

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ  
FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES DE LA  
COMUNICACIÓN



**El coaching teatral como recurso escénico  
comunicacional para promover el desarrollo  
humano:**

**Experiencia de trabajo en grupo de hombres y  
mujeres, entre 20 y 35 años en Lima, año 2015**

**Tesis para optar el Título de Licenciada en Artes Escénicas que  
presenta la Bachiller:**

**JIMENA ELBA BALLÉN TALLADA**

**ASESOR:**

**Gabriel Calderón Chuquitaype**

**Lima, Julio 2016**

***En memoria de María Flores Aliaga, gracias por tu coraje y por  
creer en mí siempre.***



Les dedicamos este estudio a todas aquellas personas que en algún momento estaban buscando algo que los haga “despertar”. Esta posibilidad está en nuestras manos, nuestra mente, pero sobretodo en nuestro cuerpo y voz. Dejemos que el cuerpo y emociones despierten cuando llegue el momento de hacerlo; pero para eso necesitamos re aprender la manera de mirarnos y crear creencias que nos permitan transitar este nuevo camino. Es posible, y no es discurso “positivo”, es realmente querer vivir de otra manera y creer realmente en ello, ya que tenemos todas las capacidades para hacerlo. Despertar y desde ahí reconstruirnos para construir otro mundo. Necesitamos una sociedad despierta.



Agradecimientos:

Gracias a todos los que han aportado en estos últimos años a ser parte de mi trabajo de investigación, a mi asesor Gabriel Calderón, a todos mis alumnos, coachees, colegas y aprendices, mil gracias.

Gracias Tránsito Asociación Cultural y sus maravillosos miembros, estos diez años he aprendido y re aprendido desde nuestra propia manera de ver el *teatro* y al Perú.

Gracias Pamela Pineda por crear conmigo el inicio de este gran camino con nuestro Actívate Training, y ser mi dúo perfecto para crecer.

Gracias a todos mis maestros de Perú y Argentina, por inspirarme, por impulsarme a ir por más, gracias por su generosidad.

Gracias al *coaching* y al *teatro*, por ser mis dos grandes pasiones, por conectarse y empalmar esa pareja perfecta que junta hace y hará magia, en tantos y tantas.

Especialmente Gracias Papá, Mamá, Mariana, Ignacio, Bastian, María, Josefina y Martín, son mi ancla, gracias por creer siempre en mí y alentarme a ser mejor, siempre.

**INDICE**

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>VII</b>
<b>CAPÍTULO 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>10</b>
1.1 PRESENTACIÓN Y DELIMITACIÓN DEL TEMA .....	10
1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	18
1.3 FUNDAMENTACIÓN.....	19
<b>CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>24</b>
2.1 COACHING ONTOLÓGICO .....	24
2.1.1 <i>Ontología del Lenguaje:</i> .....	27
2.1.2 <i>Influencia de la Filosofía:</i> .....	28
2.1.3 <i>Elementos importantes en el Coaching Ontológico desde un Abordaje Corporal:</i> .....	37
2.2 TEATRO .....	43
2.2.1 <i>El teatro frente a una mirada ontológica:</i> .....	46
2.2.2 <i>Lineamientos del Teatro</i> .....	47
2.3 EL TEATRO COMO PROCESO TERAPÉUTICO:.....	54
2.3.1 <i>Boal y el Teatro del Oprimido:</i> .....	54
2.3.2 <i>Terapia Gestáltica y Teatro de la Vivencia:</i> .....	57
2.3.3 <i>Psicodrama</i> .....	58
<b>CAPÍTULO 3. MARCO METODOLÓGICO .....</b>	<b>63</b>
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN: .....	63
3.2 MÉTODO: LA METODOLOGÍA DE ESTA INVESTIGACIÓN CONTIENE UN ENFOQUE CUALITATIVO .....	65
3.3 UNIDAD DE ANÁLISIS Y UNIDADES DE OBSERVACIÓN: .....	66
3.4 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN: .....	68
3.5 ETAPAS DEL PROCESO DEL TALLER:.....	71
<b>CAPÍTULO 4. COACHING TEATRAL .....</b>	<b>73</b>
4.1 COACHING TEATRAL:.....	73
4.1.1 <i>Elementos y roles dentro del taller: El rol del coach teatral</i> .....	73
4.1.2 <i>Antecedentes de la Experiencia:</i> .....	74
4.1.3 <i>Taller de Coaching Teatral: Experiencias Previas</i> .....	76
4.1.4. <i>Rediseño para la tesis: cambios y propuestas</i> .....	88
4.2 EL TALLER DE COACHING TEATRAL: LA EXPERIENCIA: .....	89
4.2.1 <i>Diario de registro del taller de la investigación:</i> .....	90
4.2.2. <i>Final del proceso del taller:</i> .....	107
4.3 MIRADA DESDE LA EXPERIENCIA DE LOS COACHES: .....	110
4.4 MIRADA DESDE LA EXPERIENCIA DE LOS PARTICIPANTES:.....	118
4.5 TALLER RENOVADO: PLAYING TO BE .....	122
4.5.1 <i>Testimonios de los participantes de Playing to be:</i> .....	123
<b>CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>129</b>
5.1 FUNDAMENTOS QUE SUBYACEN A LA PROPUESTA DEL COACHING TEATRAL.....	129
5.2 LA METODOLOGÍA DEL COACHING TEATRAL DURANTE EL PROCESO DEL TALLER: ...	132
5.3 LOS IMPACTOS Y BENEFICIOS QUE SE DAN A PARTIR DEL TALLER DE “COACHING TEATRAL” EN LA VIDA DE LOS PARTICIPANTES: .....	135

