colectivo con base en:
 - * Manejo general de escena.
 - * Expresión en cuerpo y rostro.
 - * Interacción con los demás músicos en escena.
 - * Interacción con el espectador.
 - * Propiocepción del cantante en la escena.
 - * Percepción externa (Espectadores y maestros).

Encuesta: Es un recurso de indagación en un proceso de investigación mediante la cual, se recoge y analizan datos de una muestra de casos representativa de una población, del que se

pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características (Anguita et ál., 2002). Se realiza una encuesta a los cantantes pedagógicos parcialmente estructurado con respuestas abiertas y flexible, de tal manera que se adapte a la singularidad de cada participante.

Revisión bibliográfica y audiovisual: Revisión de teorías e investigaciones de las estructuras fisiológicas asociadas al cerebro y sus manifestaciones emotivas, la Programación neurolingüística y la Improvisación Dramática.

Entrevista: Según Taylor y Bogan (1986) entienden la entrevista como un acumulado de encuentros que se repiten entre el entrevistador y sus entrevistadores, para el conocimiento de las formas de ver sus vidas, experiencias o situaciones.

- Entrevista dialógica: Entrevista coloquial con los participantes de la investigación.

(Estudiantes/profesores)

- Entrevista estructurada: Entrevista con preguntas concretas, a los participantes de la investigación (Cantantes pedagógicos, maestros de canto, maestros de teatro y profesionales en lingüística), con base en el propósito del proyecto. Formato escrito y oral.

Participantes de las entrevistas:

Teatro	Lingüística	Música
- Bernardo García (Actor, Técnica vocal PUJ, Experto en impro y manejo de PNL)	- Armando Vergel (Técnica Meisner, Coach PNL)	- Andrés Pineda Bedoya (Egresado LEM, Unal, Maestría en lingüística, Maestría en Educación, Dirección coral)
- Juan Tarquino (Egresado LAE, director de teatro, bailarín, experto en improvisación)	- Patricia Camacho (Máster Coach y Trainer en PNL)	- Guillermo Plazas (Director Coral, compositor)

-Camilo Colmenares (Egresado LEM, cantante, bailarín, solista, P. Multidisciplinares)		- Cesar Cortéz (Solista Internacional)
--	--	---

Diario de campo: Es un instrumento que permite registrar “hechos que son susceptibles de ser interpretados” y permite ordenar “las experiencias para luego analizar los resultados” (Pérez, 2009). Se utilizó diario de campo en la realización y reflexión de los talleres.

5.4 Población

La población seleccionada para este trabajo de investigación son algunos estudiantes de canto de la Licenciatura en Música de la facultad de Bellas Artes de la Universidad Pedagógica Nacional. De acuerdo a los resultados de la encuesta, la entrevista dialógica y la observación no participativa se escogieron algunos estudiantes de canto para desarrollar con ellos el ejercicio de aplicación LA VOZ DEL CUERPO. También se tuvo en cuenta el desarrollo vocal y musical de los participantes, siendo estos de sexto semestre en adelante, además de la experiencia en manifestaciones musicales con intervención corporal.

Un criterio importante es la participación tanto de los estudiantes seleccionados, como del investigador, en el proyecto monográfico: *UN CUERPO EMPODERADO. Aportes de la metodología de entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino en el acondicionamiento físico y postural del cantante en formación de la Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional*, realizado por Andrés Felipe Moreno Yopasa (Moreno, 2020). La participación en la anterior investigación sirvió de entrenamiento consciente del cuerpo enfocado al quehacer del cantante pedagógico, herramienta de gran utilidad para el desarrollo del presente ejercicio de aplicación.

5.5 Ruta Metodológica

La ruta metodológica se basa en el modelo del ciclo holístico para la investigación (Hurtado, 2010). Este modelo comprende el conjunto de actividades y procedimientos que se llevará a cabo durante la misma, con el fin de dar respuesta a la pregunta de investigación. Para el propósito de este trabajo, se promueve un ciclo de talleres para desarrollar el ejercicio de aplicación LA VOZ DEL CUERPO, con los cantantes en formación de la Licenciatura en Música de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Pedagógica Nacional. Estas actividades, concernientes a la dimensión operativa, están distribuidas en 3 etapas y 5 fases.

ETAPA	FASE
<p>1. Etapa Descriptiva Busca lograr una descripción del fenómeno de estudio que refleje la realidad vivida por un individuo particular o una colectividad.</p>	<p>1. Fase descriptiva: En ella se realizó la delimitación del tema del proyecto, la descripción de la pregunta de investigación y su correspondiente justificación, además de plantear los objetivos generales y específicos.</p>
<p>2. Etapa Estructural</p> <p>En esta etapa el trabajo se centra en la estructuración y análisis de teorías y postulados concernientes al tema de</p>	<p>1. Fase analítica-comparativa: Basada en la revisión bibliográfica y la lectura analítica de textos y autores concernientes al funcionamiento del cerebro (Constitución física y funcionamiento, estados emocionales y manifestaciones musicales), la Programación neurolingüística (PNL), la Improvisación dramática, La interpretación en escena y la conciencia corporal, y demás temas relacionados con el propósito de la investigación. En esta fase se desarrolló el marco teórico basado en la investigación documental, comparando y analizando dichas</p>

<p>investigación, de igual manera, en el desarrollo metodológico del proyecto.</p>	<p>teorías con el fin de crear un sustento teórico adecuado para la investigación.</p>
<p>3. Etapa Práctica y Reflexiva Presenta la aplicación del ejercicio y las dinámicas de reflexión y evaluación, durante y acabada la aplicación. Por otro lado, la reflexión de los participantes, conclusiones de la investigación y anexos.</p>	<p>2. Fase proyectiva: En esta fase se planifica la investigación, se elabora el diseño metodológico con base en el constructo teórico resultado de la fase anterior. Aquí se hacen explícitas las acciones para obtener y analizar la información. Siendo así, la presente investigación emplea técnicas cualitativas para la recolección y análisis de datos diagnósticos y de realización de la misma. Acá se desarrolló la estructura para la implementación del trabajo de investigación, que dejó como resultado la elaboración de seis (6) sesiones virtuales, además de asesoría y acompañamiento virtual a través de una aplicación para dispositivos móviles.</p> <p>4. Fase interactiva: Acá se lleva a cabo la aplicación de los instrumentos, resultado del análisis teórico y la postulación de soluciones a la pregunta de investigación. En esta instancia se ejecuta lo planificado y proyectado en la fase proyectiva.</p> <p>5. Fase confirmatoria: En esta fase se desarrolla la contrastación entre resultados y objetivos. Se analiza el desarrollo de los talleres, la dinámica grupal, los resultados esperados y los resultados obtenidos en la implementación, además de la elaboración de conclusiones por parte del investigador.</p>

5.6 Desarrollo Metodológico

De acuerdo con los resultados obtenidos en la encuesta, la observación no participativa y las entrevistas a estudiantes de canto de la LEM, se pudo determinar que en general se presenta una falta de conocimiento respecto al proceso emotivo que ocurre en el cuerpo del cantante durante la escena, en ámbitos fisiológicos y mentales, además de sus manifestaciones a nivel cognitivo, motor, fisiológico y expresivo. Esto hace que no se tenga pleno control sobre los sistemas biológicos que intervienen en los estados emocionales de los intérpretes. Al ser la expresión de sentimientos un factor determinante durante la interpretación, desconocer el proceso fisiológico emotivo y sus manifestaciones, se vuelve limitante para los cantantes en la medida en que no hay apropiación del funcionamiento y control del mismo, siendo este necesario para una interpretación satisfactoria.

En cuanto a los sentimientos que se experimentan en la escena, los cantantes en formación expresan sentir mayoritariamente sentimientos negativos ligados al miedo escénico manifestado en inseguridad de sí mismo y sus facultades, la ansiedad por cometer algún error, e incertidumbre y expectativa por los resultados y la percepción del público. En pocos casos se expresaban sentimientos de pasión, honestidad o transparencia y libertad, igualmente unos pocos expresaban que los sentimientos en escena deberían ser únicamente los que la obra que se interpretaba requería. Esto da cuenta de lo poco que los cantantes en formación disfrutaban la escena interpretativa. En general, se puede decir que la inseguridad en sí mismos y el miedo a quedar en vergüenza frente a pares y maestros se constituyen como dos importantes causas que limitan el disfrute y el placer escénico.

Sentimientos durante la escena



Fig. 8. Gráfica realizada por el investigador, de acuerdo a la encuesta para cantantes en formación.

Según los datos recolectados, tanto intérpretes como maestros en roles de artistas y como público, manifestaron la importancia de la comunicación asertiva durante la escena musical a partir de la expresión de sentimientos en la interpretación. Esto hace que sea importante conocer y apropiarse del proceso emotivo, sus causas y manifestaciones, para así llegar a al control y aprovechamiento de lo que este sistema ofrece. De igual forma, en estos resultados se muestra la importancia que tiene en la interpretación el disfrute por parte del intérprete, con el fin de generar empatía con el público. Este, según lo expresado, parte en gran medida del autoconocimiento y la aceptación individual como personas y músicos, siendo importante crear estrategias que promuevan la autoestima y el goce en escena.

En cuanto a los aspectos que afectan o limitan el desempeño artístico durante la escena, se encontró relevante la inseguridad respecto a la técnica vocal (atención enfocada durante la escena plenamente a aspectos técnicos), la falta de preparación o entrenamiento para afrontar la escena y

principalmente la evaluación constante por parte de maestros, pares y público, la vergüenza y la baja autoestima. De esto se puede inferir que el pensamiento anticipado (generalmente negativo) de la percepción de otras personas referente a la interpretación propia, así como la vergüenza de no estar “a la altura” de la situación o de lo que se espera como músico, cantante y persona (hombre, mujer, músico con experiencia, músico con padres y familia músicos, etc.), interfieren significativamente en la interpretación y expresividad en la escena, pues el miedo a quedar en ridículo o a decepcionar (ambas situaciones hipotéticas) es más grande que el deseo de expresarse libremente.

Aspectos que afectan el desempeño en la escena

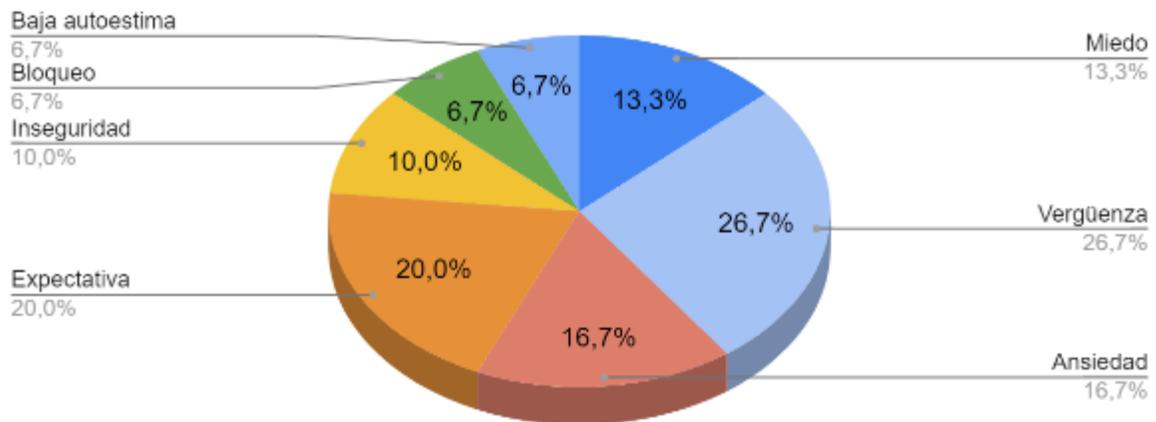


Fig. 9. Gráfica realizada por el investigador, de acuerdo a la encuesta para cantantes en formación.

Este aspecto se resalta cuando se presenta una situación en donde están involucrados expertos o conocedores del área. Según los datos recolectados, durante una presentación frente a un jurado, el principal sentimiento expresado es la vergüenza, como se decía, por el miedo

anticipado y la expectativa de decepcionar (a sí mismo, al maestro, a sus compañeros). También aparece la ansiedad, la inseguridad y la baja autoestima como sentimientos durante esta situación. Solo dos personas expresaron sentir sentimientos de seguridad y empoderamiento.

Sentimientos de los intérpretes frente a un jurado



Conocimiento acerca de ID y PNL

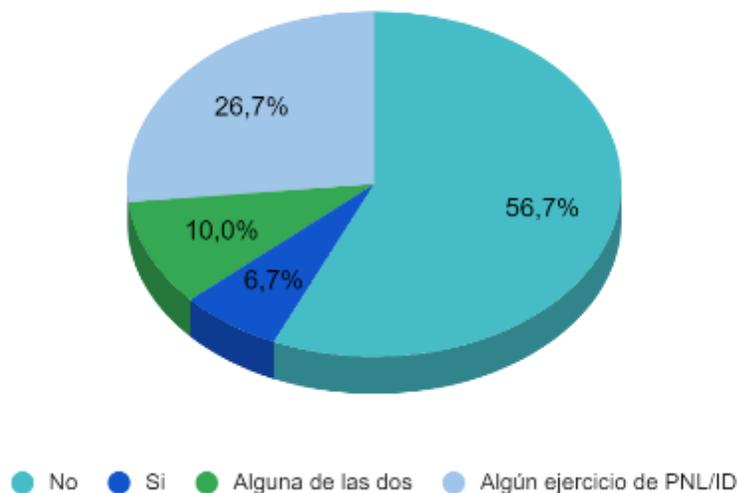


Fig. 10. Gráfica 1 realizada por el investigador, sentimientos de los cantantes frente a un jurado. Gráfica 2 realizada por el investigador, conocimiento acerca de ID y PNL

A partir de estos resultados se estableció un ejercicio de aplicación enfocado a la preparación mental y la expresión escénica para los cantantes pedagógicos en formación. Para ello se utilizaron herramientas de Programación Neurolingüística que promueven el crecimiento personal y preparan la mente para la escena. Estos a través de ejercicios de Improvisación Dramática que promueven la expresión escénica de los músicos. Los resultados de la encuesta muestran que la mayoría de los participantes desconocen las estrategias de la PNL e ID como recursos para mejorar su desempeño musical, aunque algunas personas expresaron conocer algunos ejercicios aislados que se encuentran en estas dos posturas.

5.7 Estructura de los Talleres

Los talleres están estructurados en tres ejes: El conocimiento personal, la interacción con el entorno (espacio y los objetos) y la interacción con los demás. Esto con la premisa del autoconocimiento como base para la expresión del yo creativo y comunicativo en la escena, y basados en los modelos de exploración teatral (Vázquez, 2012) y programación neurolingüística concernientes a la improvisación dramática y las técnicas de Rapport, Anclaje, Metamodelo y Fisiología extraídos de la PNL (Mejía, 2007), ya que son pertinentes para el propósito de esta investigación.

Por consiguiente, se realizó seis (6) encuentros virtuales a través de la plataforma Zoom, con una duración de una hora y treinta minutos cada uno. Adicionalmente se realizó una aplicación para dispositivos móviles, como retroalimentación de la investigación y en donde se encuentra ejercicios de PNL, ejercicios de improvisación teatral, recursos didácticos y enlaces de interés, con el fin de complementar el proceso que se desarrollará durante la aplicación del ejercicio.

5.5 Desarrollo de las Sesiones

Número de sesión	Eje	Nombre del Taller	Estructura
1	Diagnóstico	SOY SINCERO	La primera sesión tendrá como objetivo el diagnóstico del grupo focal escogido. Se realizará una socialización del propósito de la investigación, los objetivos y la metodología, además de realizar un diagnóstico respecto a las herramientas de PNL e ID a implementar en la investigación.
2	Conocimiento Personal	YO CONSCIENTE	Esta sesión está destinada al desarrollo personal de expresiones verbales, faciales y corporales en respuesta a estímulos planteados en cada ejercicio. El trabajo en PNL se enfocará en la fisiología personal de los actores y el metamodelo del lenguaje.
3	Conocimiento Personal	YO INTERPRETO	Se busca en esta sesión el desarrollo expresivo individual, con base en la anterior sesión se ampliarán las capacidades expresivas e interpretativas de los actores promoviendo la creatividad y la agilidad mental. En PNL se trabajará la generación de nuevas creencias a partir de la fisiología personal.
4	Interacción con el entorno	YO ESTOY	El espacio, los objetos y su relación con la interpretación son la base de esta sesión. Ejercicios basados en la improvisación en estados y momentos particulares, premisas creativas y exploración del entorno cercano y

			significativo del intérprete. El anclaje será la técnica de PNL para esta sesión. En ella se buscará revivir y resignificar momentos emotivos del actor.
5	Interacción con los demás	YO COMPARTO	El momento de la exploración grupal. Dadas las condiciones de aislamiento social durante la cuarentena nacional por la epidemia de Covid-19, la sesión de exploración grupal se propone como un ejercicio en casa. Se pedirá a los actores la participación de un miembro de su familia durante la actividad, para con ello, tener una adecuada realización de la sesión. Se propone entonces ejercicios de confianza e interacción con el otro, promoviendo la participación colectiva y la inclusión de otras personas en la escena personal. En cuanto a la PNL, se propone el Rapport como estrategia de empatía y el reconocimiento del trabajo grupal, además de estrategias de análisis corporal.
6	Cierre	CIERRE	En la sesión de cierre se propone realizar una retroalimentación de las experiencias vividas, aportes, dificultades, y en particular sensaciones y percepciones de sí mismos, de sus compañeros, de la escena musical y la escena personal.

Cada uno de los talleres está dividido en tres momentos: abordaje con ejercicios de calentamiento, desarrollo con ejercicios de interpretación, creación de escenas y PNL consciente, y evaluación reflexiva.

- Ejercicios de calentamiento: Juegos de apertura para que los participantes entren en modo actuación. Predispone el cuerpo, la voz y la actitud al desarrollo del taller.
- Ejercicios de Interpretación: Ejercicios de representación de personajes y situaciones.
- Ejercicios de Creación de escenas: Improvisación de escenas a partir de premisas argumentales.
- Programación Neurolingüística (PNL) consciente: Ejercicios de conciencia personal extraídos de cuatro técnicas de PNL: Rapport, Anclaje, Metamodelo y Fisiología.
- Reflexión: Análisis de la experiencia grupal y personal.

5.8.1 Selección de material para el ejercicio de aplicación.

El investigador, en el ejercicio de aplicación LA VOZ DEL CUERPO realizó una recopilación, selección y correlación entre los ejercicios de ID basados en la propuesta de Zack. D.E Vázquez (2012), Mick Napier (2015) y Rompan el Hielo (1987). De igual forma, utilizó la visión de Mejia (2007), Velasco (2019) y Bertolotto (1997) para la implementación de PNL. Esto, además de ejercicios resultado de la práctica e investigación del autor en estas áreas.

Cabe resaltar que todos los ejercicios están enmarcados en el ámbito de la improvisación, y las herramientas de PNL están en cada uno de ellos. El apartado de “Ejercicios de PNL consciente” es un momento para la interiorización de herramientas puntuales de PNL de manera consciente, debido a que, en los anteriores momentos, estas herramientas están implícitas, pero no explícitas dentro del desarrollo del taller.

5.8.2 Reglas de Juego

En todos los ejercicios propuestos se nombra la figura del guía. El guía es el encargado de dirigir cada uno de los ejercicios. Puede ser el director de grupo, o puede ir saltando de participante

en participante según se realizan los juegos. Los participantes se nombran como actores-participantes, esto visto desde la etimología de la palabra actor (del latín *actor*, *actorius*) donde se interpreta como “el que hace la acción”.

Los ejercicios plantean la particularidad de permitir trabajar objetivos distintos simultáneamente, con ello, dependiendo del desarrollo del taller y el ejercicio, se podrán hacer modificaciones o variaciones fijadas por el guía y que sean pertinentes para la adecuada ejecución de los actores-participantes.

De igual manera, el guía debe explicar a los actores las dinámicas de la improvisación, aunque parezca situaciones al azar, estas están estructuradas y tienen un orden y un propósito. Por esto, al final de cada sesión se realiza una reflexión donde los actores manifiestan sus sensaciones y percepciones en cuanto a los distintos ejercicios. ¿Cómo se sintieron?, ¿Qué les resultó más fácil o difícil?, ¿Que les divirtió más?, ¿Que ocurrió en sus cuerpos y mentes?

5.9 Diagnóstico

Soy Sincero

Tema: Diagnóstico interpretativo y de improvisación.

Objetivo: Evaluar los condicionamientos de los actores en cuanto a la improvisación y la interpretación en escena partiendo de sus conocimientos previos y habilidades.

La primera sesión está dividida en dos momentos. Por un lado, la socialización de la investigación, contenidos, metas, objetivos y reglas de juego por parte del coordinador a los participantes, dando lugar a preguntas y dudas de los participantes. La segunda parte es diagnóstica, en ella se realizará la observación de las expresiones faciales, corporales y verbales de cada actor-participante partiendo de su formación y sus experiencias a través de ejercicios de improvisación.

El segundo momento está estructurado en Calentamiento (Caldeamiento), interpretación, creación de escenas y PNL consciente/reflexión.

