



Actuación y neurociencias, *el cómo y el por qué nos emocionamos*, la psicofisiología de las emociones en entrenamiento actoral interdisciplinar.

Antoine Campho Trochez

Trabajo de grado presentado para optar al título de Licenciado en Teatro

Asesor

Gerson Stephen Goez González, Magister en Investigación Psicoanalítica

Universidad de Antioquia
Facultad de Artes
Licenciatura en Artes Escénicas
Medellín, Antioquia, Colombia
2023

Cita	(Campho Trochez, 2024)
Referencia Estilo APA 7 (2020)	Campho Trochez, A. (2024). Actuación y neurociencias, <i>el cómo y el por qué nos emocionamos</i> , la psicofisiología de las emociones en entrenamiento actoral interdisciplinar. [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia



Centro de Documentación Artes

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

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

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	7
ABSTRACT.....	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPITULO 1: ACTUACIÓN Y NEUROCIENCIAS.....	16
1.1 Actuación, comportamiento y acción.....	18
1.1.2 Neurociencias y su relación simbiótica con la actuación	24
CAPITULO 2:	34
PSICOFISIOLOGIA Y NEUROFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES.....	34
2.1 Emoción y Características.....	34
2.1.2 La historia de las emociones y sus exponentes.....	38
2.1.3 Antonio Damásio y el concepto de emoción, una mirada contemporánea.....	42
2.2 Emoción vs sentimiento, lo público y lo privado.....	46
2.3 Tipos de Emociones	48
2.4 PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES.....	50
2.4.1 PATRÓN EFECTOR	51
2.4.2 MODELOS EFECTORES DE LAS EMOCIONES BASICAS.....	54
2.4.3 POSTURA CORPORAL Y EXPRESION FACIAL.....	57
2.4.4 EMOCION NEUTRA Y STEP OUT.....	61
2.5 DESCRIPCIÓN DE LOS PATRONES EFECTORES	62
ALEGRÍA:	63
TRISTEZA:	63
IRA:.....	63
EROTISMO:.....	63
TERNURA:.....	64
MIEDO:.....	64
CAPÍTULO #3	64
MODELO DE ENTRENAMIENTO ACTORAL ACTIVADORES EMOCIONALES	64
3.1 Activación.....	66
3.1.2 Estímulos emocionalmente competentes externos (EECE) e internos (EECI).....	67
3.2 Contención.....	70
3.3 Desactivación.....	71

3.3.1 Desactivadores Emocionales	72
3.4. Análisis de texto (guion cinematográfico y dramaturgia teatral) primer acercamiento emocional	76
3.4.1 CINCO PASOS PARA CREAR UNA ESTRATEGIA PARA LA ESCENA	77
3.4.2 CONSEJOS SOBRE LAS CIRCUNSTANCIAS	78
3.4.2.1 CONSEJOS SOBRE OBJETIVOS	78
3.4.2.2 EN LA ESCENA A ANALIZAR, DETERMINE:	79
3.4.2.3 ENTREVISTAS PARA EL PERSONAJE	79
3.5 Metodología y Diseño del Modelo experimental	80
3.5.1 Activadores Emocionales y Técnicas Asociadas	80
3.5.2 Piloto y Evaluaciones	80
3.5.3 Resumen del estudio experimental	81
3.6 Respiración.....	82
3.6.1 Internal Yawn (Bostezo interno):.....	85
3.6.2. Descripción del ejercicio técnico	85
3.7 Tensión y Relajación Muscular	91
3.8 Expresión Facial	93
3.9 Acción Corporal.....	94
3.10 Estado Mental: Imaginación Experiencial y Memoria sensible	95
3.10.1 MEMORIA	96
3.10.2 MEMORIA EMOCIONAL	97
CONCLUSIONES.....	99
Referencias bibliográficas	101
Anexos.....	105

LISTA DE TABLAS

Tabla 1: Modelo de emociones básicas, Bloch: Patrones efectores emocionales y Ekman: Expresiones faciales universales (primera fase).....	74
Tabla 2: Modelo de emociones básicas actorales interpretativas (MEBAI)	75

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Esquema tensión y relajación muscular propuesta conceptual Susana Bloch.....	59
Figura 2: Modelo del procesamiento de la información, Propuesta Formativa Actoral	68
Figura 3: Esquema anatómico de Activación - Ejercicio técnico	87
Figura 4: Activación lagrimal - Ejercicio experimental últimas etapas	88
Figura 5: Anatomía, Cartílago Tiroides y Cartílago Cricoides.....	88
Figura 6: Anatomía de Boca y Lengua.....	89
Figura 7 : Activación Lagrimal - Actriz Jessica Garcés, video casting producción "Palma negra"	91
Figura 8: Activación emoción ira, (tensión y relajación muscular), monologo serie Ratched, personaje Charlotte Wells. (Exploración emocional corporal) Participante Andrea Velásquez. .	92
Figura 9: Emoción alegría en activación, participantes Juan David Escobar y Nicolle Polo Coronado.....	94

RESUMEN

Actuación y neurociencias, el cómo y el por qué nos emocionamos, la psicofisiología de las emociones en entrenamiento actoral interdisciplinar, se centra en analizar las herramientas y conceptos esenciales para desarrollar un modelo de entrenamiento actoral fundamentado en teorías neurocientíficas. El objetivo principal es construir un puente entre las neurociencias y la actuación, explorando la relación interdisciplinaria entre ambas disciplinas y desarrollando un modelo básico de activación, contención y desactivación emocional para estudiantes de actuación, con un enfoque audiovisual. El primer capítulo ofrece una introducción a los conceptos de actuación, neurociencias y la relación simbiótica que los conecta. El segundo capítulo aborda la psicofisiología de las emociones, exponiendo cómo y por qué nos emocionamos, además de explorar teorías relacionadas con el concepto de emoción. En el tercer capítulo se presentan los resultados de experimentaciones observacionales utilizando la técnica de inducción emocional de Susana Bloch, *Alba Emoting*, que evalúan patrones emocionales básicos. Finalmente, se expone un modelo de entrenamiento que integra la interdisciplinariedad del concepto de emoción y la conexión entre actuación y neurociencias, con el objetivo de fortalecer la formación actoral desde una perspectiva emocional.

Palabras clave: actuación, neurociencia, emociones, emociones básicas, activación emocional, psicofisiología de las emociones, activadores emocionales, actuación ante cámara.

ABSTRACT

Acting and neuroscience, the how and why of our emotions, the psychophysiology of emotions in interdisciplinary actor training, explores the relationship between acting and neuroscience, focusing on analysing the essential tools and concepts for developing an actor training model grounded in neuroscientific theories. The primary objective is to build a bridge between neuroscience and acting by exploring the interdisciplinary relationship between both fields and developing a basic model for the activation, containment, and deactivation of emotions for acting students, with an audio-visual focus. The first chapter offers an introduction to the concepts of acting, neuroscience, and the symbiotic relationship that connects them. The second chapter addresses the psychophysiology of emotions, explaining how and why we experience emotions, as well as exploring theories related to the concept of emotion. The third chapter presents the results of observational experiments using Susana Bloch's emotional induction technique, *Alba Emoting*, which evaluates basic emotional patterns. Finally, a training model is presented that integrates the interdisciplinary nature of the concept of emotion and the connection between acting and neuroscience, with the goal of strengthening actor training from an emotional perspective.

Keywords: acting, neuroscience, emotions, basic emotions, emotional activation, psychophysiology of emotions, on-camera acting, emotional activators.

INTRODUCCIÓN

Para lograr una actuación creíble, convincente en la escena y frente a la cámara, es necesario que el actor conozca su cuerpo, sus emociones, al igual que conecte a través de ellas con el público y, en el caso del medio audiovisual, con la cámara (espectadores en ambos casos), de ahí la importancia de las emociones a la hora de interpretar textos, personajes y situaciones imaginarias en el quehacer actoral. La presente investigación se plantea la importancia de las emociones como eje principal a la hora de formar actores, reconociendo que para ello es necesario integrar las artes con la ciencia, usando los conocimientos científicos que la psicología y las neurociencias ofrecen, sabiendo que esta relación estrecha y necesaria está tomando cada día más fuerza, y es un complemento importante para el trabajo investigativo, tanto en la ciencia como en el arte. En palabras de María Baucá (2015):

Cada vez se hace más evidente la imposibilidad de desligar a la actividad humana de los procesos mentales que la sustentan. Así mismo, la actividad artística, y concretamente las artes escénicas, no pueden desvincularse de su condición humana y, en consecuencia, de los procesos mentales que estas albergan. (p.06)

Este proyecto de investigación se centra en analizar las herramientas y conceptos esenciales para desarrollar un modelo de entrenamiento actoral fundamentado en teorías neurocientíficas para comprender de forma integral el por qué y el cómo de la activación de las emociones básicas. El objetivo general es construir un puente entre las neurociencias y la actuación, utilizando el conocimiento emocional como piedra angular. Entre los objetivos específicos se incluyen: explorar la relación interdisciplinaria entre la actuación y las neurociencias en el contexto de las emociones, desarrollar un modelo básico de activación, contención y desactivación emocional para estudiantes de actuación con enfoque audiovisual, y analizar la importancia de las emociones en la formación y el entrenamiento actoral.

Esta investigación se orienta en torno a la siguiente pregunta: ¿Cómo analizar las herramientas y conceptos necesarios para construir un modelo de entrenamiento actoral que utilice teorías neurocientíficas y contribuya al entendimiento del por qué y el cómo se activan las emociones básicas en un contexto de formación actoral? De acuerdo y en complemento con todo lo anterior, el presente trabajo tiene como base la experiencia que, como actor, preparador de actores y docente en el área de actuación y cuerpo, tiene el actual investigador, a saber: Docente de actuación: Talentos Efraín Arce Aragón, vinculación laboral 5 años (ver anexo 1); Docente de cuerpo: Academia Charlot sede Medellín, vinculación laboral 2 años y medio (ver anexo 2); Preparador y Coach de actores para cine en Fagua casting, vinculación laboral 9 meses (ver anexo 3); y actor de Talento Nacional Media Group, durante un año (ver anexo 4). Como parte del corpus investigativo se analizó y observó cómo los actores en formación construyen emociones frente a la escena, ante la cámara y la vida misma, encontrando que poseen dificultad para generar emociones de forma orgánica, práctica, saludable y creíble a la hora de activar estados emocionales propios, interpretar un personaje o vivenciar una situación imaginaria dada, considerando que la mayoría de estudiantes de actuación e interpretación y actores ya formados no cuentan con las herramientas suficientes desde la formación para comprender de qué forma y por qué se emocionan, en qué consiste el concepto de emoción, así como el cómo utilizar estas herramientas para activar emociones y generar una interpretación orgánica, verosímil, frente a la escena y ante la cámara. Con base en lo hasta ahora dicho han surgido las siguientes preguntas: ¿Qué es una emoción y cuáles son sus características? ¿Qué diferencias y relación tiene la emoción versus el sentimiento? ¿Qué modelo teórico emocional funciona como base para entrenar actores? ¿Cómo y por qué nos emocionamos? ¿Qué factores externos e internos influyen en la activación, contención y desactivación emocional? y qué efectos se generan como resultado de ambas interacciones siendo el actor el punto focal de esta

investigación, nombrando al espectador¹ como parte importante de la relación espejo entre espectador y actor, pero no profundizando en este, dado que es un tema muy amplio y se necesitaría definir un camino investigativo distinto para lograr exponer cómo funciona la emoción, la empatía y el contagio emocional en el espectador como efecto de la interpretación actoral.

Apoyado en lo anterior y para responder estas preguntas, este trabajo se basa en teorías y conceptos propuestos por la psicología, respecto a los procesos psicológicos básicos y superiores, el modelo de procesamiento de la información: estímulo - sentido - atención -sensación - percepción y respuesta. Adicionalmente a lo dicho, esta investigación retoma también los planteamientos neurocientíficos enfocados al estudio de la neurofisiología y psicofisiología de la emoción; los patrones efectores emocionales de Susana Bloch, los conceptos de emoción y sentimiento propuestos por Antonio Damásio; el planteamiento conceptual y teórico sobre la emoción planteado por Charles Darwin, Paul Ekman y William James, complementando el trabajo investigativo y de análisis con la exposición de algunos conceptos propuestos por teóricos y pedagogos teatrales, tales como la memoria emotiva y el método de las acciones físicas de Constantin Stanislavski.

En “Las neuronas espejo: Los mecanismos de la empatía emocional”, Corrado Sinigaglia y Giacomo Rizzolatti (2006), evocan unas palabras de Peter Brook que rezan: “*Con el descubrimiento de las neuronas espejo las neurociencias habían empezado a comprender lo que el teatro había sabido desde siempre*” (p.11). Recordando en esta frase que el teatro y todo su mundo conceptual, práctico y teórico sirven como herramienta para construir conocimiento científico, de manera tal que se destaca cómo la relación arte y ciencia se está convirtiendo en un

¹ Gabriela Sofia, Doctor por la Universidad de Roma Sapienza y la Universidad de Paris VIII, explora la teoría de las neuronas espejo de Giacomo Rizzolatti. Esta teoría sugiere que estas neuronas se activan en las personas cuando perciben la acción de otro ser humano y comprenden su intención. En el contexto de la actuación, se plantea que estas neuronas se estimulan tanto en el intérprete como en el espectador, lo que facilita la empatía emocional y el aprendizaje vicario. Este sería el efecto principal desde una perspectiva neuronal que vincula al espectador involucrándolo en el contagio emocional creado por el actor y su interpretación.

puente importante a la hora de investigar y crear nuevo conocimiento. Pero ¿cómo nace esta relación y pregunta constante por comprender el porqué del acto escénico, la actuación, el espectador, entre otros temas, planteados e investigados desde una perspectiva científica? De acuerdo con Sofía (2008):

Entre todas las artes, la particularidad del teatro reside en que, tanto quien hace la obra de arte como quien la contempla. Son seres humanos vivos, es por esta razón por la que, con frecuencia, los estudios del teatro se han encontrado en una situación de intercambio con las investigaciones existentes sobre las dinámicas que gobiernan la organización de los seres vivos. (p.226)

En otras palabras, el teatro, la actuación y el acto escénico, hacen parte de la vida, hablan de esta y todo su universo. El actor trabaja con sus emociones, posee un cuerpo; su organismo (cuerpo y mente) el cual forma todo su instrumento, y este en sí ya es vida con la naturaleza, posee unas estructuras y funciones tan innatas como la existencia misma; por lo cual, la mayor parte de todas las investigaciones que relacionan la actuación, planteadas desde el teatro, el cine y la televisión, ancladas a los planteamientos neurocientíficos, buscan comprender, desentrañar y construir nuevo conocimiento con relación a cómo funciona ese organismo (instrumento actoral) desde una perspectiva científica, con el fin de generar explicación a ese lado subjetivo y sublime pero, al mismo tiempo, objetivo y concreto que es el acto escénico, la actuación y toda su estructura.

Otro de los componentes importantes en esta investigación es la relación que tienen los conceptos y teorías científicas, enfocados en el estudio de las neurociencias, con los conceptos, teorías y planteamientos técnicos, orientados en la actuación como disciplina madre, focalizando nuestra investigación en el componente emocional/interpretativo. De esta manera, hablar de teatro, como base para la construcción de este proyecto, se queda corto, debido a que

el teatro es solo una parte de todo el universo experiencial, práctico y teórico del cual es parte un actor; de igual manera, hablar de actuación se hace más pertinente para relacionar y definir el entrenamiento y la práctica que debe tener un actor en teatro, cine y televisión, que como tales son tres espacios y lenguajes importantes para el trabajo multidisciplinar del actor y la creación e investigación de este proyecto. Mauro (2015) considera que:

La actuación es un fenómeno artístico con características específicas, hecho que la convierte en un genuino objeto de apreciación estética, y que asimismo legitima su constitución como un campo autónomo de indagación teórica. No obstante, la enorme carencia conceptual y terminológica que pesa sobre la actuación dificulta ambos acercamientos. En efecto, los escritos que se han centrado en la actuación como tema excluyente son tardíos y han sido realizados en su mayoría por dramaturgos, actores y directores en el afán por establecer pautas para el desempeño práctico en el teatro. Más allá de dichos trabajos prescriptivos, la teoría no se ha ocupado sistemáticamente de la actuación y su técnica como objetos autónomos, por lo que su análisis se encuentra aún supeditado a parámetros de elucidación ajenos. (p.121).

Por consiguiente, se hace pertinente relacionar la actuación y las neurociencias como punto focal de esta investigación, permitiéndose generar propuestas metodológicas, teóricas y técnicas sobre esa multidisciplinariedad actoral, que abarque no solo el teatro como lenguaje y escenario, sino, además, el cine y la televisión como partes importantes de la profesión. De esta manera se podrá conceptualizar y crear un espacio de diálogo donde la actuación como disciplina madre pueda organizarse y estructurarse como eje transversal de tres lenguajes y medios importantes, planteados y estructurados desde el componente emocional. Por lo tanto, para la propuesta conceptual de este trabajo investigativo, el instrumento actoral lo componen la dimensión corporal, emocional, psicológica la relación que se genera entre estos y cómo dicha

relación construye las características estructurales y funcionales del trabajo del actor, a la par que tiene como pilar al Sistema Nervioso.

Así mismo, en los últimos años artistas y científicos de todo el mundo se han interesado en darle importancia, visibilidad y reconocimiento a la relación simbiótica entre ciencia y arte, entre actuación y neurociencias. Además de la expresión previamente citada de Brook, que ha dado a entender la importancia de esta relación, desde hace ya un tiempo otros artistas y científicos están investigando e indagando en ella, por ejemplo:

En septiembre de 1979, en Karpacz, Polonia, tuvo lugar un congreso sobre “los aspectos científicos del teatro” en el que participaron, entre otros. Eugenio Barba, Jerzy Grotowski, el biólogo francés Henry Laborit y el estudioso francés Jean-Marie Pradier. El congreso tenía por objetivo realizar una reflexión orgánica e interdisciplinar sobre el nivel científico-biológico del acto escénico, según Pradier, es en esta ocasión en la que se produce el encuentro entre Eugenio Barba y Henry Laborit, encuentro que le brinda a Eugenio Barba la ocasión de conocer, una noción fundamental de la biología, los niveles de organización. (Sofía, 2008, p.227)

Los participantes a este congreso, entre los que destacan Eugenio Barba, quien gracias a este y todo su aporte interdisciplinar da como resultado el nacimiento de la ISTA (*International School of Theatre Antropology*), son un ejemplo claro de la importancia, las nuevas herramientas y perspectivas, metodológicas, técnicas y conceptuales que se crean relacionando la ciencia y el arte, la actuación y las neurociencias. En el caso de esta investigación se hará énfasis en la psicofisiología de las emociones, con el fin de analizar las herramientas y conceptos necesarios para construir un modelo de entrenamiento actoral que use como base las teorías neurocientíficas y su aporte al conocimiento del por qué y el cómo nos emocionamos, construyendo así un espacio de diálogo entre ciencia y arte.

Otro referente importante que relaciona la actuación y las neurociencias, especialmente las dos disciplinas ya mencionadas (psicofisiológica y neurofisiología), es la psicóloga y psicofisióloga Susana Bloch, quien descubrió los patrones respiratorios y posturofaciales de las emociones básicas, llamados "patrones efectores emocionales" (2002), y la manera en que una emoción puede iniciarse a partir de cambios en la respiración y en la postura de rostro y cuerpo. Esta investigadora, al igual que Brook, ve en el teatro y en la actuación una herramienta fundamental para construir conocimiento científico, y usa actores y estudiantes de teatro como parte de su trabajo investigativo, dando como resultado el sistema *Alba Emoting*, que plantea un entrenamiento de inducción y activación emocional, permitiéndole al actor encontrar desde su cuerpo una herramienta para generar emociones orgánicas y verosímiles, sin tener que usar en primera instancia su memoria emocional.

Todo lo hasta ahora dicho permite destacar que la importancia de esta investigación radica en que, a través de vivencias y experiencias obtenidas como docente, el investigador de este proyecto ha logrado generar propuestas metodológicas, técnicas y teóricas significativas para la formación actoral, basado en las neurociencias y anclado a una revisión interdisciplinar del concepto de emoción, por ello uno de los propósitos de esta investigación es entender cuáles herramientas son necesarias para inducir emociones orgánicas y creíbles para el espectador, además de exponer ciertas dificultades que se generan al expresar y vivenciar una emoción ante la escena, frente a la cámara y la vida misma.

Para lograr los fines propuestos, la presente investigación se compone de 3 capítulos, organizados de la siguiente manera: En el primero se hace una breve descripción de los conceptos de actuación, neurociencias y la relación simbiótica que surge como puente importante para crear no solo nuevo conocimiento, sino también nuevas perspectivas formativas. En el capítulo dos se plantean los conceptos y propuestas teóricas enfocadas al estudio de la Psicofisiología de las emociones, con el fin de responder el cómo y el por qué nos emocionamos. En el tercer capítulo se pretende conceptualizar y formular las herramientas

esenciales para activar – contener y desactivar emociones. Además de exponer los avances y conclusiones generados con el modelo de entrenamiento actoral “*Activadores Emocionales*”. Como punto de partida se expondrá, en primer lugar, los avances y conclusiones resultado de las experimentaciones analíticas observacionales² realizadas con la técnica de inducción emocional de Susana Bloch, *Alba Emoting*, con las cuales se evaluaron los *patrones efectores* emocionales de las emociones básicas y con los activadores emocionales, y que se podrá ratificar con los anexos que se proporcionen en este capítulo respectivamente, En segundo lugar, como parte de este capítulo, se expone un modelo de entrenamiento actoral que usa como eje transversal el conocimiento interdisciplinar del concepto de emoción y la relación simbiótica entre actuación y neurociencias expuestos en los dos capítulos anteriores, *Actuación y Neurociencias y Psicofisiología de las emociones*. Todo lo anterior con la finalidad de embozar el acercamiento que se realizó a la formación actoral interdisciplinar usando como pilar, el cómo y el por qué nos emocionamos.

CAPITULO 1: ACTUACIÓN Y NEUROCIENCIAS

Existe una relación importante entre actuación y neurociencias que es de gran relevancia conceptualizar para ver el valor de sus aportes. Es importante resaltar que la mayoría de investigaciones en las cuales se conectan estas dos corrientes de conocimiento, se nombran como eje principal de estudio, el teatro, la actuación teatral, el espectador y su conexión con el universo neurocientífico, sin embargo, para este trabajo de investigación es importante resaltar que lo que se busca es indagar y construir un conocimiento basado en el término y definición de actuación como disciplina madre, donde convergen y dialogan teatro, cine y televisión. De entre todo lo anterior, el cine y la actuación audiovisual se convierten en el foco principal de esta investigación. También es importante resaltar que el teatro “es la base del entrenamiento

² Se considera estudio analítico cuando su finalidad es evaluar una presunta relación causal entre un factor y un efecto, respuesta o resultado. Se define como observacional los estudios en los que el factor de estudio no es controlado por los investigadores, si no que estos se limitan a observar, medir y analizar determinadas variables en los sujetos. (Josep M. Argimon y Josep Jiménez Villa. 2013, p.29/30)

actoral, dado que, es aquí donde se origina y manifiesta el arte del actor, en la que este adquiere sus características esenciales y sus parámetros básicos de desempeño” (Mauro, 2015, p.121). Por lo cual no se pretende dejar de lado su aporte, por el contrario, será el punto de partida para indagar y establecer esta relación.

La psicóloga y Psicofisióloga Susana Bloch (1987) define la actuación “como una forma particular de comportamiento, producida a voluntad por un actor con el fin de transmitir información cognitiva y emocional a un público, por medio de la palabra, del gesto y de la postura” (p.01). Es decir, la actuación como eje universal del entrenamiento actoral, está compuesta por unas características ligadas al comportamiento, y unas herramientas conectadas al cuerpo. Estas características comportamentales cuyo principal material de construcción es la acción, se pueden categorizar en emocionales y cognitivas. En efecto, unas representan y construyen la ficción desde un componente expresivo-afectivo (característica emocional) y otras construyen universos ficcionales desde el concepto (característica cognitiva); aquí es importante resaltar que lo cognitivo y emocional dialogan conjuntamente y se generan casi al mismo tiempo. Cuando se habla de herramientas ligadas al cuerpo, se hace referencia a esas partes fundamentales de este, que influyen en la construcción y estructura de estos comportamientos, en otras palabras, la voz y el cuerpo. La voz está configurada por el aparato fonador como herramienta de comunicación y construcción verbal, compuesta por músculos y órganos ubicados en boca, cabeza, tórax, abdomen y cuello, de los cuales destacan: las cuerdas vocales, la lengua, los pulmones entre otras partes que construye la función fonadora, encargada de producir el sonido. El cuerpo como herramienta actoral está configurado por el aparato locomotor, el cual se convierte en una herramienta de comunicación y construcción no verbal, compuesto por el sistema osteomuscular: huesos, articulaciones, músculos, ligamentos y tendones, partes importantes para nuestra locomoción. En síntesis, la principal característica del quehacer actoral, según lo planteado por Bloch, es generar comportamientos a voluntad, que se convierten en formas comunicativas, donde su principal herramienta de trabajo es el cuerpo y

la principal materia prima de construcción es la acción, siendo esta última una pieza importante que construirá parte del universo ficcional que se propone en un texto y se materializa en escena. Se ha decidido usar como base inicial el concepto de actuación propuesto en la investigación de Bloch, dado que clarifica desde la ciencia el quehacer actoral, sus características y plantea de manera general y básica las herramientas de un actor.

Es importante agregar que tanto el sistema nervioso³, como el concepto de mente y algunas de sus funciones y características, son partes importantes del organismo que compone el instrumento actoral que, como ya se ha mencionado, se conforma de la estructura anatómica y funcional, compuesta por ciertos aparatos, entre los que destacan el locomotor, el fonador, el respiratorio y, por nombrarlos de alguna manera, el emocional y el cognitivo, los cuales están inmersos dentro de la estructura y funcionamiento del sistema nervioso.

1.1 Actuación, comportamiento y acción

Es de recordarse como punto de partida de la relación actuación, comportamiento y acción, que el actor tiene una función comunicativa⁴, la comunicación implica una retroalimentación que se obtiene del intercambio de información que se da entre el actor y el espectador, donde el actor es el emisor principal, el que comunica y transfiere información⁵; mientras el espectador, que en el caso del teatro es el público que va a ver la obra o puesta en

³ “Se considera “sistema”, en términos generales, a un conjunto de elementos que se relacionan entre sí para llevar a cabo una o más funciones. Este concepto se aplica a cualquier sistema: económico, ecológico, biológico, social, político, etc. Entonces, se podría afirmar que el sistema nervioso es un conjunto de órganos complejos que funcionalmente intercorrelacionados controlan y dirigen todas las partes del organismo para que cumplan con sus funciones vitales, generando así la unidad del ser vivo, al mismo tiempo que permite la relación con el medio interno y externo. Para lograr todo esto el sistema nervioso tiene una función doble: receptora y coordinado-ra-integradora (Carlson, 1995)”. (Paladines, 2017, p.65)

⁴ La comunicación se define como el proceso de transmitir información y significados entre individuos o grupos. Implica la codificación de un mensaje por parte del emisor, la transmisión de ese mensaje a través de un canal, y la decodificación del mensaje por parte del receptor. Este proceso puede incluir elementos verbales, como palabras y escritura, y no verbales, como gestos, expresiones faciales y tono de voz. Para ampliar esta información se puede consultar (SOTELO ENRÍQUEZ, C., Introducción a la Comunicación Institucional, Ariel Comunicación, Barcelona, 2001 FAST, JULIUS; "El Lenguaje del Cuerpo", Editorial América Ibérica, Madrid, España, 1995).

escena, y en el caso del medio audiovisual (cine y televisión) es la cámara, se convierten en el receptor, los encargados de recibir y captar esa información. Las emociones interpretadas por el actor juegan un papel fundamental en la comunicación desde la perspectiva de las neurociencias potenciando la función comunicativa a la que se refiere en este proyecto. Aquí hay algunos puntos claves para comprender cómo funciona esa retroalimentación y cómo se configura la función comunicativa prototípica del actor y la actuación:

1. Transmisión de Información: Las emociones son señales que transmiten información. Por ejemplo, la alegría puede indicar satisfacción o seguridad, mientras que el miedo puede señalar peligro. Estas señales emocionales pueden ser cruciales para la supervivencia y el funcionamiento social, ya que permiten a los individuos responder rápidamente a las circunstancias y comunicar estados internos a otros.