5.4 CONCLUSIÓN GENERAL: .....	138
5.4.1 <i>El coaching teatral funciona como un proceso escénico- comunicacional que promueve un desarrollo humano en las personas que lo vivencian:</i> .....	138
5.5 RECOMENDACIONES: .....	140
5.5.1 <i>Recomendación para la praxis del coaching teatral:</i> .....	140
5.5.2 <i>Líneas de investigación:</i> .....	141
<b>CAPÍTULO 6. BIBLIOGRAFÍA:</b> .....	<b>142</b>
<b>CAPÍTULO 7. ANEXOS:</b> .....	<b>146</b>



## Introducción

El *teatro* es una de las ramas de las artes escénicas y es también conocido como el arte de la representación. A veces es relacionado con la idea de poder experimentar historias vividas entre distintos personajes con el fin de contar una obra real o imaginaria y el público la podrá vivir de distintas maneras: contemplándola, sintiéndola, analizándola o también dejándose conmover por ella. Los actores a su vez representan y encarnan en escena distintos personajes que están llenos de vida y mientras más cercana sea la representación a un estado de verdad, el público lo creará, e ingresará en esa convención: por ejemplo, si le proponemos al público que está en Grecia, entre los dioses, en otra época; el público entrará en la convención y se sentirá allí, vivenciando y siendo parte de esa experiencia.

Nosotros nos preguntamos hace algunos años si la representación solo era un espacio para los actores o si quizás mediante ella las personas podían vivenciar un aprendizaje, sanar, decir aquello que quizás guardaban, ver una situación desde otro punto de vista, reforzar sus habilidades; es decir, si en ese espacio de actuación había la posibilidad de generar un cambio de patrón de conducta en las personas. Desde nuestra experiencia en el *teatro* y a pesar de que habíamos formado parte de un proyecto con población vulnerable en la que reforzábamos sus fortalezas a través del *teatro* junto a Teatro Vivo Asociación Cultural; no encontrábamos ese espacio y a su vez sentíamos que carecíamos de todas las herramientas para ello. Es en el camino cuando concluimos la carrera de artes escénicas, de la Pontificia Universidad Católica del Perú, que encontramos una disciplina que nos hizo ver que podíamos reforzar lo aprendido en las aulas de la Facultad de Ciencias y Artes de la Comunicación. Es allí que conocimos una nueva disciplina, el *coaching ontológico*, y con él descubrimos herramientas que reforzaron el trabajo que ya se daba a través del *teatro*. A partir de ese momento observamos la mixtura y la efectividad en los resultados que se obtiene al generar esa combinación entre el *teatro* y el *coaching ontológico*, por ello, la importancia de esta investigación para poder sustentar que el *coaching teatral* es un recurso escénico- comunicacional que en la experiencia de trabajo



con diferentes personas, refuerza sus capacidades y les permite trabajar en su desarrollo humano. Las artes escénicas y el *coaching ontológico*, son las dos grandes categorías sobre las que se plantea esta investigación.

En el capítulo uno dedicado al planteamiento del problema, hemos presentado nuestra herramienta del *coaching teatral*, definiendo el *coaching ontológico*, explicando también de qué se hace cargo, su llegada al Perú y sus diferentes estilos. Hemos planteado los objetivos de nuestra investigación, como también en qué se fundamentan y cuáles son las hipótesis que proponemos para ello.

En el segundo capítulo, en relación al marco teórico, hemos desarrollado los conceptos principales del *coaching ontológico* y del *teatro*. Cuáles son los fundamentos de cada una de las disciplinas, para poder ver qué características tienen también en común, desarrollando el concepto del *teatro* desde una mirada terapéutica, para así poder enlazar los conceptos que están presentes en ambas disciplinas como son el psicodrama, la terapia gestalt, la danza movimiento terapia y el *teatro* del oprimido.

El tercer capítulo es dedicado al marco metodológico, donde explicamos el tipo de investigación que es de carácter exploratoria y experimental con un diseño propuesto construido, como también la metodología que hemos utilizado, las unidades de análisis y observación. Para aproximarnos al *coaching* y *teatro*, hemos creado un taller, así que poniendo foco en él, hemos profundizado en cuáles son los criterios que observamos al momento de crearlo, tanto en las experiencias previas entre el 2011 y 2014, como en el taller para la tesis en el 2015.

El cuarto capítulo, propone una aproximación al *coaching teatral* propuesto en esta investigación, primero hemos desarrollado cuál es el rol del *coach teatral*, cuáles han sido los antecedentes a la experiencia del taller en años previos, las dinámicas que utilizamos y cómo fueron reaccionando los participantes frente a ellas. Después desarrollamos las sesiones del mismo taller para la investigación que hicimos en el 2015, compartiendo un diario de registro día por día. Al finalizar hemos nutrido nuestra investigación con el desarrollo de un discurso donde dialogan las entrevistas realizadas con otros maestros y coaches de disciplinas



que tienen mucha relación con la nuestra y nos permite encontrar lazos en común, como también las entrevistas a los participantes desde su propia experiencia, viendo cómo ellos lo vivenciaron.