5.9.1 Consideraciones Generales

1. Caldeamiento:

Tomado del psicodrama, se constituye como una serie de ejercicios que preparan el cuerpo y la mente para la acción (Vázquez, 2012). Estos permiten a los participantes desinhibirse y relajarse promoviendo la espontaneidad y el entrar en situación para el desarrollo del taller.

Se puede manejar dos tipos de caldeamiento: el específico y el inespecífico. En el específico se intenta encauzar los ejercicios hacia los objetivos y necesidades de una sola persona, en una situación particular o terapéutica.

En el inespecífico, se encamina el trabajo hacia la cohesión e integración grupal, así como la confianza. En este tipo de caldeamiento se busca que los participantes conozcan sus manifestaciones físicas y emocionales en distintas situaciones y de igual manera, ya conocidos estos aspectos se logren desprender de su propia identidad, reconociendo distintos tipos de identidades y manifestaciones, dejando a un lado los estereotipos sociales y promoviendo la libre expresión y el desarrollo creativo.

Para el desarrollo de este ejercicio de aplicación, se implementaron los dos tipos de caldeamiento. Específico en la medida que, al ser un grupo representativo, se puede conocer los objetivos particulares de los integrantes, buscando y adecuando las estrategias de PNL e ID para tal fin, ya que cada uno lo hará con una intención y una meta determinada.

Inespecífico, ya que busca promover la escucha, interacción y cohesión grupal, además de la sensibilización, el autoconocimiento y la desinhibición, realizando ejercicios de interacción con el otro.

Durante el caldeamiento se realizará un Juego KIM (juego donde se observan, sienten y escuchan distintos elementos para luego tratar de ser recordados), con el propósito de hacer visibles los canales de percepción predominantes en los actores.

2. Interpretación vocal y gestual.

Al momento de una interpretación vocal intervienen otros factores de interpretación y significado ligados a las palabras. Esto quiere decir, que la intención y los gestos que acompañan las palabras constituyen una unidad semántica (con un significado específico) para el público. Los factores que definen la intención de una frase son: el propio sentido de la frase, el carácter del personaje que la pronuncia y las circunstancias en que se encuentra el personaje. Estos factores van a generar cambios determinados en la frase, y lo que el público va a percibir son cambios en la emoción, el tiempo, la calidad y fuerza de la interpretación. (Vázquez, 2012, P. 33)

En cuanto a los factores gestuales, están determinados por la construcción sociocultural de cada individuo, pues, aunque los sentimientos suelen tener manifestaciones generales, existen pequeñas variaciones dependiendo del contexto en el cual se esté inmerso.

Sin embargo, el estudio consciente de las expresiones corporales y faciales particulares promueve su uso en la interpretación, al ser un recurso asequible, claro y contundente al momento de expresar o complementar una idea.

Se busca con ello analizar, si los actores son conscientes de su cuerpo y su expresión vocal y gestual durante la improvisación. Esto con el fin de explorar las distintas opciones escénicas que pueden integrar en sus interpretaciones musicales.

5.10 Desarrollo de la sesión diagnóstica

Sesión 1	Diagnóstico	
Guía:	Fecha: 23/05/2020	Duración: Una (1) Hora y 30

Esneider Vioria		minutos
<p>Tema: Diagnóstico interpretativo y de improvisación.</p>		<p>Objetivo: Evaluar los condicionamientos de los actores-participantes en cuanto a la improvisación y la interpretación en escena partiendo de sus conocimientos previos y habilidades.</p>
<p>Momento 1: Socialización</p> <p>1. El guía socializa la investigación a los actores-participantes. El fin, los objetivos, la metodología, y las reglas de juego, dando lugar a las preguntas por parte de los participantes.</p> <p>Momento 2: Diagnóstico</p> <p>Caldeamiento</p> <p>Objetivo: Observar la inhibición ante personas y situaciones nuevas. Conocimiento personal.</p> <p>1. Técnicas de presentación: Cada actor-participante de presentarse con alguna de estas opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Yo soy: Presentación clásica de psicodrama. Quien se presenta hace un movimiento o gesto y dice su nombre. Cuando éste termine, todo el grupo debe decir lo que él dijo a una sola voz: “Yo soy Juan”, además de imitar el movimiento y la forma en que lo dice. b. Me gusta, no me gusta. Al presentarse se dice su nombre y al menos una cosa que le guste y una que no le guste. El siguiente dirá su nombre, dirá una cosa que le guste, una cosa que no le guste y agregará algo que hayan dicho los otros que también le guste o disguste. La moraleja de esto es “Todos tenemos cosas en común”. c. Yo no soy: La persona dice su nombre y empieza a decir todas las cosas que se le ocurran que no es o no quiere ser (Vázquez.2012). <p>2. Inventario corporal (Tomado de Vázquez.2012).</p>		

Ejercicio de concentración en sí mismo que consiste en verificar en la posición del cuerpo, cómo está colocada cada parte de él.

El guía comienza por los pies desde el dedo gordo y llegará hasta la coronilla, para crear conciencia en el actor-participante de exactamente cómo está cada parte de su cuerpo.

Así mismo, se pedirá a este que siempre esté pendiente de su pulso y de sentir la respiración, así como de detectar todas las variaciones de temperatura en cada parte del cuerpo para que el inventario corporal sea completo.

Al detectar zonas de tensión, relajarlas al máximo posible mediante la respiración y la tensión-relajación, esto quiere decir, teniendo una respiración consciente y enfocada en el área y tensando y relajando dicha área para tener conciencia de la sensación de relajación que debe sentirse. La primera vez se realiza acostados en el suelo, en próximas ejecuciones puede ser de pie o sentado, ya que la disposición física cambia. Es importante que durante todo el ejercicio se intente tener una imagen mental de cada zona recorrida.

Al acabar todo el recorrido, se le pedirá al actor-participante que imagine que una bolita de metal, similar a las piquis, está rodando por todo el cuerpo y debe ser impulsada con una pequeña contracción muscular de la zona por la que pasa. Esta bolita debe pasar por todo el cuerpo.

3. Concentración sensorial (Tomado de Vázquez.2012).

Los actores-participantes se disponen en su escenario y en una posición cómoda que les permita apreciar su alrededor.

- a. Concentración auditiva: El actor-participante cierra sus ojos y se concentra en los ruidos exteriores, todo lo que suena a su alrededor y de allí parte hacia la construcción de una historia. Si escucha, por ejemplo, un camión se haría las siguientes preguntas:
¿Cómo es? ¿De qué tipo? ¿Quién lo guía y hacia dónde va? ¿Cuándo comenzó su labor?
- b. Concentración Visual. El actor-participante debe fijar su vista en un objeto.
¿Material del que está hecho? ¿Cómo fue construido? ¿Qué lo produce?
¿Cuánto cuesta? ¿Quién lo compró? ¿Para qué fue comprado?
- c. Concentración táctil. EL actor-participante cierra sus ojos y pasa sus manos sobre un objeto.

Sienta su superficie y descríbala: Rasposa, lisa, áspera. ¿Tiene varias texturas? ¿Para que se usa? ¿Tiene varios usos? ¿Se siente igual si se toca con otras partes del cuerpo? ¿A qué otro objeto se parece?

- d. Concentración olfativa. El actor-participante cierra sus ojos e incrementa la fuerza de su respiración.

¿Qué olores percibe? ¿Qué los produce? ¿De dónde provienen? ¿Por qué se produce? Si no hay ningún olor, ¿Que le gustaría estar oliendo? ¿Cuál es su olor favorito? ¿A cree que huele usted?

- e. Concentración gustativa. El actor-participante cierra sus ojos y prueba algún bocado que tenga a mano.

Describe: Sabor, estado físico, material del que está hecho, etc.

(Intente sentirlo con toda la lengua, en que partes se capta mejor su sabor y en cuáles no).

4. Juego Kim:

Se realiza la prueba basada en el Juego KIM en tres niveles:

VISTA: 24 objetos observados durante 1 minuto, luego de ello se retiran y se pide que cada actor recuerde todos los objetos que pueda. Se considera que se encuentra más desarrollado el nivel sensorial visual si puede recordar al menos 16.

OÍDO: 20 sonidos diferentes, no tiene tiempo determinado y al terminar se pide que recuerde el mayor número de sonidos que pueda. Se considera que se encuentra más desarrollado el nivel sensorial auditivo si puede reconocer y recordar 13 de ellos.

TACTO: 15 objetos tocados durante 2 minutos y apartados luego. Se considera que se encuentra más desarrollado el nivel sensorial kinestésico si puede recordar al menos 10.

Este último nivel debe desarrollarse en casa con la ayuda de alguien cercano que escoja los objetos y los aparte una vez pasados los dos minutos.

"Juego KIM" al igual que "Concentración sensorial" buscan determinar quiénes de los participantes responden mejor a ciertos canales de percepción y determinar si son visuales, auditivos o kinestésicos y sus posibles variaciones.

Interpretación y expresión corporal.

Objetivo: Apreciar las capacidades interpretativas individuales y su expresión corporal.

1. Mil formas de morir: Cada actor-participante se pone de pie y representa una forma graciosa o extraña de morir. Envenenado, muere al caer de un tropiezo, le cae un objeto extraño en la cabeza etc. La exageración debe ser la norma.
2. Contar la historia del objeto: Se toma un objeto cualquiera y usándolo como si fuera una marioneta, se contará la historia en primera persona del objeto. Puede ser una historia real o inventada. Ejemplo: Toma un libro y dice: Soy el libro de hechizos de Harry Potter y conozco todas sus historias secretas.
3. Estatuas Emotivas: Basado en el psicodrama, el actor-participante debe realizar estatuas (posiciones estáticas) donde la corporalidad y el gesto muestren emociones y sentimientos: Admiración, Amabilidad, Amor, Arrogancia, Avaricia, Bondad, Cólera, Cobardía, Comicidad, Compasión, Deseo, Duda, Debilidad, Desprecio, Desengaño, Esperanza, Envidia, Energía, Falsedad, Fracaso, Gusto, Generosidad, Humildad, Indiferencia, Maldad, Paciencia, Preocupación, Seguridad, Sonrojo, Sinceridad, Tragedia, etc. (Tomado de Vázquez.2012).
4. Estados físicos: Los actores-participantes pasarán de un estado físico al contrario utilizando la mayor cantidad de recursos corporales que pueda, el guía definirá cuánto tiempo dura cada emoción con base en el desarrollo de los actores.
 - Del dolor al alivio.
 - Del calor al frío.
 - De la alegría a la tristeza.
 - De la juventud a la vejez.
 - Del hambre a la satisfacción.
 - Del sobrio al borracho.
 - De la risa al llanto.
 - De la calma a la fatiga.
 - Del deseo de ir al baño a la calma (Tomado de Vázquez.2012).

Creación de escenas

Objetivo: Observar la capacidad comunicativa individual y la escucha grupal.

1. Improvisaciones con base en una historia: El guía contará una historia y luego, entre todos, buscarán representarla.

“Un grupo de amigos van a un bosque, pero empiezan a sucederles cosas raras y ver fantasmas. Se meten a una casa donde encuentran seres extraños que los atrapan para comérselos. Después, cuando están a punto de ser devorados, se dan cuenta que todo es una alucinación debido a unos hongos que comieron por accidente.” (Vázquez, 2012).

2. Personajes irreales, situaciones reales: En este tipo de improvisación los personajes son fantásticos, pero se enfrentan a alguna situación de la vida cotidiana.

Ejemplo: Superhéroes que deben ir a comprar leche a la tienda pero los supervillanos les ganan el último litro (Vázquez, 2012).

3. Personajes reales, situaciones imposibles: Integra personajes de la vida cotidiana pero en situaciones extremas que ellos aceptan como normales.

Ejemplo: Picnic en un volcán, astronautas intentando sintonizar el partido de fútbol, pescadores que viven en el interior de una ballena (Vázquez, 2012)..

4. El noticiero: El guía escoge 3 actores. Se recreará un noticiero donde hay 3 presentadores. 1 será el principal que de las noticias generales y los otros 2 serán de alguna otra sección del programa (clima, deportes, salud, economía, entretenimiento, etc.) Como si le hablaran a la cámara, comenzarán a dar las noticias, con la consigna de que la última palabra que diga uno será la primera palabra con la que inicie el otro, con la posibilidad de modificarla un poco. Por ejemplo:

Actor 1: ...y así es como el presidente llegó a las islas Marías.

Actor 2: María la del Barrio, hará una nueva producción en Hollywood con Johnny Depp. La película será de acción.

Actor 3: Acción fuerte y frenética se vivió esta mañana en el cruce del río Magdalena cuando 2 policías y una viejita en bicicleta que violaba la cuarentena tuvieron un altercado. Los testigos dicen que no vieron nada.

Actor 1: Nada tiene de importante... (Vázquez, 2012).

5. ¡Siéntelo!: El guía asignará distintas frases a los actores-participantes, los cuales deben decir las con la entonación, los gestos y los matices pertinentes a cada sentimiento.

- a. INDIFERENCIA. ¿Hace tiempo que vive usted en Colombia? ¿Qué hora es? ¿Me pasa la sal? ¿Ha sido un buen viaje, no cree?
- b. DESPECHO. ¡No lo volveré a ver! ¡Ni aún en caso de muerte!, ¡No lo aceptaré nunca, se perjudique quien se perjudique!, A sus formas de amar no me acomodo, porque si me dan amor lo quiero todo, o no acepto la parte que me ofrecen.
- c. ODIO. ¡Eres un canalla! ¡Un miserable! ¡Lárgate!, ¡No lamas como un perro la mano que te ata. ¡Haz pedazos los hierros y si te asedian, mata!, ¡Fusíladle al instante. ¡Muerte al traidor!, Si mi sueño de sangre realizara, de un tajo humanidad, te dividiera. Y sufrirás y penarás hasta el fin de los siglos.
- d. MIEDO ¿No comprendes que estoy en peligro? ¿No sabes que pueden llegar en cualquier momento?, ¡Yo no fui! ¡Por favor no se precipite! ¡Solo escúcheme un momento!, ¡No puedo! ¡En verdad no puedo! ¡No, por favor, no!, No me dejen, espérenme, por favor. ¡No pueden dejarme solo!

Para finalizar este ejercicio, utilizar la frase "Lo haré como tu quieras" expresado con:

- Naturalidad, alegría, tristeza, ternura, coraje, miedo, orgullo.
- Amor, odio, llorando, impaciente, paciente, con burla, con fastidio, riendo.

También se hará cambios en:

- Velocidad de ejecución: Rápido/lento
 - Tono de la voz: Grave/Agudo
- (Tomado de Vázquez, 2012).

PNL Consciente y Reflexión

Objetivo: Conocer las motivaciones y expectativas de los actores-participantes frente al desarrollo del taller, así como postular un objetivo a desarrollar durante el mismo.

El guía invita a los actores-participantes a tener en cuenta dos premisas importantes: “Sé tu mismo” y “Sé sincero”. Dos acciones importantes para el desarrollo del taller, ya que a partir de la expresión particular de cada quien se desarrollará la exploración de sus distintas manifestaciones interpretativas en la escena musical.

Seguido a esto, el coordinador pedirá que cada actor-participante elabore un objetivo. Este objetivo debe ser concreto, claro y alcanzable. Debe estar en un tiempo y lugar determinado, ser específico en detalles como las personas que lo acompañan, como luce, como habla y como se siente en esa situación.

Los actores-participantes deben escribir su objetivo sin socializarlo. Para complementarlo, el coordinador hará preguntas que cada uno debe resolver mentalmente y comprobar si la respuesta modifica alguna parte del objetivo. De ser así, el actor deberá modificar el objetivo hasta que se ajuste a las preguntas del coordinador.

Cada actor deberá escribir cuantas y cuales de las preguntas le hicieron cambiar su objetivo original hasta llegar al resultado final.

Preguntas:

1. ¿Realmente quiero esto?
2. ¿Que lograría si alcanzo este objetivo?
3. ¿Cómo me sentiría en esa situación?
4. ¿Está escrito ese objetivo en positivo? (Debe describir lo que el actor quiere y no lo que no quiere o desea evitar. Ej: Perder dinero, dejar de fumar.)
5. ¿Esa situación no existe ya en tu vida? ¿Por qué la deseas reemplazar?
6. ¿Puedes describirlo con mayor precisión?
7. ¿Cuánto tiempo requiere llegar a ese objetivo?
8. ¿En qué lugar se desarrolla?
9. ¿Qué, exactamente, verás, oirás y sentirás cuando lo alcances?
10. ¿Cómo sabrás que has llegado al objetivo?
11. ¿Hasta qué punto controlo ese objetivo? ¿Qué puedo hacer para tener más control sobre el?
12. ¿Qué recursos tengo o debo conseguir para alcanzarlo?
13. ¿Cuáles son las consecuencias para otras personas al alcanzar ese objetivo? ¿A qué podrías tener que renunciar? ¿Estará tu vida equilibrada en los demás aspectos de tu vida cuando alcances ese objetivo? ¿Qué hay de importante en tus circunstancias actuales que tal vez tengas que dejar atrás?

Los actores-participantes deberán enviar al guía los objetivos de cada uno, teniendo en cuenta las preguntas. Igualmente se debe contestar las preguntas:

- ¿Se siente a gusto con todo lo que rodea su vida? ¿Que quisiera cambiar? ¿Ese cambio depende de usted? ¿Cuándo fue la última vez que se sintió feliz? ¿Es feliz haciendo música?

5.10.1 Análisis diagnóstico

Guía de Observación Sesión Diagnóstica								
Proyecto de Investigación: La Voz del Cuerpo								
Guía: Esnaider Viloría Moyano				Fecha: 23/05/20		Duración: 2 Horas		
<p>Objetivo: 1. Observar e identificar en cada participante la disposición física y mental ante el proyecto; socializar e informar a los participantes el sentido y propósitos generales de la investigación. 2. Identificar conocimientos previos, habilidades y condicionamientos que poseen los actores-participantes referentes a la improvisación, la conciencia corporal y la conciencia personal.</p> <p>Convenciones: Calificación cualitativa por parte del guía donde: 5 es Totalmente satisfecho, 4 Satisfecho, 3 Moderadamente Satisfecho, 2 Poco satisfecho y 1 es Nada Satisfecho.</p> <p>Participantes:</p> <p>Lizeth Paola Reyes: L.R Andrés Moreno Yopasá: A.M Diego Alejandro Duarte: D.D Allison Patiño Gamba: A.P Didier Cisneros: D.C Stefanny Alcocer: S.A Juan Triviño: J.T</p>								
Indicadores	Participantes							Observaciones
	.Z	.M	.D	.P	.C	.A	.T	
Valoración momento 1								

Socialización								
1. Se presenta a tiempo a la sesión con disposición corporal y los elementos requeridos para la sesión.	5	5	5	5	4	5	5	En la primera sesión faltó Didier Cisneros, con quien se realizó un diagnóstico por separado. (En el caso de ejercicios grupales se realizarán con el guía como compañero).
2. Presta atención a la explicación del Coordinador.	5	5	5	5	5	5	5	
3. Formula preguntas, dudas o inquietudes respecto al planteamiento de la actividad.	5	5	4	5	4	4	5	
Valoración Momento 2								
Diagnóstico Interpretativo								
4. Expresa confianza en su discurso personal	4	3	3	3	3	2	3	
5. Expresa confianza en su rol interpretativo	4	2	4	3	2	3	3	
6. No se inhibe frente a situaciones nuevas	4	3	3	3	2	3	4	
7. No se avergüenza con facilidad	3	3	2	3	2	3	3	
8. Se toma un tiempo para pensar en la acción que debe realizar	3	3	3	2	2	3	3	
9. Se expresa libremente facial y corporalmente.	3	2	2	2	1	2	3	

10. Experimenta conciencia corporal a través de la tensión-distensión (Conciencia a través de la retroalimentación)	4	4	4	4	3	4	4
11. Presta atención a su entorno interpretativo	3	2	2	2	3	2	3
12. Utiliza su cuerpo como herramienta de sensibilización	4	4	3	4	2	3	4
13. Reconoce su principal canal de percepción (Juego Kim)	3	4	3	3	3	4	4
14. Expresa emociones facialmente	3	2	2	2	2	3	3
15. Expresa emociones corporalmente	3	3	2	2	2	2	2
16. Responde de inmediato a un premisa	3	2	3	3	2	3	2
17. Responde de inmediato a una situación imprevista	3	2	2	2	1	3	2
18. Escucha activamente al compañero	3	2	3	3	3	3	3
19. Es propositivo en ejercicios grupales	3	2	2	2	2	2	3
20. Cambia de personaje en cada situación distinta	2	2	3	2	2	3	3
21. Es creativo en cada interpretación	3	2	2	2	2	3	3
22. Utiliza objetos como herramientas interpretativas	2	2	2	2	2	2	2
23. Expresa ideas concretas dentro de su interpretación	3	2	3	3	2	3	3
24. Utiliza el tono de voz adecuado para cada interpretación	2	2	3	3	2	3	2
25. Es clara para sus compañeros su intervención en los ejercicios. (Sus compañeros entienden lo que expresa y cómo lo expresa)	3	2	3	3	3	2	3
26. Su expresión oral es pertinente al ejercicio	2	2	2	3	2	3	3
Valoración Momento 3							
PNL Consciente							

27. Se manifiesta cómodo con los ejercicios de Caldeamiento	2	3	2	2	3	2	3
28. Se manifiesta cómodo con los ejercicios de Improvisación	3	2	2	2	2	3	3
29. No se distrajo fácilmente durante los ejercicios	3	3	4	3	3	4	4
30. Expresa sentirse a gusto con sus compañeros	5	5	5	5	5	5	5
31. Expresa sus objetivos clara y concretamente	3	2	2	3	2	2	2
32. Se inhibe al expresar sus pensamientos y deseos	3	2	2	2	2	2	2
33. No se inhibe al relacionarse con sus compañeros	4	3	3	4	4	3	4
Observaciones Generales							
<p>Los actores-participantes se muestran interesados por la realización general del taller. Lizeth Reyes expresa tener ansiedad tratada con PNL. Se formulan preguntas respecto a la duración del taller. Igualmente expresan que los ejercicios realizados pueden ayudarlos en su práctica interpretativa y pedagógica.</p> <p>Las respuestas correspondientes al momento 3 (PNL consciente) son enviadas al guía a través de medios digitales para su análisis dentro del diagnóstico.</p>							

5.10.1.1 Momento 1. Socialización.

Los actores-participantes se presentan a la hora pactada a través de la plataforma Zoom.