2. Neurobiología de las Emociones: Áreas cerebrales como la amígdala, el hipotálamo y la corteza prefrontal están involucradas en la generación y regulación de emociones. Estas regiones del cerebro ayudan a procesar e interpretar las emociones propias y de los demás, facilitando una interacción social efectiva.

3. Comportamiento No Verbal: Gran parte de la comunicación emocional ocurre a través de canales no verbales, como expresiones faciales, tono de voz, y lenguaje corporal. Estos comportamientos, regulados por circuitos neuronales específicos, son esenciales para transmitir estados emocionales y para interpretar los estados emocionales de otros.

4. Empatía y Teoría de la Mente: La empatía, es decir, la habilidad de entender y compartir los sentimientos de otro es un aspecto clave de la comunicación emocional. Las neurociencias han identificado redes neuronales relacionadas con la empatía y la "teoría de la mente" (la habilidad de atribuir estados mentales a uno mismo y a otros), que son fundamentales para entender y responder adecuadamente a las emociones de los demás.

5. Retroalimentación Biológica y Social: Las emociones no solo afectan cómo nos comunicamos con los demás, sino que también influyen en cómo nos perciben y responden. Este

intercambio continuo forma una retroalimentación que puede modificar el comportamiento y la relación.

6. Desarrollo y Aprendizaje Social: Desde la infancia, las emociones y el comportamiento emocional son esenciales para el aprendizaje social. A través de la interacción con cuidadores y pares, los individuos aprenden normas sociales, regulación emocional y habilidades comunicativas.

En resumen, desde las neurociencias, las emociones y el comportamiento son entendidos como partes importantes de la comunicación, profundamente enraizados en la biología y el desarrollo, convirtiéndose en conceptos cruciales para la interacción y el funcionamiento social.

En medio de esta relación actor-espectador, se encuentran esas formas comunicativas, esos comportamientos o conductas condicionadas a voluntad que se transforman en el mensaje que será recibido. Es importante resaltar que esta investigación no busca generar una propuesta conceptual de la relación actor-espectador, lo que se busca es hacer una breve descripción del concepto de actuación, sus características, funciones y las principales herramientas de uso, siendo importante para esto, describir la función comunicativa que cumple el actor, y como esta función se relaciona con el espectador.

La actuación es una forma particular de comportamiento que se produce a voluntad por un actor, este comportamiento se construye basado en el análisis e interpretación de un texto, el planteamiento creativo grupal o individual, que se puede producir a través de improvisaciones y/o las directrices propuestas por un director escénico, actoral o audiovisual, con el fin de transmitir información cognitiva y emocional que servirá como herramienta para darle coherencia y verosimilitud a la ficción. Esta verosimilitud va a depender de lo que se quiere transmitir; pero las acciones, el comportamiento de los personajes y su relación con el universo ficcional, serán claves para transmitir esa información deseada y que esta sea creíble para el espectador. Desde el punto de vista de Galarsi et al. (2011):

Todo comportamiento es, sin duda, un proceso físico. Pero no todo proceso físico es comportamiento. Lo son aquellos que significan una respuesta del ser vivo al ambiente en que vive. El comportamiento no es una serie de movimientos sin sentido regido por la legalidad física, ni unos contenidos de conciencia de los que la ciencia experimental tenga que prescindir, ni ambas cosas conjuntamente o por separado. El comportamiento es un proceso estrictamente físico, registrable y verificable, que consiste, precisamente, en ser la actividad por la que un ser vivo mantiene y desarrolla su vida en relación con su ambiente, respondiendo a él y modificándolo. (p. 99)

La relación que existe entre actuación como disciplina madre y la acción está anclada a la construcción de comportamientos, que si se plantea desde un escenario ficcional se podría definir como conductas escénicas o, como lo nombra Bloch, comportamiento escénico, el cual se crea a través de la relación estímulo-reacción; en otras palabras, esta serie de movimientos están condicionados por la transmisión de información y la relación que el individuo tiene con su entorno, además de cómo se comunica con éste. En efecto, “el comportamiento escénico es la "representación" (actuación) de comportamientos "naturales" (espontáneos o de la vida real) de los cuales difiere en la estructura espacio temporal en su integración fisiológica” (Bloch et al., 1987, p. 01). Es decir, un comportamiento natural es espontáneo y responde a estímulos reales en un entorno real, mientras que el comportamiento escénico surge y se genera a partir de estímulos ficcionales o imaginarios, contruidos y planteados en su mayoría por el texto, el trabajo individual del actor o el planteamiento de un director. En palabras de Bloch (1987):

Existen analogías y diferencias entre el comportamiento de la "vida real" y la “actuación”. Ambos tienen patrones efectores similares y efectos similares en el observador. Difieren en los estímulos que los gatilla como también en los estados fisiológicos y subjetivos internos que los acompañan. En una emoción espontánea, por ejemplo, la estimulación

emotogénica viene del mundo "real", sea este externo o interno; en la "emoción" representada, "actuada", el estímulo viene de textos, y la reacción es ejecutada a voluntad en un lugar predeterminado y en un momento programado en el tiempo. (p. 01, 02)

En este punto es donde juega un papel importante la acción, que se convierte en la materia prima del trabajo del actor, la construcción de dichos comportamientos y la información esencial que captarán dichos espectadores. La acción como principal material de construcción de comportamientos o conductas, ya sea de manera natural en la vida diaria o de forma ficcional en un entorno escénico, tiene como característica principal el movimiento, que si se usa la física básica se podría definir como el cambio de posición que se genera de un punto X a un punto Y en un tiempo-espacio determinado. Pero, según Bernstein (como se citó en Toro y Valenzuela, 2012) “precisamente lo que definimos como “movimiento humano” “está impreso de objetivos, que se desencadenan hacia la solución de problemáticas que se presentan en la cotidianidad de la vida humana” (p.215); en efecto, el movimiento humano, no se puede definir únicamente como el cambio de posición sin sentido o finalidad, ya que este al cumplir una función adaptativa y de comunicación está impreso de intenciones y objetivos.

Cada vez que se quiere definir o clasificar el comportamiento de una persona, se genera como característica principal de análisis sus acciones, en efecto, movimientos contruidos con una intención y objetivos claros. Según Boris Zahava,(como se citó en Serrano, 2004): “la acción escénica, es toda conducta voluntaria y consciente, que tiende hacia un fin determinado” (p.227), de ahí que como se ha planteado con el título de este apartado más la definición de actuación propuesta por Bloch y los aportes conceptuales de los otros autores, la relación estrecha que existe entre actuación, comportamiento y acción es tan natural que es imposible desligar un concepto del otro, por lo cual es importante concluir que, tanto la información cognitiva como la emocional, están configuradas y transmitidas a través del comportamiento, y es gracias a ello que puede darse el entendimiento de manera empática. La cognición y

emocionalidad permiten vincularse con el otro, leerlo y comunicarle, es por ello que, de acuerdo con Arendt (1993):

Mediante la acción y el discurso, los hombres muestran quienes son, revelan activamente su única y personal identidad y hacen su aparición en el mundo humano mientras que su identidad física se presenta bajo la forma única del cuerpo y el sonido de la voz, sin necesidad de ninguna actividad propia (...) esta cualidad reveladora del discurso y la acción pasa a primer plano cuando las personas están con otras, ni a favor ni en contra, es decir, en pura contigüidad humana. (p. 203, 204)

Con base en todo lo anterior se propone como punto de partida y eje objetivo del entrenamiento actoral, explorar, conceptualizar e indagar en cómo se construyen esa serie de comportamientos y el porqué de estos. Se ha descrito y planteado que los comportamientos o conductas, como se la llamará a partir de este punto, se construyen como respuesta a un estímulo y tienen una función adaptativa y comunicativa. Según la neurofisiología básica refiriéndose a la conducta humana:

“esta es el resultado de la interacción de factores genéticos y ambientales. Planteando además que en los seres humanos existen comportamientos innatos, independientes de la modificación cultural, y una serie de procesos aprendidos, que se fijan como circuitos neuronales muy tempranamente en la vida” (Quintanar, 2013, p.107)

Por consiguiente, la mejor manera de entender el entrenamiento de un actor, su quehacer y las posibles herramientas formativas a usar, es comprendiendo e indagando en sus conductas, siendo las emociones una de las características principales que se generan además, desde esos dos pilares de construcción conductual: el genético e innato y el aprendido o condicionado; convirtiéndose en la base fundamental de la interpretación actoral, ya que gracias

a estas emociones, el actor logra crear matices en sus interpretaciones, una conexión verosímil con el espectador y la relación estimuladora con otros actores/personajes.

1.1.2 Neurociencias y su relación simbiótica con la actuación

El concepto “neurociencias” es en primer lugar un compuesto de neuro, que viene de neurona y es esta la unidad anatómica, fisiológica, genética y característica principal del sistema nervioso; y en segundo, de ciencias que, por su parte, pluraliza varias disciplinas que generan conocimiento a través de la observación y el razonamiento. “El concepto ciencia es definido por la RAE, en su segunda entrada, como «cuerpo de doctrina metódicamente formado y ordenado que constituye un ramo particular del saber humano», saber que debe ser objetivo y versar sobre una materia determinada” (Ribagorda, 2017, p.45). En efecto, neurociencias o neurociencia es el estudio del sistema nervioso desde varias disciplinas científicas, que tienen como objetivo indagar en la biología, la anatomía y el funcionamiento del cerebro.

El término neurociencia es joven. La Society for Neuroscience, asociación de neurocientíficos profesionales, fue fundada hace relativamente poco, concretamente en 1970. No obstante, el estudio del cerebro es tan antiguo como la propia ciencia.

Históricamente, los científicos dedicados a comprender el sistema nervioso procedían de disciplinas científicas diferentes, como la Medicina, la biología o la Psicología. La revolución de la neurociencia se inició cuando estos científicos se dieron cuenta de que la mejor esperanza para discernir el funcionamiento del cerebro necesitaba de un posicionamiento multidisciplinar, requiriendo conocimientos sobre infinidad de hechos, desde la estructura de una molécula de acetilcolina hasta la razón por la que el perro de Pavlov segregaba saliva cuando sonaba la campana. Por lo tanto, la unidad de estudio de la neurociencia, como disciplina, requiere de diferentes niveles de análisis, siendo en un orden de complejidad ascendente: molecular, celular, sistémico, conductual y cognitivo. (Soriano, Guillazo, Redolar, Torras y Vale, 2007, p.13)

Se podría entonces dividir a las neurociencias en dos grandes ramas, las conductuales y las no conductuales; en las primeras el estudio se enfoca en la conducta y sus bases biológicas, mientras las segundas se enfocan en el estudio del sistema nervioso a nivel molecular y celular. En la primera categoría, Conductual, se puede encontrar la neuropsicología, la psicobiología, las neurociencias cognitivas, la neurociencia social, la psicofisiología, la fisiología, entre otras; mientras que en las neurociencias no conductuales se encuentran disciplinas como: neuroendocrinología, neurofarmacología, neurobiología, neurofisiología etc. “Entendemos a la neurociencia como un área de estudio interdisciplinar que estudia el sistema nervioso normal y patológico. Centrada en el estudio biológico del cerebro, desde un nivel molecular y celular, hasta el específicamente cognitivo y conductual” (Bauça, 2015, p.06).

El objetivo principal de la neurociencia es descifrar los principios y mecanismos subyacentes que gobiernan la estructura y función del sistema nervioso, tanto en estados de salud como de enfermedad. Esto incluye investigar cómo las neuronas procesan y transmiten información, cómo se forman las conexiones sinápticas para dar lugar al aprendizaje y la memoria, y cómo el cerebro se desarrolla y cambia a lo largo de la vida. Abarca desde el estudio de las dinámicas neuronales básicas hasta la exploración de cómo el cerebro interactúa con el cuerpo para generar comportamientos y cómo estos procesos influyen y son influenciados por el entorno social y físico.

Las neurociencias se han convertido en una gran herramienta para clarificar muchas de las dudas en torno a las patologías y alteraciones que surgen en relación con el cerebro, la cognición y la conducta. Esta multidisciplinariedad no solo ha ofrecido herramientas a los

investigadores relacionados con las ciencias exactas⁶ para resolver las dudas que han surgido en torno a la complejidad del cerebro, sino que, además, han abierto una puerta importante para resolver preguntas y construir herramientas en torno a otras disciplinas, como el teatro, la actuación, la danza, la filosofía, la estética etc. Como señala Sofia (2008):

Ya Aristóteles, en su definición del concepto de catarsis, bebía de las fuentes de la medicina humoral y de las investigaciones en curso sobre las emociones que se llevaban a cabo en la Atenas del siglo V a.C. y el propio Diderot fundó su famosa Paradoja del comediante en la fisiología del siglo XVIII (p.226)

Esto demuestra que la relación arte y ciencia ha sido tan antigua como la vida misma, donde la necesidad por comprender el porqué de las cosas ha llevado al ser humano a observar más allá de la sensibilidad y el razonamiento, permitiendo visualizar en otros espacios, disciplinas y modelos de pensamiento, posibles respuestas a las preguntas constantes que rondan la curiosidad, permitiendo la relación arte, que está anclado en el aspecto sensible y sublime, y ciencia, que se basa en el razonamiento. Por consiguiente, lo anterior se trata de un diálogo constante, que poco a poco ha ido dando coherencia y frutos a esta relación. De acuerdo con este orden de ideas:

En la década de los 90 aparecen diferentes estudios y publicaciones de carácter humanístico enfocados hacia una aproximación a las neurociencias. Esta proliferación de estudios se vio fuertemente influenciada por la iniciativa conocida como la “década del

⁶ Se conoce como ciencias exactas, ciencias duras, ciencias puras o ciencias fundamentales a las disciplinas que se basan en la observación y experimentación para crear conocimientos y cuyos contenidos pueden sistematizarse a partir del lenguaje matemático. Este conjunto se diferencia de las ciencias aplicadas a raíz de la naturaleza práctica de estas últimas. Pérez Porto, J., Gardey, A. (22 de julio de 2009). Definición de ciencias exactas - Qué es, Significado y Concepto. Definicion.de. Última actualización el 12 de septiembre de 2021. Recuperado el 2 de marzo de 2023 de <https://definicion.de/ciencias-exactas>

cerebro” impulsada por la comunidad internacional. En relación con los estudios teatrales, encontramos: el artículo “Towards a Biological Theory of the body in Performace” realizado por Jean-Marie Pradier donde propone el estudio del actor desde un enfoque biológico, fisiológico y neurocientífico. Y, por otro lado, la creación del proyecto xHCA (Questioning Human Creativity as Acting) que desembocó en la generación del MscPC (Master europeo en The Science of Performative Creativity). Un master interdisciplinario donde los alumnos, a través de laboratorios prácticos de artes escénicas y de investigación científica, reciben clases con profesores de disciplinas distintas, Este master fue fundado por los directores pedagogos John Schranz, Ingemer Lindt, y el neurocientífico Richard Muscat. Una vez más arte y ciencia buscaban ir de la mano. (Bauça, 2015, p. 7-8)

Otras investigaciones con relación al teatro y las neurociencias que son importantes para entender y conceptualizar esta simbiosis son las relacionadas con la INSTA y los *Performance Studies*. Sofia (2008) describe que:

En el nacimiento de la ISTA. Dirigida por Eugenio Barba, la ISTA tenía como primer objetivo propuesto: «El estudio del comportamiento fisiológico y sociocultural del ser humano en una situación de representación organizada» Con este propósito y sobre todo al comienzo de su actividad, que cuenta ya con treinta años de recorrido, la ISTA no recurrió únicamente a estudiosos del teatro, sino que también contó con físicos, biólogos y fisiólogos que se hacían preguntas acerca del arte del actor-bailarín. (p. 227)

Los *Performance Studies* que fueron fundados por el director Richard Schechner y el antropólogo Victor Turner, también se crearon con la multidisciplinariedad que se construyó usando la antropología, la etología, la fisiología, entre otras disciplinas. Estos congresos y

seminarios realizados en Europa han generado espacios importantes de diálogo y construcción de nuevo conocimiento, donde el arte y la ciencia convergen para analizar y generar preguntas con relación al cerebro, la conducta, las emociones, la relación actora vs espectador y otros temas enfocados a la sensibilidad del arte y la objetividad de la ciencia.

Ahora, después de exponer, de forma general el concepto de neurociencia, ciertas investigaciones y su relación entre ciencia y arte, que ha dado como resultado espacios de formación e investigación multidisciplinar, la pregunta que se resolverá a continuación es ¿cuál es la relación de las neurociencias con la actuación y qué herramientas importantes se obtienen de esta relación? Como se ha mencionado, desde ya hace un tiempo han surgido varias investigaciones donde el uso del teatro y su universo experiencial, práctico y teórico, han sido la base para construir conocimiento neurocientífico, siendo la investigación que más destaca la relacionada con las neuronas espejo⁷. “Hace algún tiempo, Peter Brook declaró en una entrevista que, con el descubrimiento de las neuronas espejo, la neurociencia había comenzado a entender algo que el teatro había sabido siempre” (Rizzolatti & Sinigaglia, 2006, p.1), en efecto, la función y característica principal de estas neuronas ya habían sido observadas y planteadas de forma empírica, por algunos directores y pedagogos teatrales del siglo XX y principios del XXI, estas neuronas espejo:

Son unos grupos específicos de neuronas que se activan, tanto cuando un individuo realiza una acción, como cuando un individuo ve esa misma acción realizada por otra persona. En otras palabras, el hecho de observar una acción provoca de forma inmediata la activación del mismo “programa motor” neuronal en el observador, “programa motor” que estará activo durante la ejecución de la acción: cuando observamos una acción, la estamos rehaciendo en nuestro interior. Quizás inhibamos la extensión espacial y

⁷ las cuales fueron descubiertas por Giacomo Rizzolatti y su equipo de investigadores de la universidad de Parma (Italia)

temporal de esa acción, pero en nosotros ya ha tenido lugar una activación muscular que ha cambiado nuestro equilibrio interno y que nos ha enviado una información preciosísima acerca de lo que está sucediendo frente a nuestros ojos. (Sofia, 2009, p.98)

Es decir, las neuronas espejo, están íntimamente relacionadas con la acción, la misma que, como ya se ha planteado, es la materia prima del trabajo del actor, debido a que cumple una función constructiva y comunicativa. La comunicativa está relacionada precisamente con la información que va a captar el espectador, mientras la constructiva se relaciona con la materia principal de creación de conductas y/o comportamientos. Estas neuronas permiten generar contagio emocional con el espectador y otros actores/personajes, posibilitando conectar con estos y emocionarlos. Las neuronas espejo se convierten en un gran avance para comprender temas relacionados con la empatía y la acción, temas que para el trabajo del actor son muy importantes convirtiendo el espacio formativo y creativo de un actor, en uno de los mejores escenarios y laboratorios para la investigación científica.

Susana Bloch⁸ ha sido un gran referente para la definición de simbiosis entre actuación y neurociencias. Su investigación, cuyo eje principal son las emociones, se construyó usando como base experimental a los actores. Bloch (2002) argumenta: “Cabe preguntarse por qué desde el principio relacioné mi pasión por el teatro con el estudio de las emociones. Es bien simple, el actor es, en palabras de Antonin Artaud, un “Atleta de las emociones”, por lo que es, sin duda alguna, en buen modelo para estudiarlas” (p.27). Esta investigación se realizó en la escuela de teatro de la Universidad de Chile, y unió a el director de teatro Pedro Orthous y el neurocientífico Guy Santibáñez. Bloch (2002) considera que:

⁸ Susana Bloch quien “en 1970 ocupaba los cargos de profesor de neurofisiología de la Escuela de Psicología y de profesor asociado en el Departamento de Fisiología y Biofísica de la Escuela de Medicina, ambos en la Universidad de Chile” (Bloch,2002, p.25)

De hecho, cuando se investiga un tema, se elige como sujeto experimental el más indicado para el estudio. Si un biofísico, por ejemplo, quiere analizar los mecanismos de la conducta nerviosa, le conviene hacer sus registros en un animal que tenga las fibras nerviosas más grandes posibles, por ejemplo, el axón gigante de la jibia (especie de pulpo); si su interés científico en cambio está en los mecanismos de la visión de colores, le conviene hacer su estudio en un sujeto experimental que tenga una muy buena visión de colores, como lo es, por ejemplo, la paloma. ¿Qué mejor sujeto experimental entonces para el estudio de las emociones que un actor? (p.27)

Susana Bloch, ha investigado la expresión y regulación emocional desde una perspectiva psicofisiológica, desarrollando técnicas como la Alba Emoting que permiten a las personas gestionar sus respuestas emocionales de manera consciente, proporcionando un enfoque práctico sobre cómo las emociones pueden ser moduladas a través de la respiración y la postura corporal. Entonces, si se analizara los efectos neuropsicológicos y psicofisiológicos de un actor simulando emociones, primero se debe considerar cómo el cerebro y el cuerpo manejan las emociones genuinas. Las emociones no sólo son experiencias subjetivas, sino también procesos que involucran varios sistemas en el cerebro. Áreas clave incluyen la amígdala, el hipotálamo y la corteza prefrontal, las cuales procesan la información emocional y generan respuestas fisiológicas y comportamentales. Cuando un actor simula una emoción, utiliza técnicas para evocar o imitar estas respuestas. El método de actuación creado por Lee Strasberg, por ejemplo, requiere que el actor acceda a sus propias memorias emocionales para "revivir" la emoción deseada, lo que activa redes neuronales similares a las que se activarían si la emoción fuera genuina.

Estudios de neuroimagen ⁹han mostrado que la simulación de emociones activa muchas de las mismas áreas cerebrales que las emociones auténticas, pero con diferencias significativas

⁹ Artículos sobre neuroimagen en actores: "The Simulation of Smiles (SIMS) model: Embodied simulation and the meaning of facial expression" por Niedenthal, et al. (2009): Este artículo

en la intensidad y en la distribución del patrón de activación. Esto puede deberse a que el actor está conscientemente controlando la expresión emocional, lo que implica más a la corteza prefrontal, el cual está asociado con la regulación emocional y las funciones ejecutivas. Además, la simulación consciente de emociones en el escenario puede tener efectos sobre el sistema nervioso autónomo del actor, como cambios en la frecuencia cardíaca, la respiración y la tensión muscular. Estos efectos son similares a los que experimentaría en situaciones emocionales reales, pero ajustados por el control cognitivo del actor para adecuarse a las demandas del guion y la interpretación. En resumen, simular emociones en la actuación involucra un complejo entrelazamiento de cognición, emoción y fisiología, donde el actor no solo debe generar una representación externa convincente de la emoción, sino también gestionar su propia respuesta interna. Esto representa un desafío único tanto a nivel cerebral como corporal, explorando y expandiendo los límites de la experiencia emocional humana en contextos creativos.

Desde el punto de vista de la reconocida actriz y profesora de interpretación española Assumpta Serna (2002): “Actuar es responder a estímulos en circunstancias imaginarias, de manera personal y dinámica que sea verdadera en estilo al tiempo y espacio imaginados, para que estímulos y acciones puedan comunicarse a un público en forma de ideas y emociones” (p.15). En definitiva, la concepción contemporánea de actuación está ligada siempre a conectar emocionalmente a un espectador por medio de la simulación que se produce como parte de la interpretación actoral, siendo la acción ¹⁰ la materia prima con la que se construye esta representación o mimesis.

discute cómo la simulación de expresiones faciales puede activar regiones neuronales similares a las que se activan en la experiencia emocional real.

¹⁰ Las reacciones emocionales convertidas en acciones son la herramienta principal que usan los actores para comunicar sus estados emocionales y darle coherencia a su interpretación y caracterización emocional, un ejemplo de estas acciones es la acción de llorar ligada a la emoción de tristeza, la acción de gritar a la emoción de miedo e ira, entre otras acciones que se podrían ligar al estado emocional.

Es importante resaltar que a pesar de que ciertas corrientes pedagógicas actorales propongan que el actor no requiere vivenciar la emoción y su camino es solo la representación de esta, y que es el espectador quien en últimas debe experimentar la emoción, los estudios sobre la actividad cerebral de los actores durante las actuaciones revelan aspectos fascinantes sobre cómo las emociones se experimentan y se procesan en el cerebro dando una nueva perspectiva al concepto de representar una emoción e interpretarla partiendo de vivencias imaginarias o situaciones producto de una ficción. A continuación, se detallan algunos hallazgos clave para comprender cómo el concepto de representación y mimesis en esta investigación se sustituye por el término interpretación que lo que busca es denotar cómo al activar los estados emocionales las emociones del personaje se interpretan en el cuerpo del actor, siendo este quien las vivencia desde el entorno ficcional del personaje y no solamente se limita a imitarlas.

1. Disminución de la Autoconciencia¹¹: Un estudio de la Royal Society Open Science encontró que, al adoptar una perspectiva de primera persona en roles dramáticos, los actores experimentan una reducción de la actividad cerebral en áreas involucradas en el auto-procesamiento. Esto sugiere una supresión del yo, permitiendo que el actor se sumerja más profundamente en el personaje y sus emociones. Este mismo estudio citado por la revista Smithsonian Magazine ¹²mostró que, al asumir un papel, los actores presentaban un aumento de la actividad en el precuneus, una región del cerebro vinculada a la conciencia. Esto indica que los actores deben dividir su conciencia, manteniendo un monitoreo de sí mismos mientras están inmersos en el personaje. Adicionalmente este mismo estudio ha demostrado que los actores pueden suprimir su sentido del yo hasta cierto punto durante la actuación. Por ejemplo, cuando los actores escuchan su propio nombre durante una actuación, la respuesta típica en la corteza

¹¹ Estudio The neuroscience of Romeo and Juliet: an fMRI study of acting publicado en The Royal Society link de la publicación (<https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rsos.181908> consultado el 16 de noviembre de 2023)

¹² “Actors’ Brain Activity May Change When They Are in Character” y la mención que se le hace a la investigación del Royal Society ya mencionada (<https://www.smithsonianmag.com/smart-news/actors-brain-activity-may-change-when-they-are-character-180971702> consultado el 16 de noviembre de 2023)

prefrontal (PFC) se ve suprimida, lo que podría indicar un desplazamiento del enfoque de sí mismos a sus personajes.

2. Actuación y Empatía¹³: La neurología de la empatía, particularmente a través del descubrimiento de las neuronas espejo, proporciona un marco para entender cómo los espectadores, y potencialmente los actores, pueden experimentar emociones de manera vicaria. Estas neuronas se activan tanto cuando realizamos una acción como cuando observamos a alguien más realizarla, lo que podría ser una base para la experiencia emocional en la actuación.

Estos estudios sugieren que, durante una actuación, los actores no solo simulan emociones, sino que pueden experimentar cambios reales en su actividad cerebral, lo que les permite experimentar y expresar los estados emocionales de manera más auténtica. La supresión del sentido del yo y el aumento de la empatía podrían ser claves para entender cómo los actores logran emociones convincentes y orgánicas en pantalla.