En el quinto capítulo desarrollamos las conclusiones y recomendaciones a partir de la investigación, respondiendo a las preguntas específicas de la misma, donde se encuentran puntos importantes como los fundamentos que subyacen a la propuesta, la metodología desarrollada, los impactos y beneficios en los participantes, terminando con recomendaciones de tipo analítico y de corte académico.



## Capítulo 1. Planteamiento del problema

### 1.1 Presentación y delimitación del tema

Explicaremos la definición del término *coaching*

“La palabra inglesa “*coaching*” significa literalmente “carruaje” y por asociación “transporte”. Etimológicamente, el *coach* es quien conduce a alguien de un lugar a otro y, por extensión, el entrenador, especialmente en el ámbito deportivo, que conduce a un atleta o un equipo a desarrollar su potencial hasta su máximo rendimiento” (Muradep 2009: 21).

Eso en relación al término *coaching*, sin embargo; la línea de *coaching* que hemos estudiado es el que parte de la “ontología”.

“La ontología (del griego *onthos* “ente”) es una rama de la metafísica que estudia la esencia, características, particularidades, etc., del ser y del estar, no sólo de los seres vivos, sino también las abstracciones. El primero en usar ese nombre fue el filósofo Goclenio, en 1613 y poco después Leibniz la definió como “la ciencia de lo que es y de la nada, del ente y del no ente, de las cosas y de sus modos, de la sustancia y del accidente” (Muradep 2009: 27).

Nos explica Lidia Muradep, coach ontológica, como desde la filosofía se define lo ontológico, estudiando la esencia y particularidades del ser y del estar, conocido en el *coaching* como “el ser”; sin embargo, quien hace la unión de los términos es el creador del *coaching ontológico*, Rafael Echeverría.

“Rafael Echeverría, doctor en Filosofía, autor del libro “Ontología del lenguaje”, y creador del *coaching ontológico*, basó su trabajo en los conceptos de Fernando Flores, doctor en Filosofía Analítica del Lenguaje y de la Ciencia y en los doctores en Biología Humberto Maturana y Francisco Varela, todos ellos chilenos contemporáneos. El concepto básico de esta disciplina es considerar a las

personas como seres principalmente lingüísticos, lo que abre a una nueva interpretación de la humanidad.” (Muradep 2009: 27)

Echeverría en su libro *Ontología del lenguaje* lo explica así:

Nuestro uso del término ontología arranca—en el doble sentido de que emana y se aparta— de la tradición inaugurada por el filósofo alemán Martín Heidegger. Para Heidegger, la ontología se relaciona con su investigación acerca de lo que llamaba el *Dasein*, que podemos sintetizar como el modo particular de ser como somos los seres humanos. En este sentido, la ontología hace referencia a nuestra comprensión genérica —nuestra interpretación— de lo que significa ser humano. Cuando decimos de algo que es ontológico, hacemos referencia a nuestra interpretación de las dimensiones constituyentes que todos compartimos en tanto seres humanos y que nos confieren una particular forma de ser. (Echeverría 1994: 28).

El *coaching ontológico* es el acompañamiento por parte del *coach* en cada ser humano, desde su *ser*, el cuál es único y válido en su completud, cada persona está llena de paradigmas, de creencias desde su educación, biología, historia personal, hasta de los medios de comunicación que tuvo más a la mano; todo ello influencia en su única manera de ver el mundo. El *coach* lo acompaña y le muestra cuáles son las creencias que tiene y que influyen en cómo opera. Ya que no tenemos una manera de ser, sino muchas, podemos ser valientes, vulnerables, apasionados, tímidos, en fin; muchas maneras de *ser* en el mundo, y por ello, no es que seamos de una forma pero sí estamos acostumbrados a cierto comportamiento, y eso conforma nuestra pequeña caja o la comúnmente llamada “zona de comodidad”.

Por otro lado en las artes escénicas, los actores crean muchos personajes, que también tienen diversas maneras de ser, los crean, les dan vida. Buscan desde una corporalidad definida darle sentido, le otorgan una voz, una serie de creencias a la hora de relacionarse; los actores para poder construirlo exploran desde su cuerpo y con el entrenamiento pueden ingresar en él. Entonces cómo

es que pueden salir tantos personajes diferentes de nosotros y sin embargo; podemos asumir que existen patrones de conducta que no podemos cambiar, asegurando que una persona tímida no puede ser atrevida, etc. Por ello observamos que como podemos construir personajes con diferentes maneras de ser, también podemos entrenarnos en crearlos y desde el cuerpo junto a las emociones, eso es posible. De esta manera vemos que el *coaching ontológico* puede aportar desde esta vía terapéutica sumando al potencial que tienen las artes escénicas en sí.

Por ello el *coaching teatral* es una nueva disciplina, que planteamos en esta investigación, que lo que busca es sumar una herramienta para poder trabajar con las personas, desde poner el foco en el ser y posteriormente en las acciones que son consecuencia del ser.

#### ¿Qué sería un recurso escénico comunicacional?

Nosotros como seres humanos tenemos diversas maneras de comunicarnos. Desde quién estamos siendo, momento a momento y como lo hemos explicado previamente desde este ser que somos nos relacionamos con un cuerpo determinado, con un lenguaje verbal y emociones que se expresan mediante nuestra comunicación, como también desde un lenguaje teatral ya que podríamos llamar a este ser, un personaje. Al poder visualizar “quién estamos siendo”, podemos observarlo y hacer ajustes, para mejorar nuestra comunicación con el otro y, es desde ahí, que vamos a escuchar diferente, a interpretar siendo conscientes que es “nuestra” forma de ver y escuchar y no que es “la verdad”. Escénicamente es que entramos en estos distintos personajes, haciendo ajustes en el cuerpo, modificando la postura corporal, al hacerlo se modifican también nuestras emociones, por ello sostenemos que el *coaching teatral* es un recurso escénico comunicacional que les dará herramientas a las personas que vivencien la experiencia, mediante un taller o una sesión individual.