El guía realiza una breve introducción acerca del sentido y la intención de la investigación, precisando el contenido del proyecto y de los talleres, así como los compromisos y tareas a realizar.

De igual forma se pregunta a los participantes si han tenido experiencias previas con PNL o Improvisación dramática, a lo cual Lizeth Reyes expresa haber estado en un tratamiento con PNL para controlar la ansiedad. Los demás participantes expresan no tener experiencia previa o conocimiento acerca de la PNL y la Improvisación dramática.

Los actores-participantes se muestran interesados en ejercicio de aplicación, ya que consideran que puede ser útil para su construcción personal y artística. Al ser un ejercicio de aplicación interdisciplinar integra saberes y experiencias extraídas de otras disciplinas distintas a la música, pero que potencian y desarrollan habilidades inexploradas por los participantes en sus contextos cotidianos y académicos.

5.10.1.2 Momento 2. Diagnóstico Interpretativo

En este momento se observó a los actores-participantes en distintos ejercicios de conciencia corporal, conciencia personal e improvisación dramática.

En primer lugar, se evaluó la confianza expresada en los ejercicios grupales e individuales, así como la expresión en su rol interpretativo.

Los actores-participantes no se muestran mayormente avergonzados durante ningún ejercicio, aunque se cohíben frente situaciones con algún *tabú* o estigma social (sexualidad y roles de género, estado socioeconómico, etc.). Igualmente expresaron más confianza en su rol interpretativo que su propio discurso personal.

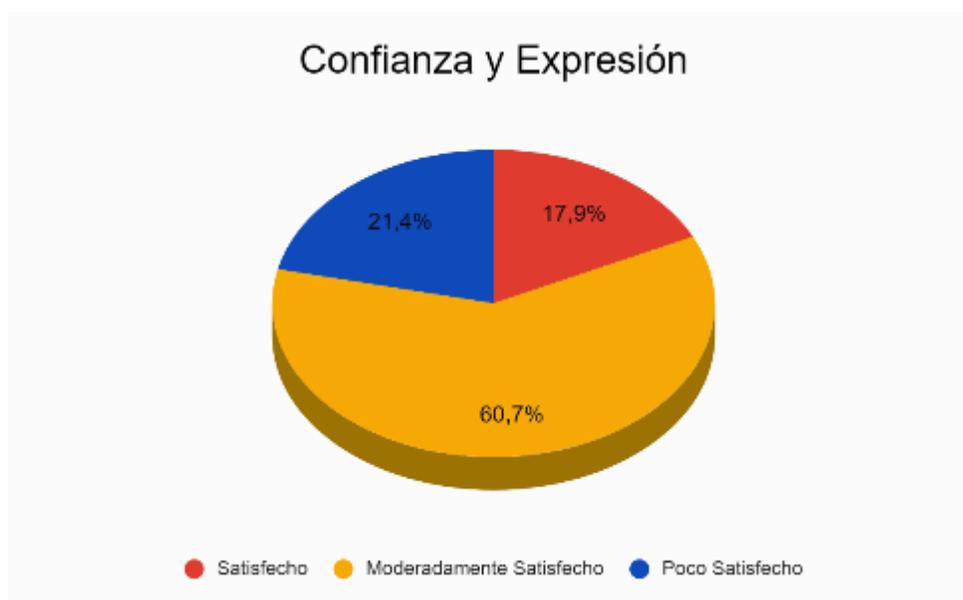


Fig. 11. Gráfica basada en los indicadores 4, 5, 6 y 7 de la Guía de Observación.

Según la gráfica, los resultados expresivos fueron en general moderadamente satisfactorios, ya que, aunque los participantes logran adentrarse en la interpretación de una escena determinada, son recurrentes en los recursos que utilizan para ello, puesto que no han explorado recursos propios que pueden ayudar en la escena, como bien lo serían gestos faciales e inflexiones de la voz.

Así mismo, muestran más seguridad y confianza en ejercicios de interpretación de personajes diferentes a ellos, que en la representación de sí mismos. Esto muestra un claro desconocimiento por parte de los participantes, de las facultades y habilidades que cada uno puede tener, en el ámbito escénico y personal.

En segundo lugar, se tuvo en cuenta la creación e interpretación de escenas.

En general, los actores-participantes se desenvuelven mejor a partir de premisas dadas por el guía, que por situaciones creadas por ellos mismos. Lo que muestra que es más fácil para ellos recibir una orden y actuar sobre ello, que plantear una situación desde sí mismo y para sus compañeros, denotando falta de exploración en contextos que promuevan su creación, imaginación y liderazgo.

Por otro lado, en el desarrollo de distintos personajes, los actores-participantes mantuvieron un personaje casi que uniforme para la mayoría de las situaciones. Esto quiere decir que, aunque todas las situaciones planteadas en los ejercicios son distintas una de la otra, los participantes mantuvieron un solo personaje en la mayoría de las escenas, así este tuviera diferentes facetas emocionales (alegre, triste, enfadado), la intención y emoción inicial se mantuvo hasta el final.

En el análisis de esta situación se infiere que los actores-participantes no son plenamente conscientes de qué hace su cuerpo en la interpretación, cómo es su expresión emocional y cuál es la intención que quieren generar en el espectador.

En la interpretación con interacción de objetos y espacio, los actores-participantes no mostraron mucha creatividad con los recursos que tenían para la sesión, ni tampoco con el espacio

en que se encontraban. Podría decirse que esto se debe a la poca exploración que realizan con los objetos y el espacio en sí de la escena interpretativa.



Fig. 12. Gráfica basada en los indicadores 8,9, 11, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24 y 26 de la Guía de Observación.

5.10.1.3 Momento 3. PNL consciente

En este momento se observó la propiocepción y la conciencia personal.

Los actores-participantes realizaron un ejercicio para la delimitación de un objetivo personal. Los actores-participantes expresaron que los ejercicios de caldeamiento e improvisación resultaron poco cotidianos y de desarrollo medio de complejidad.

También se hacen notorias las limitaciones de los participantes para expresar sus deseos y metas, así como la claridad de ellos (qué quieren específicamente, cómo lo quieren, cuando lo quieren, etc.), lo que da cuenta de falta de conciencia respecto al sentido de las acciones cotidianas, y su fin en cada vida particular.



Fig. 13. Gráfica

basada en los indicadores 10, 13, 19, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32 y 33 de la Guía de Observación

5.10.1.4 Conclusiones sesión diagnóstica

De acuerdo al análisis se concluye que el grupo de actores-participantes presenta deficiencias en la conciencia personal. Muestran desconocimiento y miedo frente a las facultades y habilidades que cada uno posee y puede tener (físicas, psicológicas, académicas, emocionales, etc.), tanto en aspectos personales como en aspectos artísticos.

Esto los hace cohibirse en la interpretación escénica musical, ya que muestran no sentirse capaces o muy avergonzados para explorar distintas expresiones e interacciones durante la interpretación musical. Así mismo, en el ámbito personal, esto se ve reflejado en la proyección profesional. En general, los actores-participantes no tienen completamente claros sus objetivos, como cantantes-pedagógicos y las acciones y hábitos (técnicas de estudio, proyección personal, fijación de objetivos, etc.) que conllevan la realización de dichos objetivos.

Estas acciones y hábitos de ámbito cotidiano y personal se vuelven de suma importancia, ya que a partir de ellos se logra la interiorización y adecuación de las capacidades y habilidades humanas para un fin específico, en este caso, el quehacer pedagógico-musical.

Esta falta de conciencia y confianza, antes expresada, se manifiesta a través de miedo y ansiedad escénica, bloqueo mental y físico, interpretaciones poco expresivas, errores técnicos, depresión, sensación de culpa, entre otras manifestaciones. Estas se basan en la falta de entrenamiento mental y corporal, con el cual se podría tener un mejor manejo de las reacciones físicas del cuerpo ante situaciones imprevistas, miedo o ansiedad.

Por todo esto, se propone un plan de talleres en donde se enfatizará en el desarrollo personal de expresiones verbales, faciales y corporales, a través de la improvisación dramática. Con ello se busca ampliar las capacidades expresivas e interpretativas de los actores-participantes en las distintas escenas que le conciernen, además de entrenar la mente y las reacciones corporales ante situaciones imprevistas.

Por otro lado, se buscará indagar en percepciones y proyecciones personales enfocadas a la realización artística. En primer lugar, identificar las posibles causas de algunos sentimientos negativos en escena (miedo, ansiedad, bloqueo, vergüenza) y sobre ello, analizar, entender y modificar cómo se asimilan personalmente las respuestas físicas y mentales al momento de tener miedo y vergüenza escénicos, ansiedad y bloqueo. Esto con el fin de poder manejar los sentimientos negativos y que estos no interfieran en la interpretación musical.

Igualmente, se buscará crear conciencia acerca de la importancia de la proyección y el desarrollo personal, esto a través de: fijar objetivos buscando encontrar el enfoque personal y artístico, promover la expresividad anclando la interpretación a la expresión emocional y la experiencia, así como identificar, analizar y adecuar para sí mismos, modelos de experiencias

artísticas relevantes. Todo esto basado en los principios de Rapport, Anclaje, Metamodelo y Fisiología, extraídos de la Programación Neurolingüística.

5.11 Ciclo de Talleres del ejercicio de aplicación LA VOZ DEL CUERPO

5.11.1 Primera sesión. Yo Consciente

Sesión 2	Eje 1 Conciencia Personal	
Taller 1		
YO CONSCIENTE		
Recurso PNL: Fisiología/Metamodelo	Fecha: 25/05/2020	Duración: 1 hora y 30 minutos.
Tema: Apropiación de expresiones particulares asociadas a sentimientos y emociones. Fisiología personal de los actores y el metamodelo del lenguaje.	Objetivo: Explorar las manifestaciones creativas del actor-participante y crear conciencia de ellas con el fin de convertirlas en un recurso al momento de la interpretación.	

Reflexión

En este primer taller se evidenció que, en general, los participantes no han explorado los recursos faciales y corporales de los que disponen. Muchos sentimientos fueron representados de manera muy similar y no eran plenamente reconocidos por sus compañeros. Esto da cuenta de la falta de exploración corporal consciente de los participantes a razón de la interpretación.

Aunque las intenciones eran en cierto grado mantenidas por los participantes durante los ejercicios, estas se desdibujaban al incluir un elemento nuevo o inesperado a la escena. De igual forma, los participantes suelen repetir fragmentos, personajes o intenciones que han visto en sus compañeros en ejercicios anteriores, reflejando cómo la experiencia es un recurso primordial para

la representación escénica, y especialmente aquella que está marcada por un rasgo emotivo (expectativa, sorpresa).

En cuanto al momento de PNL consciente, el metamodelo del lenguaje en PNL se basa en un conjunto de preguntas que, a partir de lo que una persona dice denominado estructura de superficie, permite reunir información detallada sobre la experiencia de esa persona (significado de la situación y "modelo de mundo"). Esto con el fin de comprender de forma más precisa cómo es la percepción de la realidad que ha construido esa persona sobre la situación. Por esto, las preguntas dentro del ejercicio se constituyen como un medio para la consciencia personal y la fijación de objetivos, ya que al tener claridad sobre metas y propósitos es más fácil descubrir cuál es la mejor manera de alcanzarlos, para qué se buscan y qué nos dejan.

5.11.2 Segunda sesión. Yo Expreso

Sesión 3	Eje 1 Conciencia Personal	
Taller 2		
Yo Expreso		
Recurso PNL: Fisiología.	Fecha: 27/05/2020	Duración: Una hora y 30 minutos
Tema: Interpretación de escenas improvisadas a partir de premisas argumentativas. Nueva creencia y Fisiología personal.	Objetivo: Ampliarán las capacidades expresivas e interpretativas de los actores-participantes enfocadas al acto comunicativo en la escena.	

Reflexión:

El desarrollo de los ejercicios es más dinámico que la sesión anterior. Las participantes expresan sentirse algo avergonzados durante algunas dinámicas, pues ponen de manifiesto la expresión personal ante distintas situaciones problemáticas o que se postulan muy exageradas. Se intenta que los participantes exageren al máximo sus representaciones (al menos en esta etapa), ya

que al exagerar sus acciones se llega hasta el estado máximo representativo de cada quien. Esto a razón de que los participantes conozcan los límites en su expresión emocional y a partir de ello, ampliarlos y trabajar en su manejo y utilización de manera positiva.

Adicionalmente, en cuanto al desarrollo imaginativo, los participantes demostraron premisas e interpretaciones más creativas, además de mayor control y dominio sobre las expresiones faciales y movimientos corporales con el fin de comunicar las intenciones puntuales de los ejercicios. La fluidez con la que se desarrolló la sesión da cuenta de cómo el autoconocimiento y la desinhibición promueven la expresión personal con fines interpretativos, y cómo la empatía grupal desarrolla la confianza y la expresión.

La PNL muestra que los estados emocionales y físicos pueden modificarse parcial o totalmente con la ayuda del cambio de fisiología. Esto al ser el cuerpo el medio de comunicación por el cual la mente expresa las diferentes reacciones a las situaciones que se le presenta.

Como muestra de ello, en la implementación de PNL consciente, se pidió a los participantes un detallado recorrido corporal, además de adoptar posturas de sentimientos positivos con el cuerpo. De esta forma, resultó para ellos difícil, sin cambiar ningún aspecto de la actitud corporal, adoptar sentimientos negativos teniendo la disposición física de sentimientos positivos. Esto se debe a que esta fisiología envía mensajes al cerebro de atención y de control de los recursos que son interpretados como una situación provechosa o de tranquilidad y no de miedo o de tristeza.

5.11.3 Tercera sesión. Yo Estoy

Sesión 4	Eje 2 Interacción con el Entorno	
Taller 3		
Yo Estoy		
Recurso PNL: Anclaje	Fecha: 10/07/2020	Duración: Una hora (1) y 30 minutos

Tema: Relación con el espacio e interpretación con objetos. Anclaje.	Objetivo: Ejecutar ejercicios basados en la improvisación en estados y momentos particulares, premisas creativas y exploración del entorno cercano y significativo del intérprete. Revivir y resignificar momentos emotivos del actor-participante.
---	--

Reflexión:

El uso de los recursos físicos que ofrece la escena, y del espacio en sí, fue bien aprovechado por los participantes durante esta sesión. Como preámbulo al taller, se le pidió a los participantes que observaran dos videos de shows de cantantes profesionales. Con esto se buscó que los participantes tuvieran conciencia de los elementos que se encuentran en la escena, y cómo estos potencian la capacidad interpretativa del músico y la relación de empatía con el público.

En los ejercicios, los participantes demostraron más dominio e imaginación al interactuar con objetos de su entorno y moviéndose con más apropiación en el espacio. Siendo así, es notorio el avance de los participantes en la resolución de situaciones imprevistas planteadas en el desarrollo del taller, así como la resignificación de los objetos y elementos de manera más creativa.

Esta sesión fue particularmente dinámica puesto que las ideas fluyeron en pro de la interpretación y de mantener la escena. Se lograron avances significativos en la expresión personal de los participantes y en la relación de verdad escénica. Parte de esto se debe a la sensación de confianza que se ha creado entre los participantes, quienes expresan no sentirse juzgados en ningún momento a pesar de que puedan verse torpes en algunas ocasiones. Esto es una clara muestra de desarrollo en la autoestima y la aceptación personal, factor muy relevante en la interpretación escénica.

Como actividad para la siguiente sesión, se le pide a los participantes realizar un Lipsync, en donde pueden escoger una canción de su preferencia, pero que deben saberse la letra, pues no cantarán sino doblarán con la pista de fondo.

Apelar a las sensaciones que nos generan las situaciones es la manera como la mente relaciona un suceso con su significado. Esto quiere decir que los canales de percepción se activan al tener un recuerdo de una situación, al activarse envían señales al cerebro que se transforman en indicios físicos y la mente los interpreta dándole sentido a la situación. Si es una situación en la que las manifestaciones físicas son iguales a las del miedo (se acelera el pulso cardíaco, sudoración, etc.), lo más posible es que la mente asocie estas manifestaciones y crea que la situación, aunque no lo sea, es de riesgo.

La PNL propone que, aunque nos encontremos en una situación recurrente, resignificar el recuerdo va a lograr que la reacción externa sea diferente. Un elemento importante para el trabajo es la visualización externa de la situación. Cuando se visualiza como ajena la experiencia, se suele tener más criterio, estar más focalizado y resolver mejor la situación al no ser propia. Este elemento puede dividirse en dos posiciones perceptivas asociado y disociado. Con esto se refiere al modo de participación de la persona en la escena o contexto que se está presentando.

Asociado: La persona está viviendo la escena desde dentro. Responde de forma kinestésica a las imágenes y sonidos como si estuviera en la situación (Bertolotto, 1997, P. 55).

Disociado: La persona toma el papel del observador, ve las imágenes y escucha los sonidos desde fuera de ella, pudiendo evaluar lo que sucede desde una distancia segura y acomodada (Bertolotto, 1997, P. 55).

Al tener control sobre la posibilidad de asociarse o disociarse, tanto de una escena del pasado como de un evento presente, proporciona libertad en cuanto al desarrollo del evento como tal. Por un lado, puede alejarse de las situaciones que desagradan o molestan a través de la

disociación, transformándose en observador. Por otro lado, viviendo con toda intensidad las situaciones agradables que son potencializadoras y producen la sensación de bienestar.

Esto llevado al campo de la interpretación se traduce en un recurso útil de entrenamiento mental para el manejo del miedo escénico y la expresión, pues, por un lado, ayuda a la resignificación de una situación negativa a partir de una relación de disociación, y por otro lado, promueve la expresividad al anclar sentimientos positivos y agradables de experiencias anteriores al momento de la escena a partir de una relación de asociación, propiciando el disfrute y el placer escénico.

5.11.4 Cuarta sesión. Yo Comparto

Sesión 5	Eje 4 Interacción con los demás	
Taller 4		
Yo Comparto		
Recurso PNL: Rapport	Fecha: 13/07/2020	Duración: Una (1) Hora y 30 minutos
Tema: Interacción grupal presencial. Rapport.	Objetivo: Promover la confianza e interacción con el otro, además de la inclusión de otras personas en la escena personal y profesional.	

Reflexión

La interacción de los participantes junto a sus familiares fue la oportunidad para realizar ejercicios de improvisación con interacción más personal y corporal. Al realizarse los talleres en medio virtual se limitaban algunos aspectos y ejercicios pues no permitían una interacción *in situ* de los participantes. En esta sesión se buscó entonces una interacción real con personas que no

habían tenido acercamientos a la ID ni a la PNL. Los actores-participantes al tener experiencia previa en ello, durante los talleres anteriores, demostraron mucho más manejo y dominio de las situaciones planteadas en comparación con sus parejas, convirtiéndose ellos mismos en guías durante determinado ejercicio y siendo los encargados en muchas ocasiones de mantener la escena. Esto llevó a que gran parte de los ejercicios mantuvieran buena fluidez, creatividad y verdad escénica. Lo anterior denota la apropiación de los participantes en cuanto a las herramientas de ID para la interpretación en escena y el uso de sus recursos de PNL para crear vínculos emocionales y empatía con quien se comparte la escena a razón del disfrute y el placer escénico.

Algunas parejas de los participantes fueron muy tímidas durante el taller, situación que llevó a los participantes a mantener ellos mismos la escena que protagonizaban, alentando a sus parejas y buscando las maneras para que la escena pudiera proseguir, siendo al final satisfactorios los resultados. Esto muestra un alto grado de empatía por parte de los participantes hacia sus compañeros de escena, pues reconocían actitudes que ellos mismos habían tenido al principio de los talleres, comprendiendo lo que implica una situación nueva o imprevista y la alta posibilidad de vergüenza y predisposición que se puede sentir en ella, y a partir de esto, alentar y guiar a sus compañeros a través de sus acciones y palabras para un buen desarrollo del ejercicio. Muestra además la capacidad de liderazgo escénico y en el acto comunicativo por parte de los participantes, desarrollados a través de la herramienta de rapport de la PNL.

En cuanto a las actividades encomendadas en la sesión anterior para los participantes, la estructuración de un show musical propio, en la que la mayoría fue detallada en cuanto a recursos técnicos y tecnológicos, espacio, escenografía, artistas acompañantes, intenciones, sensaciones, y relación con el público, demostró el uso de los recursos de metamodelo y fijación de objetivos como alentadores de la proyección personal y profesional, además de puntualizar en el enfoque musical que cada artista tiene.