Se cita además lo expresado por Eugenio Barba en la revista de la Secretaría de Cultura de la ciudad de México con el fin de sustentar la importancia que tiene la reacción emocional como expresión o código ligado al cuerpo, en la cual Barba expresa (2014):

“Existe una concepción ingenua, según la cual la emoción es una fuerza que se apodera de una persona y la subyuga. En realidad, la emoción es un conjunto de reacciones a un estímulo. La compleja trama de reacciones incluidas en el término emoción se caracteriza por la activación de por lo menos cinco niveles de organización, las cuales a veces se inhiben unas a otras, pero siempre están presentes simultáneamente” En su opinión, lo que el actor debe reconstruir es la complejidad de la emoción, no el sentimiento como resultado. “Por ello ha de trabajarse en el nivel que hayamos individualizado como típico de una emoción, el cual, aunque pertenece al mundo de lo

¹³ Este apartado hace referencia a como Giovanni Frazzetto explora cómo el teatro ejerce sus efectos psicológicos sobre las emociones. Artículo de la revista Nature de nombre original “Neuroscience: Powerful acts” (<https://www.nature.com/articles/482466a> consultado el 16 de noviembre de 2023)

invisible, es físicamente concreto. Cada uno de estos niveles está además guiado por una coherencia propia” (párrafo 5, 6)

Con lo anterior se podría resaltar la diferencia que se hace en este proyecto entre emoción y sentimiento (ver en la presente investigación páginas 41 y 42) donde la emoción es la expresión física/corporal del estado emocional, mientras el sentimiento es la expresión mental y mapeo que hace el cerebro del estado que se produce en el cuerpo. Cuando Eugenio expresa que “lo que el actor debe reconstruir es la complejidad de la emoción no el sentimiento como resultado” esto está suscitando lo que se pretende plantear con esta investigación donde al explorar y reconocer el cómo y el porqué de las emociones, se construye la complejidad expresiva del estado emocional y con esto se dan las bases necesarias para lograr interpretar las situaciones imaginarias y con esto lograr una simulación orgánica del estado emocional, facilitando la función espejo que se produce entre actor y espectador.

CAPITULO 2: PSICOFISIOLOGIA Y NEUROFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES

2.1 Emoción y Características

Dentro del amplio listado de autores que conceptualizan el termino emoción se centrara en los conceptos y autores que se consideran más pertinentes para los propósitos de este trabajo. Una emoción, desde la perspectiva de Bloch (2002), “es un estado funcional de todo organismo que implica a la vez una actividad fisiológica, un comportamiento expresivo y una experiencia interna, sin proponer un orden secuencial de estos tres niveles” (p.35). En efecto, las emociones son reacciones psicofisiológicas que van a generar un cambio en el cuerpo, que para conectar la totalidad de todo el instrumento actoral, en adelante se llamara organismo. Cuando se habla de reacciones o actividad fisiológica es importante comprender que son alteraciones funcionales del organismo; en otras palabras, cambios orgánicos en sus funciones. Ejemplo de esto: es la variación en la respiración, la frecuencia cardiaca, las secreciones corporales que se producen

como efecto del estado emocional o por el resultado de otras alteraciones como los cambios hormonales, entre otros. Así mismo, se entiende por cambio fisiológico a todo aquel proceso interno relacionado con la fisicoquímica¹⁴ del organismo. Cuando se habla de cambios expresivos o de comportamiento expresivo, se refiere a variaciones en la composición y organización del cuerpo, ligada a la función motora y óseo/muscular¹⁵ de este, un ejemplo de ello es la forma en la que se contraen y se relajan ciertos músculos faciales para generar un gesto determinado: como fruncir el ceño, apretar los labios etc. Otro ejemplo de cambio expresivo son las inclinaciones que se generan cuando se mueve el cuerpo hacia atrás o hacia delante, creando un cambio de posición y acomodación del sistema osteomuscular, estableciendo con lo anterior un comportamiento determinado que, en muchos casos, y si se realiza una interpretación de este, se puede decir que: inclinar el cuerpo hacia atrás está ligado al rechazo o huida, mientras que la inclinación hacia delante sería una conducta de ataque o aceptación. Por último, cuando se habla de experiencia interna, se hace referencia a las variaciones psicológicas o mentales, esto es, alteraciones en las funciones subjetivas, dicho de otro modo: modificaciones en los pensamientos, percepciones, sentimientos entre otros. De acuerdo con Cotrufo y Ureña, 2018:

“La palabra “emoción” deriva del latín *moveo* (“mover”) con el añadido del prefijo e- (“desde”), de modo que el origen mismo del término revela que en toda emoción se encierra el impulso de actuar, de moverse, no podríamos escoger, razonar o aprender sin emociones” (p.13)

Al interpretar y analizar de forma general la cita anterior, se puede llegar a concluir que las emociones, como reacciones fisiológicas y expresivas, se convierten en eso que quiere grabar

¹⁴ La fisicoquímica es el estudio de los principios físicos subyacentes que gobiernan las propiedades y el comportamiento de sistemas químicos.

¹⁵ El sistema esquelético-muscular está formado por la unión de los huesos, las articulaciones y los músculos, constituyendo en conjunto el elemento de sostén, protección y movimiento del cuerpo humano, con características anatómicas adaptadas a las funciones que desempeña. Perez, E. (2009). Sistema Esquelético-Muscular. Procedimientos relacionados.

la cámara, en esa herramienta principal de construcción interpretativa y representativa que posee el actor, en esa materia prima que todo actor y toda propuesta escénica quiere transmitirle al espectador. Concordando con lo que propone Carlos Andrés Medina¹⁶ (comunicación personal, 15 de noviembre, 2017) al decir: “ Que quiere grabar la cámara es un cuerpo reaccionando” en otras palabras un cuerpo en movimiento.

Las emociones son reacciones integrales del organismo frente a estímulos¹⁷ emocionalmente competentes, que además consisten en un complejo de respuestas que referenciando la teoría neurobiológica están compuestas por: reacciones químicas, neuronales y de comportamiento (Damasio,2005). Dicho de otro modo, son efectos que ocurren luego de que algo, una información del exterior o interior del cuerpo logra cambiar el estado funcional actual de esté. En síntesis, logra generar cambios fisiológicos, expresivos y mentales. Los fundamentos de la fisiología de la conducta, Carlson (2010) establecen que:

Una respuesta emocional incluye tres tipos de componentes: comportamentales, neurovegetativos (autónomos o del sistema nervioso autónomo – SNA-) y hormonales. El componente comportamental está integrado por los movimientos musculares apropiados a la situación que los provoca. Las respuestas neurovegetativas facilitan las conductas y aportan una rápida movilización de la energía necesaria para realizar movimientos energéticos. Las respuestas hormonales refuerzan las respuestas neurovegetativas, las hormonas segregadas por la medula suprarrenal (adrenalina y noradrenalina) aumentan el

¹⁶ Carlos Medina “Fagua” nació en Bogotá el 21 de junio de 1981. Es realizador audiovisual de la Escuela de Cine y Televisión de la Universidad Nacional de Colombia; con énfasis en dirección, dirección de actores, coach y preparación actoral de actores profesionales o personas sin experiencia. Es fundador y director de Fagua Casting, empresa destinada a la ejecución de casting para largometrajes, y escuela de capacitación actoral. (Proimagenes Colombia, [Perfiles: Carlos Medina | Proimágenes Colombia \(proimagenescolombia.com\)](https://www.proimagenes.com/perfiles/carlos-medina))

¹⁷ Un estímulo es cualquier tipo de energía a la que podemos responder, (como puede ser las ondas sonoras o la presión sobre la piel.) (<https://www.studocu.com/es-mx/document/instituto-universitario-del-centro-de-mexico/sensopercepcion/sensacionypercepcion-1124/9734163>)

flujo sanguíneo hacia los músculos y hacen que los nutrientes almacenados en los músculos se conviertan en glucosa) (p.194, 195)

Todo lo anterior condiciona el organismo que se encuentra en reacción, de forma química, neuronal y comportamental, generando con esto una reacción multifuncional que prepara al individuo. Un ejemplo de esto, es la reacción que se produce cuando alguien, que en este caso se llamará Teo, va caminando por una calle en compañía de su novio, que se denominará Leo, y juntos al mismo tiempo ven una rata, de contextura grande y color gris; la rata sería el estímulo emocionalmente competente, información externa, que logrará emocionar a Teo, haciendo que, como respuesta, se sobresalte (inclinación abrupta de su cuerpo hacia atrás), pegue un grito, su rostro se empalidezca y su expresión cambie: ojos abiertos, boca abierta etc. A esto último se le reconocerá como efectos, es decir, un estímulo (la rata) logró emocionar y cambiar el estado funcional actual del organismo de Teo, quien, con tantos cambios fisiológicos: sudoración, movimiento, emisión de sonidos de alarma, rostro pálido, y otros que a simple vista no se logra reconocer como: la activación del hipotálamo, que lanza una señal a las glándulas suprarrenales y que esto activan dos hormonas, la adrenalina y el cortisol, expresivos (conductuales) que son las más evidentes como el sobresalto hacia atrás y su gesto de miedo, logra emocionarse. Según Montañés (2005):

Quizá una de las funciones más importantes de la emoción sea la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizand o la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado. (p.04)

Algo parecido le sucedió a Leo, pero su estímulo emocionalmente competente fue otro, ya que la rata para él, debido a sus memorias y recuerdos, no era relevante, era solo un simple

animalito que andaba solitario por la calle, haciendo que esta información, el estímulo externo, no lograra emocionarlo. En resumidas cuentas, su estado funcional general era el mismo *grosso modo*, sin ninguna alteración. Pero al ver Leo la reacción de Teo, quien en este caso sería otro estímulo de los muchos que rodean a su organismo, logra captar su atención y convertirse en altamente competente, provocando en este cambios fisiológicos, expresivos y mentales, generando reacciones pertenecientes a la emoción alegría: sonrisa en su rostro, músculos orbitales contraídos, labios estirados, cuerpo relajado, cabeza ligeramente echada hacia atrás etc.” (Bloch 2002)

En conclusión, para que un estímulo, información externa o interna, logre generar una emoción, debe ser relevante e importante para el organismo y esta relevancia se obtiene a través de la experiencia y las memorias que se guardan de estas. Por ello, Teo se emocionó con la rata y Leo no, pero sí se emocionó al ver a Teo emocionado: “Desde nuestra infancia las emociones cumplen un rol fundamental para la experiencia, supervivencia y desarrollo humano. A través de ellas se va configurando nuestra personalidad y manera de percibir y sensibilizarnos ante el mundo” (Cereceda et al., 2010, p.31).

2.1.2 La historia de las emociones y sus exponentes

En este punto se abordan la emoción desde su componente histórico, considerando la relación que guardan los autores Charles Darwin, Paul Ekman y William James destacando sus aportes y conectando estos con la presente investigación.

Charles Darwin define las emociones como un proceso evolutivo que prepara al organismo y su especie para adaptarse y responder al entorno. Su función principal es la adaptación, que es la clave para la supervivencia (Cotrufo y Ureña, 2018). Las emociones descritas como procesos heredados tienen como base la convicción de que algunos de sus

mecanismos están íntimamente relacionados con el proceso evolutivo que a través de la selección natural ha ido codificando esas reacciones emocionales que serán útiles para la conservación de la especie; tales como el gesto, que ayuda a comunicar a otros el estado emocional en activación por medio de la expresión facial. Conductas psico/motrices de ataque o de huida, que preparan al individuo para defenderse o rechazar estímulos peligrosos y contaminantes, entre otras reacciones. “Darwin sugirió que las expresiones humanas de emoción han evolucionado a partir de expresiones similares en otros animales” (Carlson, 2010, p.214). Según esto hay cierto tipo de emociones que están codificadas genéticamente y han sido heredadas desde mucho antes de que el homo se convirtiese en sapiens.

Paul Ekman uno de los psicólogos más reconocidos y citados en el siglo XX, investigó sobre las emociones y su expresión en el rostro. Su investigación demostró que cierto tipo de emociones y sus reacciones, enfocando su estudio en el gesto (expresión emocional facial y micro expresiones) no dependían del aprendizaje cultural, sino que, por el contrario, tenían una codificación impregnada especialmente por un componente biológico y hereditario.

Las investigaciones llevadas a cabo por Ekman y sus colaboradores (Ekman y Friesen, 1971; Ekman, 1980) tienden a confirmar la hipótesis de Darwin según la cual la expresión facial de la emoción se sirve de un repertorio innato, típico de especie, de movimientos musculofaciales. Por ejemplo, Ekman y Friesen (1971) estudiaron la capacidad de los miembros de una tribu aislada de Nueva Guinea para reconocer las expresiones faciales de emoción que hacían los individuos occidentales. Los sujetos no tuvieron problemas para hacerlo y ellos mismos hicieron expresiones faciales que los occidentales reconocían con facilidad. (Carlson, 2010, p.214)

Ekman y su investigación propone una serie de emociones inherentes a la cultura y en cierto grado carentes del aprendizaje experiencial, esté apoyado en sus observaciones generó

una propuesta que se caracteriza por su componente intercultural en el cual estudió 21 culturas literarias y dos culturas que nunca habían estado en contacto con el mundo exterior, la finalidad de su investigación se centró en detectar lo universal y lo culturalmente variable enfocándose en el estudio de las expresiones faciales. Leperski, Karl-gustav (2017) describe que:

“El psicólogo y antropólogo Paul Ekman de la University of California, San Francisco, publicó con su colega Wallace Friesen en 1978 el Facial Action Coding System a base de cross cultural studies en distintas partes del mundo, en el cual postulan la existencia de seis emociones básicas en todos los seres humanos independiente de las raíces culturales cuya expresión se proyecta en el área facial. Las emociones básicas según esta tabla serían alegría, tristeza, enojo, sorpresa, miedo y asco.” (p. 23)

La estrecha relación entre la teoría de Ekman, la interpretación y la formación actoral, nace de la función comunicativa (ver en la presente investigación, paginas 15,16,17. La conceptualización de comunicación como fundamento actoral desde las neurociencias) que posee la actuación, sus múltiples escenarios y lenguajes (teatro, cine, televisión, entre otros) donde lo interesante del planteamiento de Ekman, es que, las emociones al ser descritas como procesos heredados según esta teoría, se convierten en la principal materia prima de comunicación universal no verbal, que si se transporta al campo formativo actoral sirven para estimular a otros actores/personajes y conectar empáticamente a dichos espectadores. Es de recordarse, que lo que busca transmitir el actor según Susana Bloch está basado en dos hilos conductores: lo cognitivo y lo emocional, siendo este último la materia prima y universal que conecta tanto a intérpretes como espectadores y es aquí donde las emociones cumplen un rol fundamental, dado que, esas características efectoras que las emociones poseen se convierten en material esencial transmisible que potencia la ejecución interpretativa del actor y que construye un eje formativo pedagógico sólido, pasando de conceptos etéreos emocionales a conceptos y

planteamientos concretos que direccionan el entrenamiento emocional y el oficio interpretativo del actor.

El filósofo y psicólogo estadounidense William James (1890) postula que “Los cambios corporales siguen directamente a la percepción del hecho desencadenante y que nuestra sensación de esos cambios según se van produciendo es la emoción” (p.59). Es importante entender que los cambios fisiológicos en gran medida construyen la percepción de dichas sensaciones y en general esos cambios fisiológicos y expresivos son los encargados de comunicar a otros las emociones. Desde el punto de vista de Calhoun y Solomon (1996):

“La teoría de James-Lange comienza con una definición de la emoción como la percepción de trastornos fisiológicos que ocurren cuando nos damos cuenta de sucesos y objetos de nuestro ambiente. Por ejemplo, cuando nos tropezamos de improviso con una serpiente, nuestros músculos se contraen involuntariamente y nuestra respiración se acelera preparándose instintivamente para huir; y el temor a la serpiente no es otra cosa que la percepción de estos cambios fisiológicos involuntarios e instintivos. En defensa de esta definición, James señala que, si le quitamos a nuestra experiencia de la emoción todas las características de los síntomas corporales, encontramos que sólo nos queda un "estado frío y neutral de percepción intelectual". (p.140)

Charles Darwin y William James son considerados los padres fundadores de las neurociencias afectivas, gracias a su aporte e indagación sobre las emociones. Es importante mencionar su contribución dado que, en la actualidad ese componente innato y evolutivo propuesto por Darwin, fisiológico y corporal propuesto por James, son la base para muchas otras investigaciones y conceptualizaciones alrededor de las emociones, incluyendo la presente; y como ya se ha expresado Ekman genera un avance inmenso que actualizó y reafirmó lo

pensado ya antes por Darwin, construyendo así una teoría que no solo se usa como herramienta en un laboratorio, sino que además sirve como material para otras áreas entre las que destacan las de investigación judicial y la industria cinematográfica entre otras. Ekman expresa (Redes 373. Entrevista a Paul Ekman. Fecha de emisión: 15-11-2005):

“He sido consultor de las tres empresas más importantes de animación de este país: Disney, Pixar e Industrial Light and Magic. He formado a actores y he rechazado la petición de algunos políticos para hacerlos más creíbles, y mi trabajo se ha utilizado en un contexto médico para evaluar a pacientes que están en riesgo de sufrir enfermedades coronarias... esto quiere decir que la cara, las emociones, se aplican en todas partes y en todo lo que importa, y lo que he hecho es abrir y revelar cómo funciona”

En conclusión, Paul Ekman y Charles Darwin le dieron gran relevancia al componente hereditario y cómo las reacciones fisiológicas se heredaban con una finalidad adaptativa y de sobrevivencia, mientras que James le dio mucha importancia a cómo se perciben esos cambios físicos y cómo gracias a estos se producen las percepciones subjetivas.

2.1.3 Antonio Damásio y el concepto de emoción, una mirada contemporánea

Antonio Damásio construye una propuesta conceptual que engloba los componentes básicos de una reacción emocional y que clarifica desde la neurobiología esas características relevantes de la emoción:

“Considerando los diversos tipos de emoción, puedo ofrecer ahora una hipótesis de trabajo sobre las emociones propiamente dichas en forma de definición:

1. Una emoción propiamente dicha, como felicidad, tristeza, vergüenza o simpatía, es un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

2. Las respuestas son producidas por el cerebro normal cuando éste detecta un estímulo emocionalmente competente (un EEC), esto es, el objeto o acontecimiento cuya presencia, real o en rememoración mental, desencadena la emoción. Las respuestas son automáticas.
3. El cerebro está preparado por la evolución para responder a determinados EEC con repertorios específicos de acción. Sin embargo, la lista de EEC no se halla confinada a los repertorios que prescribe la evolución. Incluye muchos otros aprendidos en toda una vida de experiencia.
4. El resultado inmediato de estas respuestas es un cambio temporal en el estado del propio cuerpo, y en el estado de las estructuras cerebrales que cartografían el cuerpo y sostienen el pensamiento.
5. El resultado último de las respuestas, directa o indirectamente, es situar al organismo en circunstancias propicias para la supervivencia y el bienestar.” (Damásio, 2005, p.55-56)

Esta conceptualización descrita desde la neurobiología plantea una emoción que condiciona física y mentalmente el organismo, con relación a su entorno y el foco de estimulación, algo que ya había sido planteado por Darwin y James de forma menos específica, pero que Damásio reestructura y actualiza. Además, Damásio describe estímulos emocionalmente competentes que se convierten en información relevante que gatilla y pone en activación el estado emocional y, con éste, dispositivos de reacción. Estos estímulos y dispositivos efectores pueden aprenderse desde la experiencia o estar configurados como archivos guardados por la evolución, dando cuenta de todo aquel aprendizaje innato y relevante que se hereda con una finalidad de conservación y bienestar. Damásio (2005) menciona que:

Todos los organismos vivos, desde la humilde ameba hasta el ser humano, nacen con dispositivos diseñados para resolver automáticamente, sin que se requiera el razonamiento adecuado, los problemas básicos de la vida. Dichos problemas son: encontrar fuentes de energía; mantener un equilibrio químico del interior compatible con el proceso vital; conservar la estructura del organismo mediante la reparación del desgaste natural; y detener los agentes externos de enfermedad y daño físico. La palabra homeostasis es el término apropiado para el conjunto de regulaciones y el estado resultante de vida regulada. (p.34)

De ahí que las emociones se convierten en esa herramienta de comunicación no verbal que permite intuir o interpretar eso que le sucede al otro, y que posiblemente le pueda suceder a quien se encuentre en esa misma situación. Además, como muchas de estas emociones llamadas básicas están codificadas filogenéticamente¹⁸ y aprendidas por una razón adaptativa, es clave que, como intérpretes y estudiantes de actuación, se indague en la estructura conceptual, expresiva y fisiológica del estado emocional y se entrene en su activación y desactivación, puesto que, como estas emociones básicas no tienen modificación producto de la cultura, su transmisión y vinculación emocional es más directa y estimuladora, haciendo que la función espejo que cumplen las neuronas visomotoras sea más precisa y orgánica, permitiendo que el contagio emocional que se produce con el espectador y otros actores/personajes sea más verosímil. Belmonte (2007) sostiene que:

¹⁸ La filogenética es la disciplina encargada de clasificar a los seres vivos dando cuenta de su historia evolutiva. La misma se desarrolló especialmente a partir de mediados del siglo XX y ha tratado de dar cuenta de un orden en lo que respecta a las distintas especies, orden que ya podía vislumbrarse como intención en Linneo. Como resultado de la aplicación de esta disciplina se obtiene una estructura con ramificaciones que puede parecer un árbol, estructura que va dando cuenta de todas las especies existentes que se van remontando a antepasados comunes; esta estructura da cuenta de las distintas relaciones existentes entre las especies. (definicion.mx)

Son muchas las emociones que podemos experimentar los seres humanos, algunas han sido llamadas 'emociones 'primarias', como son el miedo, la ira, la alegría, la tristeza, el disgusto y la sorpresa, emociones que van acompañadas de patrones de conducta tales como respuestas faciales, motoras, vocales, endocrinas y autonómicas hasta cierto punto estereotipadas y que son reconocibles por encima de diferencias culturales y raciales en los seres humanos. (p.59)

Por consiguiente, este tipo de emociones que algunos autores clasifican como básicas y otros como primarias, sirven de estructura que delimita esas emociones esenciales que todo actor y formador se le recomienda conocer con la finalidad de comprender de qué forma las emociones y sus estados se vinculan con la interpretación actoral y los matices interpretativos que se le pueden dar a un texto y un personaje. Cabe mencionar, por último, que al hablar de emoción nos enfrentamos a la dualidad de relacionarla y sustituirla por el término sentimiento, algo que para la mayoría de las personas que no tienen las bases conceptuales suficientes y no se relacionan tanto con los términos en discusión, se convierte en una constante. Al respecto Damásio (2005) opina que:

(...) el uso común del término emoción tiende a englobar la idea de sentimiento. Pero en nuestro intento por comprender la compleja cadena de acontecimientos que empieza con la emoción y termina en el sentimiento, puede ayudarnos una separación de principios entre la parte del proceso que se hace pública y la parte que permanece privada. (p.31)

Por lo tanto y para tener una claridad sólida en relación con ambos términos, se conceptualizarán a continuación con la finalidad de entender y describir las diferencias entre ambos y su relación.

2.2 Emoción vs sentimiento, lo público y lo privado

Dentro de lo planteado como emoción por Bloch, se encuentra el componente subjetivo (mental) es decir, el "Sentimiento", cuya reacción se genera dentro del estado emocional, siendo ésta una de sus características, pero a diferencia del resto de reacciones ésta se construye de forma subjetiva e individual. Desde el punto de vista de Damásio (2005):

(...) las emociones son acciones o movimientos, muchos de ellos públicos, visibles para los demás, pues se producen en la cara, en la voz, en conductas específicas. Ciertamente, algunos componentes del proceso de la emoción no se manifiestan a simple vista, pero en la actualidad pueden hacerse «visibles» mediante exámenes científicos tales como ensayos hormonales y patrones de ondas electrofisiológicas. Los sentimientos, en cambio, siempre están escondidos, como ocurre necesariamente con todas las imágenes mentales, invisibles a todos los que no sean su legítimo dueño, pues son la propiedad más privada del organismo en cuyo cerebro tienen lugar. (p.32)

De esta manera, al emocionarnos los cambios expresivos y fisiológicos están ligados al concepto de emoción; dicho de otro modo, todo lo que le sucede al organismo de manera física se considera característica emocional, mientras que el estado mental y subjetivo de este se relaciona con el sentimiento; es decir, como se describe en la revista virtual *Mit technology review*:

La idea esencial que extrae Damásio es que los sentimientos son "experiencias mentales de estados corporales", que surgen cuando el cerebro interpreta emociones, que son estados físicos que surgen de las respuestas del cuerpo a los estímulos externos. (El orden de los sucesos es: hay una amenaza, experimento miedo, y siento horror). (Pontin, 2014, párr.2)

Por consiguiente, primero son las emociones y luego se genera el sentimiento como parte de éstas, según Damásio (2005) como conclusión a esta relación: “las emociones se representan en el teatro del cuerpo mientras los sentimientos se representan en el teatro de la mente” (p.32). En efecto, los sentimientos ¹⁹son el mapeo general que hace el cerebro de las reacciones emocionales que tiene el cuerpo. De acuerdo con esto; como afirma Redolar:

En el ser humano, una emoción tiene dos aspectos claramente diferenciados: un aspecto de expresión física preconsciente (estado corporal) y un aspecto de sensación consciente (sentimiento). El estado corporal comprende diferentes componentes autonómicos, musculoesqueléticos y endocrinos que generan todo un estado de activación general o arousal. Este estado prepara el organismo para una respuesta determinada y sirve, a su vez, como vía de comunicación de la emoción hacia los otros. La experiencia consciente de la emoción o el sentimiento emocional tiene un papel muy importante en el procesamiento cognitivo que el individuo hace de la información, tanto con relación al razonamiento como a la memoria o la toma de decisiones. (2013, p.286)

En consecuencia, cuando se está emocionado, se experimentan dos alteraciones importantes, una compuesta por los cambios expresivos y fisiológicos del organismo en reacción, “la emoción”, y otra el componente subjetivo/mental que sucede luego de la reacción corporal, el sentimiento.

Retomando el ejemplo de Teo y Leo (Capítulo 2, página 32 - 33 ver cap.), cuando Teo vio a la rata, esta se convirtió en un estímulo tan fuerte que logró generar muchos cambios físicos en

¹⁹ Carl Gustav Jung Consideraba a los sentimientos como respuestas subjetivas y personales que se integran en la percepción del yo, mientras que las emociones las veía como respuestas más instintivas y a menudo abrumadoras que pueden desbordar la conciencia personal. Esta distinción es crucial en su análisis de cómo los individuos experimentan y procesan sus realidades internas y externas. Jung, C.G. (1960). “The Structure and Dynamics of the Psyche”.

su organismo, haciendo que al instante su cerebro mapeara y organizara todo lo que le estaba sucediendo, para luego generar un estado mental que, partiendo de un supuesto en el caso de Teo, sería horror al recordar lo desagradable que son las ratas, o sentir pánico al pensar que la rata podría morderlo o infectarlo con algo. Cuando se habla de Emoción no se podría dejar de lado el “Sentimiento” que como ya se sabe, hace parte de ese componente íntimo y privado que ocurre en la mente. Por tanto, un sentimiento siempre va a estar ligado a una emoción, ya que para que haya sentimiento debe haber un cuerpo reaccionando (Damásio 2005).