### ¿Cómo llegó el *coaching* al Perú?

La tesis de Brenda Buchelli del Águila, “El *Coaching* en el Perú: dónde estamos y hacia dónde vamos”, nos da un panorama de cómo es que fueron los inicios del *Coaching* en el Perú.

Entre fines de los años 90 y comienzos del 2000, varios *coaches* pioneros entrevistados mencionaron haber conocido el *coaching* en el extranjero desde diferentes experiencias: escuchando sobre esta disciplina en el marco de un evento, conociendo a un *coach* en un proceso de *coaching*, a partir de comentarios de colegas o amigos buscando oportunidades de perfeccionamiento profesional. A la par se ha rescatado de las entrevistas, que algunas empresas internacionales como Bayer, 3M y el Banco de Crédito del Perú, aplicaron desde estos años *coaching* para su personal en el Perú” (Buchelli: 2012)

Brenda Buchelli nos muestra que los inicios del *coaching* en el Perú, están asociados e influenciados por el *coaching* corporativo.

Los *coaches* entrevistados dijeron que entre los años 2003 y 2006 hubo cursos y talleres ofrecidos en el país por Universidades como El Tecnológico de Monterrey, PUCP y UPC que incluyeron elementos de *coaching*. En esta última universidad, el *coaching* fue una de las innovaciones acogidas para reforzar el enfoque de su centro de liderazgo, y en el 2004, UPC hizo una capacitación interna en *coaching* a su equipo. Estas fueron las pruebas iniciales en la oferta de formación, donde el *coaching* estaba tratado bajo otros temas gerenciales y se estaba probando el mercado potencial. (Buchelli: 2012)

Según la tesis de Brenda Buchelli es entre los años 2007 y 2008 donde se da el punto de quiebre de la llegada del *coaching* al Perú, ocurrieron varios eventos que hicieron que el país aparezca en el mapa del *coaching* en el mundo, uno de ellos es, que se facilitaron los programas en formación en *coaching* por parte de la PUCP y UPC, en asociación con dos grandes escuelas como lo son Newfield

Network (NN) y *Coaching* Hall International (CHI). En el 2005 se fundó APCO (Asociación Peruana de *Coaching* en el Perú) por parte del Sr. Fernando Gil Sanguinetti.

“APCO fue relanzada, aprovechando el impulso renovado, y se afirmaron las ofertas de formación en *coaching* por parte de la UPC y PUCP” (Buchelli: 2012)

Es ahí que se formaron los primeros especialistas en *coaching* en el país, ya no tenían que salir a Chile a hacer los estudios como sucedía anteriormente.

Llegó también el capítulo del ICF (International *Coaching* Federation) al Perú, donde se unieron *coaches* de la PUCP y UPC, y se fundó en el 2008 en el Perú.

“A partir del 2009, el *coaching* comenzó a crecer cualitativamente y cuantitativamente. Las dos principales asociaciones profesionales de *coaching* se consolidan. ICF Perú renovó en el 2011 por tercera vez su directiva, y llevó a cabo en el 2010 la primera conferencia latinoamericana de *coaching*. APCO organizó en el 2009 el primer congreso iberoamericano de *coaching* en alianza con la Universidad de Lima. En octubre del 2012, APCO organizó el segundo Congreso internacional de *Coaching*, y trajo por primera vez al Perú a uno de los fundadores del *coaching*, Tim Gallwey”. (Buchelli: 2012)

Algunas universidades comienzan a incluir cursos y programas de *coaching* como la universidad Ricardo Palma, San Ignacio de Loyola, y universidad San Martín, entre otras.

Sin embargo, el *coaching* corporativo no es la única corriente con mucha influencia en el Perú, existe el *coaching* transformacional de las empresas de talleres vivenciales, conocido en el extranjero como “transformational trainings”, Germán Díaz, *coach ontológico* y transformacional nos cuenta de la llegada al Perú. Nos comenta Germán que en el año 2003 su hermana Úrsula Díaz llevó una serie de talleres vivenciales en Quito y decidió, como parte de su visión, que



los traería al Perú, así que a los pocos meses de empezar su propio proceso vivencial en Quito, trajo la empresa al Perú como parte de su “carta de logros”<sup>1</sup>. Cuando llegaron a la promoción “Lima 17”, se dio el traspaso para convertirse en la empresa Life Symphony liderada por la familia Maeshiro, siendo la primera empresa vivencial en el Perú. Los talleres empezaron con grupos de entre 10 a 12 personas, y en la actualidad llegan a más de 100 personas por grupo, y actualmente “Life Perú” que es el nombre actual de Life Symphony, va en la promoción “Lima 125”. Hoy por hoy, contamos con varias empresas en Lima como Vea, Altavida, Quantum, Bio, Lideratum, entre otras; así como también en provincias: Life Symphony y Liderando en Chiclayo, Liderando en Arequipa, Life Huancayo, y Lideratum Trujillo.