Por el lado del Lipsync, los participantes expresaron este como un ejercicio muy interesante para la escena del cantante. En él mostraron espontaneidad, creatividad y autenticidad, mucho más que cuando realmente cantan. Como se encontró en el análisis de la encuesta realizada durante la fase proyectiva de la investigación, una parte importante de los limitantes expresivos del cantante pedagógico en formación se deben a la inseguridad en aspectos de la técnica vocal. En el Lipsync, al no tener la preocupación respecto a la técnica del canto (ya que no se está cantando), el participante puede dar rienda suelta a su expresión personal durante la escena, lo que quedó demostrado en el ejercicio.

Siendo este el último de los talleres propuestos, muestra resultados satisfactorios respecto al autoconocimiento y la autoaceptación de los participantes, importantes herramientas para la expresión personal en la escena. De igual forma, se evidenció el desarrollo expresivo e interpretativo, la solución de problemas y el control emocional en situaciones imprevistas pero enmarcadas dentro de una escena interpretativa. Esto como resultado de la ID para el entrenamiento en respuestas y acciones rápidas y contundentes en la interpretación escénica.

Se muestra igualmente relevante el uso del espacio y los objetos en la escena. Los participantes mostraron en esta sesión mayor creatividad e imaginación en la utilización de estos recursos como potencializadores expresivos y con contenido semántico para el público.

Con el ejercicio de PNL consciente se logró que los participantes reconocieran algunos de los accesos oculares, ejercicio que ayuda en el entendimiento de las manifestaciones corporales. Cuando se habla, generalmente se mueven los ojos en diferentes direcciones, esto se debe a la forma en que se accede a la información de la que se está hablando. El sistema de acceso ocular es el medio preferido para llevar información a los pensamientos conscientes, ya que a través de él se remonta una memoria.

Las señales de acceso (dirección de los ojos) son los signos fisiológicos que señalan cómo las personas, en algún momento dado, acceden a aquello que los mueve internamente. Este proceso neurológico tiene que ver con la información a la que se está accediendo, sin son imágenes, sonidos, sensaciones, recuerdos o construcciones. Siendo así, generalmente cuando se accede a imágenes en la mente, la mirada se lleva hacia arriba, si es al lado izquierdo se recuerda, si es a la derecha se construyen imágenes. Si se trata de recordar un sonido, la mirada se fija en la línea media hacia la izquierda (como mirando las orejas), y cuando construye un sonido, la mirada se fija hacia la derecha. Por último, cuando se accede a sensaciones propias vividas, emociones e información del tacto, gusto y olfato, la mirada es hacia abajo a la derecha, mientras que, si se acude al diálogo interno, se mira hacia abajo a la izquierda.

Durante la formulación de las preguntas es posible que, al enunciar una pregunta auditiva el interlocutor subiera o bajara los ojos. Esto se debe a que primero visualizó la imagen o revivió la sensación para poder encontrar el sonido que se preguntaba. Estas combinaciones se deben a que, al recibir información, el cerebro la analiza de diversas formas y por diversos canales (Visual, auditivo, kinestésico) almacenándose así de distintas formas, aunque suele predominar un sistema representacional.

En este aspecto los participantes mostraron reconocer rasgos generales de los accesos oculares en sus parejas. Con ello, lograron crear conciencia y reconocimiento acerca de sus señales propias de acceso ocular y los procesos fisiológicos implicados en el recuerdo, importante aspecto con relación al anclaje de situaciones vividas en el pasado, pero con utilidad expresiva para la escena (herramienta de anclaje PNL).

5.12 Análisis del Proceso

Este análisis del proceso se basa en la observación del desarrollo expresivo y personal de los participantes durante la ejecución de los talleres, reflexiones de todo el proceso por parte de los mismos y, por último, una validación del ejercicio de aplicación LA VOZ DEL CUERPO por parte de profesionales en artes escénicas y canto.

5.12.1 Del cuerpo a la mente y de la mente al cuerpo

Durante el desarrollo de las sesiones se pudo evidenciar el avance de cada uno de los participantes en relación con la expresividad durante la interpretación, además del conocimiento y desarrollo personal. En un principio fue muy notoria la vergüenza por parte de los participantes al momento de interpretar un rol en determinado ejercicio. La sensación de quedar en ridículo era constante, las interpretaciones eran poco creíbles y la escena se caía constantemente ya que los participantes no sabían qué hacer o decir. El conocimiento de las manifestaciones corporales y la expresión personal de sentimientos tampoco era muy notorio, pues la intención interpretativa se mantenía así el personaje tuviera distintos rasgos emotivos, igualmente el uso de los recursos materiales en la escena era limitado y poco creativo.

Debido a la situación de virtualidad, la ejecución de los ejercicios por parte del investigador se realizó haciendo que en cada uno de ellos participaran máximo tres personas. Esto con el fin de evitar interferencias en la escena a raíz de problemas técnicos de conexión a internet y para evitar que los participantes que no estuvieran en la escena pensarán en posibles soluciones para ese mismo ejercicio. Dando esto más lugar a la improvisación y haciendo más dinámico el ritmo del taller. Los participantes respondieron muy bien a esta dinámica ya que permitía observar a sus compañeros en la interpretación y de igual forma adaptar las estrategias de ellos en ejercicios más adelante.

A partir de las reglas de juego planteadas al inicio, se logró indagar acerca de los pensamientos de los participantes durante la interpretación. Esto gracias al soliloquio que permitía interrumpir la escena con el fin de conocer los pensamientos del participante en ese momento. Al comienzo de los talleres, los participantes durante el momento del soliloquio expresaban “estar en caos” pues no sabían cómo solucionar o darle progreso a la escena. A medida que los talleres y ejercicios avanzaban, los participantes utilizaron recursos de sus anteriores interpretaciones y durante el soliloquio expresaron solo “dejarse llevar” por lo que el compañero planteaba y lo que a ellos se les ocurría. Esto denota una clara apropiación de los recursos que se pueden adquirir a través de la experiencia propia y vicaria, y cómo estos se vuelven relevantes al momento de la interpretación, Asimismo, la expresividad se potenció al responder asertivamente a lo que la escena demanda, llegando así a un grado importante de verdad escénica.

El uso de objetos y la interacción con el espacio mejoró notablemente en los participantes, dando lugar a interpretaciones más veraces y altamente expresivas. La imaginación se potenció al resignificar constantemente los objetos del entorno cercano, a razón de que muchas veces el significado del objeto no se da por el objeto en sí, sino por el uso que se le da. Esto se convierte en un gran recurso para los cantantes en la escena, porque permite enriquecer la interpretación con objetos, aún sin que los tenga, simulando el uso que se le da o utilizando otro cómo utilizaría el que requiere.

En la interacción con familiares, los participantes mostraron buen dominio de las dinámicas propias de la improvisación. Fueron guías de sus familiares, lideraron la escena y en la realización de premisas fueron mucho más creativos que al principio de los talleres. Esta interacción buscó promover la escucha grupal y la empatía como herramientas muy relevantes para la escena interpretativa, ya que el entendimiento y conexión entre intérpretes en escena potencia la expresión

personal y el disfrute. Esto se evidenció en la ejecución del taller, pues esta interacción dejó como resultado unas escenas muy veraces, expresivas y auténticas.

Para un adecuado manejo de las emociones y de los pensamientos desde la PNL, es necesario crear la conciencia de los hábitos que demandan dichas herramientas y ser constante ya que este modelo presenta resultados diferidos en el tiempo. Esto quiere decir que los ejercicios planteados en el taller como PNL Consciente requieren de continuidad en su ejecución para resultados más satisfactorios. En el taller se buscó que los participantes tuvieran una exploración de estas herramientas, con ejercicios contundentes y concretos, a razón de presentarles un modelo que estructura hábitos en pro del bienestar y que el investigador postula como exitoso en su experiencia propia para el desarrollo personal y el desempeño musical. Se buscó también despertar en los participantes el deseo de indagar más a fondo en este ejercicio de aplicación.

Siendo así, el conocimiento y desarrollo personal también fueron evidentes durante el proceso del taller. Esto se demostró en la expresión interpretativa que cada uno tuvo en la ejecución de los ejercicios demostrando autoreconocimiento de las capacidades y habilidades que poseen, autoestima a través de la expresión propia y la aceptación de cualidades y defectos personales, el control emotivo y la resignificación a partir del *rapport* que conlleva la comunicación con el público, y la proyección personal y profesional a través de la fijación de objetivos, representados en el enfoque artístico que cada participante tiene como cantante y que pudo expresar y delimitar más objetivamente.

En resumen, el desarrollo del taller fue satisfactorio pues demostró como la ID mejora las capacidades expresivas de los cantantes pedagógicos en formación, además que las herramientas de PNL se constituyen como recurso relevante para el desarrollo personal de los intérpretes, viéndose este reflejado en la escena del cantante. Cabe aclarar que, como resultado del análisis de los talleres, se hace necesaria una continuidad en los procesos de PNL e ID, con lo cual el

investigador elaboró una aplicación para dispositivos móviles llamada LA VOZ DEL CUERPO, en la cual está el ejercicio de aplicación desarrollado, resultado de esta investigación, así como herramientas de PNL e ID complementarias para los procesos interpretativos y personales, igualmente enlaces de interés y bibliografía recomendada. Esto con el fin de continuar con los procesos de manera virtual, dadas las condiciones coyunturales en las que nos encontramos inmersos actualmente.

5.12.2 Validación del ejercicio de investigación

El objetivo de esta validación fue entrevistar a 3 expertos en el campo de la PNL, ID y canto, con el fin de sustentar las relaciones establecidas en la investigación referentes a la PNL, aplicada en ejercicios de ID para enriquecer la escena de cantantes pedagógicos en formación, buscando resaltar el entrenamiento mental y corporal como herramienta fundamental en la escena de un artista.

El primer entrevistado fue Bernardo García. Actor colombiano con más de 30 años de experiencia en las artes escénicas, tiene formación en música y técnica vocal de la Pontificia Universidad Javeriana, es experto en improvisación, combate escénico, acrobacia cinematográfica y programación neurolingüística. Como actor ha participado en películas como Todo está oscuro (Ana dies, 1998), Amor atado (Felipe Aljure, 2003), El carro (Dago García, 2006), Las cartas del Gordo (Dago García, 2006), entre otras. En televisión ha trabajado en diversas series y novelas entre las que se destacan, Así es la vida, Siguiendo el rastro, La sombra del arco iris, Francisco el matemático, Prisioneros del amor, Sabor a limón, Amar y Vivir y De que tamaño es tu amor. Igualmente ha hecho parte del montaje de varias obras de teatro como: Romeo y Julieta de Farley Velásquez, Impaciencia del corazón de Manolo Orjuela, I took Panamá de Jorge Alí Triana y Manuel Orjuela y Hienas, chacales y otros animales carnívoros de Fabio Rubiano (tomado de Proimágenes Colombia). Actualmente lidera el programa MUSICONOMÍA, propuesta que utiliza

la lúdica de la música, el teatro, el cine, la gastronomía, la PNL, entre otras disciplinas cómo ayuda en el desarrollo personal y profesional de las personas.

Bernardo resalta el valor del docente como motivador de la experiencia sensorial y sentimental de sus estudiantes. Esto a razón de que se construye el sentido de realidad a partir de la información que captan los sentidos y qué tan hábil y desarrollada se tiene la capacidad de imaginar. Imaginar es un fundamento animal y si se encuentra en la biología significa que es útil (evolutivamente hablando) para el ser humano. Propiciarla lleva al pensamiento flexible y adaptativo. Asimismo, la conciencia acerca del proceso emocional en las personas es de gran importancia, pues con base en ese proceso se construye lo que cada uno conoce cómo realidad. Siendo así, una importante labor, tanto del docente como del intérprete, es indagar acerca de cómo lograr que público y estudiantes puedan sacar el mayor provecho de la experiencia vital en escena (escena interpretativa y escena pedagógica), y cómo intérpretes y docentes pueden sentirse mejor en ella. Para esto, Bernardo aprueba el uso de la PNL, ya que ésta comprende y modela los principios comunicativos humanos, los cuales pueden operar eficientemente en diversas disciplinas cómo la música, llegando a una conciencia plena, entendida cómo “ver con todos los sentidos”, experiencia que se siente durante la escena. De igual forma pone en un gran lugar a la improvisación dramática cómo potencializador de la imaginación.

El segundo entrevistado es Cesar Cortés, tenor colombiano, Licenciado en Música y, Máster en Interpretación de Ópera. Dentro de su formación como cantante ha tenido la oportunidad de aprender y formarse en su carrera con la ayuda de Maestros de talla internacional tales como: Miquel Ortega Pujol, Alexandra Rosa Zabala, Gino Quilico, Melba Ramos, Victoria Livengood, Marta Matheu, Elio Orciuolo, Nancy Herrera, Dolora Zajick, Raul Jimenez, Francisco Araiza y Teresa Berganza

Para Cesar, las dinámicas actuales del cantante de ópera, con referencia a las grandes representaciones del pasado en donde primaba la voz a la representación escénica, buscan que el intérprete sea más que solo una voz. El cantante debe estar en la capacidad de poder adaptarse a las nuevas escenas de la ópera en donde prima la representación, claramente sin dejar a un lado la evolución y el desarrollo vocal, pero buscando interferir emotiva y sentimentalmente en el espectador. Por tal motivo, considera que es de gran importancia el entrenamiento corporal, en donde concuerda con el investigador en la propuesta de ID como un recurso importante de desarrollo escénico de los cantantes en formación, y el entrenamiento mental de los intérpretes.

En este punto resalta la importancia del estudio consciente enfocado a la proyección profesional del cantante. Para él, toda escena de un cantante se desarrolla en donde éste se represente y accione como tal, y en cada escena debe entregar todo de sí. En esto es muy importante el desempeño vocal como fundamento de la interpretación musical, además de claramente los aspectos corporales que potencian el acto comunicativo. En ello aprueba la PNL como herramienta que modela hábitos de estudio consciente al tener una visión enfocada del desarrollo musical y profesional en cada cantante, y la fijación de objetivos a partir de ello.

De igual forma nombra cómo importantes aspectos, el disfrute del artista a través de la honestidad consigo mismo, siendo profesional, preparándose y entrenándose en los aspectos necesarios para que al momento de actuar, la escena se convierta en disfrutar, tanto para el intérprete como para su público. A lo cual afirma que el *rapport* se constituye como un recurso importante para lograr dicha empatía. Asimismo, sugiere el conocimiento y control emocional cómo un hábito personal con aplicación en el quehacer musical, relacionándolo con el principio de autoconocimiento de la PNL. Este último lo postula en cuanto a la escena pedagógica. Esta conlleva ser consciente de que todo lo que se hace en ella como docente tiene un sentido, ya que todo es interpretado por su interlocutor. Su cuerpo, su tono de voz, sus movimientos, todo es analizado

(consciente o subconscientemente) por con quien interactúa. A razón de ello, el conocimiento y dominio de estos aspectos ayuda a hacerse entender de la mejor manera posible, esto como principal objetivo de esta interacción.

El último experto es Camilo Colmenares. Pedagogo Musical de la UPN. Maestro en canto de la Universidad Central y actor de la casa teatro Nacional.

Camilo concibe la escena como diversos escenarios comunicativos en donde intervienen distintos públicos e intérpretes. Por ende, la escena del cantante debe estar comprendida dentro de los ámbitos de los procesos comunicativos. Esto demanda un conocimiento de los distintos canales de expresión de los que dispone como intérprete, el conocimiento sobre los sistemas que intervienen en la interacción comunicativa, y el control y manejo de lo que ocurre durante la misma. Aprueba entonces el ejercicio de aplicación del investigador como herramienta útil para potenciar la comunicación asertiva en la relación intérprete-público, por un lado, a través del uso de recursos de la ID con lo cual es posible la exploración y desarrollo escénico, y la PNL cómo generador de conciencia del proceso emotivo, sus manifestaciones, y su uso en el acto comunicativo que ocurre durante la escena.

Al ser egresado de la LEM, entiende la necesidad de crear espacios dentro de la carrera en los que se propicie la interacción interdisciplinar desde la visión interpretativa. Esto con el fin de postular diversas soluciones a problemas en la interpretación musical y escénica de los músicos en formación, así como potenciar las habilidades que se tienen, promover el desarrollo personal y la autoestima.

La opinión de estos expertos se hace relevante en la medida en que, en su formación y experiencia, demuestran dominio en las distintas disciplinas que se abordaron en ejercicio de aplicación. De igual forma, al exponerles la investigación desde el planteamiento, desarrollo y conclusiones de la misma, expresan estar en concordancia con la utilización de la PNL e ID como

herramientas para la expresión en cantantes pedagógicos en formación. Lo que da cuenta de la pertinencia del trabajo para el mejoramiento de la interpretación escénica de los cantantes en formación a partir del entrenamiento mental y corporal.

6. CONCLUSIONES

A partir del proceso de investigación y desarrollo del ejercicio de aplicación LA VOZ DE CUERPO, se hace necesario expresar en las conclusiones las experiencias, percepciones, reflexiones y análisis que tuvieron lugar durante esta práctica.

En primer lugar, agradecer a los participantes de la investigación que ante las dinámicas que conlleva la modalidad virtual siempre estuvieron prestos a las sesiones y actividades del proyecto. De igual forma, a los participantes de la encuesta (estudiantes y maestros), y a quienes a través de su saber y experiencia nutrieron esta investigación en aspectos teóricos, prácticos y tecnológicos.

LA VOZ DEL CUERPO como ejercicio de aplicación para cantantes pedagógicos en formación, se constituyó como una experiencia formadora y enriquecedora tanto para los participantes como para el investigador. Lo cual, permite asegurar que se cumple el objetivo de ampliar la experiencia interpretativa de los cantantes en formación desde la PNL e ID enfocada a la escena.

Los participantes demostraron conciencia personal al identificar procesos referentes al funcionamiento del cerebro y los procesos fisiológicos, cognitivos y emocionales que conllevan una manifestación emotiva. En la encuesta realizada a estudiantes de canto pertenecientes al coro institucional de la Universidad Pedagógica Nacional (encuesta que ayudó en la descripción de la escena del cantante en formación), se encontró que para estos no hay distinción clara entre sentimiento y emoción. Semánticamente la emoción se asocia con el sentimiento de expectativa

ante la situación y no cómo las manifestaciones fisiológicas resultantes de ella. De igual forma, en general se entiende como estado nervioso las manifestaciones físicas resultantes de una situación en particular, lo que sería en sí la emoción. Lo anterior atribuye a un desconocimiento general del proceso emotivo y sentimental, de gran importancia en la interpretación del cantante pedagógico. Los participantes del taller, a través de los ejercicios, fueron creando conciencia emocional, reconociendo la diferencia entre emoción y sentimiento, examinando las causas de las manifestaciones emocionales que transitan en ellos y abordando las manifestaciones emotivas desde el conocimiento y apropiación, igualmente utilizando los sentimientos como recurso potencializador en la interpretación escénica.

Es importante mencionar que la palabra “escena” tuvo diversas interpretaciones por parte de todos los participantes de la investigación. Para la mayoría, la escena es interpretada como el momento exacto en que se canta y/o actúa, o el escenario físico donde tiene lugar la actuación. Pocas personas, particularmente los estudiantes y maestros con formación interdisciplinar, expresaron escena como los distintos escenarios en los que se presenta un proceso comunicativo, o como una puesta interpretativa física que representa diversas situaciones desde lo humano. Esta postura es compartida por el investigador, quien postula que la escena de los músicos en formación de la Universidad Pedagógica Nacional tiene que ver con su interpretación referente a su instrumento (escena interpretativa del cantante), con su quehacer como maestro en formación y docente (escena pedagógica) y con su desarrollo personal (escena personal). Se buscó entonces que los participantes explorarán la PNL e ID en estas distintas escenas, llegando a identificar en ello recursos útiles para el desarrollo, mejor desempeño y disfrute en estas diferentes escenas.

En la encuesta se indagó acerca de los factores que potencian o limitan la interpretación en escena. Un factor relevante para los estudiantes, en ambos aspectos, es la percepción del maestro de canto hacía el alumno. Esta se hace muy importante ya que, según lo expresado, si un maestro

apoya y motiva al estudiante en su desarrollo musical y desempeño interpretativo (generando vínculos de empatía) se desarrolla más la confianza y seguridad en la escena al sentirse más libres y apoyados como personas y artistas, esto al intuir que el pensamiento del maestro será posiblemente remarcando aspectos positivos en su interpretación, más que los negativos. Contrario a que si el maestro presenta poca empatía con el alumno (incluso en algunos ámbitos personales como al aspecto físico o su construcción personal), esto se verá reflejado en la interpretación del mismo, de modo que percibe poco apoyo, se siente juzgado y su interpretación se enfoca en no cometer errores para no decepcionar a su maestro y de paso, no avergonzarse frente al mismo y sus compañeros. Esto significa que, según lo encontrado en la investigación, la retroalimentación es vista desde dos puntos, positiva y negativa. Esto no alude a que sea beneficiosa y dañina, respectivamente, sino a la transmisión de información sobre la adecuación o inadecuación de los actos. Siendo así, la retroalimentación positiva se daría cuando se realiza una acción con resultados exitosos y/o satisfactorios, mientras la negativa cuando las acciones han derivado en errores o en resultados poco satisfactorios.