2.3 Tipos de Emociones

Se entiende como fórmula general que existen dos tipos estructurales de emociones y estados emocionales, unos ligados al componente hereditario y otros condicionados por el aprendizaje cultural, a uno se le llamará emociones primarias o básicas y a las otras, sociales o de segundo grado. Las emociones básicas son inherentes a la cultura y se instauran como archivos codificados por la evolución; como opina Montañés (2005) “En general, quienes defienden la existencia de emociones básicas asumen que se trata de procesos directamente relacionados con la adaptación y la evolución, que tienen un sustrato neural innato, universal y un estado afectivo asociado único” (p.07). Las emociones básicas son la base fundamental con la cual se codifican y generan los otros estados emocionales (emociones sociales) que además están íntimamente relacionadas con la capacidad que tienen la experiencia y la cultura de influenciar en la expresión emocional, puesto que, con base en ellas se construye ese aprendizaje cultural, que como su nombre indica configuran los estados relacionados con las conductas socioculturales, convirtiéndose éstas en la evolución de estados emocionales primarios. Cotrufo y Ureña (2018) expresan que:

“Las emociones secundarias son emociones “comportamentales” o “sociales”, que surgen de la combinación de las emociones primarias y que se desarrollan con el crecimiento del individuo y con la interacción social. La envidia, la vergüenza, el ansia, la resignación, los

celos, la esperanza, la nostalgia, el remordimiento y la decepción son algunas de las emociones secundarias. Es fácil comprobar que las emociones de este tipo están condicionadas por el entorno cultural o por las vivencias de la persona: mientras que todo el mundo siente miedo al ver un oso, aunque sea en diferentes grados, no necesariamente todas las personas experimentan vergüenza o celos ante el mismo estímulo.” (p.35)

Las emociones básicas al estar configuradas por reacciones universales y no comprender reacciones instauradas por conceptos y experiencias culturales, se convierten en la materia prima de comunicación no verbal universal entre los Homosapiens, transformando la reacción emocional en “el código relacional esencial del ser humano que le permite adecuarse a lo largo de situaciones diversas sin perder su esencia” (Bloch, 2002, p.45). Las emociones en general determinan la conducta del ser humano y configuran las formas fisiológicas y expresivas con las cuales estos se comunican. Para Mark Solms citado por Permuy (2011):

Las emociones son [...] una modalidad sensorial dirigida internamente que ofrece información acerca del estado actual del yo corporal, en contraste con el estado del mundo» agregando un sexto sentido como «una modalidad de percepción dirigida internamente. (p.138)

Con base en lo expuesto se pretende construir un modelo de entrenamiento actoral que use como punto referencial las emociones universales que algunos autores como Ekman y Bloch definen en sus investigaciones; permitiendo con lo anterior plantear los estados emocionales esenciales que un actor debe usar como herramienta formativa, dado que su configuración expresiva/conductual y fisiológica son específicas.

2.4 PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES

Dentro del multidisciplinar universo científico que estudia la conducta y en especial las conductas emocionales, se encuentran disciplinas como la neurofisiología y la psicofisiología que se definirán a continuación con el fin de construir un punto de partida que tiene como objetivo principal, establecer esos conceptos necesarios para desarrollar las experimentaciones analíticas observacionales con los patrones efectores emocionales de Susana Bloch. La neurofisiología estudia el aspecto estructural y funcional del sistema nervioso y cómo este se relaciona de forma química, hormonal y neuronal con la reacción emocional. Mientras la psicofisiología estudia la conducta emocional entrelazando disciplinas como la fisiología, la psicología entre otras, de acuerdo con Paladines (2017):

Se podría definir a la Psicofisiología como una disciplina científica que tiene como objeto de estudio a las interrelaciones existentes entre los aspectos fisiológicos y los aspectos psicológicos de la conducta. Se centra en el estudio del sistema nervioso y el aparato circulatorio, principalmente por su función de distribución hormonal. En realidad, se trata de una ciencia multidisciplinar que recibe aportes principalmente de la Psicología, la Biología y la Química. (p.13)

En general lo que pretende la neurofisiología y psicofisiología de las emociones es responder preguntas conductuales, funcionales y estructurales del componente emocional. Como se mencionó en el capítulo 1, Actuación y neurociencias, el instrumento actoral lo componen cuerpo y mente, la relación que se genera entre ambos y cómo esta relación construye las características estructurales y funcionales del trabajo del actor; siendo el sistema nervioso el pilar más importante de esta relación. Según Luisi et al. (2019) el sistema nervioso “en relación a la neuroanatomía podemos dividirlo en sistema nervioso central y sistema nervioso periférico; y desde la neurofisiología, en sistema nervioso somático (o de la vida de relación) y sistema

nervioso autónomo (o vegetativo)” (p. 19). En consecuencia, se puede exponer que el sistema nervioso se divide en dos estructuras y funciones importantes, en donde el SNC se convierte en el centro de control que direcciona todos los procesos y tiene como función principal recibir, almacenar y traducir información, mientras el SNP es el encargado de enviar y recibir la información estimuladora por medio de los nervios sensitivos (quienes captan la información) y motores (quienes ejecutan la acción). En síntesis, al generar un estímulo este es enviado desde el SNP al SNC con el fin de ser interpretado, como proceso posterior se envía nueva información desde el SNC al SNP por medio de los nervios motores, con el objetivo de realizar la acción o comportamiento determinado, según el estímulo y su interpretación.

2.4.1 PATRÓN EFECTOR

El término emoción tiene una definición general caracterizada por una serie de reacciones que se activan como resultado de un estímulo emocionalmente competente que además tiene un alto grado de relevancia experiencial y evolutiva, que, en resumidas cuentas, prepara al organismo para adaptarse a situaciones de la vida diaria manteniendo la homeostasis y con esto la supervivencia, generando como característica principal de dichas reacciones, conductas emocionales específicas. “El postulado principal de los modelos psicofisiológicos, que se derivan de la hipótesis de James-Lange, presupone que cada reacción emocional se podría identificar por un patrón fisiológico diferenciado (Ax, 1953), o al menos existirían algunos de ellos que caracterizarían a las emociones similares entre sí”. (Montañés, 2005, p. 24). Siendo estas características el principal hallazgo de Bloch y su investigación, en donde se descubren reacciones estereotipadas respiratorias, posturo-faciales, llamadas “*patrones efectores*” Según Bloch (1987) “El patrón efector de una emoción es la configuración particular de reacciones neurovegetativas, hormonales y neuromusculares que ocurren durante la activación emocional” (p.03) por consiguiente son reacciones y efectos que condicionan al organismo de forma: fisiológica y expresiva. Bloch y Lemeignan exponen que (1992):

El conjunto de estas observaciones sugería la existencia de una asociación única entre cambios corporales específicos y una experiencia subjetiva particular. De acuerdo a esta hipótesis general de trabajo postulamos que configuraciones respiratorio-posturo-faciales específicas están asociadas a estados emocionales particulares. Estas configuraciones forman parte de un complejo de reacciones fisiológicas que ocurren durante estados emocionales, pero tienen en común la posibilidad de ser activadas voluntariamente. Lo que hicimos entonces fue seleccionar para cada emoción básica los cambios más típicos de los movimientos respiratorios, cambios posturales y expresiones faciales registradas. Denominamos a estos cambios respiratorio – posturo – faciales prototípicos, "patrones efectores emocionales" (Santibáñez y Bloch, 1986; Bloch, 1986; Bloch, Orthous y Santibáñez, 1987). (p.03)

Es importante recordar que el trabajo del actor se basa en la comunicación que se construye por su parte y la de un espectador; el primero ejecuta la acción (estímulos perceptibles) y la segunda captura e interpreta esa información; en conclusión, el público y la cámara como ya se ha mencionado se convierten en los espectadores que reciben la información emocional y conceptual propuesta por el actor. Esta comunicación se sustenta en dos ejes principales: el lenguaje verbal condicionado por las palabras y las intenciones que se les da a éstas, y el lenguaje no verbal que se apoya en lo que comunica el cuerpo más allá de la palabra y la lengua. Como ya se ha planteado, una de las características principales de las emociones es su componente fisiológico y expresivo; el primero condiciona al cuerpo de tal manera que se logran ver cambios en la temperatura, en la respiración, la activación de secreciones como las lágrimas entre otras reacciones, que construyen un estado corporal que el observador podrá interpretar organizando y analizando esas características (rostro sonrojado, respiración contenida y lágrimas en los ojos) mientras que el componente expresivo; como el direccionamiento corporal, las tensiones y relajaciones musculares, ayudan a expresar desde el movimiento

comportamientos y acciones. De acuerdo con Bloch (1987) “La configuración específica integrada por los órganos efectores (tales como los músculos y o las vísceras) le permite a un observador reconocer una emoción particular como diferente de otra, es lo que hemos llamado "el patrón efector" (p.03)

De este modo, el desarrollo de esta teoría tiene como fundamento principal esas características efectoras que permiten reconocer y potenciar la comunicación no verbal, usando como eje principal las emociones. Es importante aclarar que de todos los cambios fisiológicos solo se exploraran el componente respiratorio – posturo – facial de cada emoción básica, dado que, como afirma Bloch (1987):

De este complejo conjunto fisiológico, con el propósito de enseñar estos patrones, elegimos sólo los componentes respiratorios – posturo – faciales, porque estos pueden ser iniciados y modulados a voluntad, y porque además ellos contienen casi todas las características o rasgos que no están directamente bajo control voluntario. De acuerdo con lo anterior, no estamos considerando en nuestro sistema de entrenamiento, parámetros fisiológicos tales como la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la resistencia de la piel, la temperatura de la piel y las secreciones glandulares que forman parte del patrón efector, pero cuyo control no es necesario para el reconocimiento de una emoción por el observador” (p.04)

En conclusión, el patrón efector de cada emoción ayuda a condicionar el organismo de tal manera que el sistema nervioso reconoce esas características emocionales (patrones respiratorios – posturo - faciales) como relevantes, generando una activación psico/corporal (emociones y sentimientos) más práctica: construyendo herramientas que fortalecen el entrenamiento corporal y la consciente utilización del instrumento, cuerpo y mente, potenciando el trabajo interpretativo del actor. Las emociones son un componente fundamental

para informar y comunicar al espectador, los otros personajes y los compañeros de escena, eso que no se expresa con la palabra y que ayuda a vincular empáticamente al observador. Como lo planteaba Nietzsche, citado por Bloch (2002) “Uno puede mentir por la boca -decía refiriéndose a la palabra hablada-, el gesto que le acompaña, sin embargo, dice la verdad” (p.42)

2.4.2 MODELOS EFECTORES DE LAS EMOCIONES BASICAS

Los modelos efectores de las emociones básicas están compuestos por todas esas características relacionadas con la respiración (reacción fisiológica) la postura corporal y los rasgos faciales (reacción expresiva) que pueden ser ejecutadas voluntariamente con el objetivo de crear un estado de activación auto/inducido y automático. Como señalan Bloch y Lemeignan (1992):

La capacidad de gatillar otros elementos de un sistema emocional por medio de la reproducción de acciones somáticas prototípicas bien definidas sugirió el uso de estos patrones emocionales efectores como un modelo experimental para generar emociones de un modo controlado (Bloch, 1989; Bloch et al., 1991; Bloch, en prensa). Creemos que este modelo, que resulta de la activación de un conjunto de diferentes sistemas somáticos, tiene la ventaja de utilizar acciones precisas, objetivas y reproducibles. (p.04)

A continuación, se describirá cada patrón efector y sus características según lo estipulado en el libro “*Al Alba De Las Emociones- Respiración y Manejo De Las Emociones*” y la relación que se hace con otros artículos científicos y actorales. Bloch plantea que (1987):

Hemos determinado que cada emoción básica puede ser evocada por una configuración particular compuesta de:

1. Un patrón respiratorio, caracterizado por una modulación particular de la frecuencia y amplitud de los ritmos.
2. Una activación muscular caracterizada por un conjunto de músculos que se contraen y/o se relajan, definiendo una postura particular.
3. Una expresión o mímica faciales caracterizada por la activación de diferentes patrones musculares faciales. (p. 04)

Este modelo de referencia configura el eje transversal con el cual se realizaron las experimentaciones analíticas observacionales que tienen como primera fase de exploración, evaluar cómo esas características ligadas al cuerpo se implementan dentro del entrenamiento actoral y cómo estos componentes fisiológicos y expresivos logran activar estados emocionales sin necesidad de recurrir a estímulos externos como la memoria emocional. El primer componente importante que se encuentra como característica efectora es la respiración, de manera que, citando a Montañez se puede definir como (2000):

La respiración puede considerarse como el soplo vital, el proceso que permite la actividad metabólica del organismo. Mediante el intercambio de gases se produce tanto el aporte de oxígeno necesario para las funciones celulares, como la expulsión de los que se generan en dicha combustión. El ritmo en la actividad respiratoria y el volumen de la misma dependen de la actividad del organismo, pero, al mismo tiempo, los distintos patrones de respiración pueden modificarla sustancialmente.

Cuando se habla de respiración, se define como la capacidad que tienen los seres humanos y otras especies de tomar aire (oxígeno y otras sustancias gaseosas), y expulsar aire (dióxido de carbono), este proceso que se basa en la inhalación y exhalación permite vivir y mantener la homeostasis del organismo, condicionando, además, con cada ciclo respiratorio y sus

características, la tensión y relajación psico/corporal. Rivero Obra opina sobre el trabajo de Susana Bloch: (2013)

La psicóloga chilena asevera que “Alba Emoting implica un proceso físico de activación bottom-up (desde niveles inferiores de procesamiento a los centros cerebrales superiores)” Asegura que la respiración es la causa de que una persona se introduzca en el mundo emocional. Más tarde, una vez que el sujeto domina los ejercicios respiratorios, es posible que aparezcan asociaciones e incluso otros elementos que se juzguen necesarios. No obstante, afirma esta autora, el *patrón respiratorio* (con su frecuencia, amplitud, duración y pausa inter-cíclica) es siempre la base imprescindible para que un sujeto consiga emocionarse. (p. 206)

La respiración se convierte en el eje principal de activación corporal, dado que, al estar estrechamente relacionada con la actividad cardiovascular controla de forma directa e indirecta otras reacciones importantes de las cuales no se tiene control autónomo (Bloch 2002). Estas características ligadas a la respiración, como ritmos, amplitud, frecuencia, pausas respiratorias entre otras, serán el punto de partida para reconocer el rol estimulatorio que cumple la respiración, y cómo gracias a su conceptualización y entrenamiento se construye las herramientas para activar estados emocionales de forma voluntaria y consciente. Como lo plantea Bloch (2002):

La respiración es una función vital con dos características bien precisas, una que es mecánica, automática y esencial a la vida, respiramos sin darnos cuenta, respiramos sin pensar|, y otra que puede ser controlada fácilmente a voluntad. Los seres humanos tenemos la especial capacidad de modificar nuestros ritmos respiratorios, activa e intencionalmente, variar a voluntad la amplitud y frecuencia de los movimientos del diafragma, regular el grado de tensión de los músculos intercostales, modificar la

duración de la “pausa” respiratoria, tenemos la posibilidad de decidir en un instante dado respirar más pausadamente o retener por un momento el aire (p.123)

Lo anterior se usa como parte del entrenamiento de los participantes en las experimentaciones realizadas y construye el componente estructural de los ejercicios didácticos usados en cada encuentro.

2.4.3 POSTURA CORPORAL Y EXPRESION FACIAL

Bloch y su grupo de investigadores propone como reacción esencial dentro de un estado emocional en activación, el componente expresivo compuesto por la postura corporal y la expresión facial, estas características comunican lo que el organismo está percibiendo, con relación a un estímulo emocionalmente competente, además sirven como mecanismo formativo para activar el estado emocional, dándole solides y concordancia al *Método de las Acciones Físicas* de Constantino Stanislavski, desde el punto de vista de Bloch (2002):

Del mismo modo en que somos capaces de regular la respiración a voluntad, si nos entrenamos en ello, podemos también modificar a voluntad los gestos, la posición del cuerpo, el grado de tensión de los músculos, la posición de los brazos, la rapidez o lentitud de nuestra marcha, el sentarnos o pararnos, igualmente podemos cambiar la expresión del rostro, desarrugar el entrecejo, aflojar las mandíbulas apretadas, sonreír (p.125)

Dentro del entrenamiento actoral el componente corporal cumple un rol importante, como puede verse con la psicotecnia propuesta por Stanislavski. Este mismo autor decidió indagar y centrar su trabajo en el entrenamiento corporal, donde la acción era su principal recurso de investigación:

El método de las acciones físicas es la última etapa del proceso de investigación que realizó el director-pedagogo Stanislavski, constituye el final de su carrera, de su sistema, la salida de una crisis creativa profunda (Knébel, 1996). A partir de sus indagaciones fue dando cada vez más importancia a la acción como pilar indispensable para llegar a la vivencia y dejando atrás la reproducción de estados emocionales del actor a partir de evocación de la memoria emotiva (Bauçà, 2015, p.25)

La acción como ya se ha planteado se convierte en la materia prima de indagación y construcción interpretativa que permite al actor configurar y proponer estados emocionales sin necesidad de recurrir a memorias y recuerdos personales. “La emoción y el recuerdo van siendo sustituidos por acciones físicas que conducen al actor hacia la emoción sin tener que incidir en ella directamente a través de la memoria emotiva” (Bauçà, 2015, p.26), convirtiendo al cuerpo y el entrenamiento enfocado en éste en el principal recurso de exploración formativa posterior a la psicotecnia propuesta e indagada por Stanislavski y que en general ha servido como herramienta didáctica en las aulas y el contexto pedagógico colombiano.

En conclusión, se tiene la capacidad de adecuar y modificar la expresión del propio cuerpo a voluntad, generando así un proceso consciente de lo que se quiere o no estimular. Cuando se habla de acciones físicas y expresión del cuerpo, se hace referencia a estímulos que activan todo el organismo, algo que en su etapa final Stanislavski investigó y descubrió como parte de su modelo de entrenamiento, dejando de lado la “memoria emotiva” para enfocarse en la memoria sensorial y motora.

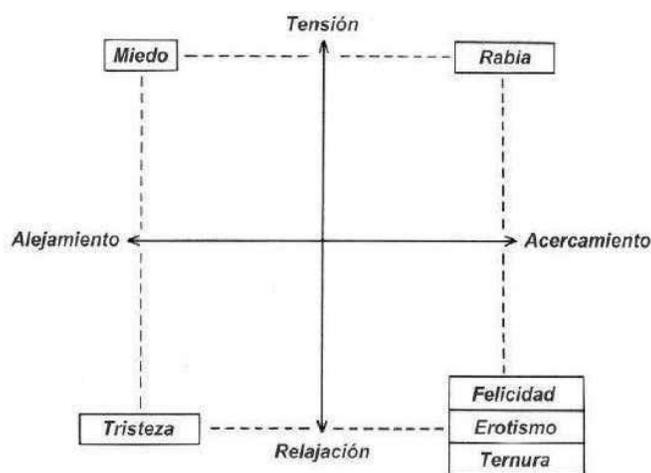
Un gran porcentaje de escuelas de formación actoral colombiana tienen como base estructural de sus programas curriculares el método de las acciones físicas, caracterizado por la

importancia del trabajo corporal y la acción como herramienta de activación emocional y la psicotecnia caracterizada por la relevancia que tiene el recuerdo y la experiencia para activar estados emocionales en la escena y frente a la cámara, siendo ambas teorías elementos bases que se encuentran en el abanico pedagógico y didáctico de las Aulas formativas en contextos relacionados con modelos de formación actoral.

Lo que descubre Bloch en relación con las emociones, son esas cualidades y características corporales que si se ejecutan adecuadamente envían señales al cerebro, que este ya reconoce, dado que como ya se ha mencionado, estas emociones básicas cumplen un rol adaptativo y filogenético, de ahí que, en efecto, sus reacciones están prediseñadas. Por lo cual, si se envía esta información, “estímulos”, que el sistema nervioso ya reconoce, será más fácil activar y evocar estados emocionales, que partan del cuerpo como primera herramienta de activación y no de la mente, como lo quería proponer Stanislavski en sus primeras etapas.

Según Bloch (2002) el rol de la postura corporal y del rostro se conforma de dos pares importantes de comportamientos posturales, uno basado en la relajación y tensión muscular y otro en el balance del cuerpo hacia adelante (acercamiento) y hacia atrás (alejamiento). En el siguiente diagrama propuesto por Bloch (2002) se expresan las emociones y sus características posturales:

Figura 1: Esquema tensión y relajación muscular propuesta conceptual Susana Bloch



Según Bloch (2002) hay seis rasgos prototípicos más destacados de la postura corporal y los cuales serán la base para enseñar y entender el patrón posturo-facial, estos rasgos están caracterizados por: Tono muscular general, movilidad corporal, actitud direccional, orientación de la cabeza, mirada (movilidad ocular) y el gesto facial general de la emoción particular (tristeza, alegría, rabia, ternura, miedo, erotismo y neutra).

Otro de los componentes importantes dentro del rol expresivo de la emoción, es el gesto que se genera como efecto del estado emocional, según Bloch (2002) el rostro es un sistema dual que presenta infinitos y continuos cambios en las expresiones de las cuales la persona no tiene conciencia alguna, pero que son discernibles por el observador, implica además expresiones que pueden ser elegidas deliberadamente. En efecto, el gesto desempeña una función importante como activador y medio de comunicación, de hecho, en el medio audiovisual hay un plano que es muy importante, el primer plano, ya que éste define y focaliza el rostro y lo que trasmite:

El rostro, como medio de comunicación es más importante aún que la postura corporal, porque en nuestra civilización, cuando hablamos con alguien casi siempre le miramos la cara. Además, está la mirada y la especial expresión de los ojos que son como se dice corrientemente “los espejos del alma” (Bloch, 2002).

El gesto hace parte de esa herramienta que permite comunicar y definir los propios estados emotivos, y el cine y la televisión lo usan como uno de los recursos principales para transmitir al espectador esas sensaciones que emocionan y ayudan a comprender la trama e idea del producto audiovisual, porque como es bien sabido, el medio audiovisual, en especial el cine, es de gestos y miradas, de planos cerrados y primeros planos.

Dentro de estas emociones y sus características efectoras destaca como desactivador la emoción neutra, es de recordarse que si un activador estimula con la finalidad de generar emociones, el desactivador lo hace con la finalidad de ayudar a salir de los estados emocionales para, grosso modo, generar un estado de reposo y descanso, además de que, referenciando al cine, ayuda a controlar desde la relajación muscular esas expresiones exageradas que, gracias a

las conductas caribeñas de los latinos, hace parte de la cotidianidad y que en el cine y algunas propuestas audiovisuales no son tan pertinentes ya que como se sabe, la cámara potencia y engrandece todo, y que viniendo en la mayoría de los entrenamientos y estéticas teatrales hacen de nuestra expresión algo un poco “histriónico” o con mayor proyección. (Es importante aclarar que esta “proyección” o exageración es importante ya que el espectador, que es el público que va a ver la propuesta esencia necesita comprender la información verbal y no verbal que se genera como propuesta comunicativa del actor y el director de la obra.

2.4.4 EMOCION NEUTRA Y STEP OUT

Como ya se había mencionado, dentro del modelo teórico planteado por Bloch se encuentra una no emoción o emoción neutra que tiene la característica de ser un estado de reposo en el cual, tanto respiración, postura, rasgos faciales, entre otras reacciones, están, a grandes rasgos en equilibrio, es decir, el gesto “no trasmite” ninguna emoción en particular, aunque como ya se sabe, es difícil encontrar un gesto cien por ciento neutro dado que, este siempre va a estar permeado por esa emoción o emociones que constantemente activamos, haciendo que ciertos músculos y zonas faciales estén condicionadas con ciertos rasgos emocionales; pero, en general si se trabaja en ello, se puede lograr un gesto lo menos emocional posible. Además, que esta emoción neutra tiene como característica respiratoria y corporal, estados basales de reposo, que le permiten al cuerpo y a la mente (organismo) mantener un estado neutral y regular, con respecto a las condiciones internas y externas, de ahí que muchas disciplinas usen la respiración y postura del cuerpo como herramienta para controlar la ansiedad, la depresión entre otras afecciones.

Esta emoción neutra que para efectos del proyecto estará como emoción actoral esencial en el modelo teórico, tiene las siguientes características:

La respiración neutral se caracteriza por un ritmo calmado y regular en el cual el aire entra por la nariz y se exhala lentamente por entre los labios relajados, apenas, entreabiertos

como si se estuviera soplando suavemente una vela, la toma del aire y exhalación tienen la misma duración aproximadamente.

La expresión de la cara debe ser la más relajada posible, la mirada enfocada al infinito en el plano del horizonte, los músculos de la cara relajados; el cuerpo se mantiene en una posición erguida, con los pies apoyados con los bordes externos paralelos,

Basado en las características respiratorias – posturales y faciales de la emoción neutra, Bloch (2002) propone un ejercicio de regulación y desactivación emocional, que esta misma autora nombra como “step out”, el cual se caracteriza por una serie de movimientos que regulan y coordinan la frecuencia respiratoria (entrada y salida de aire) con el fin de generar el estado de reposo necesario para que el cuerpo descanse de la carga emocional. Este ejercicio se basa en la respiración y relajación muscular que, valga recordarse, son esenciales para controlar otros estados internos que ayudan a regular funciones que no se pueden controlar a voluntad y que alteran fisiológicamente el cuerpo.

2.5 DESCRIPCIÓN DE LOS PATRONES EFECTORES

A continuación, se hará una breve descripción de los componentes respiratorios posturo-faciales de cada emoción básica y que fueron analizados anteriormente por Bloch, Santibáñez (1972); Santibáñez, Bloch (1986). Esta descripción se dará en un intento de presentar la lógica que hay detrás de los diferentes ejercicios que se desarrollaron en las primeras etapas experimentales de la presente investigación: Para efectos de concreción se tomará y expondrá de manera textual en las siguientes paginas lo descubierto y expresado por Susana Bloch, en su artículo “Modelos Efectores de las emociones básicas, un método psicofisiológico para entrenar actores”.

ALEGRÍA:

Los estudios han encontrado que, durante la experiencia de alegría, la respiración se caracteriza por un movimiento inspiratorio profundo y rápido, seguido de exhalaciones cortas y rápidas que incluso pueden invadir la pausa espiratoria. Además, se ha observado que los músculos extensores, tienden a disminuir su tono muscular. La expresión facial suele incluir una boca abierta, y los músculos caninus y zygomaticus se contraen, lo que expone los dientes superiores. Los párpados están relajados, y los ojos tienden a estar semicerrados.

TRISTEZA:

Las investigaciones han revelado que el patrón respiratorio asociado a la tristeza implica movimientos sacádicos rápidos que modulan la fase inspiratoria. Los músculos antigravitacionales, especialmente durante los rápidos movimientos espiratorios, llevan al cuerpo a una postura de flexión. La expresión facial muestra una contracción del m. maseter y los músculos palpebrales, lo que resulta en ojos tensamente cerrados y un entrecejo fruncido.

IRA:

La ira está relacionada con patrones respiratorios que involucran ciclos de alta frecuencia y gran amplitud. Los músculos extensores del cuerpo, especialmente aquellos relacionados con una postura de ataque, aumentan su tono muscular. En la expresión facial, los labios suelen estar tensamente apretados, y los ojos se mantienen semicerrados debido a la contracción de los músculos superiores del párpado.

EROTISMO:

Las investigaciones han demostrado que la activación sexual se asocia con un ritmo respiratorio regular que aumenta en intensidad y frecuencia según el grado de compromiso emocional. Durante el erotismo, la inspiración ocurre por la boca abierta y relajada. Los músculos faciales tienden a estar relajados, y los ojos pueden estar cerrados o semicerrados.

TERNURA:

En estudios sobre ternura, se ha encontrado que el patrón respiratorio muestra un ritmo regular de baja frecuencia, y los músculos faciales y antigravitacionales están muy relajados. La expresión facial muestra una leve sonrisa con la boca semi cerrada, y la cabeza tiende a inclinarse lateralmente en un gesto de acercamiento.