#### La influencia de las artes escénicas:

La otra disciplina que integra nuestra investigación es la que viene desde la especialidad de las artes escénicas, dentro de la facultad de Ciencias y Artes de la Comunicación y que es la base de la investigación. Es decir, si no hubiéramos podido investigar el *teatro* en estos años de carrera, no hubiéramos podido ver cómo el *coaching* podía aportar a él. Así que ahora detallaremos cuál es el aporte de él a nuestra investigación y desde qué parámetros lo estamos estudiando y aplicando. El *teatro* es nuestra segunda gran categoría dentro de nuestra investigación y podría haber diferentes acercamientos a él. En nuestro caso no lo estudiamos como la puesta en escena en sí misma, sino utilizamos sus herramientas para fortalecer las capacidades en los participantes que lo vivencian. Existen diferentes estudios que sustentan la experiencia de trabajar el *teatro* desde un rol terapéutico y pese a que algunos maestros de *teatro* sostienen que no es terapéutico, desde la mirada que planteamos en esta investigación, postulamos que sí lo es, ya que tenemos autores como Augusto Boal quien es el creador del *teatro* del oprimido, que define al *teatro* como:

---

<sup>1</sup> Es una herramienta utilizada en el *coaching*, para medir las metas trazadas por cada participante, y así poder concretarlas en un tiempo determinado. Se especifican fechas, acciones a realizar medibles en el tiempo para facilitar el seguimiento y sostenimiento por parte del Coach o staff.



“La capacidad de los seres humanos (ausente en los animales) de observarse a sí mismos en acción. Los humanos son capaces de verse en el acto de ver, capaces de pensar sus emociones y de emocionarse en sus pensamientos. Pueden verse aquí e imaginarse más allá, pueden verse como son ahora e imaginarse como serán mañana” (Boal 2007: 26).

Al poder auto observarse el ser humano, adquiere también la capacidad de revisar su comportamiento y por lo tanto modificarlo. La mirada de Boal, rescata ese rol terapéutico en el cual se ha utilizado la práctica del *teatro*, como también la de Moreno (creador del psicodrama) en relación al psicodrama. Es importante mencionar que nosotros no somos los primeros en mencionarlo en una investigación, por ejemplo, Lorena Pastor en su tesis llamada “Nosotras no somos malas: El *teatro* como recurso comunicacional y estrategia comunicativa para romper estigmas y generar encuentros. Experiencia en el centro juvenil “Santa Margarita” sostiene:

“Boal ha desarrollado toda una metodología que utiliza el *teatro* como estrategia para el cambio individual y social de los individuos” (Pastor: 2007).

Pastor recalca en su tesis que a diferencia de la propuesta de Moreno, Boal se basa en explicar la experiencia puramente desde el *teatro* y no desde la psicología, como sí lo hace Moreno. Sin embargo, ella menciona que Boal sí lleva el *teatro* al campo de lo psicológico y que ella por el contrario, hace su estudio puramente desde como el *teatro* se convierte en una herramienta de comunicación de los mundos internos y externos que refuerza las habilidades de las participantes, en este caso las adolescentes del Centro juvenil Santa Margarita.

En estos últimos años han nacido diversas disciplinas desde el uso del *teatro* para un fin terapéutico, como lo es el *teatro* de la vivencia, el *teatro* terapia gestalt, el psicodrama y *teatro* foro, entre otros.

Debemos rescatar que las influencias principales que tenemos del *teatro*, son las experiencias y los planteamientos de Boal y Moreno, ya que ambos trabajan desde una mirada terapéutica, tomando en el caso de ellos, situaciones o casos que los mismos participantes proponen. Nosotros sin embargo, lo que hacemos es trabajarlo desde dinámicas en las que los participantes encarnan distintos personajes y no sobre situaciones de sus vidas. Vemos al *teatro* como la herramienta principal por el cual las personas pueden ingresar a ciertos personajes que tienen cualidades que les permiten empoderarse, brindándoles otras actitudes y desde el juego escénico la posibilidad de fluir, ingresando desde un trabajo corporal, a crear un ser distinto, que los abre a una nueva posibilidad de relación.

Por ello la importancia de esta tesis, de vincular estas dos disciplinas, que individualmente tienen fuerza y sustento, pero que desde nuestra mirada, tienen características que se potencian, permitiendo un seguimiento y sostenimiento distinto a los participantes que lo viven. Ya que en nuestra experiencia al pasar por diversos talleres de *teatro*, hemos podido vivenciar que en algunos casos se pueden abrir desde el cuerpo, ciertas historias o emociones, que pueden no contenerse con el suficiente cuidado; por ello sentimos que el *coaching* le brinda al *teatro* un acompañamiento distinto para las personas que lo vivencian. Y en el caso del *coaching teatral* desde nuestra mirada, vemos a la disciplina con un fin terapéutico, por ello el objetivo de hacer la investigación y buscar los fundamentos que respaldan esta disciplina que presentamos e ir más allá, constatando también cuales son aquellos beneficios que se llevan las personas que lo experimentan y es por eso la pregunta general que inicia este estudio.

Pregunta general:

¿Cómo el *coaching teatral* funciona como un proceso escénico- comunicacional que promueve un cambio en los paradigmas de las personas que lo vivencien?

### Preguntas Específicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos que subyacen a la propuesta del *coaching teatral*?
2. ¿Cómo es la metodología del *coaching teatral* durante el proceso del taller?
3. ¿Qué impactos y beneficios se dan a partir del taller de *coaching teatral* en la vida de estas personas?