Todo lo anterior muestra cómo los participantes en general preponderan la opinión que otros tienen de su propia interpretación por encima de lo que ellos consideran relevante o de gusto personal constituyéndose esto como un problema al momento de expresar su individualidad y particularidad en escena. Los ejercicios extraídos de la ID implementados en el taller ponen a lugar la expresión personal y particular de cada participante como principal sustrato en la interpretación, pues a partir del reconocimiento, aceptación y potencialización de habilidades y destrezas propias (resaltando siempre aspectos positivos, pero tomando en cuenta los aspectos negativos o errores como oportunidades para reconocer una falencia y mejorar sobre ella) se llega a la aceptación, se eleva la autoestima y se llega a la libre expresión individual sin el condicionamiento de la opinión externa.

Siendo así, los actores-participantes de la investigación mostraron grandes avances en el desarrollo personal a partir de la autoestima como reconocimiento de las capacidades y limitaciones que se posee, poniendo en primer lugar las habilidades y destrezas como rasgo relevante en la interpretación, y las limitaciones como señal de falta de fortalecimiento en áreas determinadas del desarrollo personal y artístico. Resaltando con ello la retroalimentación asertiva a modo de gran importancia en la formación del cantante pedagógico, entendida como la retroalimentación que ayuda, estimula y motiva a aprender y expresarse. Esta no se limita solo a corregir errores (retroalimentación negativa), sino que principalmente remarca las acciones exitosas y satisfactorias (retroalimentación positiva). Encontraron útil esta acción en la medida que puede optimizar significativamente los procesos de enseñanza-aprendizaje (en relación del maestro con el estudiante de canto, el estudiante de canto con sus estudiantes de práctica educativa, y entre pares) al promover una buena comunicación asertiva y constructiva, aclarar metas y expectativas a través de la experiencia en cuestión, así como de ofrecerle al estudiante herramientas que le permitan desenvolverse con autonomía y adquirir conciencia sobre el proceso de aprendizaje y expresión individual.

El ser humano es un ser social y por ende necesita de la agrupación social de cierta medida. Tener conciencia de ello posibilita captar las necesidades e intenciones de los demás a través de mensajes (muchas veces sutiles) y acciones, para llegar a la sincronización y la empatía. Referente a la música, ello no solo se limita a aspectos netamente musicales como el proceso de sincronización necesario para la ejecución de una obra musical por parte de varios intérpretes, sino que involucra ámbitos emocionales y sentimentales.

“Si hay más personas en el escenario hay más confianza, y por ende más seguridad”, “Es un seguro, un salvavidas”, “... Se siente más el viaje o *feeling*”. Estas son expresiones encontradas durante la investigación al preguntar a los cantantes pedagógicos en formación que piensan acerca

de cantar con acompañamiento en la escena. Allí se pudo ver que en general los cantantes en formación se sienten más confiados cuando cantan con acompañamiento ya que no se sienten solos y el peso de algún posible error no caería únicamente sobre el cantante, sino también sobre los demás instrumentistas, lo que no sucede si se canta solo, en cuyo caso toda la responsabilidad recae sobre el cantante únicamente. Por otro lado, también expresan que cantar con acompañamiento puede ser un factor que potencia la escena, en caso de tratarse de músicos y artistas de muy buen nivel y experiencia que nutran y complementen la actuación. Ello hace que sea relevante cómo se concibe la interacción y sincronización en la escena del cantante pedagógico en formación, al ser este un factor determinante en la interpretación.

Como se encontró en la investigación y durante el desarrollo del ejercicio de aplicación, la empatía se constituye en un importante elemento de interacción y disfrute en la escena. Los actores-participantes desarrollaron la capacidad de conocer, aceptar y respetar las ideas y emociones de sus compañeros durante los ejercicios de PNL e ID, extrapolarlo a sus diferentes escenas (escena del cantante, escena pedagógica, escena personal). En ese sentido, al tener este desarrollo se distinguió que no se trata de que todos los intérpretes tengan los mismos sentimientos en escena, sino que, a través del análisis y la exploración introspectiva, se llega a expresar los propios sentimientos y reconocer estos mismos en sus compañeros de escena. Este hecho potencia la interpretación pues, aunque puede suceder que los intérpretes tengan distintos sentimientos, a través de su expresión real y honesta en escena, se crea una conexión a través de la empatía con sus compañeros que promueve la sensación de disfrute y el placer escénico.

La preparación técnica se constituye como factor muy importante para los cantantes pedagógicos en formación, pues muchos sentimientos negativos durante la escena se fundamentan en inseguridades por la técnica vocal. Esto da cuenta de lo necesario que es el estudio eficiente y eficaz enfocado a la proyección personal profesional, pues se encontró que algunos limitantes en

el desempeño musical se deben a que los cantantes se encuentran en una línea interpretativa vocal (lírica, en muchas ocasiones) que no les gusta, pero que consideran necesaria por sus aportes técnicos en el ámbito vocal. Al sentirse “obligados” expresan no disfrutar el momento de la escena y pensar todo el tiempo en las acciones correctas para no cometer errores, principalmente en la técnica que requiere la obra.

Por esta razón se promueve el uso de la PNL, sus herramientas de metamodelo y el recurso de fijación de objetivos, no sólo para los cantantes pedagógicos en formación, sino también para los músicos instrumentistas pedagógicos y otros artistas, como estrategias para la focalización y proyección profesional. Esto se ve reflejado en los hábitos de estudio particulares. Al ser consciente de las capacidades que se dispone, los cantantes pueden adaptar sus rutinas de estudio a razón de complementar o nutrir esas capacidades a través del ejercicio y entrenamiento en otras disciplinas que las incluya (además de la música). En el ejercicio de aplicación se pudo demostrar que la interacción con otras disciplinas potencia al intérprete personal y artísticamente, además de posicionarlo en el ahora (como resultado de su construcción personal) y su proyección hacia su futuro artístico, al reconocer el ámbito profesional específico en el cual el artista quiere desenvolverse, así como los pensamientos, hábitos y acciones que lo encaminan a la realización de dicho logro.

Por otro lado, es importante mencionar que, aunque los cantantes pedagógicos en formación expresen la necesidad de preparación física y mental como un importante elemento formativo y para la escena, la mayoría no conoce estrategias de acuerdo a estas disciplinas que ayuden en su desempeño musical. Algunos conocen recursos aislados como ejercicios de respiración, entrenamiento en gimnasio con propósitos personales mayoritariamente (hipertrofia, marcación, adelgazar, etc.) o ejercicios que han conocido en espacios como manejo corporal, danza integradora o inteligencia emocional, cursos de la licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica

Nacional. Pese a ello, estos recursos muchas veces no se constituyen como herramientas útiles en el quehacer musical pues, si bien están basados en aspectos particulares del intérprete, generalmente no se enfocan adecuadamente al desarrollo y desempeño musical, en gran medida por desconocimiento general de las disciplinas como tal, y, por otra parte, por falta de herramientas formales que involucren estos y otros recursos con un fin específico. Este fue un objetivo importante de este trabajo: investigar, explorar, recopilar y elaborar recursos que mejoren el desempeño del cantante pedagógico en formación en la escena a partir de las herramientas formales de PNL e ID. Esto permitió a los participantes explorar y ahondar en estas herramientas formales logrando conocer nuevas visiones respecto a la escena, la interpretación y el desarrollo artístico, además de lo que ello implica en su quehacer pedagógico. Esto a partir del desarrollo del ejercicio de aplicación LA VOZ DEL CUERPO y la visión particular del investigador para la escena.

Es importante mencionar en este punto el trabajo: *UN CUERPO EMPODERADO*, realizado por Andrés Felipe Moreno Yopasá, el cual contribuyó con el diseño de un plan de acondicionamiento físico para cantantes en formación y la guía para que los estudiantes se comprometieran a seguir mejorando su postura, calma mental y propiocepción antes, durante y después en sus tiempos de estudio y al abordar cualquier ejercicio escénico. Con ello los participantes lograron crear conciencia, reconocer y emplear aspectos concernientes al entrenamiento corporal enfocado a la interpretación del cantante, además de aplicarlo en sus prácticas vocales y pedagógicas como un recurso altamente valioso. Esta visión, junto al ejercicio de aplicación LA VOZ DEL CUERPO, se proponen como metodologías para el entrenamiento mental y corporal para la escena de los cantantes pedagógicos en formación. Esto debido a que ambos proyectos están enfocados en una población determinada y al desarrollo de esta, de igual forma, al uso de herramientas de otras disciplinas complementarias al ejercicio musical con el fin de mejorar el desempeño de los cantantes pedagógicos en formación.

Esto lleva a concluir que, en el proceso formativo de los cantantes pedagógicos, propiciar relaciones de interdisciplinariedad con otras áreas se vuelve un elemento muy importante en el desarrollo de la escena interpretativa y el desempeño musical.

Al no ser un objetivo específico de este ejercicio de aplicación la creación de una pieza de teatro improvisado, no se hizo necesario el estudio detallado de la disciplina teatral, más allá de la ID, ya que esta fue tomada como medio para la implementación de herramientas de PNL y como recurso para potenciar la interpretación escénico-musical, buscando que sea más satisfactoria, potenciando las aptitudes y actitudes de los cantantes pedagógicos más allá de la voz, incorporando el cuerpo, el entorno y su contexto. Sin embargo, la experiencia previa del investigador, además del análisis documental, se constituyó como base para la elaboración de este ejercicio de aplicación.

De igual forma, el investigador se basó en su experiencia con PNL para demostrar que a través de sus herramientas es posible que el cantante concientice su estado cognitivo, físico y emocional, lo que permite un mejor desempeño en las distintas escenas que le conciernen. Asimismo, mejorar el desempeño en su proceso de formación, crear conciencia de sí mismo siendo responsable y participe de su proceso. También se evidenció la efectividad de las herramientas de PNL para el control de las emociones que se ven reflejadas cognitivamente, fisiológicamente y conductualmente, elemento importante en el manejo del miedo y la vergüenza escénica. Todo esto aplicable a su rol como docente en sus prácticas educativas y particulares y, claramente, a la escena personal de cada uno.

Desde la experiencia del investigador, las reflexiones de los participantes y maestros es importante mencionar el poco trabajo en la LEM respecto al entrenamiento mental, el estado y el carácter emotivo de los músicos pedagógicos en formación. Esto al encontrar solo un curso electivo en el programa curricular de la licenciatura en música de la UPN referente al estudio de esta problemática en concreto (Inteligencia emocional) cuando en la posición del investigador, este

curso (y otros cursos referentes a la preparación mental y corporal de los músicos) deberían pertenecer al ciclo de fundamentación de la carrera, ya que como se ha planteado en el ejercicio de aplicación, el aspecto emotivo y sentimental de los músicos es determinante en su desarrollo y desempeño personal, como artistas y como docentes. Con base en esto, es importante que surjan más trabajos de grado e investigaciones que resalten el trabajo mental y corporal, además de la importancia del cuidado de los mismos.

Como respuesta a la situación coyuntural de aislamiento en la que estamos inmersos a razón de la pandemia por Covid-19, y con el propósito de retroalimentar el proceso con los actores-participantes del ejercicio de aplicación, el investigador diseñó y elaboró una aplicación para dispositivos móviles en donde se encuentra: el sustento teórico de la investigación y temas referentes al funcionamiento y fisiología del cerebro y el sistema límbico, el cerebro emocional (proceso emotivo en humanos), un apartado específico acerca de la emoción (origen, causas, tipos), el ejercicio de aplicación LA VOZ DEL CUERPO implementada en esta investigación que ancla herramientas de PNL a ejercicios de ID para potenciar la interpretación en la escena, como también recursos complementarios de PNL e ID. En ella, los usuarios pueden acceder rápidamente a bibliografía, imágenes, videos y ejercicios útiles para la preparación y entrenamiento mental y corporal para la escena, así como para su ejercicio docente. De igual forma, es posible interactuar con el investigador y otros usuarios a través de un chat incluido en la aplicación, esto con el fin de compartir experiencias, preguntas, dudas o inquietudes de una manera más rápida y concreta. Por último, se incluyen anexos y enlaces de interés, incluida la propuesta UN CUERPO EMPODERADO, realizada por Andrés Moreno, anteriormente mencionada y en relación con la preparación corporal y física del cantante en formación.

Los efectos y alcances de este trabajo monográfico propiciaron en el investigador una gran motivación por continuar el proceso de investigación para la escena musical y las neurociencias, a

razón de, por un lado, ahondar en el estudio y entendimiento de otras herramientas y recursos de la PNL e ID, ya que quedó demostrado en el desarrollo de la investigación y sus resultados para los actores-participantes y el investigador, cómo estas disciplinas nutren y amplían el desarrollo interpretativo, musical y personal de los artistas. Por otro lado, entender el funcionamiento del sistema nervioso, con el fin comprender los mecanismos que regulan el control de las reacciones nerviosas y del comportamiento del cerebro, propio de las neurociencias, y cómo todo ello se ve reflejado en el ámbito artístico y pedagógico.

Por último, el investigador sugiere como recomendación que en la Licenciatura en Música se realice un seguimiento en el proceso mental y corporal de los estudiantes de música, puesto que, por un lado, las nuevas dinámicas en las que estamos inmersos los artistas llevan a diferentes niveles de exigencia, a partir de nuevos medios y modos de expresión. Para lo cual se requiere que no solo los cantantes, sino todos los músicos en formación sean más versátiles en las distintas escenas que le conciernen, lo que lleva a que cada vez se encuentren más y mejores estrategias para abordar estas escenas. De igual manera, se hace necesario tener y adecuar un plan de entrenamiento mental-corporal (y no solo musical) que corresponda a la construcción personal, necesidades, capacidades y destrezas de los músicos. Esto con el fin de potenciar el desarrollo musical a partir de todas las habilidades que posee el intérprete, y crear conciencia de que la forma como pensamos afecta nuestro cuerpo, y cómo usamos nuestro cuerpo, afecta la forma en que pensamos.

7. ANEXOS

Anexo 1

Encuesta diagnóstica al cantante pedagógico en formación a través de la plataforma Google Formularios.



La voz del Cuerpo

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Objetivo: Identificar actitudes (maneras como asumo o me comporto en la escena) y prácticas (hábitos) en estudiantes de canto de la Universidad Pedagógica Nacional, referentes a las experiencias en las diferentes escenas musicales que le corresponden.

A continuación encontrará una serie de preguntas, por favor conteste con total sinceridad.

Escriba su nombre y una breve reseña artística.

Texto de respuesta larga

¿Qué es lo que más le gusta de cantar?

Texto de respuesta larga

¿Qué es lo que más le gusta de cantar?

Lo que mas me ha gustado, es aprender a entender mi voz para transmitir por medio de sonidos una emoción.

¿Considera que el canto es un proceso comunicativo o solamente interpretativo? ¿Por que?

Considero que tiene las dos cosas es comunicativo, porque existe la necesidad de expresar por medio de la palabra un mensaje, pero también debe ser interpretativo porque a través de este podemos hacer que haya una comunicación directa, emocional y afectiva con el público.

¿Que significa para usted presentarse en escena y qué sentimientos le genera ?

Me parece, hermoso poder llevar mi voz y mostrar mi vocación a las personas, aunque me cueste por la cuestión del pánico escénico, sin embargo busco canalizar este evento espiritualmente, para continuar con mi trabajo en el escenario.

Nombre algunos aspectos que usted considera que afectan o bloquean su desempeño musical en el panorama escénico.

Me siento intimidada sobre todo cuando la audiencia que me va a escuchar son músicos como yo, en donde saben con exactitud dónde me puedo equivocar, me bloquea el hecho de que exista un jurado que determine mi oficio como músico, el hecho de la calificación me genera angustia, pero es algo que he podido controlar.

Nombre algunos aspectos que usted considera que le ayudan o potencian su desempeño musical en el panorama escénico.

La respiración, porque me genera tranquilidad en estos momentos de pánico escénico.

¿Que pasa en su cuerpo y mente cuando canta frente a un jurado, compañeros o expertos?

Absoluta desconfianza, miedo, pánico escénico, ganas de vomitar, ganas de llorar, la garganta se me cierra, no funciona, tiemblo, secreción vocal.

¿Se siente más seguro cuando canta con partitura o acompañamiento? ¿Por qué?

Por supuesto, no me siento sola, cuando me acompaña un instrumentista, y la partitura me genera más confianza a la hora de no equivocarme, y me ayuda a controlar mis nervios

¿Que comprende por estado nervioso? ¿En donde se origina? ¿Como se manifiesta?

Estado nervioso, entiendo que es una situación donde se expone el cuerpo, la mente, y genera angustia, se manifiesta en la misma inseguridad que le puede producir a uno el hecho de exponerse a una audiencia.

¿Considera que un músico debe prepararse física, psicológica y corporalmente? ¿Usted lo hace? ¿Cómo?

Por supuesto la salud mental no solo para el músico, sino para el ser humano, pero a nivel musical, el músico es más completo cuando aprende a canalizar emociones a través del estado físico, psicológico a la hora de ser profesional y no ligar sus asuntos personales con los profesionales, corporalmente, la imagen es fundamental porque también hace parte del producto como cantantes, músicos etc, el aspecto nos ayuda a sentirnos más seguros por lo que hacemos

¿Conoce herramientas que ayuden a un mejor desempeño en las escenas musicales?

La disciplina del estudio constante

¿Conoce herramientas que ayuden a un mejor desempeño en las escenas musicales?
La disciplina del estudio constante

¿Qué entiende por conciencia corporal?
Reconocer como funciona nuestro cuerpo

¿Considera que el cuerpo es un medio o un instrumento? ¿Por que?
Considero que las dos cosas son importantes como medio, o canal de transmisión y como instrumento porque nos facilita un mecanismo de defensa y expresión.

¿La universidad le ha proporcionado herramientas para enfrentar las escenas musicales, desde lo físico, lo psicológico y lo técnico? ¿Cuales recuerda o conoce?
No

¿Sabe que es y en qué consiste la Programación Neurolingüística? ¿Sabe que es y en qué consiste la Improvisación dramática?
No

¿Que comprende por la voz del cuerpo?
No se

Anexo 2

Encuesta realizada a director coral a través de la plataforma Google Formularios.

Transcripción del investigador.

La voz del cuerpo

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Licenciatura Música

Proyecto monográfico.

Estudiante: Esnaider Viloría Moyano

Objetivo: Identificar posturas y experiencias de maestros referentes a la escena artística.

A continuación, encontrará una serie de preguntas, por favor conteste con total sinceridad.

Escriba su nombre y una breve reseña profesional.

Andrés Pineda Bedoya. Docente UPN.

1. ¿Cuál es su concepto acerca de la “Escena”? ¿Cree que hay diversas escenas? ¿Cuales?

Escena hace referencia a una apuesta interpretativa física que representa diversas situaciones desde lo humano.

Desde luego la diversidad aquí existe, toda vez que se trata de arte.

2. ¿Cómo describiría una buena interpretación musical de un cantante?

La suma de tres categorías: conocimiento experto sobre lo que canta - desarrollo técnico vocal y pensamiento musical - cultural lógico y racional.

3. ¿Considera que el canto es un proceso comunicativo o solamente interpretativo?

El canto no es por sí mismo un proceso. Es una disciplina de formación en el contexto profesional. La música que desde allí se produce, comunica. Por lo tanto la música- desde lo interpretativo, lo intuitivo, lo emocional y lo episteme - es lenguaje con su propia sintaxis. En conclusión, la música posee su propia sintaxis, por lo tanto comunicarse. El canto, tan solo es un medio.

4. ¿Considera importante una preparación física, técnica y psicológica para la escena? ¿Por qué?

Si. Se trata del cuerpo en movimiento. Por salud biológica es indispensable.

5. ¿Qué lugar, desde su experiencia, le da usted al cuerpo en la escena?

El lugar común, el físico - emocional.

6. ¿Cuál es su percepción acerca de los estudiantes de canto de la Universidad Pedagógica Nacional?

Son futuros profesores de música con una ventaja extra sobre aquellos quienes en la UPN, específicamente en la LEM, no tienen acceso al coro y/o a canto como instrumento principal.

7. ¿Qué siente cuando se encuentra en la escena musical? ¿En la escena pedagógica? ¿En la escena interpretativa?

Siento profesionalismo y, porque no, que represento ejemplo para otros desde mi corporeidad y, por ende, desde el debido cuidado de mis movimientos.

8. Como maestro, ¿Qué esperaría de los cantantes formados en la Universidad Pedagógica Nacional?

Que sean excelentes seres humanos, desprovistos de cualquier vínculo con aficiones y aflicciones.

9. ¿Qué criterios considera importantes en un concierto de canto?

La presentación personal, el profesionalismo y la musicalidad.

10. ¿Tuvo formación y entrenamiento corporal para la escena musical?

No.

11. ¿Cómo se siente antes de la escena, durante y después de ella?

Nervioso y poco seguro.

12. ¿Conoce alguna técnica para el dominio mental en la escena?

No.

13. ¿Ha tenido acercamientos o experiencia con el teatro?

Si. En la ópera.