MIEDO:

La investigación ha demostrado que el patrón efectivo asociado al miedo es complejo y puede variar entre una reacción de miedo pasivo y miedo activo. En general, se caracteriza por un aumento masivo del tono muscular, especialmente en los grupos antigravitacionales. La respiración puede volverse irregular, con periodos de hipopnea, exhalaciones pasivas incompletas y, a veces, una fase de tipo 'suspiro'. La expresión facial muestra una gran apertura de la boca y los ojos, con las pupilas dilatadas.

CAPÍTULO #3**MODELO DE ENTRENAMIENTO ACTORAL ACTIVADORES EMOCIONALES**

El SN en general y su conceptualización ayudan a entender la herramienta esencial ligada a la activación, donde el funcionamiento general sensorio-motor y autónomo vegetativo dan las pautas y características esenciales para comprender la función activadora del estímulo y su configuración ambiental y filogenética, que dan las bases para construir los activadores emocionales propuestos en esta investigación y que gatillan, por así decirlo, los estados emocionales, en esta medida, es necesario indicar qué son dichos activadores, partiendo de la conceptualización y profundización de la teoría y funcionamiento del sistema límbico.

Para profundizar en el papel del sistema límbico en la activación y procesamiento de emociones, así como en su control sobre las reacciones emocionales, consideraremos las funciones de sus componentes clave y referencias relevantes.

1. Amígdala: La amígdala es crucial en la evaluación de la carga emocional de los estímulos y en la generación de respuestas emocionales, especialmente el miedo. LeDoux (1998) en su obra "The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life" ofrece una visión detallada sobre cómo la amígdala media en las respuestas emocionales.

2. Hipotálamo: Regula respuestas fisiológicas asociadas con emociones, como el ritmo cardíaco o la sudoración. El libro "Principles of Neural Science" de Kandel et al. (2013) describe cómo el hipotálamo integra información emocional para producir respuestas corporales.

3. Hipocampo: Participa en la formación de memorias emocionales. El artículo Differential contribution of amygdala and hippocampus to cued and contextual fear conditioning de Phillips y LeDoux (1992) explica cómo el hipocampo y la amígdala interactúan en la codificación de memorias basadas en el miedo.

4. Corteza prefrontal: Involucrada en la regulación de emociones y en la toma de decisiones emocionales. Davidson, Jackson, y Kalin (2000) en "Emotion, Plasticity, Context, and Regulation: Perspectives from Affective Neuroscience" analizan el papel de la corteza prefrontal en la regulación de emociones.

5. Sistema límbico y emociones complejas: Damásio (1997) en "El error de Descartes: la razón de las emociones" examina cómo las emociones son fundamentales para el razonamiento y la toma de decisiones, destacando el papel del sistema límbico en este proceso.

Estas referencias proporcionan una base general para entender la función del sistema límbico en las emociones. Sin embargo, es importante recordar que el campo de la neurociencia emocional es complejo y en esta investigación en específico se toma como referente la neuroanatomía, la psicofisiología y la neurofisiología como herramientas para construir las bases de entramiento actoral enfocado en el aspecto emocional por lo cual solo se mencionan estas características con el fin de sustentar la importancia y la complejidad de los procesos y como estos aportan al entendimiento emocional.

3.1 Activación

Un Activador es una herramienta que mediante estímulos tiene la capacidad de generar una emoción y su estado emocional determinado. Es decir, una reacción Psicofísica o Psicofisiológica en el organismo (Cuerpo). Se generan desde el cuerpo o la mente mediante estímulos emocionalmente competentes EEC, estímulos externos EECE y estímulos internos EECL.

El EEC debe ser pertinente y congruente desde cuatro pilares importantes: lo psicológico, lo fisiológico, lo expresivo y lo experiencial, todo esto con el objetivo de generar los códigos estimulatorios necesarios que el sistema nervioso se encarga de interpretar con el fin de elaborar la respuesta adecuada (estado emocional en activación e intensidad emocional interpretativa). Según Damásio (2005):

La aparición de una emoción depende de una complicada cadena de acontecimientos. He aquí cómo lo veo yo. La cadena empieza con la aparición del estímulo emocionalmente competente. El estímulo, un objeto o situación determinados realmente presentes o rememorados, a partir de la memoria, llega al cerebro. Piense el lector en el oso con que se topó en su viaje a Alaska (esto es en homenaje a William James, que tejió su discusión del miedo sobre el avistamiento de un oso). O piense en un encuentro futuro con alguien a quien echa de menos. En términos neurales, las imágenes relacionadas con el objeto emocionalmente competente han de representarse en uno o más de los sistemas de procesamiento sensorial del cerebro, como las regiones visual o auditiva. Llamemos fase del proceso a esta representación. Con independencia de lo fugaz que sea la representación, las señales asociadas a la presencia de dicho estímulo se hacen disponibles para una serie de lugares desencadenadores de emociones en otra parte del cerebro. Se puede pensar en estos lugares como cerraduras que sólo se abren si se les

introduce las llaves apropiadas. Los estímulos emocionalmente competentes son las llaves, desde luego. (p. 59 - 60)

Los Activadores se convierten en las llaves que gatillan los estados emocionales configurados por la experiencia filogenética, animal, social e individual que poseen los seres humanos y que a medida que avanzan en la vida se van estableciendo las cerraduras y llaves que engloban esos componentes experienciales y genéticos importantes para su activación, que además configuran la expresión psicofísica del estado emocional y su emoción. Lo que se pretende con los activadores es proponer una serie de conceptos y herramientas que faciliten el entrenamiento y formación actoral, donde la emoción se convierte en el eje transversal de la interpretación, siendo el cuerpo en su totalidad la herramienta principal de activación. En la cual es importante reconocer cómo funciona el instrumento, que estructuras lo componen y que activadores usar dependiendo del individuo, la emoción y que intensidad de esta se requiere. Los activadores se usan de forma grupal o individual dependiendo de la emoción y la intensidad que se busque de esta, entendiendo que entre más se estimule el cuerpo y la mente, menos porcentaje de habituación²⁰ del estímulo se genera en el individuo.

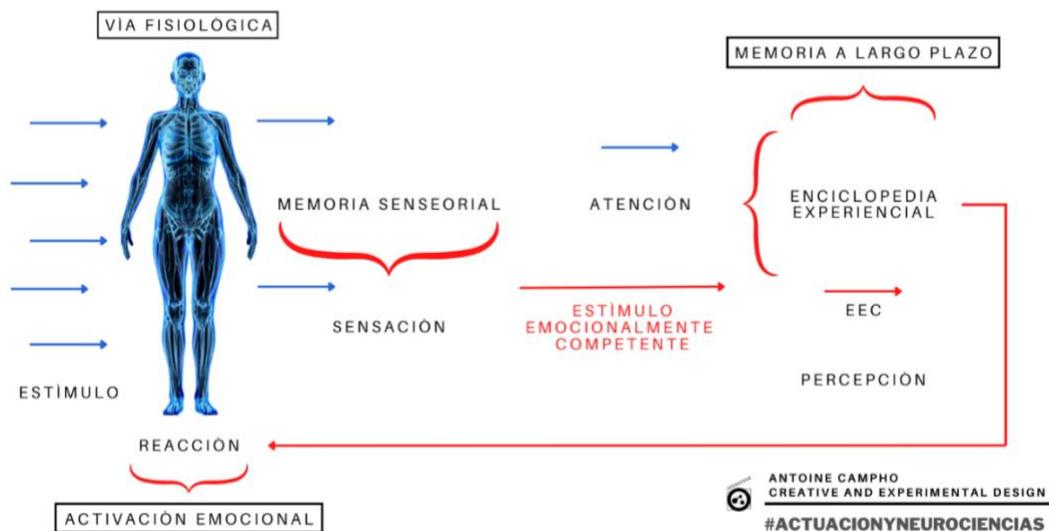
3.1.2 Estímulos emocionalmente competentes externos (EECE) e internos (EECI)

Los EECE y los EECI, se configuran basados en la conceptualización y definición de la teoría del procesamiento de la información (figura 1 – teoría del procesamiento de la información - propuesta actoral) donde como fórmula general se plantea que: un estímulo se convierte en relevante basado en la experiencia individual, personal y filogenética que posee el individuo y cómo con base en esta se construye la enciclopedia experiencial que codifica la

²⁰ La habituación implica la inhibición de una respuesta frente a la presencia repetida de un estímulo. Cuando un estímulo es novedoso tendemos a responder ante su presencia; cuando se sostiene a lo largo del tiempo y no resulta de particular interés adaptativo la respuesta disminuye hasta desaparecer. (Vivas, 2013, p. 07)

forma en las que se perciben los estímulos y su intensidad de activación (tipo de reacción). Los estímulos son información que se percibe del exterior o interior del organismo, esta información es introducida por una vía fisiológica (sentidos externos o internos) el estímulo es procesado por la memoria sensorial, se genera la sensación, y dependiendo de la relevancia e interés sobre el individuo se convierte en EEC con lo cual se crea atención, para ser atravesado como proceso posterior por la percepción, que basado en la enciclopedia experiencial va a generar la respuesta adecuada, que en el caso específico de esta investigación es la reacción emocional.

Figura 2: Modelo del procesamiento de la información, Propuesta Formativa Actoral



La estimulación corporal activa el componente subjetivo de la emoción y de forma inversa se genera la misma reacción, pero es importante comprender que para ambos casos se debe tener en cuenta ciertos bloqueos que con base en la propia experiencia del individuo (factores internos y externos), el componente cultural y todo aquello que ha determinado la experiencia emocional, pueden condicionar la reacción (Emoción en Activación). Un ejemplo de los factores internos y externos que restringen la expresión consciente y fluida de un estado emocional, es la dificultad que tienen los hombres para expresar estados emocionales

relacionados con la tristeza, que están íntimamente ligados a la vulnerabilidad, tomando como ejemplo el condicionamiento que se produce cuando al niño se le impide llorar, porque llorar está asociado con ser más femenino y al niño lo que se le impone es la fuerza y estados conductuales que reflejen su masculinidad. En el caso de las mujeres, se presentan dificultades para expresar estados emocionales relacionados con la ira y el erotismo, porque están íntimamente ligados al descontrol y la sexualidad, en los cuales tienden a generarse bloqueos o menores intensidades expresivas de la emoción, debido a que son estados y características más comunes en los hombres. Haciendo que en muchos casos el inconsciente bloquee la expresión pública de estas emociones como producto de un condicionamiento vivencial generado por creencias culturales y experiencias individuales. Todo lo anterior se evaluó en las primeras etapas de las experimentaciones mencionadas previamente (Pag 62 a 75). De acuerdo con Cereceda et al. (2010)

“Las emociones experimentadas subjetivamente son vivenciadas por el propio sujeto, el cual da cuenta de encontrarse en determinado estado (Schmidt-Atzert,1985). Pero este estado puede estar influenciado, como se mencionó anteriormente, por el ambiente. Por ejemplo, la emoción de tristeza puede ser negada por el mandato estereotipado de que “los hombres no deben llorar” (Méndez, 2008). Sin embargo, su comportamiento será lo que cambiará (no demostrar llanto) pero su emoción de tristeza segura existiendo” (p.32).

Los activadores se convierten en los estímulos emocionalmente competentes que gatillan los estados emocionales, estos se implementan como ejercicios que hacen parte del entrenamiento actoral y herramientas que se usan antes de entrar en set o en escena con el fin de generar sensibilización psico/corporal, en otras palabras, se utilizan sus definiciones y características fisiológicas, expresivas y conductuales ligadas al instrumento actoral (definición

de este en el capítulo 1: actuación y neurociencias) como herramienta para condicionar cuerpo y mente, desde el entrenamiento y dentro del oficio. Es importante aclarar que de los cinco activadores emocionales propuestos solo se van a describir de forma general. Los avances generados con la respiración, tensión y relajación muscular y estado Mental (Imaginación Experiencial y Memoria sensible) debido a que el proceso de experimentación e información es muy extenso, por lo que se opta por conceptualizar y formular las herramientas esenciales para activar – contener y desactivar emociones, desde una perspectiva netamente descriptiva. Los dos activadores restantes: Acción y expresión facial, solo se nombrarán brevemente con el fin de describir las pequeñas conclusiones generadas con estos.

3.2 Contención

Según el actor y director inglés Michael Caine (2003):

“El actor de cine moderno sabe que la gente real en la vida real se esfuerza por no mostrar sus emociones, es más veraz y tiene más fuerza, lucha por contener las lágrimas y ceder solo cuando se agota todos esos mecanismos de defensa” (p.30)

Piénsese en una olla a presión, esta tiene en su interior mucha energía contenida, y solo deja percibir una pequeña parte de todo eso que contiene internamente. Si esta olla que está a presión llega a su límite o actoralmente hablando clímax; dejará salir todo eso que se ha estado conteniendo (contención emocional), pero no sin antes haber luchado para no mostrar eso que oculta en su interior y que solo ha dejado salir por pequeños instantes. Aquí aplica la expresión Pókerface, donde los jugadores tratan de no revelar en su rostro las estrategias que usarán en su partida, es decir contienen emocionalmente información para lograr su objetivo, esta analogía ayuda a entender cómo los actores deben luchar internamente (Fuerzas en oposición) por no revelar lo que sienten, y contener esa carga energética y emocional que si la liberan puede

dejarlos al descubierto y vulnerables al ataque. Esto genera más intriga y tensión dramática en los observadores (Espectadores), potenciando la dramaturgia.

3.3 Desactivación

Para activar un estado emocional se usan cierto tipo de estímulos con la finalidad de gatillar los estados corporales y mentales de dicha emoción, pero, así como se activan el cuerpo y la mente para generar estados emocionales, también es importante estimular cuerpo y mente con la finalidad de generar un estado basal de reposo, es decir, poder crear una emoción neutra que posibilite el descanso emocional, el punto de inicio para activar otra emoción, regresar al presente inmediato personal y alejarse de la ficción donde el yo y la identidad se vuelven a reconocer, intentando crear un *reset* en todo el organismo (emoción neutra). Como lo plantea Bloch (2002):

Uno de los hechos que observamos muy a menudo durante las primeras veces que utilizamos el procedimiento de inducción emocional era que los sujetos en quienes se inducía la emoción a través de la reproducción de los patrones efectores, se quedaban, por así decir, "atrapados" en ella, tal como ocurre en la vida real (...) Para evitar este efecto que he llamado la "resaca emocional" era necesario lograr desactivar la emoción inducida, haciendo el camino inverso (p.148)

Para lograr un estado basal de reposo es importante tener en cuenta que, si se altera el ritmo y ciclo respiratorio, éste activará otras funciones físicas y mentales importantes, por lo cual en la respiración está la primera herramienta para estabilizar el organismo, además de ello también es importante reconocer la función activadora del gesto, el cuerpo y la mente como desactivadores emocionales que a continuación se describirán según el modelo de entrenamiento propuesto en esta investigación:

3.3.1 Desactivadores Emocionales

Respiración: generar un ciclo y ritmo respiratorio profundo, lento, constante y calmado, con esto se puede estabilizar el ritmo cardíaco, liberar tensiones corporales y relajar los músculos, aquí se utilizan ejercicios respiratorios relacionados con la meditación y patrones fisiológicos de calma y relajación.

- El gesto: estabilizar la expresión facial para crear un gesto neutro, esto se construye realizando movimiento de estimulación y movilización de los músculos faciales, por ejemplo, bostezar y arrugar; tensionando y relajando el rostro con el fin de generar un descanso psico/facial. Aquí se utilizan ejercicios de estimulación vocal con movilidad de rostro y cuello.
- Estado mental (memoria sensible): Engañar a tu cerebro emocional enfocando la atención en el presente inmediato, observando sin juicios, ni valor sentimental el entorno, describiendo sus formas, objetos, colores etc., logrando pasar de un estado emocional a uno racional.
- Estado mental (memoria sensible): Reconocimiento de la identidad permite tener idea de qué identifica a ese yo definido, es un asunto de autoconsciencia, autocrítica), con esto se le estaría recordando al cerebro que todo lo vivido recientemente es producto de una ficción, y que ahora es importante volver a la propia realidad.
- Estado mental (imaginación experiencial): construir un entorno y situación imaginaria contraria, que cree otra realidad, donde se generen sensaciones de relajación y un estado de calma y paz (crear situaciones de eventos o cosas que construyan ese tipo de sentimientos). es importante saber que se puede construir un estado de tranquilidad creando circunstancias imaginarias que ayuden a estimular de manera consciente este tipo de situaciones de calma; se usan ejercicios de meditación guiada con el fin de generar experiencias positivas y agradables en los participantes.

Es importante tener en cuenta que el sistema nervioso trabaja de forma racional (neocórtex), emocional (límbica), irracional (reptiliano), teoría de los tres cerebros, y muchas de las experiencias imaginarias y ficcionales van a construir cierta memoria (consciente e inconsciente), por lo cual el trabajo y entrenamiento se debe hacer con mucha responsabilidad y buena comunicación (actor y director), para saber hasta qué punto se quiere y puede llegar sin vulnerar la propia integridad mental y ²¹emocional.

Los desactivadores emocionales se desempeñaron positivamente con los participantes vinculados a las experimentaciones, quienes en intensidades altas de la carga emocional o con emociones específicas activaban traumas o experiencias sensibles inconscientes que generaban resaca emocional o descontrol experiencial con determinadas emociones, por lo cual los desactivadores se convierten en la herramienta esencial con la cual se logra estabilizar cuerpo y mente.

El modelo de entrenamiento actoral: Activadores Emocionales surge por la necesidad formativa de instruir a los actores profesionales y estudiantes de actuación en la función de las emociones básicas y cómo usar sus características psicofisiológicas como herramienta para activar – contener y desactivar estados emocionales, basados en las emociones básicas propuestas por Susana Bloch y Paul Ekman, generando con ellas, un modelo de emociones básicas actorales interpretativas que engloba ambas teorías y que sirve como base para entrenar actores y establecer un punto de partida para comprender las emociones como herramientas de interpretación, siendo estas la base con la cual se generan matices físico/verbales, se comunican las taxias y quinesias necesarias para conectar al espectador y darle coherencia emocional al texto y el universo del personaje.

²¹ Este tipo de resultados negativos acontecían en los principios de la memoria emotiva de Stanislavski y posteriormente en los principios del trabajo de Lee Strasberg.

Tabla 1: Modelo de emociones básicas, Bloch: Patrones efectores emocionales y Ekman: Expresiones faciales universales (primera fase)

EMOCIONES BASICAS	Susana Bloch	Paul Ekman
	Patrones efectores emocionales	Expresiones faciales Universales
	Neutra	Asco
	Alegría	Felicidad
	Tristeza	Tristeza
	Miedo	Miedo
	Rabia	Ira
	Erotismo	Sorpresa
	Ternura	

Tomando como base las dos teorías ya mencionadas, Bloch y Ekman, se pretende proponer un modelo de emociones básicas actorales interpretativas que es inherente a la cultura y tiene su configuración fisiológica, expresiva y conductual básica que en cierto grado es universal y que se definen usando las experimentaciones analíticas observacionales realizadas por el investigador de este proyecto, los patrones efectores emocionales, unido al esquema Plutchik, en el cual se le establece a cada emoción un comportamiento emocional y una función, siendo estas dos características importantes para describir la función interpretativa de cada estado emocional y su comportamiento. Se aclara que, aunque en el esquema de Robert Plutchik no se encuentran las mismas emociones básicas, se usaron sus descripciones y planteamiento para darle coherencia y definición a las nueve emociones básicas actorales interpretativas, usando además los planteamientos expresivos emocionales propuestos por Susana Bloch en *Al alba de las emociones, respiración y manejo de emociones*.

Tabla 2: Modelo de emociones básicas actorales interpretativas (MEBAI)

MEBAI		
Emoción	Expresión emocional	Comportamiento y función emocional
Neutra	Estado Basal de reposo	Su función es generar un punto de partida para entrar y salir de los estados emocionales
Alegría	Risa	Su comportamiento tiene una finalidad de cortejo y/o acoplamiento social y está relacionado con la función reproductiva
Tristeza	Llanto	Su comportamiento está constituido por la producción de lágrimas y pedir ayuda con una finalidad o función de reintegración
Miedo	Angustia	Su comportamiento está configurado con Huir y su función está relacionada con la protección
Ira	Agresión	Su comportamiento está configurado con luchar o atacar y su función está relacionada con la destrucción del enemigo
Erotismo	Sexualidad	Su comportamiento está relacionado con el placer y su función está ligada a la reproducción
Ternura	Amor parental	Su comportamiento está relacionado con el cuidado de los demás y el compartir con una función y objetivo filial
Asco	Vomito	Su comportamiento está relacionado con el desagrado y su función está configurada por el rechazo y la protección
Sorpresa	Shock	Su comportamiento es instantáneo, donde el cuerpo se detiene, está en alerta, con una finalidad y función de orientación

Como se describe en el cuadro anterior MEBAI se compone de nueve emociones básicas, las cuales tienen la función principal de establecer los estados emocionales del personaje y definir el estado emocional de activación pertinente en el actor; todo esto se construye usando como base la siguiente teoría: ¿cómo me siento? (Background emotion), ¿Cómo me quiero ver frente al otro? (emoción perceptible o condicionada) y ¿cómo quiero hacer sentir al otro? (acción emocional), teoría usada como herramienta para analizar el guion cinematográfico y la dramaturgia teatral, que fue uno de los resultados de las experimentaciones empírico analítica y observacional realizada por el investigador de este proyecto la cual se establece por dos estudios experimentales expuestos en los apartados (3.1 y 3.2).

3.4. Análisis de texto (guion cinematográfico y dramaturgia teatral) primer acercamiento emocional

El guion cinematográfico al igual que el texto teatral se compone de escenas, las cuales se podrían dividir en: inicio, nudo, clímax y desenlace. En el inicio es importante analizar y precisar el antecedente y circunstancias dadas del personaje o personajes, esto definiría el Background emotion, que se convierte en la emoción que el actor debe activar, es decir, la emoción interna que durante la escena se pretende contener; esta puede cambiar dependiendo de los puntos de giros generados en la situación y la relevancia de estos, convirtiéndose en nuevos estímulos que gatillen otro estado emocional. El nudo será el conflicto donde la emoción activada se hace visible en el cuerpo (Background emotion), siendo el clímax donde la emoción activaría su mayor intensidad, el desenlace de la escena está compuesto por la resolución del conflicto en la cual se podría dar fin al problema situacional o huir de este (menor intensidad emocional o cambio de emoción), es aquí donde la emoción contenida (Background emotion) conserva su menor intensidad.

La emoción perceptible o condicionada se construye analizando las estrategias que se deben usar para conseguir el objetivo situacional; ejemplo de esto es, si el personaje a analizar

que en este caso se llamará Juan está enamorado de Ana, pero su antecedente está condicionado por la ira, convirtiéndose esta en su emoción interna, pero al encontrarse con Ana no desea mostrarse de esta forma y decide como estrategia para conseguir su objetivo, que es tener un rato agradable con ella y dar una buena impresión, condicionar su emoción perceptible con la emoción alegría, en una intensidad moderada. Su emoción de fondo está cargada de ira, mientras su emoción perceptible es alegría, construyendo con ello, el ¿cómo me siento? Y ¿cómo me quiero ver frente al otro? (fuerzas en oposición psico/emocionales), quedando como punto final, la acción emocional, ¿cómo quiero hacer sentir al otro? Siendo esta emoción, la base para generar las estrategias necesarias para conseguir el objetivo emocional; ¿cómo quiero que la otra persona se sienta para conseguir mi objetivo situacional? Así como en la vida real, la manipulación emocional vale más que mil palabras. Para que el otro se conmueva debo poner de mi parte. construyendo con todo lo anterior el arousal emocional necesario para dar verosimilitud y organicidad a la situación ficcional, potenciando la acción reacción entre los actores/personajes (Pinch – Auch situacional).

3.4.1 CINCO PASOS PARA CREAR UNA ESTRATEGIA PARA LA ESCENA

1 – Analizando y descubriendo el conflicto. Mantener la mente abierta al leer, y así buscar imaginar que cada personaje es adversario del otro. Cuando estés cerca al final, será más claro de qué trata la escena y cuál es su conflicto. Luego, tú puedes trabajar hacia atrás en el tiempo e identificar un objetivo para cada personaje. Otra manera de decir esto es, primero indagar por las posiciones de poder, luego las circunstancias/objetivos que son lo que dan el poder de lucha que surge de esta.

2 – Determina quién dirige la escena (quién es el que desea cambiar al otro, o el curso de los acontecimientos) y explora las circunstancias de este personaje, el momento previo/objetivo. Revisa si allí hay un claro “subtexto que viene a la superficie” y de allí elaborar

la ingeniería inversa o elaboración de los acontecimientos previos de donde surgió el objetivo principal del personaje.

3 – Explorar las circunstancias del otro personaje, momentos previos, objetivos, etc. Y asegúrese de que usted está creando opciones para que contrasten con las opciones del otro personaje que vendrá siendo su rival.

4 – Observe los puntos de giro en la escena, en donde el conflicto escala. Asegúrese de que usted entiende lo que está sintiendo el personaje en ese momento que hace que el conflicto escale, así en esencia usted entenderá los “puentes de pensamiento” de cada momento.

5 – Determine cuál es el momento decisivo de la escena, aquí es donde los personajes definitivamente obtienen o no lo que están buscando. Entonces, a través de este proceso, asegúrese de que la tensión no puede acabarse hasta ese momento.

3.4.2 CONSEJOS SOBRE LAS CIRCUNSTANCIAS

Observe que tan lejos está el personaje para obtener lo que quiere y cuál es la intensidad de sus reacciones a las cosas. Luego, hacer la ingeniería de reversa para crear circunstancias que crearán ese fuerte deseo o reacción. Ir cronológicamente a medida que se acumula, hasta el momento antes de empezar la escena, porque va a ser más claro para usted, el cómo un período o episodio de su vida se está basando en el anterior. Ir a la yugular - ser muy específico con los detalles de los sucesos que hagan que usted logre imaginar el dolor del personaje. El objetivo es que usted salga de su cabeza y que usted lo sienta/ en su cuerpo.

3.4.2.1 CONSEJOS SOBRE OBJETIVOS

Al elegir un objetivo - trate de hacerlo emocionalmente lógico, no necesariamente lógico, lógico. Si lo extrae directamente del guion, usted como actor/ personaje no va a luchar tan duro por su objetivo. Trate de encontrar algo jugoso que los conecte a la situación, eso hará que quiera luchar más duro. Entre más jugoso más hará que usted entre en el mundo del personaje. Recuerde que un fuerte objetivo surge de las circunstancias. Si el director se salta a

exponer un objetivo antes de explorar las circunstancias, es probable que usted no encuentre un objetivo profundo y emocionalmente poderoso. Cuidado al organizar su cabeza. Trate de ordenar cronológicamente los acontecimientos. ¿Cuál es la primera cosa que se necesita que suceda para conseguir lo que se quiere? Para una escena en la que dos personas se están enamorando – puede que quieran lo mismo, pero para mantenerlo interesante se puede proponer la necesidad de crear una burla / un obstáculo en el coqueteo. Recuerde, el intercambio de energía comienza con usted. Trate de estar equilibrado con sus energías al buscar relacionarse con el otro actor y con el director.

3.4.2.2 EN LA ESCENA A ANALIZAR, DETERMINE:

1. ¿Cuáles son los datos concretos que se desprenden del texto?
2. ¿Qué suposiciones se pueden hacer?
3. ¿Cuál es la acción central de la escena? (Lo que hace cada personaje)
4. ¿Cuál es el objetivo principal de la escena? ¿Qué quiere obtener cada personaje?
5. ¿Qué herramientas utiliza cada personaje para obtener lo que quiere? (acciones – emociones)
6. ¿Qué está en juego si no obtienen lo que quieren?
7. ¿Cuál es el conflicto que se desprende de la escena?