### 1.2 Objetivos de la investigación

#### Objetivo General:

Sistematizar las experiencias del *coaching teatral*, mediante el proyecto “Playing to be”, como una metodología que aporta a visibilizar, revisar y modificar los paradigmas de los individuos que lo vivencien.

#### Objetivos específicos:

1. Identificar cuáles son los fundamentos del *coaching teatral*.
2. Analizar el proceso de comunicación dentro del taller de *coaching teatral*.
3. Identificar los impactos y beneficios del taller de *coaching teatral*.

### 1.3 Fundamentación

¿Para qué traer una herramienta de *coaching teatral* en estos tiempos? ¿Qué pasa en este mundo actual que hace necesaria la existencia de una herramienta que nos permita vincularnos de otra manera, revisar nuestras creencias operantes o hablar de las emociones que sentimos?

Desde nuestra mirada, mientras los tiempos van pasando, el ser humano se vuelve un individuo más encerrado en sí mismo, con menos apertura a relacionarse, a comunicar lo que le pasa, lo que lo frustra. Observamos que hay una serie de factores que influyen en este aislamiento. La sociedad, publicidad, tecnología o el ritmo de este mundo acelerado, los lleva hacia ello. El ser humano en esta necesidad de comunicarse, se aísla en sus celulares, o máquinas, se vuelve un hombre tecnológico de poca conexión con el otro, también el estrés de este ritmo se apodera de su salud y rendimiento.

¿Y es que acaso el ser humano de estos tiempos deja de sentir, de estar angustiado o no tiene miedo por todo lo que necesita lograr?

Pues no, el ser humano sigue teniendo diversas expectativas o exigencias a futuro que le generan estados de “angustia” como lo mencionaban los filósofos existencialistas desde donde parte el *coaching ontológico*.

Se pregunta por sus angustias, por si hace bien o no las cosas, tiene miedo. Actualmente se le dice al hombre que se desconecte de sus emociones, que no exprese su llanto o miedo y se le reprime con frases como “los hombres no lloran” o “controla tus emociones”.

¿Y cómo expresa o cubre esta desconexión el ser humano?

Pues en el consumo, en la tecnología, en la autodestrucción, en el estrés, en el vivir velozmente. Teniendo como marco esta sociedad de la desconexión, la propuesta del taller busca sumar una herramienta donde las personas puedan

hablar de lo que les pasa, lo que sienten, temen y donde también podamos construir nuevas creencias como por ejemplo, cuánto nos beneficia hablar acerca de nuestros miedos, que a veces podemos detenernos sin tener que lograr todo, que la angustia es parte del ser humano y éste puede vivir con ella pero desde una manera sana.

La razón de fondo del estudio de esta investigación es la de proporcionar la herramienta del *coaching teatral* como una disciplina experiencial que combina el *teatro* y el *coaching ontológico*, la cual permite que las personas puedan empoderarse, teniendo un mayor conocimiento de sus capacidades para lograr un cambio en sus patrones de conducta que mejore tanto sus relaciones interpersonales como intrapersonales.

Algunos de los objetivos de la metodología que se plantea en esta tesis, son autoconocimiento, conexión con las propias emociones, comunicación efectiva, ampliación de los paradigmas, flexibilidad en sus maneras de ser; es decir, diferentes distinciones que los apoyarán en su desarrollo humano.

### ¿A qué llamamos desarrollo humano?

Al aprendizaje que tiene cada individuo, que definitivamente es diferente entre persona y persona, porque cada ser humano tiene su propio desarrollo, toma de conciencia y aprendizaje, desde el *coaching teatral*, va a poder auto- conocerse y así tener un “crecimiento personal”.

Otra de las razones de la tesis es el aporte de la herramienta en el rubro de las artes escénicas. Ya que muchas veces podemos restringir la labor de los artistas escénicos solo a la actuación, dirección o producción y en realidad las posibilidades son mucho mayores; mediante el *coaching teatral* podemos dictar talleres a nivel corporativo como a grupos, hacer sesiones individuales, llevarlo al campo pedagógico en institutos y universidades. De esta manera, le sumamos

una herramienta de carácter pedagógica y de desarrollo humano, que contribuye también a ampliar el campo laboral de los futuros estudiantes.





#### 1.4 Hipótesis previas

##### Hipótesis General:

El *coaching teatral* es una nueva disciplina que al combinar las herramientas del *teatro* y el *coaching ontológico* permite un rediseño en ciertos patrones de conducta desde un entrenamiento físico (posturas, energía, ritmo y disposiciones corporales), emocional (respiración, habilidad y manejo emocional), racional (creencias, ontología del lenguaje) que beneficia el desarrollo humano.

##### Hipótesis Específicas:

a. La revisión de creencias y cambio de paradigmas se dan a través del entrenamiento del trabajo en el cuerpo, mediante el uso de elementos teatrales: peso (la presión del cuerpo hacia el suelo del personaje, puede ser liviana o pesada), ritmo (es el tiempo periódico del movimiento del personaje y es rápido o lento), tiempo (factor que modifica las calidades del movimiento, es rápido o lento) y espacio (trayectoria del cuerpo en el desplazamiento). Todos estos elementos son utilizados como vías para trabajar en el ser, a través de diferentes movimientos, que están determinados por las disposiciones corporales en las que se basa las distintas calidades de energía y actitudes expresadas en el movimiento del ser humano, que influirá posteriormente en su accionar. Esos son los fundamentos del *coaching teatral*.