14. ¿Conoce algo acerca de la Programación Neurolingüística? ¿Considera que puede ayudar en el desempeño escénico-musical?

No conozco.

15. ¿Conoce algo acerca de la Improvisación Dramática? ¿Considera que puede ayudar en el desempeño escénico-musical?

No conozco.

16. ¿Qué entiende por La Voz del Cuerpo?

Lo entiendo de modo literal. Es el aparato fonatorio que permite la emisión.

Anexo 3

Ciclo de talleres del ejercicio de aplicación LA VOZ DEL CUERPO.

PRIMERSA SESIÓN. YO CONSCIENTE

Sesión 2	Eje 1 Conciencia Personal	
Taller 1		
YO CONSCIENTE		
Recurso PNL: Fisiología/Metamodelo	Fecha: 25/05/2020	Duración: 1 hora y 30 minutos.
Tema: Apropriación de expresiones particulares asociadas a sentimientos y emociones. Fisiología personal de los actores y el metamodelo del lenguaje.	Objetivo: Explorar las manifestaciones creativas del actor-participante y crear conciencia de ellas con el fin de convertirlas en un recurso al momento de la interpretación.	

Momento 1: Calentamiento

Objetivo: Preparar la mente y el cuerpo para la acción.

1. Estiramientos musculares: Actores-participantes y guía están de pie. El guía da consignas para que los actores-participantes vayan estirando todas las partes de su cuerpo intentando ocupar el mayor espacio posible. Ejemplos de zonas a estirar: cuello, hombros, antebrazos, cadera, piernas y tobillos.
2. Sigue al líder: El guía designa a un líder. El resto de actores-participantes lo siguen e imitan al líder, este debe hacer movimientos corporales (Extremidades inferiores y superiores), gestos con la cara, desplazamientos, etc. El guía va designando un nuevo líder cada 30 segundos
3. Calentamiento vocal: Todos, a manera de coro, pronuncian las 5 vocales de manera prolongada. El guía marca cuándo pasar a la siguiente vocal. Todos, a coro, cantan una canción. (Debe ser una canción conocida por todos, como una canción infantil o alguna mediática)
4. Espejito, espejito: Los actores-participantes se distribuyen por parejas. El guía designa a un miembro de la pareja para que se convierta en el reflejo del otro. El reflejo imita todo lo que hace su pareja. Después de 30 segundos, el guía grita "CAMBIO" y el otro miembro de la pareja pasa a ser el reflejo. Tras varias repeticiones, el guía señala a un único actor-participante y todos los demás se convierten en su reflejo. Repetir con todos.

Puede utilizarse música para alentar los movimientos del reflejado (Vázquez, 2012).

Momento 2: Interpretación

Objetivo: Explorar la expresión individual.

1. ¿Cómo me muevo?: Los actores-participantes están de pie y con espacio a su alrededor. El guía indica a los actores-participantes que se muevan por el espacio como si fueran montados en un vehículo en particular (bicicleta, motocicleta, coche deportivo, coche antiguo, camión, barquito de pesca, transatlántico, avioneta, avión de caza, cohete espacial) haciendo especial énfasis en cómo serían sus actitudes, posturas y gestos dentro de ese sistema de transporte, además pueden emitir sonidos en su conducción.
2. La fama cuesta: El guía selecciona a un actor-participante, que ejercerá de famoso. El resto de actores-participantes acosarán al famoso, con devoción y bañándolo con

comentarios positivos. Tras 30 segundos, el guía gritará "CAMBIO" y los comentarios pasarán a ser agresivos y despreciativos. Repetir con todos los actores-participantes

3. La habitación de los locos: El guía asigna un TOC (trastorno obsesivo compulsivo) diferente a cada actor-participante. Todos los actores-participantes se presentan por turnos, reflejando el TOC asignado. Ejemplos de TOCs: No puede dejar de rascarse. Habla siempre gritando. No puede mirar a los ojos de la gente. Habla sin utilizar la letra 'f'. Insulta de vez en cuando sin poder controlarse. Repite todo lo que dice dos veces. Su temperatura corporal varía bruscamente de mucho frío a mucho calor y viceversa. Habla separando las sílabas con demasiado énfasis. Guiña el ojo continuamente. Cree que tiene un balón de fútbol todo el rato, dando toques con el pie, con la cabeza, etc.

Momento 3: Creación de escenas

Objetivo: Expresar ideas concretas a partir de la improvisación.

1. La aventura: El guía escoge a uno de los actores-participantes, que será el protagonista. El guía enuncia una acción en un entorno (Atravesando una jungla, haciendo un paseo espacial, descendiendo rápidos en una balsa, huyendo de un tiroteo, conduciendo por una carretera llena de carros). Los actores-participantes entran en la escena de uno en uno, representando, a través de gestos y sonidos, elementos del entorno que el protagonista se va encontrando. Repetir el ejercicio con todos los actores-participantes como protagonistas.
2. Sigue la premisa El guía escoge dos actores-participantes. El guía da una premisa y la pareja tiene que improvisar una escena con esa premisa.
3. Emoción predominante: El guía escoge un actor-participante y asigna una emoción. El guía enuncia una premisa. El actor-participante tiene que improvisar una escena, actuando con la emoción que le han asignado. Ejemplos de emociones: alegría, tristeza, miedo, alivio, hostilidad, impaciencia, amor, impotencia, angustia, indiferencia, inseguridad, interés, asco, valentía, ira, intriga, lujuria, nostalgia, pereza, desasosiego, prepotencia, resignación, timidez, vergüenza.

Momento 4: PNL Consciente y Reflexión

Objetivo: Indagar más a fondo en la experiencia, la sensación y el metamodelo de cada uno los actores-participantes en una situación particular. Fijación de objetivos claros y

concretos.

1. El norte personal: ¿Qué intención o misión tengo en mi vida? Tomar como ejemplo el marinero que usa la estrella polar, aunque no llega nunca a ella. Los actores-participantes redactan un enunciado con la intención o misión que consideren es el objetivo principal de sus vidas, esto a manera de compromiso de cada uno consigo mismo.

Elegir entre Área Personal / Profesional /Relacional /Espiritual o Social.

2. Imágenes mentales Los actores-participantes se sitúan en una posición cómoda con los ojos cerrados y escuchando atentamente al guía, quien hará unas premisas que los actores-participantes deben mentalizar y dado el caso ejecutar.

Los actores-participantes centran su energía en el área que se encuentra en el entrecejo, en la ubicación del Agna Chackra. La respiración es cada vez más larga, pausada y consciente. Esta quiere dirigirse al Agna Chackra.

Los sonidos del entorno desaparecen y solo se encuentra usted y su respiración en el espacio que habita. En este momento se pide al actor-participante que piense el enunciado del ejercicio anterior (¿Qué intención tengo en mi vida?).

Ahora debe pensar si realmente ese propósito es coherente con lo que usted quiere y siente. El propósito es la finalidad por la cual usted invierte su energía y disposición diaria, es el detonante de sus acciones. ¿Tiene claro cuál es su propósito como artista? ¿Que quiere hacer con eso?, Una vez llegado a ese objetivo, ¿Que le significa alcanzarlo?, ¿Qué beneficios le trae?, ¿Cómo cree que usted que se puede sentir en el momento en que logre ese objetivo?

Es importante marcarse un espacio y un tiempo definido, con ello es importante preguntar: ¿Donde logro este objetivo? ¿En cuanto tiempo es posible tenerlo?, ¿Cuanto tiempo debería invertirlo?, ¿Quien está conmigo?, ¿Cual es mi círculo cercano y de impacto respecto a lo que yo hago?

Piense en los efectos que esa situación tiene en su vida y su entorno, ya que hay objetivos de tipo personal (Con uno mismo: "Quiero ser menos tímido"), de tipo interpersonal (Relacional: "Quiero relacionarme mejor con mis hermanos"), de tipo acción (Quiero saber nadar). De igual forma, evaluar si el tamaño del objetivo es el adecuado.

Si es un objetivo demasiado pequeño, fácil o alcanzable, puede que no sea lo suficientemente motivacional. Si por el contrario es algo demasiado grande y que

abarca muchos ámbitos, puede que se tenga la sensación de ser inalcanzable y se dé por perdida la batalla antes de empezar.

El objetivo debe ser alcanzable y real, pero que se fije como un escalón hacia una meta más grande. ¿Que impide que pueda lograr ese objetivo?, ¿Depende de mí o intervienen otros agentes (Personas, situaciones) en ello?, ¿Cómo va a impactar ese objetivo a las personas que están a su lado?, ¿Cómo será mi reacción frente a las distintas posiciones que estas personas puedan tomar?



Arriba: Manifestaciones de masculinidad

y feminidad. Abajo: Desprecio, Sorpresa





Manifestación de expectativa, euforia e interés.

SEGUNDA SESIÓN. YO EXPRESO

Sesión 3	Eje 1 Conciencia Personal	
	Taller 2	
	Yo Expreso	
Recurso PNL: Fisiología.	Fecha: 27/05/2020	Duración: Una hora y 30 minutos

<p>Tema: Interpretación de escenas improvisadas a partir de premisas argumentativas. Nueva creencia y Fisiología personal.</p>	<p>Objetivo: Ampliarán las capacidades expresivas e interpretativas de los actores-participantes enfocadas al acto comunicativo en la escena.</p>
<p>Momento 1: Calentamiento</p> <p>Objetivo: Preparar el cuerpo y la mente para la acción interpretativa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Firma de autógrafos: El guía pide a los actores que firmen un autógrafo con diferentes partes de su cuerpo. Ejemplos de partes a usar: nariz, codo, rodilla, pie, cadera, lengua, ojos, hombros. 2. El último gana: El guía marca una situación donde los actores-participantes corren para llegar a una meta pero de manera estática y corren hacia la meta a cámara lenta. Se debe mostrar el movimiento corporal y facial de alguien que va llegando a la meta. 3. Dicción con lápiz: Material: Un lápiz. Los actores-participantes se colocan el lápiz bajo la lengua. Los actores-participantes pronuncian cada letra del abecedario intentado mantener el lápiz en la misma posición. 4. Trabalenguas: De uno en uno, cada actor-participante recita dos veces un trabalenguas: la primera, lento; la segunda, rápido. Ejemplo de trabalenguas: Cómo poco coco como, poco coco compro. Pablito clavó un clavito... ¿Qué clavito clavó Pablito? ¿Cómo quieres que te quiera, si el que quiero que me quiera no me quiere cómo quiero? Cuenta cuantos cuentos cuentas porque si no cuentas cuantos cuentos cuentas, nunca sabrás cuántos cuentos sabes contar. 	
<p>Momento 2: Interpretación</p> <p>Objetivo: Expresar ideas concretas a partir de premisas argumentativas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Marcha atrás: El guía escoge un actor-participante, le da una premisa y comienzan a improvisar una escena. Tras 60 segundos, el guía grita "marcha atrás". El actor-participante tiene que interpretar toda la escena marcha atrás, desde el final al inicio. 2. Pasillo de expresión variable: El guía pide a los actores-participantes que caminen de lado a lado o hacia adelante y hacia atrás. El guía marca dos pautas sobre cómo el actor 	

debe caminar: Con un personaje y rol específico (Abuelo cansado, niño en una dulcería) y qué ritmo debe llevar: muy lento, normal o explosivo. Repetir para todos los actores-participantes.

3. Policía bueno, policía malo: El guía escoge a tres actores-participantes: el policía bueno, el policía malo y el sospechoso. Los policías interrogan al sospechoso, sobre un crimen que no cometió. Repetir con el resto de actores-participantes.

Momento 3: Creación de escenas

Objetivo: Elaborar un hilo dramático partiendo de la exploración personal y la escucha activa.

1. Numerólogos: El guía escoge una pareja de actores-participantes y les da una premisa. Los actores-participantes deben improvisar una escena, pero con una restricción: sólo pueden hablar utilizando números.
2. Giro inesperado: El guía escoge una pareja, les da una premisa y comienzan a improvisar una escena. Cada 60 segundos, el guía anuncia un giro inesperado y absurdo en la escena. Los actores-participantes tienen que continuar la escena lidiando con el giro.
3. Reconocer la foto: El guía escoge un actor-participante y le da una premisa. El resto de actores-participantes desconoce la premisa. El actor-participante compone una foto fija representando la situación propuesta en la premisa. El resto debe adivinar cuál es la premisa.
4. Bipolar: El guía escoge dos actores-participantes, les da una premisa a cada uno y comienzan a improvisar una escena. De manera aleatoria, el guía escoge a uno de los actores-participantes y le indica una emoción. Este tiene que interpretar a su personaje con esa emoción. Después de 1 minuto, el guía grita "CAMBIO", y los dos actores-participantes pasan a interpretar la emoción contraria a la asignada.

Ejemplos de emociones contrarias: alegría/tristeza, impaciencia/calma, ira/cariño, miedo/valentía, desprecio/lujuria, prepotencia/humildad, timidez/extroversión.

Momento 4: PNL Consciente y Reflexión

Objetivo: Manejar una nueva creencia de manera bajo tres aspectos básicos: Yo creo, Yo quiero, Yo merezco. Además, se busca el compromiso y la aceptación propia con su objetivo .

Nueva creencia basada en la fisiología

Los actores-participantes deben buscar un espacio y una posición cómodas. Empiece generando tensión en sus músculos: De manera alternada tense con fuerza diferentes músculos de la cara, cuello, pecho, abdomen, brazos, piernas, dedos y pies, cuantos más músculos sea capaz de “encontrar” para tensionar, será mucho mejor.

Tensione cada músculo por dos (2) segundos, luego suéltelo y relájelo contando hasta 5, repita el proceso hasta lograr identificar la mayor cantidad de músculos posibles.

Este ejercicio relaja el cuerpo y lo deja predispuesto para la reflexión.

Los actores participantes deben pensar en un objetivo que deseen alcanzar y deben reflexionar sobre la frase: “Hago todo lo necesario para lograrlo”. (En forma de pregunta, de afirmación, de negación)

El ejercicio debe realizarse en un lugar, en lo posible, a solas, sin interrupciones y con un espejo delante para poder observar la fisiología.

Empieza tocándote la frente, el lugar donde se producen nuestros pensamientos; después toca donde se encuentra tu corazón, el símbolo del amor, y por último, toca el bajo vientre, el lugar de nuestras emociones. Tócalo de nuevo, pues ahí se declara el compromiso personal para lograrlo. En seguida sube al corazón y termina tocando la frente.

Al ir pasando las manos por los diferentes lugares, se posan en el cuerpo firmemente, y al terminar cada uno de los enunciados, antes de separar las manos del cuerpo, respira profunda y lentamente.

Sigue estos pasos:

- 1) Estructura la creencia que deseas en tiempo presente, modo positivo y afirmativo (sin negaciones). Por ejemplo: “Yo puedo aprender inglés”.
- 2) Con respiración profunda y manos en la frente, repite la frase diciendo:
 - a) Yo puedo... (el objetivo que te propones) Con respiración profunda y manos en el pecho, repite la frase diciendo:
 - b) Yo quiero... (el objetivo que te propones)
 - Con respiración profunda y manos en el bajo vientre, repite la frase diciendo:
 - c) Yo merezco... (el objetivo que te propones) y estoy dispuesto a hacer todo lo necesario para lograrlo.
- 3) Ahora realiza los mismos pasos en sentido inverso, repite el paso b) y el a) de la misma manera para terminar en la frente.

- 4) Repite el ejercicio hasta que observes y sientas que hay congruencia entre lo que dices y lo que sientes en tu cuerpo (que no haya titubeos ni olvidos al repetirlo, sino que fluya).

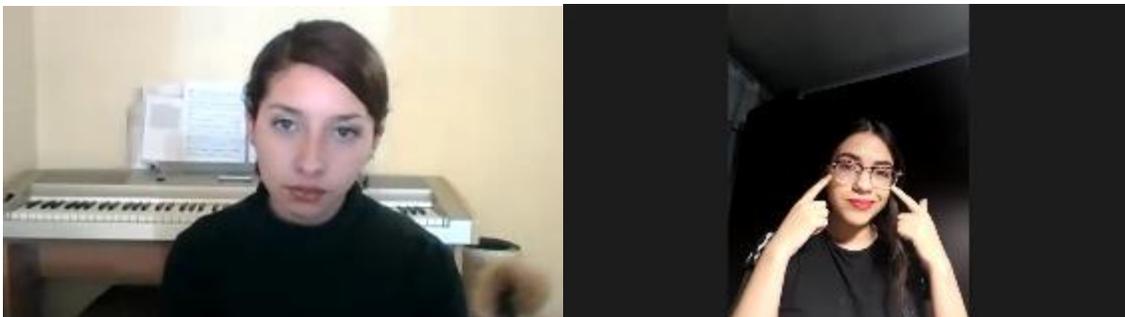
Este ejercicio indica que tanto el cuerpo y los sentimientos son congruentes o no. Al observar en qué parte hay titubeos u olvidos de la frase que se trabajó, en ese punto (frente, pecho, bajo vientre) es importante preguntar:

1. ¿Qué tanto lo creo?
2. ¿Qué tanto lo quiero?
3. ¿Qué tanto lo merezco y estoy dispuesto a trabajar en ello?

Al detectar algún problema en alguno de estos tres puntos, hay que trabajar esa parte más veces para que empiece a fluir el ejercicio completo.

Se puede repetir cuantas veces se quiera, hasta que fluya perfectamente al hacerlo. En ese momento la creencia estará más interiorizada, integrada y se tendrá más disposición a hacer lo necesario para lograrlo (Tomado de Velasco, 2019).





Interacción entre participantes.

TERCERA SESIÓN. YO ESTOY

Sesión 4	Eje 2 Interacción con el Entorno	
Taller 3		
Yo Estoy		
Recurso PNL: Anclaje	Fecha: 10/07/2020	Duración: Una hora (1) y 30 minutos
Tema: Relación con el espacio e interpretación con objetos. Anclaje.		Objetivo: Ejecutar ejercicios basados en la improvisación en estados y momentos particulares, premisas creativas y exploración del entorno cercano y significativo del intérprete. Revivir y resignificar momentos emotivos del actor-participante.
<p>Momento 1: Caldeamiento.</p> <p>Objetivo: Explorar el espacio que se habita y la escena interpretativa.</p> <p>1. Saludo: Los actores-participantes individualmente representan distintos tipos de saludos y presentación. Inventar maneras no convencionales de saludar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo sería un saludo con: <ol style="list-style-type: none"> a) los hombros b) con los ojos c) con la espalda, d) con las rodillas e) con la cadera 		

f) con la boca

2. ¿Cómo sería con un elemento en la mano?

a) con un pañuelo

b) una parte de nuestra ropa

c) una escoba (Vázquez, 2012).

2. Guitarra aérea: Materiales: canciones con un fuerte componente instrumental.

Los actores-participantes se colocan de frente a un público imaginario. El guía asigna un instrumento a cada actor-participante. El guía reproduce la canción y cada actor-participante tiene que tocar su instrumento al ritmo de la música.

3. Esfuerzo imaginario: Los actores-participantes se encuentran en un espacio donde pueden moverse. El guía dice diferentes esfuerzos que los actores-participantes deben realizar sobre objetos imaginarios.

Ejemplos de acciones: Empujar una caja, una carretilla, un piano, un carro, arrastrar una alfombra, un cadáver, un colchón, un montón de libros, sostener una pelota de playa, un bebé, un paraguas, un libro en la cabeza.

4. Replay: El guía escoge una pareja de actores-participantes, les da una premisa y comienzan a improvisar una escena. Una vez la escena acaba, escoge a otra pareja de actores-participantes, que debe repetir la escena de manera idéntica.

5. Finales distintos: Como variación al ejercicio anterior, una vez terminada, los actores-participantes deben repetir la escena con un desarrollo similar, pero dándole un final distinto.

Momento 2: Interpretación

Objetivo: Reconocer las herramientas interpretativas que ofrece la interacción con objetos y la distribución en el espacio.

1. No sin mi silla: Material: algún objeto o mueble, como una silla o una mesa.

El guía escoge a un actor-participante, que será el defensor. El defensor posee un objeto (una silla, o mesa) y tiene que defenderlo hasta la muerte. El guía escoge a otro actor-participante, que deberá convencer al defensor de que deje ir su objeto.

2. Mimos objeto: El guía designa a un actor-participante. Le menciona por privado un objeto que debe representar con mímica. También puede utilizar sonidos. El resto de actores-participantes debe adivinar el objeto. Repetir con todos.

Ejemplos de objeto: Electrodomésticos: nevera, lavadora, secadora, horno

Utensilios de cocina: cuchillo, tenedor, cuchara, batidora, pelador, exprimidor, sartén. Utensilios de baño: esponja, bote de gel, alcachofa de ducha, máquina de afeitar, pinzas de depilación.