3.4.2.3 ENTREVISTAS PARA EL PERSONAJE

- ¿Por qué es tan importante entrar en conflicto con esta persona? ¿De verdad es de vida o muerte resolver este conflicto? ¿Obtener mi objetivo?
- ¿Cuál es la importancia de respetar a la otra persona?
- ¿Cuál fue el momento en que te diste cuenta o sientes que esa persona te genera sentimientos encontrados?
- ¿Cuánta experiencia tienes resolviendo este tipo de situaciones, ya te había sucedido antes?

- ¿Qué es lo peor que puede pasar si haces lo que tienes que hacer? ¿Eres consciente de las consecuencias?
- ¿Estás seguro de que es la única manera de enfrentar ese problema?
- ¿Estás seguro de que quieres que el mundo se entere del conflicto interno que estás viviendo?

3.5 Metodología y Diseño del Modelo experimental

Objetivo: Exponer un modelo de entrenamiento actoral centrado en activadores emocionales como la respiración, tensión y relajación muscular, expresión facial, acción corporal y estado mental.

Población: Actores en formación y profesionales en diversas etapas de sus carreras.

Enfoque: La relación interdisciplinar entre actuación y neurociencias usando como eje principal el cómo y el porqué de las emociones.

3.5.1 Activadores Emocionales y Técnicas Asociadas

Respiración: Patrones respiratorios específicos para inducir emociones (rabia, alegría, miedo, tristeza, erotismo, ternura, asco, sorpresa).

Tensión y Relajación Muscular: Uso de la contracción y relajación muscular para simular estados emocionales.

Expresión Facial: Empleo de gestos faciales para activar y representar emociones.

Acción Corporal: Integración de movimientos corporales para profundizar la experiencia emocional.

Estado Mental: Uso de la imaginación experiencial y memoria sensible para evocar emociones.

3.5.2 Piloto y Evaluaciones

Ejercicios Prácticos: Implementación de ejercicios basados en los activadores emocionales y la teoría de patrones efectores de Susana Bloch.

Incorporación de Nuevas Técnicas resultado de estas experimentaciones al entrenamiento actoral: "Internal Yawn" ejercicio para la activación lagrimal.

Evolución del Modelo: Continua en proceso de adaptación y construcción del modelo basado en la experiencia práctica en otros espacios formativos que más adelante serán el contenido de un proyecto de posgrado, por lo cual es importante resaltar que en esta investigación en específico solo se pretende exponer el modelo de entrenamiento, visibilizando su posible estructura.

3.5.3 Resumen del estudio experimental

Este apartado resume las tres etapas clave del estudio experimental enfocado en la activación emocional en la actuación, utilizando métodos derivados de los patrones efectores de Susana Bloch y técnicas desarrolladas por el investigador principal de este proyecto.

Etapas 1: Exploración de los Patrones Efectores de Susana Bloch y los activadores emocionales propuestos en esta investigación (ver anexo 7)

Experimentación con estudiantes de actuación de la ciudad de Medellín, y actores profesionales en Talleres junto al Fagua Casting

Objetivo: Investigar la aplicabilidad de los patrones efectores de Susana Bloch en la activación emocional para la actuación.

Métodos: Se realizaron experimentos utilizando los activadores emocionales para observar su impacto en la expresión emocional de los actores.

Resultados: Se obtuvieron datos preliminares sobre la efectividad de estos activadores en la inducción de emociones.

Etapas 2: Activadores Emocionales en Escenas Cinematográficas (ver anexo 8)

Experimentación con estudiantes de actuación de la Escuela Práctica de Televisión de Efraín Arce Aragón y actores profesionales en Talleres junto al Fagua Casting

Objetivo: Evaluar la viabilidad de activadores emocionales propuestos en esta investigación para inducir emociones específicas en escenas cinematográficas.

Resultados: Se observaron mejoras significativas, en la capacidad de los actores y estudiantes de actuación, para lograron una activación emocional más práctica y consciente al utilizar estos activadores.

Etapas 3: Trabajo con Actores Reconocidos (con gran trayectoria y experiencia audiovisual)

Objetivo: Aplicar las técnicas desarrolladas en actores profesionales y reconocidos para validar su efectividad en un entorno más exigente.

Actores Involucrados: Jessica Garcés, George Slebi, Viviana Santos y otros en proyectos audiovisuales a cargo del Fagua Casting (ver anexo 9)

Métodos: Uso de los activadores emocionales como herramientas de inducción y activación emocional en contextos de actuación profesional.

3.6 Respiración

“De todos los cambios fisiológicos que ocurren durante un estado emocional, la respiración aparece como el más importante, ya que “arrastra” por así decir, muchos otros cambios fisiológicos, tanto internos como externos” (Bloch, 2002, p.123)

Como punto de partida se exploró el patrón efector respiratorio para cada emoción básica, propuesto por Susana Bloch, en los cuales se analizó la efectividad activadora en los estudiantes de actuación adultos de la escuela práctica de televisión Efraín Arce Aragón con quienes se iniciaron estas experimentaciones y posteriormente con actores profesionales en talleres junto al Fagua Casting. Este trabajo experimental se expuso en el proceso formativo práctica docente uno y dos (ver anexo 10), perteneciente al programa Lic. En teatro de la Universidad de Antioquia, curso obligatorio del investigador de este proyecto como parte de su formación profesional; las experimentaciones se siguieron realizando por los años posteriores

con grupos poblacionales distintos (actores en formación en la ciudad de Medellín, y actores profesionales con experiencia en Cine y televisión radicados de distintos lugares de Colombia) (ver páginas 93 y 94), teniendo como grupo control y de base a seis estudiantes que habían sido parte de la investigación desde su inicio y quienes se vincularon al proceso experimental de forma continua (revisar anexo 11), donde se pudo comprobar, que las seis emociones propuestas por Bloch (rabia, alegría, miedo, tristeza, erotismo y ternura) se configuraron por características fisiológicas relacionadas con el ciclo respiratorio (simples o compuestos), forma (espiga, redondeada, regular con sacadas, inspiratoria en apnea), amplitud (gran aumento, leve aumento y sin cambio), frecuencia (gran aumento, leve aumento, sin cambio, ligero disminución, muy variable), pausa espiratorias (ausente, breve, siempre presente) y sacadas (rítmicas: espiratorias, inspiratorias, regulares: inspiratoria), características esenciales para inducir desde la respiración el estado emocional, pero luego de varias exploraciones y para practicidad de la ejecución de los ejercicios por parte de los participantes, se configuró de forma resumida en: entrada de aire (inhalación), contención del aire (apnea), salida de aire (exhalación). Las dos emociones restantes propuestas por Ekman (asco y sorpresa) y que no estaban presentes en el modelo emocional de Bloch, las cuales no tenían patrón respiratorio; se les configuró el posible patrón efector basado en la observación del estado emocional y posteriores representaciones propuestas por los estudiantes. Para “asco” se planeó una apnea inhalatoria y arcadas exhaladoras, mientras que para “sorpresa”, una inhalación rápida por boca, apnea y exhalación corta por boca. En general se construyó cada experimentación usando las características básicas de un ciclo respiratorio.

Como conclusión de los ejercicios, a los participantes sin previo conocimiento técnico para activar emociones (primeras etapas de la investigación), se les dificultó generar el estado fisiológico perteneciente a la emoción tristeza, instaurado por bloqueos relacionados con experiencias individuales, casos mayoritariamente masculinos, y bloqueos relacionados con la ejecución del ejercicio, casos en los que no hay mayores diferencias por género. Además de

presentar en casos particulares activación verosímil de la emoción como resultado de reforzar con estímulos producto de la memoria emocional de los participantes, usada de forma individual, sin previa vinculación con los ejercicios experimentales, pero que surgen de la activación inconsciente del estado mental; como resultado de la activación producto de la respiración que vincula el componente corporal y fisiológico con la experiencia subjetiva (memoria emocional). De esto se pudo concluir que:

- La estimulación cuerpo y mente potencia el estado de activación y posibilita la vinculación y expresión orgánica del participante con la emoción.
- La activación producto de la respiración genera un estado anímico y corporal perteneciente a la emoción determinada, pero la producción de lágrimas (emoción tristeza), en la mayoría de los casos se demora o dificulta por la racionalización del ejercicio técnico, generando en los participantes cansancio respiratorio y poca o nula activación lagrimal
- Las mujeres lograron generar estados emocionales más rápidos relacionados con la tristeza y ternura, mientras los hombres estados de activación más intensos con las emociones, erotismo e ira.
- La memoria emocional o emotiva como se conoce en algunos escritos académicos, donde gracias a la mala interpretación del concepto (ejercicio de vinculación emocional en el que el recuerdo de experiencias traumáticas gatilla los estados emocionales) es uno de los conceptos más usados por los participantes como herramienta de activación (especialmente con la emoción tristeza) pero este tipo de activación tiende a agotarse debido a la habituación del estímulo (recuerdo emocional), por lo cual en posteriores experimentaciones se le dio gran relevancia a este activador y sus posibles ventajas si se ejecuta con bases científicas sólidas.

3.6.1 Internal Yawn (Bostezo interno): Como resultado de las posteriores experimentaciones, y basados el análisis de la primera experimentación donde se usó la narración del acontecimiento íntimo y en la cual se evidencio la tensión y presión en ciertas zonas del cuello, se construyó un ejercicio de activación lagrimal resultado de la indagación interdisciplinar (ciencia y actuación) que usa los conocimientos fisiológicos, anatómicos y neurofisiológicos para activar las lágrimas y activar el llanto húmedo, que en muchos casos es el ingrediente principal, en escenas emotivas y dramáticas, tanto en cine, teatro y televisión que particularmente se potencia en el primer plano cinematográfico. Este ejercicio no solo logró activar a los estudiantes que tenían dificultades con la producción de lágrimas mientras ejecutaban el ejercicio de Bloch, sino que además logró mejorar el tiempo de activación en los estudiantes que lograban activarse con el patrón efector respiratorio propuesto por la investigadora Susana Bloch en su libro *el Alba de las emociones*. El *Internal Yawn*²² usa las características morfológicas y funcionales del aparato respiratorio y bucofaríngeo, con el fin de generar los estímulos necesarios para activar la producción de lágrimas.

3.6.2. Descripción del ejercicio técnico

1: Se inicia con la relajación muscular y mental por medio de ciclos respiratorios basados en la entrada y salida de aire: inhalación profunda por nariz y la exhalación prolongada por boca, con el fin de que con cada ciclo respiratorio se liberen posibles tenciones físicas y mentales (estado basal de reposo) se usa como técnica respiratoria principal, la respiración diafragmática, descrita por Montañés (2000) como:

²² Ver anexo número 12 “Internal Yawn ejecución orgánica producida por el ejercicio acontecimiento íntimo vs ejecución técnica producida con una finalidad interpretativa y de activación consciente de las lágrimas”

Respiración diafragmática. En este caso se produce gran movilidad de las costillas inferiores y la parte superior del abdomen. El diafragma participa activamente. Se trata del tipo de respiración fisiológicamente más adecuado, además del idóneo para la fonación, puesto que la musculatura implicada en el habla no manifiesta la tensión excesiva que se presenta en la respiración clavicular (p. 20).

2: Posteriormente se inhala entre/cortado por nariz, se sostiene el aire en boca, en este momento el dorso de la lengua²³ está ubicada sobre el paladar duro²⁴ y los pliegues palatinos transversos²⁵, se posiciona “la lengua” presionando los incisivos inferiores²⁶ re/ubicando la posición lingual, apoyando la lengua en la encía lingual inferior²⁷ con el fin de generar presión sobre la tráquea, específicamente en el cartílago tiroides y el cartílago cricoides ²⁸ o manzana de adán, importante que durante todo este proceso se mantenga la apnea inhalatoria.

Posteriormente se exhala el aire contenido (exhalación por boca) para 3: inhalar nuevamente por boca, se realiza una Apnea, posicionando la zona inferior de la lengua en los incisivos inferiores, apoyando la lengua en la encía lingual inferior, con el fin de generar nuevamente presión sobre la tráquea, específicamente en el cartílago tiroides y cartílago cricoides, aquí es importante resaltar que entre más presión se realiza con la lengua en la encía lingual inferior, con el aire contenido en boca, más se presionará el cartílago tiroides y cricoides, creando con esto la sensación de taco en la garganta, y como reacción siguiente la producción de lágrimas. Por último, se exhala prolongado por la boca y si es necesario se repite solo la tercera parte del ejercicio.

²³ Revisar figura 7, Anatomía de boca y lengua

²⁴ Revisar figura 7 anatomía de boca y lengua

²⁵ Revisar figura 7, anatomía de boca y lengua

²⁶ Revisar figura 7, anatomía de boca y lengua

²⁷ Revisar figura 7, anatomía de boca y lengua

²⁸ Revisar figura 6, Anatomía: Cartílago Tiroides y Cartílago Cricoides

Figura 3: Esquema anatómico de Activación - Ejercicio técnico

EJERCICIO DE ACTIVACIÓN LAGRIMAL

INTERNAL YAWN



ANTOINE CAMPHO
CREATIVE AND EXPERIMENTAL DESIGN

#ACTUACIONYNEUROCIENCIAS

Figura 4: Activación lagrimal - Ejercicio experimental últimas etapas

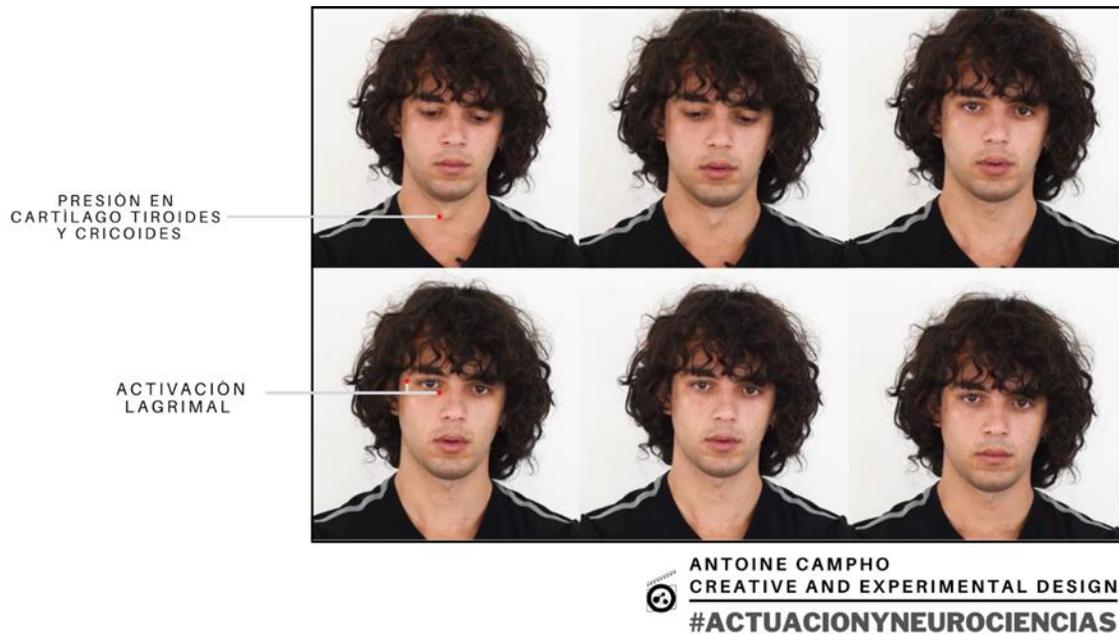
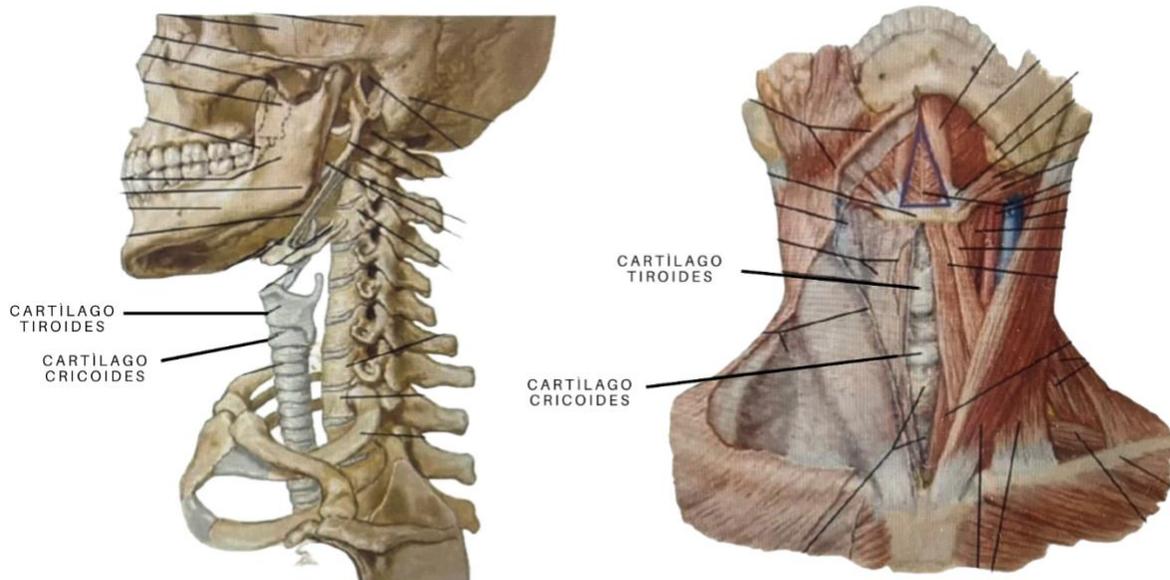
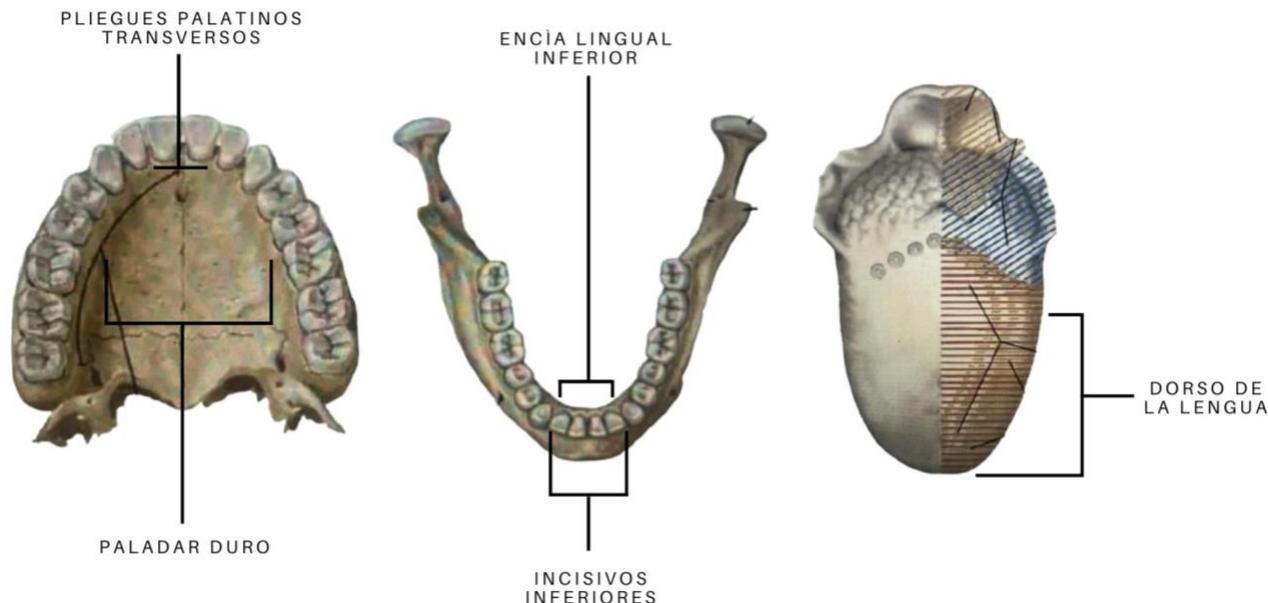


Figura 5: Anatomía, Cartílago Tiroides y Cartílago Cricoides



Nota: ilustración de Texto de anatomía de Netter

Figura 6: Anatomía de Boca y Lengua



Nota: ilustración de Texto de anatomía de Netter

Pedro Antonio Palacios Cruz (revisar anexo 13 experiencia con el Internal Yawn), actor Barranquillero con más de 15 años de experiencia actoral en televisión, quien destaca en producciones como: Sin senos no hay paraíso (2008 y 2009), donde interpreta a Johan Contreras, Chepe fortuna (2010), donde es Aníbal Conrado, con el cual ganó un premio *TVyNovelas*²⁹ a mejor actor antagónico de telenovela, y más recientemente Enfermeras (2019 - 2021) del canal RCN, donde interpreta a Román Duarte. Este actor experimentó la efectividad del ejercicio Internal Yawn, y aportó desde su experiencia lo siguiente (comunicación personal Taller de cine FAGUA CASTING, 9 de junio del 2020):

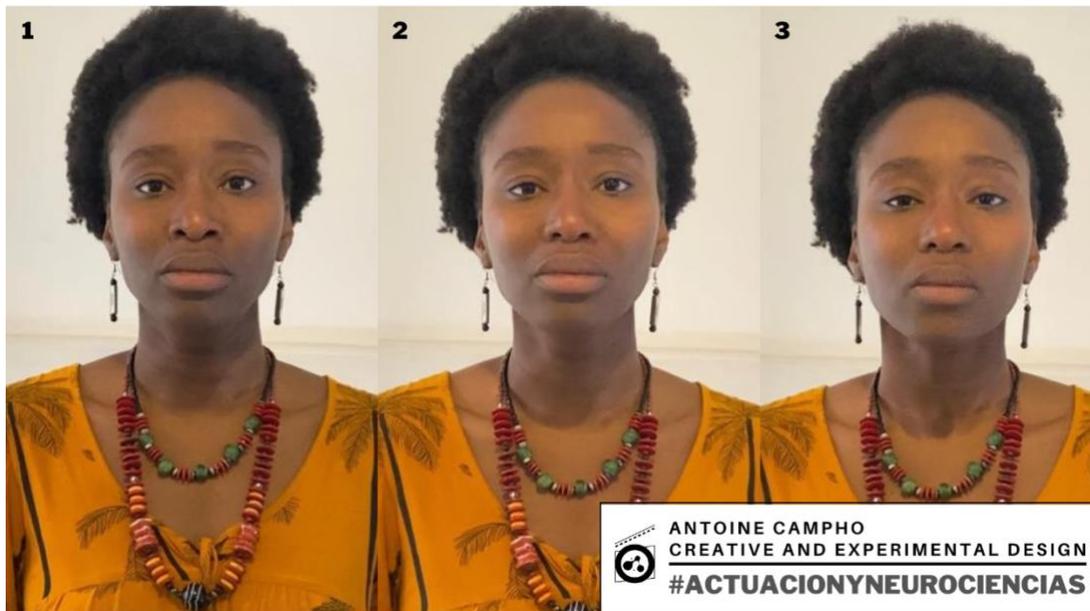
²⁹ Los Premios TVyNovelas fueron el máximo galardón entregado por la revista *TVyNovelas* a los artistas favoritos del público de Colombia desde 1991 hasta 2018, cuando la crisis financiera que sufrió la Editorial Televisa obligó al cierre de la revista y los premios el 26 de enero de 2019 (Tomado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Premios_TVyNovelas_\(Colombia\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Premios_TVyNovelas_(Colombia)))

(...) Esto está buenísimo porque, cuando uno tiene esos días de rodaje largos donde toca que llorar todo el tiempo y todo el tiempo, y busca la emoción orgánica en la mañana, pero cuando son las 4 de la tarde y llevas llorando todo el día, como que tú dices ¡estoy cansado! Yo llegaba por medio de la respiración de otra manera; donde yo sentía que mi respiración agonizaba una técnica que digamos también me enseñaron. Me dijeron cuando no te llega la emoción orgánica pues, plan B, pero esto que tú dices... (explicación del ejercicio) yo siento como si se me vinieran, como si abrieran unas llaves de agua, unas cataratas, que se me viene todo de acá (señala su zona temporal ocular) así e inclusive me inunda los ojos, y digamos bueno para ser práctico, la televisión, la televisión lo que requiere es de mucha inmediatez, está buenísimo.

Caso análogo al de Pedro Palacios es el de Jessica Garcés (revisar anexo 14, consentimiento informado y link del casting), actriz de cine, teatro y televisión, con quien se realizó coaching personalizado para casting con tono escénico dramático; quien ha trabajado mayoritariamente en producciones cómicas entre las que destacan: Chichipatos segunda temporada (2021), creada por Dago García y producida por Caracol Televisión para la plataforma Netflix y actualmente el último hombre sobre la tierra (2022), película colombiana dirigida por Juan Camilo Pinzón³⁰ y estrenada en cines nacionales. Jessica tenía dificultad para activar la emoción tristeza, especialmente, para activar el llanto húmedo, sin embargo, al recibir la asesoría personalizada logró construir sin recurrir a su memoria emotiva, la emoción antes mencionada, tristeza. Además de lograr generar activación lagrimal usando el ejercicio Internal Yawn.

³⁰ Juan Camilo Pinzón (Bogotá, 24 de marzo de 1974) es un director de cine y televisión, escritor y showrunner con amplia y exitosa trayectoria al interior de importantes compañías productoras como Netflix International Studios, Sony Pictures, Caracol Televisión y RCN Televisión, entre otras, donde ha tenido a su cargo múltiples proyectos como director general, Productor Ejecutivo y Head Writer de dramas, comedias y series originales para Colombia y Latam.

Figura 7 : Activación Lagrimal - Actriz Jessica Garcés, video casting producción "Palma negra"



Nota: Imagen 1 inicio de la activación: ejecución del Internal Yawn, imagen 2 y 3 presión sobre Cartílago tiroideos y cricoides.

3.7 Tensión y Relajación Muscular

El activador relacionado con la relajación y tensión muscular logro ser efectivo para comprender la sensación corporal producida por el estado emocional, y ayudó a construir en los participantes la atmosfera física necesaria para percibir desde el cuerpo la carga energética de cada emoción, siendo las emociones de tristeza (menor contracción muscular – carga energética baja), Ira (mayor contracción muscular – carga energética alta), erotismo (menor contracción muscular – carga energética alta), los estados emocionales con mayor efectividad estimuladora, donde el EECE, relacionado con la tensión o relajación a voluntad de ciertas zonas musculares o todas (sistema nervioso somático), tuvo mayor relevancia en la activación. Pero es importante resaltar que al finalizar cada ejercicio y en etapas más avanzadas de las experimentaciones, los estudiantes generaban cansancio muscular y ciertas tenciones musco/esqueléticas (casos minoritarios, participantes sin previo conocimiento y entrenamiento corporal), que posteriormente terminaban de influir en su interpretación. Se concluye con las posteriores

experimentaciones que la emoción de erotismo tiene un alto grado de activación si se vincula el movimiento ondulatorio (pélvico-craneal) que nace de la pelvis y termina en la parte occipital del cráneo, vinculado y direccionado rítmicamente por medio de la respiración; inhalación profunda por nariz, exhalación prolongada por boca (exhalación en A sorda hasta llegar A con sonido), que genera en los participantes sensaciones y pensamientos pertenecientes a dicho estado emocional. La emoción ira tuvo altos porcentajes de activación vinculando la respiración con la contracción muscular (mano, brazo y antebrazo), induciendo con cada inhalación aumento de la contracción. La emoción de Tristeza, con una baja carga energética y poca contracción muscular (altos índices de relajación de los músculos) también generó altos grados de activación (sensación del estado emocional) que se potenciaron vinculando la respiración.

Figura 8: Activación emoción ira, (tensión y relajación muscular), monologo serie *Ratched*, personaje Charlotte Wells. (Exploración emocional corporal) Participante Andrea Velásquez.