b. La metodología del taller de *coaching teatral* que es de carácter vivencial, tiene una curva dramática con elementos de una obra de *teatro*: Acción dramática (objetivo del personaje principal dentro de la obra de *teatro*), ritmo (el tiempo de los sucesos), sorpresa (elemento que genera impacto en el público), verosimilitud (le otorga credibilidad a los sucesos). Todos estos elementos generan que los participantes se comprometan con el juego y las dinámicas dentro del taller, desde su esfera emocional y racional.



c. El taller de *coaching teatral* genera que las personas puedan visualizar las creencias operantes en su forma de comportamiento. El *coach teatral* adquiere el rol de un ser que contiene y a la vez provoca al grupo, guiando a los participantes para que puedan encarnar distintos roles, esto permite que descubran sus fortalezas y vivencien diferentes posibilidades de acción que tienen a su alcance al ampliar su caja de creencias o el abanico de personajes que hasta ahora han representado.



## Capítulo 2. Marco Teórico

Es importante poder fundamentar de dónde parten las disciplinas que sustentan el *coaching teatral*, ya que aunque no haya una teoría que lo respalde en sí mismo, existe una influencia de varias disciplinas previas con las que se nutre nuestra investigación.

Así que partiremos de las dos disciplinas principales como lo es el *teatro* y el *coaching ontológico*. En el caso del segundo, éste también se nutre de otras disciplinas previas como son la filosofía existencialista y la ontología del lenguaje. Así que explicaremos cada disciplina, como también las que están ligadas al tema de la investigación, por ejemplo en el caso del *teatro*, a las corrientes relacionadas a él desde un trabajo terapéutico como son la terapia gestalt, psicodrama y *teatro del oprimido*. Es importante ver que las mismas corrientes, es decir el *coaching ontológico* y el *teatro*, se van combinando de una forma natural, ya que al querer explicar, por ejemplo, una de las líneas del *coaching ontológico*, como es el *coaching* desde un abordaje corporal, aparece el psicodrama, y éste también tiene una influencia en el *teatro* terapéutico.

En el caso del *coaching ontológico* hemos optado en basarnos en la mirada del fundador de la ontología del lenguaje, Rafael Echeverría, quien es fundador y presidente de Newfield Consulting, sociólogo de la Universidad Católica de Chile y doctor en filosofía de la Universidad de Londres. Echeverría es autor del libro “Ontología del lenguaje” y es también quien sentó las bases para todo lo que después surgió del *coaching ontológico*. Así que el dialogo que queremos establecer se basa en la teoría generada por él y es desde ahí que partimos.

### 2.1 *Coaching* ontológico

Para explicar la disciplina del *coaching ontológico*, es importante iniciar definiendo: ¿Qué es *coaching*?

Hoy en día, la palabra *coaching* se encuentra, desde la mirada de esta investigación, sobre utilizada, hasta se podría decir, dando un juicio de valor,

tergiversada, ya que se le coloca junto a muchas disciplinas sin tener una justificación, es así por ejemplo, que en el campo del *teatro* algunos actores se nombran como *coaches teatrales*, sin tener estudios de *coaching*, dándose la interpretación de ser “entrenadores de actores”; por ello creemos, que es importante definirla a su cabalidad y poder diferenciar los distintos tipos de *coaching* que existen en la actualidad. Ser *coach* no es una palabra que adorne o realce las distintas carreras que existen en el medio, sino es una carrera que se originó en el ámbito deportivo.

Si definimos concretamente la palabra *coaching*, vemos que es un entrenamiento y quien realiza la labor, es un *coach*, un entrenador, que está capacitado para acompañar a una persona o a un grupo, a alcanzar sus objetivos. En el deporte, el *coach* mediante un entrenamiento específico guía y asiste y desde allí nace la idea de acompañar, contagiar, inspirar. Lo importante es poder identificar el tipo de *coaching* que se realiza, teniendo en claro que de ninguna manera, el *coach* deportivo es más o menos *coach*, que el ontológico, o el ejecutivo; son diferentes tipos de acompañamiento. En el caso de esta tesis, es importante recalcar que estaremos hablando del *coaching ontológico*. Y desde ahí nos preguntamos ¿Qué es *coaching*?

Lidia Muradep, *Coach Ontológica* y PNL<sup>2</sup> rescata su fundamental importancia:

“Es hora de recuperar toda su profundidad: hacer *coaching* es acompañar a otro a reconocer la aventura de su propio héroe, y apoyarlo en ella, como demostraré a lo largo de este libro. Esta tarea incluye despertar su alma, lo que, a su vez, requiere que el coach haya sido primero capaz de encontrarse a sí mismo” (Muradep 2013: 21).

Ella subraya la importancia de acompañar o inspirar a otro, pero definitivamente y coincidimos en su mirada, con que es fundamental asumir la carrera con responsabilidad y coherencia, ejerciendo en la vida misma lo que se postula. El

---

<sup>2</sup> PNL significa programación neuro lingüística, y facilita los procesos de comunicación, aprendizaje y cambio tanto en el ámbito personal como el organizacional.

*coaching* tiene ciertos postulados en los que se basa, como lo es la teoría del observador, la cual pasaremos a explicar.

#### La teoría del observador:

El *coach* plantea un cambio en el modo de observar el mundo y es que una de las definiciones importantes que plantea esta disciplina es la teoría del observador. Echeverría en su libro “ontología del lenguaje” postula que cada ser humano es un observador diferente en el mundo.