3. ¿Dónde estoy? El guía designa un actor-participante que debe interactuar con los objetos que tiene a su alrededor, pero ninguno de los objetos tendrá la función que tiene en la realidad.
4. Mira por dónde caminas: Los actores-participantes caminan por el espacio. El guía da varias consignas sobre las circunstancias en las cuales se encuentran que se encuentran.
Ejemplos de circunstancias: El suelo es: hielo, brasas, piedra, arenas movedizas, fango.
El clima es: frío, lluvioso, glaciario, desértico, huracanado.
Su estado es: borracho, dolorido, apresurado, dolorido, cegado.
5. Érase una vez: El guía escoge a un actor-participante, que será el narrador. El guía escoge un cuento clásico, que el narrador deberá ir relatando. El narrador deberá ir dirigiendo al resto de actores-participantes para que recreen el cuento tal y como lo está contando.
Ejemplos de cuentos: Caperucita Roja, Blancanieves y los siete enanitos, Los tres cerditos, La cenicienta, La cigarra y la hormiga.
6. Teletienda: Materiales: Un (1) Objeto
El guía escoge a un actor-participante, el cual muestra cuál es su objeto, pero este ahora es un producto milagroso. El actor-participante debe inventar un anuncio de propaganda en el que intente vender el producto.

Momento 3: Creación de escenas

Objetivo: Implementar los recursos que ofrece el escenario dentro de la interpretación escénica.

1. Locutor de radio: El guía enuncia una noticia con un tono de locución neutro.
Los actores-participante, en orden y uno por uno, deben enunciar la misma noticia con diferentes estilos de locución que les va asignando el coordinador.
Ejemplos de estilos de radio: deportiva, de madrugada, de humor, melódica, heavy, rock.
Consejo: poner algo de música relacionada con el estilo de locución ayuda a que los actores-participantes se metan más en el papel.
2. El hábito hace al monje: Materiales: 3 objetos.
Cada actor-participante construye su personaje a partir de los 3 elementos que tiene a su alrededor. Debe ser un personaje con una historia que entrelace los tres elementos.

3. Con época: El guía escoge un actor-participante, le da una premisa y una época (Prehistoria, Edad Media, Renacimiento, Futuro lejano). El actor-participante debe crear una escena, siguiendo la premisa y ajustándose a la época.
4. Fotografía viviente: Materiales: Fotos aleatorias de noticias, sucesos o situaciones peculiares.
El guía escoge y entrega una foto a cada actor-participante, quien tiene que improvisar una escena cuyo final es la escena que aparece en la fotografía.
5. ¿Qué haces aquí?: El guía escoge a un actor-participante y le dice un lugar.
Los actor-participante debe improvisar una escena que tenga como premisa el lugar donde está.
Ejemplos de lugares: contemplando el cuadro de la Mona Lisa, al borde de un precipicio, parados en tráfico, visitando una tumba en un cementerio, en las cocinas de un restaurante de alta cocina.

Momento 4: PNL Consciente y Reflexión

Objetivo: Explorar la visualización externa de situaciones personales.

1. Experimentar la asociación y disociación.
Los actores-participante se encuentran en un espacio cómodo y tranquilo, en lo posible sin ruidos o distracciones. El guía pide a los actores-participantes que imaginen o recuerden que están en un parque de diversiones, lo recorren y se detienen frente a la montaña rusa. Se debe tener la sensación de que esta situación se está viviendo en este momento. El guía pide a los actores-participantes que miren lo que está en la escena, escuchen cómo sonaría, sientan lo que sentirían.

Se suben a la montaña rusa, sienten el peso del cuerpo contra el asiento, observan como les colocan la barra de seguridad, los cinturones se ajustan al pecho fuerte y contundentemente. Ahora el dispositivo se prende, escucha como suena el motor y siente como va subiendo poco a poco hasta la parte más alta. Siente el viento, los sonidos, la vibración del carro. Al llegar a la parte más alta se puede ver todo el panorama de alrededor e inesperadamente empieza el descenso, se siente el viento mucho más fuerte, las sensaciones en la boca del estómago, los gritos propios y de la gente, los cambios de velocidad, las subidas, bajadas, vueltas y el final seco en el mismo punto donde empezaron.

Ahora el guía pide que los actores-participantes se imaginen que están sentados en una sala de cine, y en la pantalla aparece la anterior experiencia con el actor-participante como protagonista y observador. El actor-participante debe expresar como sintió las dos situaciones, que hay de similitud y de diferencia. Esto con el fin de generar la sensación de asociación con la situación al vivirla y de disociación al verla.

El guía pide que el actor-participante recuerde una experiencia o situación que le moleste un poco. Allí deberá mirar lo que mira, escuchar lo que escucha y sentir lo que siente como si estuviera en ese momento.

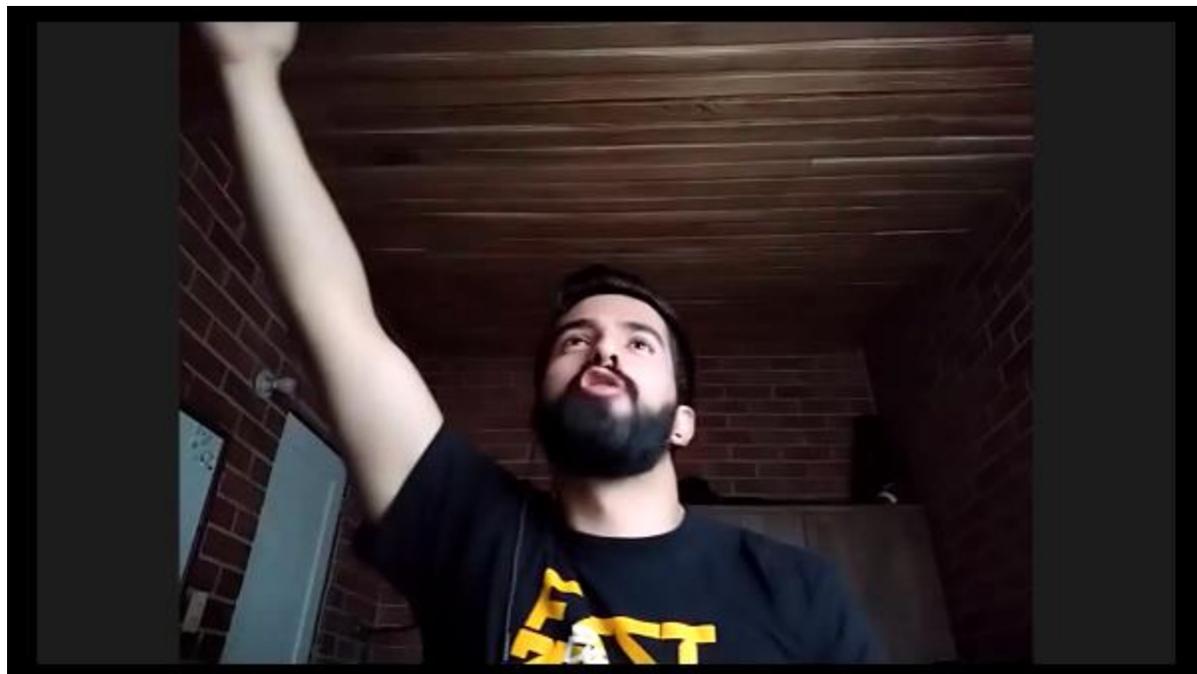
Seguidamente el guía pide al actor-participante que se imagine que está sentado en una sala de cine, y en la pantalla aparece el mismo recuerdo anterior con él como protagonista y observador. El actor-participante debe expresar como sintió las dos situaciones, asociada y disociada.

Por último, se pide a los actores que recuerden un momento muy feliz de su vida, en cada detalle perceptivo que pueda y se quede en él por unos minutos, disfrutando cada sensación (Velasco, 2019).

Interacción de los participantes con su entorno







Interpretación de escenas

CUARTA SESIÓN. YO COMPARTO

Sesión 5	Eje 4 Interacción con los demás	
Taller 4		
Yo Comparto		
Recurso PNL: Rapport	Fecha: 13/07/2020	Duración: Una (1) Hora y 30 minutos
Tema: Interacción grupal presencial. Rapport.	Objetivo: Promover la confianza e interacción con el otro, además de la inclusión de otras personas en la escena personal y profesional.	
<p>Momento 1: Caldeamiento</p> <p>Objetivo: Preparar y disponer el cuerpo y la mente de los participantes para la interacción con el otro. Crear confianza grupal.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escultor telequinético: Los actores-participantes se colocan por parejas. El guía nombra a un miembro de la pareja escultor y a la otra estatua. El escultor, a través de gestos y movimientos, moldea la estatua a distancia. La estatua intenta amoldarse a lo que el escultor marca con sus gestos. Después de 60 segundos, los papeles de escultor y estatua se intercambian. 2. Saludo: Los actores-participantes se encuentran uno frente al otro, así se comienzan a saludar en el siguiente orden y generando textos cortos improvisados. <ol style="list-style-type: none"> a) como se saludan papá y el vecino, b) una niña y un niño, c) cómo nosotros saludamos a mamá, d) cómo saludamos una gente que no conocemos, e) cómo saludamos a un viejo amigo... f) cómo saludamos a la novia... g) cómo saludamos a quien nos debe plata (Vázquez, 2012) 3. Saludo secreto: Los actores-participantes se colocan por parejas. El guía va nombrando diferentes tipos de personajes. Cada pareja tiene que inventarse un saludo característico con el que se saludarían una pareja de este tipo de personaje. De una en una, cada pareja ejecuta el saludo inventado. 		

Ejemplos de personajes: dos pescadores, dos zombies, dos bailarinas de striptease, dos robots, dos guitarristas, dos cajeras de supermercado, dos banqueros, dos adolescentes, dos superhéroes, dos profesores de matemáticas, dos fotógrafos

Momento 2: Interpretación

Objetivo: Desarrollar la creatividad individual enfocada a la interacción grupal.

1. Realidad aumentada: Material: uno o varios objetos versátiles, como un palo, una pelota o una cuerda.
Los actores-participantes se colocan en parejas. Uno de ellos toma el objeto y va su compañero recreando una pequeña escena en la que utiliza el objeto escogido como si fuera algún otro objeto.
2. Doblados: Los actores-participantes están distribuidos en parejas y el guía enuncia una premisa. Uno de los personajes será el protagonista y el otro el traductor. El protagonista no debe hablar solo hace gestos relacionados a la premisa. Los dos actores deben hacer ambos roles.
3. Triángulo: El guía escoge a dos actores-participantes, que serán A y B. A y B comienzan una conversación casual amistosa. El guía elige a un tercer actor-participante, que será C. C se incorpora a la escena. A ama a C. B odia a C. La escena continúa de acuerdo a estas dinámicas. Repetir con el resto de actores-participantes.
4. Combate a cámara lenta: Los actores-participantes se colocan por parejas. Cada pareja comienza una pelea a cámara lenta por turnos y en un estilo concreto. Uno da un golpe y el otro reacciona recibéndolo. Después contraataca. Ambos pueden emitir sonidos. Tras un minuto, el guía da una señal y el que tenga que dar el siguiente golpe continúa dando golpes hasta tumbar a su oponente.

Ejemplos de estilos de lucha: boxeo, karate, kick-boxing, pelea sucia, pelea solo con las manos, pelea a cabezazos.

Momento 3: Creación de escenas

Objetivo: Implementar los recursos interpretativos personales y espaciales en la creación de escenas grupales. Desarrollo de la escucha activa

1. Títeres: Cada pareja de actores-participantes se dividen en títere y titiritero. Cada titiritero controla al títere, poniéndole voz y marcando sus movimientos de brazos y piernas. El guía enuncia una premisa y los actores deben improvisar una escena.
2. Conexión en directo: Materiales: titulares de noticias (reales o inventados)
Los actores-participantes están distribuidos en parejas. El guía asigna un titular a cada pareja y esta tiene que improvisar una escena con ese titular, en donde uno de los

otros actores-participantes enuncia el titular y la pareja de actores-participantes será entonces, uno el reportero y el otro el protagonista de la noticia.

3. Relaciones: El guía escoge a una pareja de actores-participantes y les da una relación. Los actores-participantes deben improvisar una escena a partir de esa relación.
Ejemplos de relaciones: médico-paciente, abuelo-nieto, carcelero-prisionero, profesor de autoescuela-alumno, jefe-empleado.
4. Conflicto intergeneracional: El guía escoge una pareja de actores y les da una premisa. Los actores-participantes tienen que improvisar la escena de 3 maneras diferentes: como si fueran niños, como si fueran adultos y como si fueran ancianos.
5. Hombres y mujeres objeto: El guía escoge a una pareja de actores-participantes. Un actor-participante será el personaje y el otro será los objetos. El guía enuncia una premisa y la pareja debe comenzar a improvisar una escena. Los personajes deben ir incorporando objetos a la escena. Utilizarán como objetos a su compañero.
6. Palabra aleatoria: El guía escoge una pareja de actores-participantes, les da una premisa y comienzan a improvisar una escena. Cada cierto tiempo, el guía grita una palabra aleatoria. Los actores-participantes de la escena deben incorporar la palabra a la improvisación de manera coherente.
7. Desenlace fatal: El guía escoge una pareja de actores-participantes, les da una premisa y comienzan a improvisar una escena. La escena tiene que terminar con la muerte de uno de los personajes.
8. Premisas cambiantes: El guía escoge una pareja de actores-participantes, les da una premisa y comienzan a improvisar una escena. Tras 60 segundos, el guía enuncia una nueva premisa. Los actores-participantes tienen que continuar la escena de modo que acabe transformándose en la segunda premisa de manera coherente.
9. STOP, Caos, STOP, Cambio: Los actores-participantes se dividen en parejas. El guía enuncia una premisa y empiezan a improvisar, en un momento el guía dice "STOP" y pareja se quedará congelada, después del Stop dirá el Caos y los actores-participantes deberán moverse sin control por el espacio, levantando brazos, saltando, acostándose, como poseídos. Cuando sea conveniente dirá nuevamente Stop y luego Cambio, iniciando una nueva improvisación en la posición extraña en la que se hayan quedado (Vázquez, 2012).

Momento 4: PNL Consciente y Reflexión

Objetivo: Detectar accesos oculares

1. Mírame, mírame.

Los actores-participantes estarán en parejas y cada uno tomará un rol: A o B

- A formula una pregunta a B de las 6 primeras que se encuentran en la lista. Debe tener precaución de observar atentamente a B mientras formula las preguntas para no perder ningún detalle de la expresión de B.
- B no contesta verbalmente, solo deja que sus ojos busquen internamente la respuesta a la pregunta y , cuando la tiene, hace una señal con la cabeza (Asiente).
- A toma nota de los movimientos de los ojos de B a través de flechas que indiquen esos movimientos y la secuencia en que se producen.
- Al terminar, se intercambian los papeles, B observa y anota las expresiones de A.
- Para finalizar, cada uno hace un recuento y analiza las respuestas, proporcionando al compañero la proporción en que cada uno utiliza uno de los sistemas.

Preguntas visuales

1. ¿Cuáles son los colores de la bandera de Rusia?
2. ¿De qué color son los ojos de tu madre?
3. ¿Cuál de tus amigas lleva el cabello más corto?
4. Construye mentalmente un mueble que sirva para guardar los olores.
5. Deletrea la palabra "Descubrimiento" al revés.
6. Visualízate vestido de roquero.
7. ¿Qué forma tenía la mesa en que comías cuando eras niño?
8. ¿Cuál es el paisaje que más te gustó en tu último viaje?
9. ¿Cuál es la habitación más oscura de tu casa?
10. Imagina un animal mezcla de hormiga y águila.
11. Describe con detalle la cara de una persona de tu familia.
12. Imagina a algún amigo tuyo vistiendo ropas de mujer/hombre.

Preguntas auditivas

1. Escucha a un bebé llorando
2. Recuerdas la voz de tu madre cuando está brava.
3. ¿Cuál de tus amigos tiene la voz más agradable?
4. Escucha hablar a tu animal favorito.
5. Tararea internamente la canción favorita de tu adolescencia.
6. ¿Cómo sonaría la voz de tu jefe si hablara como el pato Donald?
7. ¿Qué sonidos de la naturaleza te agradan más?
8. ¿Cuál es la séptima palabra del "Padre nuestro"?
9. ¿Cómo sonaría la voz de un fantasma?
10. Escucha a una amiga tuya hablando con voz de hombre.
11. Recuerda una canción que escuchabas en tu niñez.
12. Escucha la voz de alguien que te quiere pronunciando tu nombre.

Preguntas Kinestésicas y de diálogo interno

1. Siente un trozo de hielo derritiéndose en tu espalda.
2. ¿Qué se siente caminar descalzo sobre la arena caliente?
3. Recita para ti una canción.
4. Recuerdas cómo te sentías un día en que estabas muy cansado.
5. Si pudieras formularle una pregunta a Dios, ¿Que le preguntarías?
6. Estás en un establo de caballos, ¿A qué huele?
7. Recuerda el sabor de una comida que te guste.
8. ¿Cuál es la pregunta más importante que le harías a Donald Trump?
9. ¿Cómo huele el café recién preparado?
10. Cuáles son las palabras más importantes que te han dicho en tu vida?
11. ¿En qué parte de tu cuerpo es donde más sientes el enfado?
12. Siente una alfombra muy suave acariciando tu pie.

Se recomienda realizar este ejercicio en la cotidianidad, ya que por el hecho de saber la intención del ejercicio y sentirse observado, es muy posible perder la espontaneidad y mantener fijos los ojos en el interlocutor. En el diario vivir es posible analizar los gestos propios o de la gente sin estar predispuestos, lo que ayuda a corroborar el automatismo de los movimientos oculares ante un estímulo determinado (Bertolotto. Pág. 25-28. 1997).

Interacción de los participantes con miembros de su familia.











Interacción con objetos.





Anexo 4

Imágenes de entrevistas a maestros de teatro y canto a través de la plataforma Zoom.







Anexo 5

Realización de ejercicios en casa

Fijación de Objetivos

II SESIÓN

Número I: Mi propósito en la vida es ser feliz sin hacerle daño a los demás.

Número II: Me di cuenta de mi energía, sentí mucho el punto donde me concentré. A veces traté de dormir pero no quería hacerlo. Relacioné mucho mi propósito en la vida con lo que este año he reflexionado sobre lo que quiero hacer en la música. Entonces me imaginé en las decisiones que ya he tomado pero estoy esperando si puedo ejecutar.

I SESIÓN

Objeto 1 3
2 5
3 1
4 5

Juego Kim: Balaca Monteca de cacao } Sentir 
Broche Gafas
Cajita Masajeador
Aceite de coco Coche
Conector
Punter de ojos

👂 Escuchar: Puerta Silla Viento
Pizarra Teléfono
Secadora Alarma

👁 Ver: Ambiente normal Concha Diablos
" " Pirata Pirámide Triángulo
"Xilofono" Pelaj
Candab Muro grande
Tipas "Pescador"

Objetivo: Perder un poco de miedo escénico para así poder disfrutar de la música en la escena.
Tener más confianza en mi música.

Preguntas

1. Si, porque creo que lo necesito
2. Lo haría que disfrutara más de la música pero se no me frustraría tanto y tan rápido antes y después de cantar en público

2 Objeto 1.
 ① 3

3 Objeto 2
 2.

3 Objeto 3
 2

3 Objeto 4
 4

- Juego Kim

Gafas → Las Objetos que recordé

olla

Engrapadora

Maraca

carrito

camión

Extraterrestre

Flauta

Flor

22
 DOMINGO
 Sunday

- Sonidos:
 Piano
 Teléfono
 Rechinar
 agua
 Tallado

objetos:
 Sombrero Vagabundo
 Sombrero Pirata
 Ojo
 Traingulo
 reloj meta telefono
 Tijeras

cepillo
 Antifaz
 Botella
 Diablo
 Reloj
 Gafas
 Ostra

24
 MARTES
 Tuesday
 Mar
 Mar

Objetivo:

* Dejar la pena, sea más Expresivo y Espontáneo en la puesta en escena.
 Dejar la ansiedad.

1- Si, siento que lo necesito para avanzar en mi proceso.

2- Un gran avance en mi proceso, me sentiría feliz.

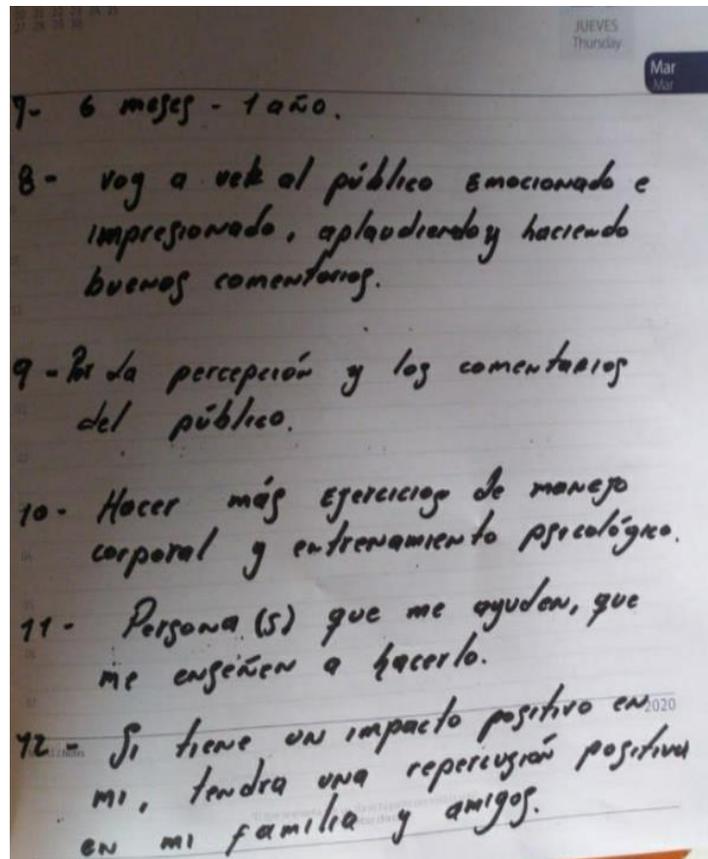
3- Tranquilidad, aprendizaje.