3.8 Expresión Facial

El Gesto posibilita comprender la importancia de la estimulación psico/facial para cambiar de estados emocionales, cuya ejecución gestual (movilización de los músculos faciales) vincula emocionalmente a los participantes con dicho estado y su sensación (revisar anexo 15), especialmente en la emoción alegría donde se generan altos grados de contagio emocional (neuronas visomotoras) del participante ejecutor con los participantes observadores, se descubrió además en esta emoción en específico (alegría), la importancia del sonido en la activación psicofísica (sonido en exhalación: *ji ji ji ji – je je je je*) que potencia el grado de activación. Si el lector ejecuta y condiciona a voluntad por unos minutos su gesto, descripción del gesto en la emoción alegría, Bloch (2002) “apertura de los ojos semicerrados, parpados: ambos relajados, frente relajada, cejas levemente bajas, mirada: enfocada luego variada boca: abierta lateral, comisuras arriba”(p. 130), además de inhalar prolongado por nariz y al ejecutar la exhalación entrecortada hacerlo voluntariamente con el sonido antes mencionado (*ji- ji – ji – ji -*) hasta terminar de sacar el aire inhalado; lo anterior enviará las señales estimuladoras necesarias para en mayor o menor medida (dependiendo de qué otros estímulos se generen) activar la emoción perteneciente a dicha expresión facial y tipo de respiración. Ejemplo de lo antes mencionado es la ejecución del patrón respiratorio y la expresión fácil de la emoción alegría, generado por la participante Nicolle Polo Coronado, en etapas avanzadas de la investigación. Otro aspecto importante de la expresión facial es que estimula la emoción perceptible (o condicionada); ésta se configura usando las Quinesias esenciales y respectivas que poseen cada emoción básica y que hemos adquirido como archivo instaurado por la evolución, como el gesto de asco, ira, tristeza, ternura, erotismo, sorpresa, alegría y miedo; gestos universales que se aprenden por una razón adaptativa y que se ejecutan de forma voluntaria en ciertas situaciones, independiente de lo que realmente se siente (Background emotion).

Figura 9: Emoción alegría en activación, participantes Juan David Escobar y Nicolle Polo Coronado



 ANTOINE CAMPHO
CREATIVE AND EXPERIMENTAL DESIGN
#ACTUACIONYNEUROCIENCIAS

3.9 Acción Corporal

La acción corporal y su experimentación se basó en la experiencia individual de cada participante y cómo vivenciaban de forma particular la emoción, además de cómo gracias a la acción se depura la energía contenida de la carga emocional. Aquí es importante resaltar los taxis emocionales que surgen del estado en activación, dividiendo las cargas emocionales y emociones en las que se direccionan hacia el estímulo y las que van en contra de este; como lo plantea Bloch (2002) las emociones tienen una configuración corporal que direcciona el cuerpo hacia el estímulo o en contra de este; ejemplo de ello es si se está en frente de un estímulo contaminante (emoción en activación asco) y el organismo como forma de supervivencia direcciona el cuerpo hacia atrás y con acciones de rechazo. O con estímulos positivos y agradables donde el cuerpo se direcciona hacia delante: emociones como ternura, alegría, erotismo etc. Se descubrieron acciones generales que se realizaban constantemente cuando los participantes estaban inmersos en ciertos estados emocionales, tales como ira; acciones de

empujar y golpear, emoción erotismo: acciones de acariciar y frotar. Además de concluir la importancia del texto y su interpretación a la hora de proponer las acciones relevantes que activan y potencian en cierto grado el estado e intensidad emocional.

3.10 Estado Mental: Imaginación Experiencial y Memoria sensible

El estado mental tiene dos características importantes, una está ligada al concepto de imaginación y el planteamiento de Meisner que propone que el actor debe vivir con verdad bajo circunstancias imaginarias dadas y la conceptualización emocional propuesta por Stanislavski en sus primeras etapas acerca de la memoria emotiva, de aquí el nombre de imaginación experiencial y memoria sensible, donde lo que se pretende es construir los estímulos necesarios basados en la experiencia individual y cómo gracias a esta experiencia que configura la enciclopedia experiencial se construyen imaginarios e imaginaciones. Basado en el diagnóstico de las herramientas que usan los participantes, como forma de generar emociones en la escena y frente a la cámara, se encuentra gran prevalencia de la memoria emocional, un recurso propuesto en sus inicios por Konstantín Stanislavski, en la primera etapa de su trabajo: la psicotecnia y que, con la llegada de los manuscritos de este autor a Latinoamérica, más la gran influencia de Estados Unidos y Lee Strasberg en su interpretación, se generan muchos planteamientos sobre su uso.

Según los estudiantes entrevistados del curso de actuación adultos, de la Escuela Práctica de Televisión Efraín Arce Aragón³¹ la memoria emotiva como se conoce normalmente en el dialecto formativo de acuerdo con lo que se escucha de la siguiente manera: “recordar un evento traumático o emocional del pasado, para con esto generar desde el recuerdo, emociones”. En otros términos, se usan pensamientos y recuerdos (memorias de eventos pasados rememorados) como forma de estimulación, es decir, este evento del pasado se convierte en el estímulo

³¹ Análisis obtenido en las primeras etapas de las experimentaciones realizadas en práctica docente I y II

emocionalmente competente). Para iniciar esta conceptualización se citará un apartado del trabajo de María Baucá Amengual (2015) en el cual se reconoce y plantea el concepto de memoria emotiva o emocional, organizando y rastreando las ideas de Stanislavski:

Así mismo, el interés por descubrir todas las facetas de la vida interior del hombre llevó a Stanislavski hacia la obra del psicólogo francés Théodule-Armand Ribot, la psicología de los sentimientos (Ribot, 1924). En sus investigaciones, el psicólogo, explicaba que, al igual que las percepciones de la vista y el oído pueden dejar memorias tras de sí, las emociones y pasiones también, provocadas por la vivencia de alguna situación real. De esta tesis el director-pedagogo extrajo el término “Memoria afectiva” que más tarde pasaría a denominar, memoria emocional. (p.18)

En efecto, cuando se habla de memoria emotiva o emocional, se refiere a las impresiones emocionales que se guardan de una experiencia o acontecimiento vivido, y que si se evoca se convierte en recuerdo. Lo que normalmente hacen los estudiantes es pensar en los momentos más difíciles de su vida con la finalidad de generar una emoción determinada, en la mayoría de los casos tristeza, debido a que es una de las emociones más complejas de expresar y que particularmente estos estudiantes presentaban (primeras etapas de las experimentaciones empírico analíticas observacionales). Pero para entender mejor qué es la memoria emocional e imaginativa, se conceptualizará como punto de partida, el término Memoria.

3.10.1 MEMORIA

“El cerebro se metamorfosea de forma continua; incesantemente, adquiere, almacena y recupera información sobre uno mismo y sobre el medio físico y social que lo rodea” (García,2018: p. 17). Esta es la definición básica que se le da al concepto de memoria, en el libro “*Somos Nuestra Memoria, Recordar y Olvidar*”; según esta definición la memoria tiene la

función principal de almacenar y recuperar información; por lo cual el individuo está en constante contacto informativo, se recibe información de todo tipo. La memoria sensorial está compuesta por todo aquello que se ve, se oye, se toca, se olfatea, se degusta y toda esa información relacionada con los órganos sensoriales. Estas primeras impresiones muchas veces son solo momentáneas y de utilidad corta, como ver el color del vestido de la prima en su cumpleaños, se percibe y se almacena esa información por poco tiempo, luego quizás si se quiere recordar el color de ese vestido, se podrá hacer muy difícil, ya que como solo es información sensorial y de corta utilidad en ese momento, el cerebro no se preocupó por guardarla. Pero si la información, como en el caso de Teo y la rata (Pagina 25 - 26) es emocional, el cerebro tendrá la función de almacenarla y codificarla de tal manera que esa información sea de mucha utilidad en experiencias futuras. Es de recordarse que una de las características principales de las emociones (Damasio,2005), es que son adaptativas y ayudan a la supervivencia.

3.10.2 MEMORIA EMOCIONAL

Llegado a este punto, cabe preguntarse: ¿qué tan útil es la memoria emocional en el entrenamiento actoral? Si se toma el concepto de Stanislavski, planteado en la primera etapa de su trabajo, se tiene que:

(...) La primera etapa se caracteriza por la importancia que Stanislavski daba a la memoria afectiva, como fuente principal de donde se debían extraer las emociones.

Concepto que extrajo de los estudios de Ribot expuesto en *la psicología de los sentimientos* (Ribot,1924). Mediante el entrenamiento pretendía que el actor llegara a los estados emocionales guardados en sus recuerdos intentando acceder a estos para recuperarlos. Los elementos de la psicotecnia que reproducen estas condiciones no son nada más que estímulos para la memoria emotiva y para la repetición de sensaciones.

(Baucá, 2015: p.22)

El concepto base en el planteamiento anterior tendrá mucha utilidad en el entrenamiento de un actor, dado que como lo nombra Baucá, los elementos de la psicotecnia cuya herramienta principal es la memoria emocional, se convierten en estímulos que activan las sensaciones producidas por esos recuerdos y todo lo que configura la memoria emocional. Esta definición y planteamiento teórico ayuda a entender por qué es importante la memoria emocional en el entrenamiento actoral, ya que gracias a ella se puede evocar y recordar los estados corporales que tiene el organismo cuando está emocionado, de este modo, la memoria emotiva es más que solo recordar el suceso o experiencia “traumática” como se describe popularmente, entendiendo que la importancia de esta es comprender cómo se dispone y se activa el cuerpo cuando está emocionado. En efecto como se demostró en las primeras etapas de las experimentaciones donde se exploraron “Los patrones efectores de las emociones básicas, de Susana Bloch”, si se usa la memoria emocional como herramienta para reconocer el estado del cuerpo, se estaría analizando de forma empírica los “patrones efectores emocionales; en otras palabras, la reacción corporal producto de la activación psico/emocional.

La memoria emocional es de mucha utilidad como herramienta para descubrir y analizar la forma en la que, en el organismo, especialmente el cuerpo, se activan y construyen esas características expresivas/comportamentales, fisiológicas (orgánicas), que son interesantes para la escena y la cámara, como herramienta de comunicación (lenguaje no verbal). En conclusión, para entender las emociones, sus patrones efectores y su aplicación en el entrenamiento actoral, es importante comprender cómo nos emocionamos, cuáles son esos estímulos altamente competentes que logran activarnos, y de qué manera nuestras experiencias se involucran en esa activación, además de comprender que la habilidad de la imaginación depende de las herramientas experienciales y sucesos reales que proporcionan esos pedazos con los cuales se construyen los imaginarios y las imaginaciones.

CONCLUSIONES

Las emociones cumplen un rol importante en la formación actoral y el desarrollo de nuevas perspectivas formativas, siendo las neurociencias la principal herramienta de indagación que ha generado avances importantes en el tema. Esta investigación en específico tiene como eje principal de conceptualización las neurociencias cognitivas y la definición de emoción y sentimiento propuesto por Antonio Damásio, la psicofisiología de las emociones propuesta por Susana Bloch y los patrones efectores que esta autora presenta como parte de su investigación entre otros conceptos neurocientíficos y actorales enfocados al componente emocional. Todo lo anterior se usa como herramienta para formar actores tanto en cine, televisión y teatro, indagando en la activación, contención y desactivación emocional, con lo cual se generaron una serie de experimentaciones analíticas observacionales que dieron como resultado ejercicios para activar estados emocionales que usan el cuerpo en toda su totalidad como dispositivo de inducción.

Esta investigación ha logrado trascender de escenarios formativos a personalidades importantes del medio Audiovisual como lo es Pedro Palacio y Jessica Garces, actores de cine y televisión que hicieron parte experiencial de la construcción y observación práctica de algunos de los ejercicios propuestos en este proyecto, George Slebi y Viviana Santos³² con quienes el investigador de este proyecto trabajó por algunos meses en la construcción de sus personajes para la segunda temporada de una producción realizada por caracol para la plataforma Netflix, (ver anexo 16) dando como resultado mejor eficacia a la hora de activar la emoción y mayor conciencia de la importancia del cuerpo como herramienta de activación, creando con la implementación de estos ejercicios en el quehacer profesional de un actor, nuevas formas de abordar las emociones desde el aula formativa hasta el trabajo profesional interpretativo, además de abordar y proponer la importancia de entrelazar ciencia y arte, neurociencia y actuación como herramienta de

³² George Slebi y Viviana Santos actores de la producción de caracol La venganza de Analía, quienes se contactaron con el investigador de este proyecto para realizar una asesoría que duró dos meses en donde se trabajó la activación emocional y construcción de personaje desde las emociones, usando las herramientas expuestas en este proyecto.

investigación interdisciplinar. De esta manera puede evidenciarse que la aplicabilidad de este sistema tiene un grado de acierto importante que amerita continuar explorando con el fin de ajustar el aspecto técnico y crear una estructura sólida que se use como modelo de entrenamiento en las aulas de clase y como estrategia de inducción emocional en los procesos creativos audiovisuales y teatrales.

Por último es importante mencionar que todo el proceso investigativo contó con la asesoría en sus primeras etapas del Médico y Doctor en ciencias básicas biomédicas Carlos Andrés Tobón de la facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia y el Psicólogo Jesús Goenaga Peña, docente de la facultad de Psicología, quienes hicieron grandes aportes en la conceptualización y construcción del marco teórico, además de ayudar a entrelazar desde la ciencia los componentes neurocientíficos usados en esta investigación, dando lugar con esto al diálogo directo entre ciencia y arte, actuación y neurociencia, objetivos propuestos como parte de este proyecto.

Referencias bibliográficas

1. Rizzolatti, G., & Sinigaglia, C. (2013). Las neuronas espejo: los mecanismos de la empatía emocional. Paidós.
2. Cortina, R. (2006). Las neuronas espejo. Los mecanismos de la empatía emocional. Paidós.
3. Sofía, G. (2008). Las culturas teatrales en el cambio de siglo: el encuentro con la neurociencia. *Fabrikart*, (8).
4. Mauro, K. M. (2015). La actuación teatral y la actuación cinematográfica: un campo de investigación específico.
5. Bloch, S., Orthous, P., & Santibáñez-H, G. (1987). Modelos efectores de las emociones básicas: Un método psicofisiológico para entrenar actores. Instituto de Neurociencias, CNRS, Universidad Pierre et Marie Curie, 10, 1-19.
6. Paladines Jaramillo, F. (2017). *Psicofisiología general*. Quito, Ecuador: Ediciones Universitarias Universidad Politécnica Salesiana
7. Galarsi, M. F., Medina, A., Ledezma, C., & Zanin, L. (2011). Comportamiento, historia y evolución. *Fundamentos en humanidades*, 12(24), 89-123. Universidad Nacional de San Luis, Argentina
8. Toro Arévalo, S., & Valenzuela Mautz, P. (2012). Desde la acción a la enacción: Más allá del movimiento y de la Educación Física. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 38(ESPECIAL), 211-230.
9. Serrano, R. (2004). *Nuevas tesis sobre Stanislavski: Fundamentos para una teoría pedagógica*. Atuel.
10. Arendt, H., Cruz, M., & Novales, R. G. (1993). *La condición humana* (Vol. 306). Barcelona: Paidós.
11. Quintanar Stephano, J. (2013). *Neurofisiología Básica*. Universidad autónoma de Aguascalientes Av.

12. Ribagorda Lobera, M. (2017). El espectador-intérprete. Aproximación neurocientífica a la comunicación y la recepción teatral. Universidad Complutense, Madrid
13. Soriano Mas, C., Guillazo Blanch, G., Redolar Ripoll, D. A., Torras García, M., & Vale Martínez, A. (2007). Fundamentos de neurociencia. Editorial UOC
14. Bauçà-Amengual, M. (2015). La acción en el método de las acciones físicas de Constantín Stanislavski desde la perspectiva de las neurociencias (Master's thesis).
15. Sofia, G. (2009). Del por qué la neurociencia aprende del teatro. Artez, Ágora, 05-09.
16. Bloch, S. (2002). Al alba de las emociones, respiración y manejo de las emociones. Santiago de Chile: Uqbar editores.
17. Cotrufo, T., & Ureña, J. (2018). El cerebro y las emociones. EMSE EDAPP, SL (Colección Neurociencia y Psicología): Madrid, Spain.
18. Serna, A. (2002). El trabajo del actor en el cine. Madrid: Catedra.
19. Damasio, A. (2005). En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Barcelona: Crítica.
20. Carlson, N. R., Platón, M. J. R., Carson, N. R., & Urbano, B. C. (2010). Fundamentos de fisiología de la conducta. London, UK: Pearson Educación.
21. Cereceda, S., Pizarro, I., Valdivia, V., Ceric, F., Hurtado, E., & Ibáñez, A. (2010). Reconocimiento de emociones: estudio neurocognitivo. Praxis: revista de psicología, (18), 29.
22. James, W. (1985). ¿Qué es una emoción?. Estudios de psicología, 6(21), 57-73.
23. Calhoun, C., & Solomon, R. (1996). ¿Qué es una emoción. Lecturas clásicas de psicología filosófica. 2ª reimpresión. Traducción de Mariluz Caso. México, DF: Fondo de Cultura Económica.
24. Ekman, P. ¿Para Qué Sirven Las Emociones? E. Punset, Entrevistador. (4) Redes 373. Entrevista a Paul Ekman. Fecha de emisión: 15-11-2005 - YouTube

25. Pontin, J. (2014). "Hay que separar las emociones de los sentimientos". revista virtual Mit technology review. <https://www.technologyreview.es//s/4276/hay-que-separar-las-emociones-de-los-sentimientos>
26. Montañés, M. C. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Universidad de Valencia, 3.
27. Leperski, K. G. (2017). El paradigma de las emociones básicas y su investigación. Hacia la construcción de una crítica. In Acta Académica IX Congreso Internacional de investigación de Psicología, Universidad de Argentina, Facultad de Psicología, Argentina. Recuperado el (Vol. 9, pp. 000-067).
28. Bloch, S., & Lemeignan, M. (1992). Precise respiratory-posturo-facial patterns are related to specific basic emotions. *Bewegen & Hulpverlening*, 1(1), 31-40.
29. Paladines Jaramillo, F. (2017). Psicofisiología general.
30. Belmonte, C. (2007). Emociones y cerebro. VII Programa de Promoción de la Cultura Científica y Tecnológica, *Rev.R.Acad.Cienc.Exact.Fís.Nat. (Esp)*. Recuperado del el (Vol. 101, N^o. 1, pp 59-68, 2007)
31. Permuy, M. S. L. (2011). Manual de bases biológicas del comportamiento humano. *Unidad de Comunicación de la Universidad de la República (UCUR)*.
32. Brown S, Cockett P, Yuan Y. 2019 La neurociencia de Romeo y Julieta: un estudio de resonancia magnética funcional de la actuación. *R. Soc. open sci.* 6:181908. <http://dx.doi.org/10.1098/rsos.181908>
33. LeDoux, J. E. (1998). The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life. Simon and Schuster.
34. Hudspeth, A. J., Jessell, T. M., Kandel, E. R., Schwartz, J. H., & Siegelbaum, S. A. (Eds.). (2013). Principles of neural science. McGraw-Hill, Health Professions Division.

35. Phillips, R. G., & LeDoux, J. E. (1992). Differential contribution of amygdala and hippocampus to cued and contextual fear conditioning. *Behavioral neuroscience*, 106(2), 274.
36. Davidson, R. J., Jackson, D. C., & Kalin, N. H. (2000). Emotion, plasticity, context, and regulation: perspectives from affective neuroscience. *Psychological bulletin*, 126(6), 890.
37. Damásio. (1997). *El error de descartes, la razón de las emociones*. Editorial Andrés bello.
https://drive.google.com/file/d/11UR4A-Cgy3bo_j2uPbXAMyxLMmIJcS9v/view

Anexos

Anexo 1: Certificado laboral Talentos Efraín Arce Aragón



Medellín, 16 de febrero de 2022

A QUIEN PUEDA INTERESAR

Reciban un cordial saludo de la primera escuela formadora de actores, modelos y presentadores del Departamento de Antioquia, Talentos Efraín Arce Aragón.

Antoine Andrés Campho Trochez, identificado con C.C. 1061539122 de Piendamó, Cauca, presto sus servicios como docente en nuestra institución desde el año 2016 hasta 2020. Se destacó en áreas como expresión corporal, actuación, interpretación y técnica vocal, así como en la dirección de diferentes espectáculos teatrales con estudiantes infantiles, juveniles y adultos.

Igualmente, durante su trabajo demostró gran compromiso, responsabilidad y don de gente, valores que lo convirtieron en un ejemplo a seguir a nivel humano y de competencias ciudadanas para los estudiantes y compañeros de trabajo.

Cualquier inquietud adicional, con gusto será atendida en el número telefónico 4481006 de Medellín.

Atentamente,

JUAN ESTEBAN OROZCO R.
Coordinador Académico
Talentos Efraín Arce Aragón

Laureles: Circular 2 # 74-77- Móvil 300 545 9001 - Centro: Calle 51 (La Playa) # 40-195- Móvil: 300 545 9091
Número Único 448 1006

www.talentosefrainarcearagon.com.co/ / e-mail: academiatalentos@une.net.co - Medellín - Colombia





Señores
A QUIEN CORRESPONDA

HACEMOS CONSTAR QUE **ANDRES CAMPHO TROCHEZ**, IDENTIFICADO CON CEDULA DE CIUDADANIA NO. 1.061.539.122, PRESTÓ SUS SERVICIOS PROFESIONALES EN NUESTRA COMPAÑÍA CHARLOT MEDELLIN SAS, IDENTIFICADA CON EL NIT. 901114868-4, DESDE AGOSTO DE 2017 HASTA DICIEMBRE 2019, COMO “DOCENTE DEL PROGRAMA CONOCIMIENTOS ACADEMICOS EN ARTES ESCENICAS” Y DESDE EL MES FEBRERO DEL 2019 COMO DOCENTE DEL PROGRAMA “TALLER DE ACTUACION PARA TEATRO CINE Y TELEVISION”, ASI:

1. Técnicas de Danza: Primer Módulo
2. Diseño Corporal I: Segundo Módulo
3. Diseño Corporal II: Tercer Módulo
4. Asesoría Coreográfica: Quinto Módulo
5. Danza y Coreografía: Sábados.

RESALTAMOS SU EXCELENTE DESEMPEÑO COMO PROFESIONAL Y SER HUMANO CON ALTAS CALIDADES DE COMPROMISO, SERIEDAD Y RESPONSABILIDAD.

SE EXPIDE LA PRESENTE A SOLICITUD DE LA INTERESADO A LOS 16 DIAS DEL MES DE FEBRERO DE 2022.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Juan Alejandro Gaviria Roman', is written over a light blue circular stamp.

JUAN ALEJANDRO GAVIRIA ROMAN
DIRECTOR

SEDE MEDELLIN: Carrera 66AA No. 34 - 31 Conquistadores. 313 3973097
SEDE BOGOTA Calle 74 No. 11 - 85. (571) 217 8993 - 345 9400
academiacharlotmedellin2016@gmail.com - www.academiacharlot.com

Anexo 3: Certificado Laboral Fagua Casting



📷 @faguacasting

🐦 @FaguaCasting

Bogotá, 21 de septiembre del 2022

A QUIEN CORRESPONDA

Por solicitud del interesado hago constar que **Antoine Andrés Campho Trochez**, identificado con CC: 1.061.539.122 de Piendamó Cauca, laboro en nuestra empresa **FAGUA FILMS SAS** con Nit: 901066962-2 desde el primero (01) de abril del 2021 hasta diciembre diecisiete (17) del mismo año, con un contrato de prestación de servicios, en el cargo de **Preparador de Actores y Docente de Actuación**.

Durante su trabajo destaco por su compromiso, responsabilidad y aporte importante para la empresa de sus conocimientos y metodologías de entrenamiento.

Para constancia se firma a los veintiún (21) días del mes de septiembre de dos mil veintidós (2022).

Cordialmente,



c.c. 79939229 Bta'

Carlos Andrés Medina
Director de Casting y Preparador de Actores
Fagua Films SAS
Teléfono: +57 3117227292

Calle 45 # 17 – 52 Bogotá- Colombia / e-mail: faguacasting@gmail.com

www.faguacasting.com



CERTIFICACION

A QUIEN CORRESPONDA

Por solicitud del interesado, hago constar que el joven **ANTOINE ANDRES CAMPHO TROCHEZ** identificado con cedula de ciudadanía No. 1.061.539.122 de Piendamó, presta sus servicios como **ACTOR** en nuestra empresa **TALENTO NACIONAL S.A.S** con Nit: 900.135.249-1 desde el mes Septiembre de 2021 con un contrato de mandato prorrogable.

Durante este periodo ha demostrado responsabilidad, puntualidad y profesionalismo en cada uno de los personajes que interpreta, es por ello que Talento Nacional como su empresa de representación, recomienda con plena certeza al actor y lo apoya en su proyecto de estudiar inglés en Melbourne Australia, ya que esto será una habilidad que terminará de completar su carrera artística, lo cual nosotros como empresa y representantes de artistas creemos que mejorará y ampliará su campo de oferta actoral por lo cual cuenta con todo nuestro apoyo, en el cual el representado seguirá teniendo un vínculo laboral con nosotros pudiendo llegar a ofrecer trabajo como actor bilingüe al llegar de nuevo al país.

Para constancia se firma a los nueve (09) días del mes de Noviembre de dos mil veintitrés (2023).

Cordialmente,


JUAN PABLO CARVAJAL OSORIO
Representante Legal y Manager
Talento Nacional S.A.S
Cel: 3165364692

Cra 17 No. 106 - 16 Bogotá Colombia. Tels (57 -1) 7042897 - 4726071

WWW.TALENTO NACIONAL.TV



Anexo 5: Links de los videos experimentales del ejercicio “Acontecimiento íntimo”, estos videos fueron silenciados con fines de respetar la privacidad del acontecimiento de cada participante.

1. Link numero 1 participante: <https://youtu.be/sLShw2o97hw>
2. Link numero 2 participante: <https://youtu.be/qp5YRXo837U>
3. link numero 3 participante: <https://youtu.be/2ytaadYcsUc>
4. link numero 4 participante: <https://youtu.be/qoFq1c9aiFg>

Anexo 6: Consentimientos informados Primer ejercicio experimental

CONSENTIMIENTO INFORMADO

INVESTIGACION: ACTUACION Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR.

Nombre del investigador principal

Antoine Andrés Campho Trochez.

Objetivo principal: Analizar las herramientas necesarias para la construcción de un modelo de entrenamiento actoral que use como base las teorías neurocientíficas y su aporte al conocimiento del por qué y el cómo nos emocionamos.

Objetivos específicos:

Indagar en la relación interdisciplinar entre actuación y neurociencias sobre el concepto de emoción. Construir un modelo básico de activación, contención y desactivación emocional para estudiantes. Analizar el trabajo de las emociones como componente importante en la formación actoral que se comprenda su funcionamiento y su aporte al trabajo interpretativo y formativo del actor.

Con este documento Yo, Elizabeth Chavriaga Ospina Identificación con número de Cédula 1000416183 Doy el consentimiento para usar mi nombre y los datos filmicos, fotográficos y experienciales en el proyecto de investigación ACTUACION Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR dirigido por Antoine Andres Campho Trochez, perteneciente al programa Licenciatura en Teatro de la Universidad de Antioquia. Esta información solo será usada para fines académicos.

ELIZABETHCHAV.O

FIRMA:

FECHA Noviembre 10 2023

CONSENTIMIENTO INFORMADO

INVESTIGACION: ACTUACION Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR.

Nombre del investigador principal

Antoine Andrés Campho Trochez.

Objetivo principal: Analizar las herramientas necesarias para la construcción de un modelo de entrenamiento actoral que use como base las teorías neurocientíficas y su aporte al conocimiento del por qué y el cómo nos emocionamos.

Objetivos específicos:

Indagar en la relación interdisciplinar entre actuación y neurociencias sobre el concepto de emoción. Construir un modelo básico de activación, contención y desactivación emocional para estudiantes. Analizar el trabajo de las emociones como componente importante en la formación actoral que se comprenda su funcionamiento y su aporte al trabajo interpretativo y formativo del actor.

Con este documentó Yo, Bruno Verardi Murillo Identificación con número de Cédula 1017127530. Doy el consentimiento para usar mi nombre y los datos filmicos, fotográficos y experienciales en el proyecto de investigación ACTUACION Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR dirigido por Antoine Andres Campho Trochez, perteneciente al programa Licenciatura en Teatro de la Universidad de Antioquia. Esta información solo será usada para fines académicos.

FIRMA:



FECHA 17 Nov. 2023

CONSENTIMIENTO INFORMADO

INVESTIGACION: ACTUACION Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR.

Nombre del investigador principal

Antoine Andrés Campho Trochez.

Objetivo principal: Analizar las herramientas necesarias para la construcción de un modelo de entrenamiento actoral que use como base las teorías neurocientíficas y su aporte al conocimiento del por qué y el cómo nos emocionamos.

Objetivos específicos:

Indagar en la relación interdisciplinar entre actuación y neurociencias sobre el concepto de emoción. Construir un modelo básico de activación, contención y desactivación emocional para estudiantes. Analizar el trabajo de las emociones como componente importante en la formación actoral que se comprenda su funcionamiento y su aporte al trabajo interpretativo y formativo del actor.

Con este documentó Yo, Claudia Hurtado Borja Identificación con número de Cédula 1040801113 Doy el consentimiento para usar mi nombre y los datos filmicos, fotográficos y experienciales en el proyecto de investigación ACTUACION Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR dirigido por Antoine Andres Campho Trochez, perteneciente al programa Licenciatura en Teatro de la Universidad de Antioquia. Esta información solo será usada para fines académicos.

FIRMA:

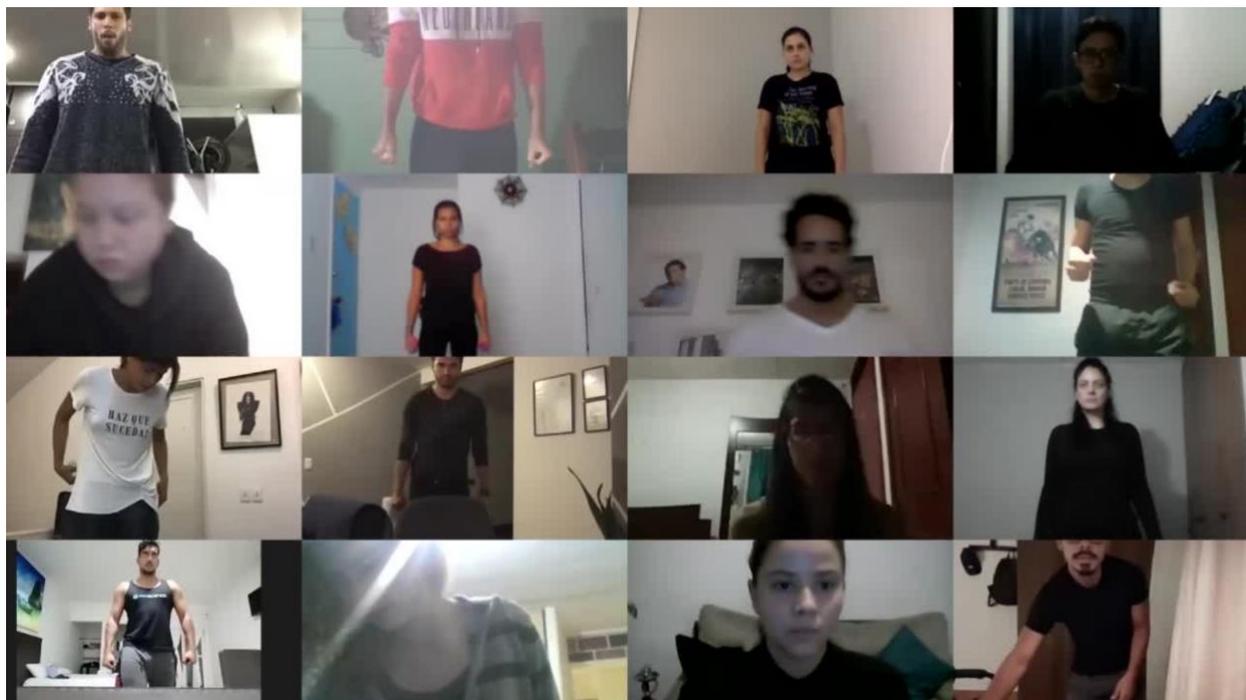
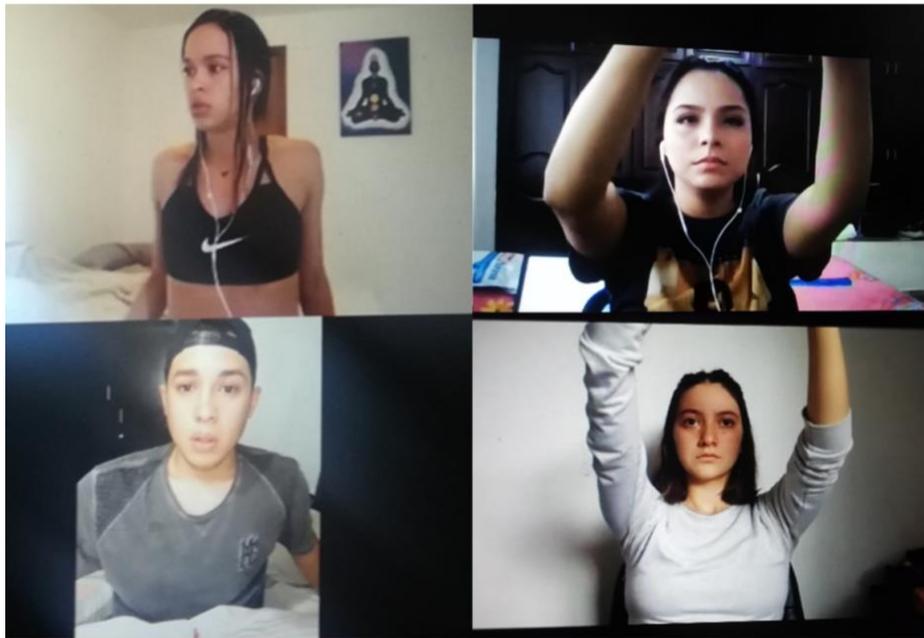


FECHA:

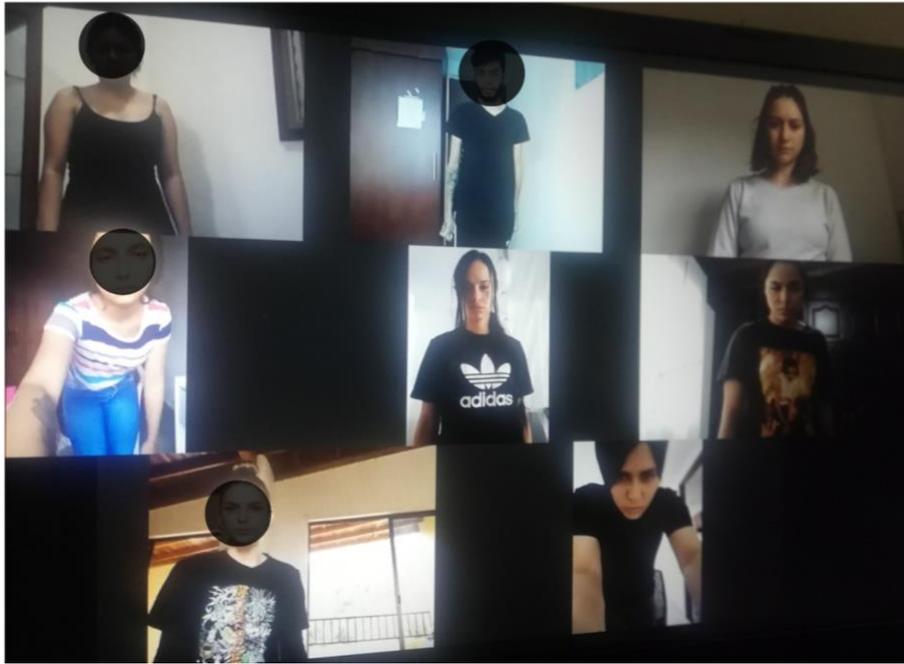
17-11-2023

Anexo 7: Exploración con los Patrones efectores de Susana Bloch y los activadores emocionales propuestos en esta investigación

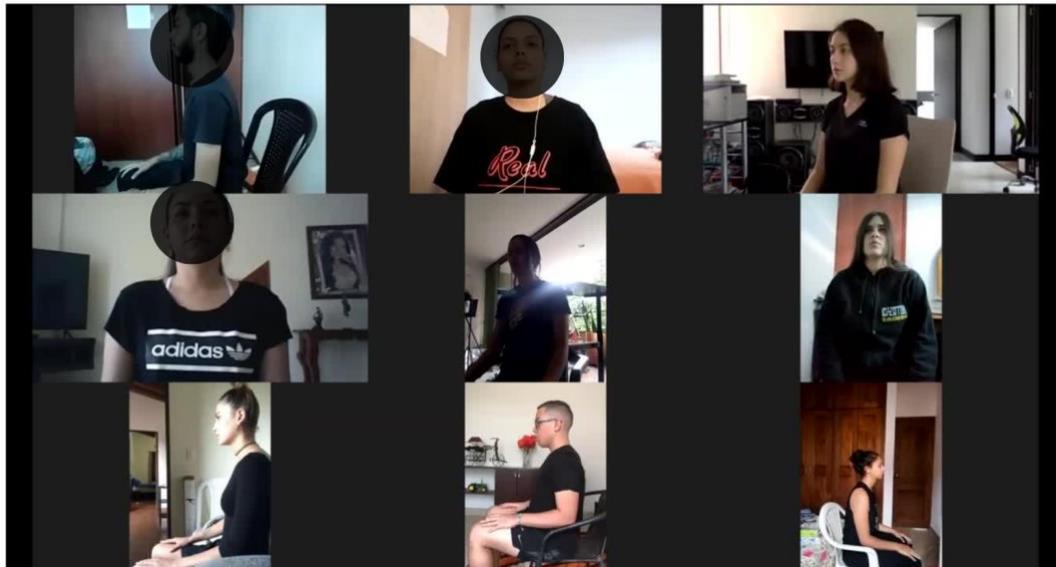
EXPLORACIÓN DE LOS PATRONES EFECTORES
EMOCIÓN MIEDO Y EMOCIÓN NEUTRA



EXPLORACIÓN DE LOS PATRONES EFECTORES
EMOCIÓN IRA



EXPLORACIÓN DE LOS PATRONES EFECTORES
EMOCIÓN TRISTEZA





EXPLORACIÓN CON LOS
ACTIVADORES EMOCIONALES
EMOCIÓN TRISTEZA

IMAGEN 1

FORMA DE ACTIVACIÓN: UTILIZACIÓN DEL
EJERCICIO INTERNAL YAWN

IMAGEN 2

FORMA DE ACTIVACIÓN: PATRÓN EFECTOR
SUSANA BLOCH Y SE POTENCIO LA
ACTIVACIÓN CON EL ACTIVADOR "MEMORIA
SENSIBLE"

IMAGEN 3

EJERCICIO DE ACTIVACIÓN: UTILIZACIÓN
DEL EJERCICIO INTERNAL YAWN Y SE
POTENCIO LA ACTIVACIÓN CON EL
ACTIVADOR "IMAGINACIÓN EXPERIENCIAL"

IMAGEN 4

EJERCICIO DE ACTIVACIÓN: UTILIZACIÓN
DEL INTERNAL YAWN Y EL PATRÓN
EFECTOR DE SUSANA BLOCH

EXPLORACIÓN ACTIVADORES EMOCIONALES
EMOCIÓN ALEGRIA



Anexo 8: Ejercicios experimentales con monólogos y escenas cinematográficas



ACTIVACIÓN EMOCIONAL CON MONÓLOGOS CINEMATOGRAFICOS

Link del video con los ejercicios de algunos de los participantes:

<https://youtu.be/mFjkwuDhO4>



ACTIVACIÓN EMOCIONAL CON ESCENAS CINEMATOGRAFICOS

Link del video con los ejercicios de algunos de los participantes

<https://youtu.be/QzbuUP3AXkY>



Anexo 9 “Carta de recomendación escrita por el director de casting y preparador de actores,
Carlos Andrés Medina. Jefe de casting de Fagua Casting



Instagram @faguacasting
Twitter @FaguaCasting

Bogotá, 10 de noviembre del 2023

A quien corresponda,

Por medio de la presente, me complace enormemente recomendar el trabajo de investigación desarrollado por Antoine Campho en el campo de las neurociencias, específicamente en su aplicación a las artes escénicas. Su enfoque innovador en la utilización de herramientas de activación emocional basadas en teorías neurocientíficas ha marcado un hito en la comprensión del cómo y por qué nos emocionamos, aportando significativamente al desarrollo de actores y actrices.

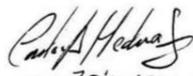
Como director de Fagua Casting y preparador de actores, he tenido el privilegio de incorporar las herramientas de activación emocional desarrolladas por Antoine en nuestros talleres y proyectos cinematográficos, observando resultados extraordinarios. Las teorías neurocientíficas aplicadas por Antoine han revolucionado nuestra comprensión y práctica en el ámbito de la activación y desactivación emocional. Estas herramientas no solo han enriquecido la formación de los actores con los que trabajo, sino que también han transformado la manera en que abordamos el entrenamiento emocional. La capacidad de generar emociones orgánicas y auténticas es fundamental en la actuación, y las metodologías de Antoine han probado ser esenciales para alcanzar este objetivo.

En Fagua Casting, hemos aplicado estas técnicas en numerosos proyectos audiovisuales, y hemos visto cómo contribuyen a mejorar significativamente la interpretación y la profundidad de los personajes. La habilidad de los actores para conectar con sus emociones de manera más natural y efectiva es un testimonio directo del valor de las investigaciones de Antoine en nuestro campo.

Estoy convencido de que el trabajo de Antoine Campho es un aporte crucial para cualquier profesional o institución interesada en la intersección de las neurociencias y las artes escénicas. Sus contribuciones no solo han mejorado la calidad de nuestra formación actoral, sino que también han abierto nuevas puertas para explorar el potencial humano en la actuación.

Por estas razones, recomiendo con entusiasmo y sin reservas a Antoine Campho y su investigación. Estoy seguro de que su trabajo seguirá siendo una fuente de innovación y excelencia en cualquier contexto en el que se aplique.

Cordialmente,



C.C. 79939229 Bta

Carlos Andrés Medina
Preparador de Actores
Fagua Casting

Anexo 10: Carta del docente Diego Casas Jaramillo, tutor de proyecto de práctica docente del programa Lic. En Teatro.

Medellín, 13 noviembre, 2023

Señores: A quien corresponda,

El estudiante **Antoine Andrés Campho Trochez**, cuyo proyecto de práctica docente lleva por nombre **“Cómo desarrollar la teoría de Susana Bloch, sobre los Patrones efectores de las emociones básicas con los estudiantes de Actuación adultos de la Escuela Practica de Televisión Efraín Arce Aragón, para generar un conocimiento propio de la manera en la que nos emocionamos para la escena, ante la cámara y la vida misma”**, obtuvo una nota de 4,9 como resultado final por la calidad del proyecto escrito y el aporte que hace a la formación de actores y actrices, en el campo formativo y artístico.

Esta práctica docente tiene un alto valor pedagógico, reunió los requisitos suficientes para obtener la aprobación.

Este proyecto se propone como merecedor de ser publicado en la biblioteca virtual de la facultad.

Recomiendo al estudiante y su propuesta escrita como parte del aporte de la práctica y su desarrollo en función del avance en área artística teatral.



Diego Ignacio Casas Jaramillo
Docente Universidad de Antioquia
Facultad de Artes

Anexo 11: “Grupo control de las experimentaciones con los activadores emocionales”



Este grupo de estudiantes estaba conformado por actores en formación de la ciudad de Medellín quienes hicieron parte de las experimentaciones empírico-analíticas observacionales con los Activadores Emocionales propuestos en esta investigación y quienes se vincularon al proyecto de forma continua (segunda experimentación). Este grupo estaba conformado por 3 mujeres y 3 hombres entre 18 y 30 años y dieron su consentimiento para usar su imagen y nombre en esta investigación.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

INVESTIGACION: ACTUACION Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR.

Nombre del investigador principal

Antoine Andrés Campho Trochez.

Objetivo principal: Analizar las herramientas necesarias para la construcción de un modelo de entrenamiento actoral que use como base las teorías neurocientíficas y su aporte al conocimiento del por qué y el cómo nos emocionamos.

Objetivos específicos:

Indagar en la relación interdisciplinar entre actuación y neurociencias sobre el concepto de emoción. Construir un modelo básico de activación, contención y desactivación emocional para estudiantes. Analizar el trabajo de las emociones como componente importante en la formación actoral que se comprenda su funcionamiento y su aporte al trabajo interpretativo y formativo del actor.

Con este documentó Yo, Juliana Zapata Osorio Identificación con número de Cédula 1000206891 Doy el consentimiento para usar mi nombre y los datos filmicos, fotográficos y experienciales en el proyecto de investigación ACTUACION Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR dirigido por Antoine Andres Campho Trochez, perteneciente al programa Licenciatura en Teatro de la Universidad de Antioquia. Esta información solo será usada para fines académicos.

FIRMA:



FECHA 14 de noviembre de 2023

CONSENTIMIENTO INFORMADO

INVESTIGACION: ACTUACIÓN Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR.

Nombre del investigador principal

Antoine Andrés Campho Trochez.

Objetivo principal: Analizar las herramientas necesarias para la construcción de un modelo de entrenamiento actoral que use como base las teorías neurocientíficas y su aporte al conocimiento del por qué y el cómo nos emocionamos.

Objetivos específicos:

Indagar en la relación interdisciplinaria entre actuación y neurociencias sobre el concepto de emoción. Construir un modelo básico de activación, contención y desactivación emocional para estudiantes. Analizar el trabajo de las emociones como componente importante en la formación actoral que se comprenda su funcionamiento y su aporte al trabajo interpretativo y formativo del actor.

Con este documento Yo, NICOLLE POLO CORONADO Identificación con número de Cédula **1017265082** doy el consentimiento para usar mi nombre y los datos filmicos, fotográficos y experienciales en el proyecto de investigación ACTUACION Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR dirigido por Antoine Andres Campho Trochez, perteneciente al programa Licenciatura en Teatro de la Universidad de Antioquia. Esta información solo será usada para fines académicos.



FIRMA:

FECHA 15 Nov 2023

CONSENTIMIENTO INFORMADO

INVESTIGACION: ACTUACION Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR.

Nombre del investigador principal

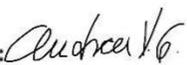
Antoine Andrés Campho Trochez.

Objetivo principal: Analizar las herramientas necesarias para la construcción de un modelo de entrenamiento actoral que use como base las teorías neurocientíficas y su aporte al conocimiento del por qué y el cómo nos emocionamos.

Objetivos específicos:

Indagar en la relación interdisciplinaria entre actuación y neurociencias sobre el concepto de emoción. Construir un modelo básico de activación, contención y desactivación emocional para estudiantes. Analizar el trabajo de las emociones como componente importante en la formación actoral que se comprenda su funcionamiento y su aporte al trabajo interpretativo y formativo del actor.

Con este documento Yo, Andrea Velasquez G Identificación con número de Cédula 43980047 Doy el consentimiento para usar mi nombre y los datos filmicos, fotográficos y experienciales en el proyecto de investigación ACTUACION Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR dirigido por Antoine Andres Campho Trochez, perteneciente al programa Licenciatura en Teatro de la Universidad de Antioquia. Esta información solo será usada para fines académicos.

FIRMA: 

FECHA 16/11/2023

CONSENTIMIENTO INFORMADO

INVESTIGACION: ACTUACION Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR.

Nombre del investigador principal

Antoine Andrés Campho Trochez.

Objetivo principal: Analizar las herramientas necesarias para la construcción de un modelo de entrenamiento actoral que use como base las teorías neurocientíficas y su aporte al conocimiento del por qué y el cómo nos emocionamos.

Objetivos específicos:

Indagar en la relación interdisciplinar entre actuación y neurociencias sobre el concepto de emoción. Construir un modelo básico de activación, contención y desactivación emocional para estudiantes. Analizar el trabajo de las emociones como componente importante en la formación actoral que se comprenda su funcionamiento y su aporte al trabajo interpretativo y formativo del actor.

Con este documentó Yo, Tomás Vásquez Díaz Identificación con número de Cédula 1.036.670.808 Doy el consentimiento para usar mi nombre y los datos filmicos, fotográficos y experienciales en el proyecto de investigación ACTUACION Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR dirigido por Antoine Andres Campho Trochez, perteneciente al programa Licenciatura en Teatro de la Universidad de Antioquia. Esta información solo será usada para fines académicos.

FIRMA:



FECHA 10/11/2023

CONSENTIMIENTO INFORMADO

INVESTIGACION: ACTUACION Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR.

Nombre del investigador principal

Antoine Andrés Campho Trochez.

Objetivo principal: Analizar las herramientas necesarias para la construcción de un modelo de entrenamiento actoral que use como base las teorías neurocientíficas y su aporte al conocimiento del por qué y el cómo nos emocionamos.

Objetivos específicos:

Indagar en la relación interdisciplinar entre actuación y neurociencias sobre el concepto de emoción. Construir un modelo básico de activación, contención y desactivación emocional para estudiantes. Analizar el trabajo de las emociones como componente importante en la formación actoral que se comprenda su funcionamiento y su aporte al trabajo interpretativo y formativo del actor.

Con este documentó Yo, Juan David Escobar Identificación con número de Cédula 1036657871 Doy el consentimiento para usar mi nombre y los datos filmicos, fotográficos y experienciales en el proyecto de investigación ACTUACION Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR dirigido por Antoine Andres Campho Trochez, perteneciente al programa Licenciatura en Teatro de la Universidad de Antioquia. Esta información solo será usada para fines académicos.

FIRMA:



FECHA 9 Nov 2023

CONSENTIMIENTO INFORMADO

INVESTIGACION: ACTUACION Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR.

Nombre del investigador principal

Antoine Andrés Campho Trochez.

Objetivo principal: Analizar las herramientas necesarias para la construcción de un modelo de entrenamiento actoral que use como base las teorías neurocientíficas y su aporte al conocimiento del por qué y el cómo nos emocionamos.

Objetivos específicos:

Indagar en la relación interdisciplinar entre actuación y neurociencias sobre el concepto de emoción. Construir un modelo básico de activación, contención y desactivación emocional para estudiantes. Analizar el trabajo de las emociones como componente importante en la formación actoral que se comprenda su funcionamiento y su aporte al trabajo interpretativo y formativo del actor.

Con este documento Yo, Héctor Iván Anaya Identificación con número de Cédula 1193545568 Doy el consentimiento para usar mi nombre y los datos filmicos, fotográficos y experienciales en el proyecto de investigación ACTUACION Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR dirigido por Antoine Andres Campho Trochez, perteneciente al programa Licenciatura en Teatro de la Universidad de Antioquia. Esta información solo será usada para fines académicos.



FIRMA:

FECHA

17/11/23

Anexo 12: Internal Yawn ejecución orgánica producida por el ejercicio acontecimiento íntimo vs ejecución técnica producida con una finalidad interpretativa y de activación consciente de las lágrimas.

INTERNAL YAWN: EJECUCIÓN ORGÁNICA
PRODUCIDA POR EL EJERCICIO
ACONTECIMIENTO ÍNTIMO



Link del video: https://youtu.be/2ytaadYcsUc?si=2_g7kIVK8DzvCTiY

INTERNAL YAWN: EJECUCIÓN TÉCNICA
PRODUCIDA CON UNA FINALIDAD
INTERPRETATIVA Y DE ACTIVACIÓN
CONSCIENTE DE LAS LÁGRIMAS



Link del video: https://youtu.be/7YoXJadfklo?si=sNTx_3WBreRShCn9

Anexo 13: Taller de cine Fagua Casting trabajo emocional (Internal Yawn)



Link del video: <https://youtu.be/5KZnEnmXZ34>

En este taller se trabajaron ejercicios de estimulación corporal, usando las herramientas descritas en este proyecto de investigación.

El comentario del actor Pedro Palacios esta desde el minuto **1:00** al minuto **2:07**. Se encuentra con el consentimiento informado del Fagua Casting para la divulgación de este contenido.

Anexo 14: Consentimiento informado Jessica Garcés y Link del casting “Producción Palma Negra”

CONSENTIMIENTO INFORMADO

INVESTIGACION: ACTUACION Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR.

Nombre del investigador principal

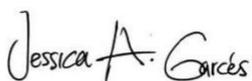
Antoine Andrés Campho Trochez.

Objetivo principal: Analizar las herramientas necesarias para la construcción de un modelo de entrenamiento actoral que use como base las teorías neurocientíficas y su aporte al conocimiento del por qué y el cómo nos emocionamos.

Objetivos específicos:

Indagar en la relación interdisciplinar entre actuación y neurociencias sobre el concepto de emoción. Construir un modelo básico de activación, contención y desactivación emocional para estudiantes. Analizar el trabajo de las emociones como componente importante en la formación actoral que se comprenda su funcionamiento y su aporte al trabajo interpretativo y formativo del actor.

Con este documentó Yo, Jessica Herrera Garcés Identificación con número de Cédula 1.144.049.639 Doy el consentimiento para usar mi nombre y los datos filmicos, fotográficos y experienciales en el proyecto de investigación ACTUACION Y NEUROCIENCIAS “EL CÓMO Y EL POR QUÉ NOS EMOCIONAMOS” LA PSICOFISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES EN EL ENTRENAMIENTO ACTORAL INTERDISCIPLINAR dirigido por Antoine Andres Campho Trochez, perteneciente al programa Licenciatura en Teatro de la Universidad de Antioquia. Esta información solo será usada para fines académicos.

FIRMA: 

FECHA 15 de Noviembre de 2023

Link del video casting Jessica Herrera Garces, producción Palma Negra:

<https://youtu.be/P8WEKuA3zTo>



Anexo 15: Ejercicios experimentales emoción alegría

1. Ejercicio de activación participante Nicolle Polo Coronado

Link del video: <https://youtu.be/s9j3pOtMPJI>

2. Ejercicio de activación participante Juan David Escobar

Link del Video: <https://youtu.be/sOQ5gbvUXXE>

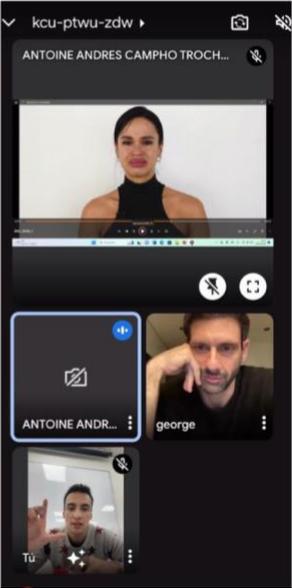
3. Ejercicio de activación participante Andrea Velásquez

Anexo 16: Coaching personalizado Actores George Slebi y Viviana Santos (evidencias fotográficas)

PRIMERA REUNIÓN (COACHING)



PRIMER MES DE TRABAJO (COACHING)



SEGUNDO MES DE TRABAJO (COACHING)