4- ~~Sea más~~ Sea más Expresivo y Espontáneo.

5- porque me hace sentir intranquilo

6- no

7- En la universidad y otros Escenarios



Lipsync





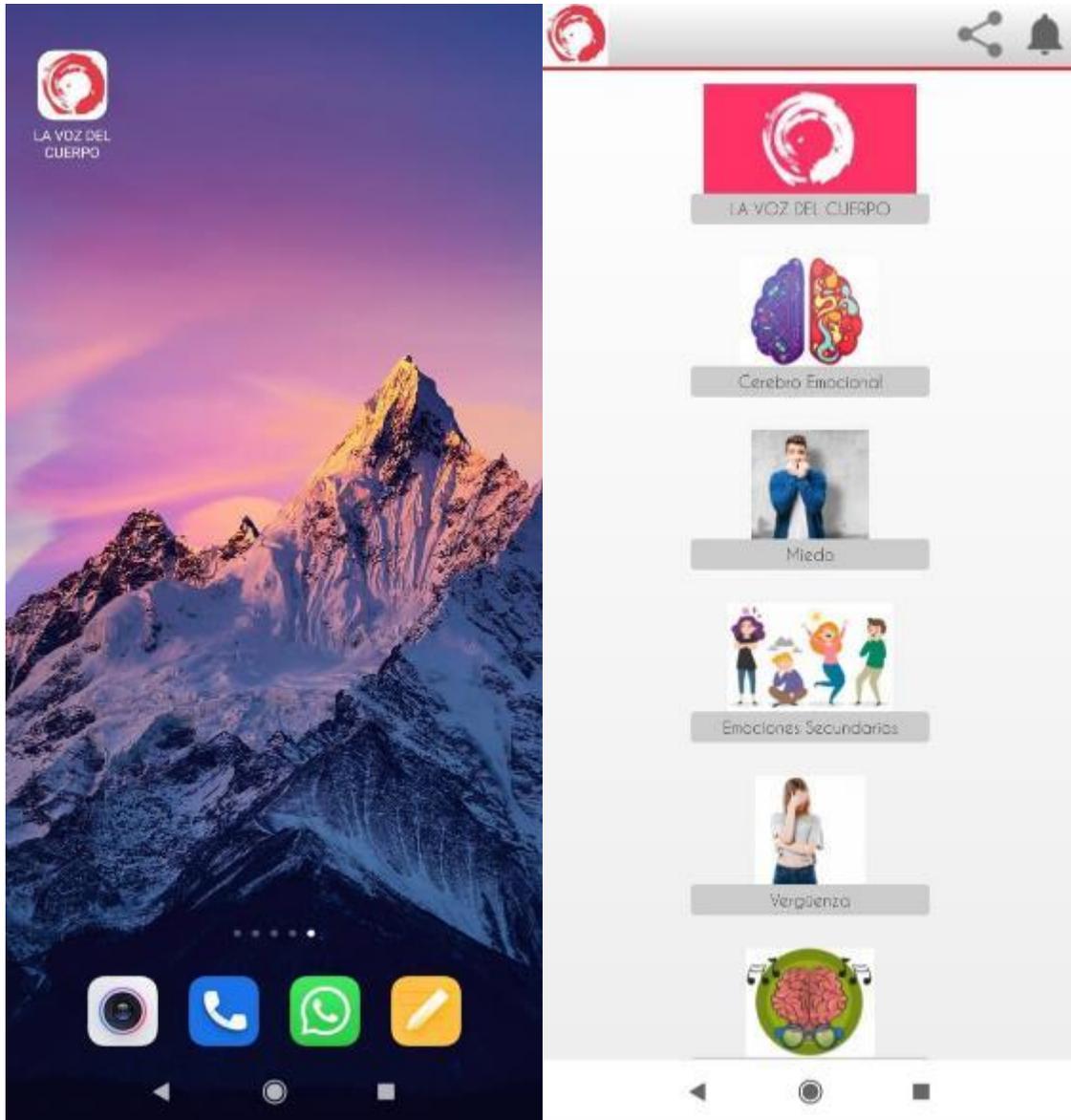


Anexo 6

Aplicación para dispositivos móviles LA VOZ DEL CUERPO

Es posible descargarla en el siguiente enlace. Debe elegir la opción aceptar o ejecutar siempre que aparezca para su correcta instalación. Para Android.

<http://www.appcreator24.com/app1209601>



Cerebro Musica-emocional

Propuesta Didáctica

Programación Neurolingüística

Improvisación Dramática

Desarrollo Metodológico LVC

Fig 7. La expulsión del paraíso, detalle.

La mente en sí, y sólo por sí, puede hacer del paraíso un infierno
y del infierno un paraíso.
Jhon Milton

Dentro de la gama de emociones y sentimientos que posee el ser humano, es relevante la presencia de una emoción que ha sido fundamental en la evolución y desarrollo de la especie humana, el miedo.

El miedo podría describirse como un sistema primitivo de alarma que el cerebro activa cuando detecta una posible amenaza. Cuando se presenta, se activan mecanismos que conllevan cambios en la fisiología, los pensamientos y el comportamiento, con el fin de evitar un posible daño o incluso la muerte.

Esta emoción es compartida por todos los seres humanos, ya que su principal centro de control es la amígdala, alojada en el sistema límbico. La amígdala presta un papel clave en la búsqueda y detección de señales que permanecen inactivas hasta que

METEOLOGÍA PARA LOS MÁS CLAVE

Felicite a exposiciones, entrevistas de trabajo, autenticación de proyectos, congresos, recibidos, funciones, audiciones, etc.

NO ES LO MISMO ESTO.



A ESTO.



LECTURA CON ESTILO

De acuerdo a la experiencia, leer las enunciadas con el estilo particular propuesto.

Recorte de Prensa

Aquejado por una gripe intestinal, el presidente norteamericano, George Bush, de 67 años, sufrió ayer un aparatosa desmayo en Tokio durante un banquete ofrecido en su honor por el primer ministro japonés Kichi Miyaua.

Con una expresión de total desaliento, pálido hasta el extremo y con la boca dramáticamente entrediseada, se desplomó junto al hombre a quien había pedido ayuda para lograr la recuperación de la recesiónista economía estadounidense. Minutos después, los médicos consiguieron su recuperación, y dos horas después, sin necesidad hospitalización, dormía en su residencia oficial de Tokio.

Japoneses que mañana puede reanudar su programa de trabajo", declaró Martín Higuera, portavoz de la Casa Blanca.

Descripción del escenario para la obra teatral "Tarea un Inspector"

El comedor de la casa Billing. Una noche de primavera. Se trata de un comedor de chalet en el suburbio elegante. Edificio, de estimables dimensiones, perteneciente a un próspero industrial. Habitación cuadrada, con buen mobiliario de la época. Una puerta, tan alta, en la segunda caja izquierda. Al lado, ocupando una especie de larga hornacina, pesado aparador, sobre el que se sitúan ciertos botelleros de cristal y plata, candelabros de este metal, un cubo para refrescar el champán (de plata igualmente), y mil utensilios auxiliares de la cena. Chimenea, en la pared no mencionada. Junto a la puerta, escritorio con su silla, y, al otro lado, el teléfono. No enteramente en el centro de la estancia una mesa nana grande que sólida, preferible ovalada, y sillas alrededor.

La cena está finalizando. Ante el hogar, bufacos de cuero. Decoran las paredes cuadros de bastore empaquetado, pero sin gusto, y grabados algo más finos dos pares de paliques; encendidos, los que entrecamifan la chimenea, el efecto general es confortable y pasado de moda; nunca acogedor ni cálido.



MIEDO, MÚSICA Y VERGÜENZA



Pintura, Gustave Courbet, *Le Désespéré*.

Fig 16. *Le Désespéré*.

Podría caracterizarse al miedo y la vergüenza como emociones comunes a todos los seres humanos, dadas sus funciones adaptativas, sociales y motivacionales (Beebe, 1994). Esto incluye por supuesto a músicos y artistas, aunque sus manifestaciones tienden a surgir de las necesidades sociales y los contextos psicológicos.

Cuando el cuerpo de un músico empieza a pensar en la actuación comienza a liberar serotonina, de igual manera que la serotonina durante el sexo y tiene la función de crear expectativas.

Al contrario que durante los estados de felicidad o el sexo, en los que la amígdala se inhibe, en este caso al pensar en la consiguiente actuación la amígdala permanece activa y emite señales de miedo ante la posibilidad de una situación riesgosa. Los músicos están concentrados en la actuación y muchas veces también en aspectos extramusicales (atención a la sala, empíñación y cuestiones técnicas, partituras, vestuario, instrumental) y desde ese momento empieza la liberación de Dopamina junto con la acción de la amígdala, lo cual emite señales de miedo teniendo en cuenta todos los aspectos que concierne a la actuación y que alguno de ellos pueda volverse un problema (Poca asistencia, fallos técnicos, pérdida de partituras, cuestiones técnicas de la actuación como pasajes de obras con alto grado de complejidad, olvidos, etc.).

-

Por el mensaje:

Si uno sólo de ellos falla, no se produce comunicación, o disminuye su eficacia.

DEL MIEDO, AL PLACER ESCÉNICO

Aspectos corporales durante la ejecución musical:

Fisiológico (lo que le pasa a mi cuerpo)	Cognitivo (lo que le pasa a mi mente)	
Se acelera el corazón	Bloqueo mental	Evita
Sudamos	Atención centrada en mí mismo	Farfu
Ganas de ir al servicio	Confusión	Tarta
Dolor de estómago	Problemas de concentración	Habl
Dolor de cabeza	Pensamientos automáticos negativos	Mo
Escalofríos	Fallos de memoria	No n
Náuseas	Estados emotivos	Paral
Temblores	Autoexigencia	Llor
Boca seca		Tics
Rubor		

PROCESO DE LA AUTOESTIMA:

-

A. Conocerse.

-



8. REFERENCIAS

Ávila, Aina y Fullana, Miquel Ángel. (2016). El miedo en el cerebro humano. Artículo. Barcelona, España. <https://www.investigacionyciencia.es/files/23528.pdf>

Avila, Karen., Navarro, Martín. (2014). El impacto de la música en la programación neurolingüística. Preparatoria Ángela Segovia de Serrano, México. En <https://docplayer.es/9885170-El-impacto-de-la-musica-en-programacion-neurolinguistica.html>

Anguita, Juana., Repullo, Jr., Donado, J. (2002) La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). Madrid, España. En <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>

Battaglino, Lorena Vanesa. (2017). EMOCIONES, RACIONALIDAD Y BIENESTAR: HACIA UN ESTUDIO DE LAS EMOCIONES COMO JUICIOS DE VALOR, Tesis doctoral, Universidad Nacional de La Plata. La Plata, Argentina.

Bisquerra, Alzina, Rafael. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Editorial Síntesis. Madrid, España.

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Psicopedagogia%20de%20las%20emociones%20-%20Rafael%20Bisquerra%20Alzina-1.pdf>

Bosch, María Jose. (2010). Danza de las emociones: vives como sientes. Libro impreso. Pamplona, España.

Bradbury, Andrew. (2001). Desarrolle sus capacidades con PNL. Barcelona, España.

Caballo, Vicente. (2007). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Editores de España. Madrid, España <https://cideps.com/wp-content/uploads/2015/04/Caballo-V.-Manual-de-evaluaci%C3%B3n-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-ebook.pdf>

Campos, Guillermo y Lule, Nallely. (2012). “La observación, un método para el estudio de la realidad. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3979972>

Cañas, J. (2010) Didáctica de la expresión dramática. Editorial Octaedro. Barcelona, España.

Carrillo, Francisco., Gil, Pedro y Meca, Julio. (2001). Eficacia de los tratamientos psicologicos para la fobia social: un estudio meta-analitico. Artículo. Madrid, España.

Chóliz, Mariano. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Versión digital. Valencia, España.

Bonino. Luis. (2002). Masculinidad hegemónica e identidad masculina. Artículo. Castellón de la Plana, España. <http://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Bordieu, Pierre. (2000). Cuestiones de sociología. Libro impreso, editorial AKAL. París, Francia.

Brannon, Robert. (1976). The forty-nine percent majority: The male sex role. United States of America

https://www.academia.edu/2388055/The_forty_nine_percent_majority_The_male_sex_role

Damasio, Antonio. (1994). El error de Descartes: neurobiología de la emoción y los sentimientos. Libro impreso, editorial Andrés Bello. New York, United States of America.

Damasio, Antonio.(1996). Making images and creating subjectivity. The Mindbrain Continuum: Sensory Processes. Article. New York, United States of America.

Dilts, Robert. (2013). Creación de Modelos con PNL. Libro impreso, editorial Sirio, Madrid, España <http://www.cmpnl.mx/pnl/mode>

Erikson, Erik. (1968). Identidad y Crisis. Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina.

García, Ricardo., Martínez, Alma., Alonso, Mario., (2010). Música y neurociencias. Artículo. Ciudad de Mexico, Distrito Federal, Mexico.

Guerri, Marta. (2015). Condicionamiento clásico vs condicionamiento operante. Artículo. Madrid, España. <https://www.psicoactiva.com/blog/condicionamiento-clasico-vs-condicionamiento-operante/>

Hernández, Ana. (2017). Herramientas Teatrales para Músicas con Dificultades de Expresión Corporal frente al Público. Monografía, Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Bogotá, Colombia.

Hurtado, Jacqueline. (2010). Metodología de la Investigación Holística. Libro impreso, editorial Sypal. Caracas, Venezuela.

Izard, Carroll (1991). The Psychology of Emotions. Editorial Plenum Press. New York, United States of America.

https://books.google.com.co/books/about/The_Psychology_of_Emotions.html?id=RPv-shA_sxMC&redir_esc=y

Janata, Petr. (2009). The neural architecture of music-evoked autobiographical memories. Cerebral Cortex. oregon, United States of America

Jimenez, Jorge. (2018). La programación neurolingüística para hablar en público (II). Madrid, España <https://www.euroforum.es/blog/calibracion-y-rapport-la-programacion-neurolinguistica-para-hablar-en-publico-ii/>

Jimenez, Manuela., Baldeón, Natalia. (2008). Programación neurolingüística como apoyo al éxito comunicacional. Pontificia Universidad Javeriana. En <https://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/comunicacion/tesis95.pdf>

Kandel, Eric. (2000). Neuroscience: Breaking Down Scientific Barriers to the Study of Brain and Mind. Article. New York, United States of America <https://science.sciencemag.org/content/290/5494/1113.summary>

Kandel, Eric. (1997). Neurociencia y conducta. Libro impreso. Editorial Prentice Hall. Madrid, España.

Kenny, D. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford University. New York, United States of America.

Kimmel, Michael. (1994). *Masculinity as Homophobia*. Article. New York, United States of America <http://www.suarakita.org/wp-content/uploads/2016/02/masculinity.pdf>

Lovecky, Deirdre. (2004). *Different minds: Gifted children with ADHD, Asperger Syndrome and others learning deficits*. London, England.

Legarde, Marcela. (1997). "El género", fragmento de: 'La perspectiva de género', en *Género y feminismo*. Desarrollo humano y democracia. Madrid, España

Leutwyler, Kristin (2001). *Exploring the musical brain*. Music may be even more ancient than the human race, over which it holds tremendous sway. Scientists are beginning to find out why. Digital. California, United States of America.

Liga Nacional de Improvisación, Colectivo. (1987). *¡Rompan el hielo!*. Theatre Action. Ontario, Canadá.

López Mejía, David Iñaki., Valdovinos de Yahya, Azucena., Méndez-Díaz, Mónica., Mendoza Fernández, Víctor. (2009). *El Sistema Límbico y las Emociones: Empatía en Humanos y Primates*. Psicología Iberoamericana. Universidad Iberoamericana. Ciudad de México Distrito Federal, Méxic <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133912609008.pdf>

Marina, José Antonio (2014). *Los miedos y el aprendizaje de la valentía*. Libro impreso. Barcelona, España.

Marina, José Antonio. (1996). El laberinto emocional. Libro impreso, editorial Anagrama. Barcelona, España.

Méndez, Freddy, Alejandro. (2019). ANÁLISIS CUALITATIVO DE CONTENIDO: EL MIEDO ESCÉNICO Y LA INTERPRETACIÓN MUSICAL COMO FORMA DE AUTO CUESTIONAMIENTO. Monografía. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia
<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/10442/TE-20248.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

McCrary, Eamon., De Brito, Stephane. y Viding, Essi. (2011). The Impact of Childhood Maltreatment: A Review of Neurobiological and Genetic Factors. Article. London, England.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3148713/>

Mejía, Everlides (2007). Programación Neurolingüística como estrategia de diagnóstico en el rendimiento de matemáticas y física. Tesis. Universidad Rafael Bellosó Chacín, Maracaibo, Venezuela.

Mercadillo, Roberto y Díaz, José. (2007). Neurobiología de las emociones morales. Artículo. San Luís Potosí, Mexico.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252007000300001

Merino, José. (2000). Diplomado en Programación Neurolingüística, México: Carpeta del Centro Mexicano de Programación Neurolingüística. México.

Moreno, Andrés. (2020). UN CUERPO EMPODERADO. Aportes de la metodología de entrenamiento funcional de Edgar Lopategui Corsino en el acondicionamiento físico y postural del

cantante en formación de la Licenciatura en Música de la Universidad Pedagógica Nacional. Monografía. Bogotá, Colombia.

Napier, Mick. (2015). *Improvise*. Libro impreso, meriwether Publishing. Englewood, United States of America,

Noble, V. (1992). A Helping Hand Form the Guys. Article. San Francisco, United States of America <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.3149/jms.0702.173>

O'Conner, Joseph y Seymour, John.(1992). *Introducción a la Programación Neurolingüística*. Londres, Inglaterra <http://www.mvc.com.uy/pdf/libros/Introduccion-A-La-Pnl-Joseph-O-Connor-Jhon-Seymour.pdf>

Peñalver, José. (2012). *Análisis de la práctica de la improvisación musical en las distintas metodologías*. Universidad Jaume I de Castellon, Castellón de la Plana, España.

Reeve, John. (1994). *Motivación y emoción*. Artículo. Toronto, Canadá. <https://www.johnmarshallreeve.org/>

Rodado, Gómez, Vicente. (2015). Tesis doctoral. *La improvisación dramática como mecanismo de aprendizaje*. Universidad Carlos III de Madrid. Madrid, España.

https://earchivo.uc3m.es/bitstream/handle/10016/22377/rodado_improvisacion_tesis_2016.pdf

Rodríguez, Gregorio. (2001) *Metodología de la investigación Cualitativa*. Libro impreso, editorial Aljibe. Granada, España.

Rosset I Liobet, Jaume y Odam, Geroge. (2010). El cuerpo del músico. Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento. Libro impreso, editorial Paidotribo. Barcelona, España.

Saavedra, Jhan Sebastian., Díaz, Wilmer., Zuñiga, Luisa Fernanda., Navia, Carlos Alberto. y Zamora, Tomas Omar. (2015). Correlación funcional del sistema con la emoción, el aprendizaje y la memoria. Artículo. Universidad de Cauca. Popayán, Colombia
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/morfologia/article/viewFile/52874/52541>

Salimpoor, Valorie.(2009). The rewarding aspects of music listening are related to degree of emotional arousal.Article. Toronto. Canadá.

Sambrano, Jazmín. (2001). PNL para Todos. Editorial Melvin, Caracas, Venezuela.

Santamaria, John. (2015). Curso Introductorio a la PNL. Página web. Armenia, Colombia.
<https://programacionneurolinguisticapdf.com>

Scheff, Thomas. (1994). Bloody revenge. Emotions, nationalism and war. Article. San Francisco, United States of America.

Taylor, J. y Bodgan, H. (1986). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina. <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2011/12/Introduccion-ametodos-cualitativos-de-investigaci%C3%B3n-Taylor-y-Bogdan.-344-pags-pdf>

Turner, Jonathan y Stets, Jan. (2006). Moral emotions. New York, United States of America.

Vázquez, Zack. (2012). Ejercicios para el taller de teatro.
https://issuu.com/overzack/docs/ejercicios_de_actuaci_n_para_el_taller_de_teatro

Weintraub., Mauricio. (2016). Música y Emociones. El Aleph Editores. Buenos Aires, Argentina.

Weintraub., Mauricio. (2017). El sentido del miedo escénico. Wolkowicz Editores. Buenos Aires, Argentina

Zaidel, Dahlia.(2005). Neuropsychology of art. Neurological, cognitive, and evolutionary perspectives. London, England.

Zatorre, Robert. (2005). Music food of neuroscience. Article Nature. Toronto, Canadá.

<https://www.nature.com/articles/434312a>

Zavaleta, Diego. (2007) Pobreza, vergüenza y humillación: una propuesta de medición. Artículo basado en “The Ability to go about without shame” Working Paper N° 3, 2007, disponible en www.ophi.org.uk. London, England.

<https://www.ophi.org.uk/wp-content/uploads/Verguenza1.pdf>