El coach colabora para que las personas sean un observador distinto, orientándolas hacia un nuevo modo de actuar, lo que determinará una nueva modalidad de ser y de enfrentarse con el mundo. Es precisamente ese cambio en la postura del observador lo que permitirá que aun la acción más pequeña, por el hecho de ser diferente de cuanto se hizo hasta el momento, provoque resultados inéditos. (Muradep 2013: 25)

Esta mirada que nos plantea Muradep, nos lleva hacia el tema de auto observarnos, es decir, poder ser consciente de las creencias y paradigmas que como persona podemos tener. Cada ser humano observa el mundo desde sus propios ojos, eso quizás es algo natural o lógico de entender. ¿Qué influye en nuestra particular mirada? Sostenemos que cada persona tiene unos lentes invisibles frente a sus ojos y esos lentes están llenos de filtros que tergiversan su mirada. ¿De qué filtros estamos hablando? De su cultura, biología, historia personal y eso influye en las creencias. Por ejemplo si hablamos de historia personal, la educación de nuestros padres influye en la manera de ver el mundo, es muy probable que si nuestros padres valoran mucho la lectura, nosotros también la valoremos, o si ellos suelen repetir ciertas frases como “eres muy expresiva al hablar en público”, entonces creceremos con la creencia que somos buenos al hablar en público y no tendremos temor en hacerlo. La teoría del observador legitima nuestras diferencias y nos hace poder comprender al otro como un ser con una mirada del mundo diferente a la nuestra, pero válida también. Esta cualidad que plantea Echeverría, nos trae efectividad en la comunicación, ya que nos ayuda a acercarnos validando a nuestros interlocutores, aceptando que pueden tener creencias muy distintas pero si

nuestro objetivo es entablar relaciones, o construir lazos, entonces vamos a querer escucharnos abiertamente, respetando las creencias que el otro tiene, sin ejercer un juicio de valor.

### 2.1.1 Ontología del lenguaje

Como hemos indicado anteriormente el creador del término "Ontología del Lenguaje" es Rafael Echeverría y en su libro con el mismo nombre sustenta los fundamentos del *coaching ontológico*.

“La ontología del lenguaje representa un esfuerzo por ofrecer una nueva interpretación de lo que significa ser humano, interpretación que reivindica situarse fuera de los parámetros del programa metafísico que ha servido de base durante largo tiempo a la forma como observamos la vida” (Echeverría 1994:15)

Y lo que plantea Echeverría tiene sentido en relación a cómo se han dado algunos acontecimientos históricos en relación al ser humano y al lenguaje, por ejemplo la invención del alfabeto. Antes de que el alfabeto fuera inventado, el ser humano vivía en lo que se llamó el “lenguaje del devenir”.

Lenguaje y acción estaban entonces estrechamente unidos. Se reconocía de manera natural que el hablar tenía el poder de hacer que ciertas cosas sucedieran; cosas que posiblemente no habrían acontecido, de no haber dicho alguien lo que dijo. El alfabeto separó al orador, el lenguaje y la acción. Este fue un cambio de gran envergadura. Una vez que un texto estaba escrito, parecía hablar por sí mismo y, para escucharlo, el orador dejaba de ser necesario. A la vez, se produjo un desplazamiento de un lenguaje de acción a un lenguaje de ideas. (Echeverría 1994: 21)

Con la aparición del alfabeto, Echeverría sostiene que el énfasis se comienza a poner no en las acciones sino en el “ser” de las cosas. Y es ahí que se da el cambio, para dejar “el lenguaje del devenir” al “lenguaje del ser”.

Uno de los aspectos más importantes de esta revolución histórica fue el hecho de que también cambiamos nuestra comprensión de nosotros mismos, nuestra comprensión de los seres humanos. Un ser humano, postulamos, es un ente racional. La razón, sostuvimos, es lo que nos hace

humanos, diferentes de las otras especies. Si queremos conocer a un ser humano, debemos empezar por conocer su mente: el lugar donde se asienta el pensamiento. Ese es el lugar donde reside el alma, lo que nos hace ser como somos. (Echeverría 1994: 22)

Desde el momento que se dio el cambio del ser humano para mirar su ser, éste comenzó a cambiar su manera de verse, tuvo la necesidad de conocer su “ser”. En esta nueva mirada que planteamos del *coaching teatral*, lo que marcamos como diferencia es esta mirada hacia el ser y hacia diferentes seres que pueden convivir en nosotros, lo que teatralmente llamaríamos “personajes”.

### 2.1.2 Influencia de la Filosofía:

Descartes postuló que el pensamiento nos hace el ser que somos y nos define; él sostiene que es porque pensamos que podemos concluir que existimos. Cuando se da este cambio histórico, se pone toda la prioridad en la razón. Descartes también afirma, que es la razón la que nos hace humanos.

Y es entonces en este cambio que tomó el ser humano de la manera de observarse y observar el mundo, que se ve reflejada la influencia de la filosofía existencialista y la ontología del lenguaje. Desde este cambio de mirada hacia el ser de las cosas.

¿Qué entendemos por ontología? Para Heidegger, la ontología se relaciona con su investigación acerca de lo que llamaba el Dasein, que podemos sintetizar como el modo particular de ser como somos los seres humanos. En este sentido, la ontología hace referencia a nuestra comprensión genérica-nuestra interpretación- de lo que significa ser humano. Cuando decimos de algo que es ontológico, hacemos referencia a nuestra interpretación de las dimensiones constituyentes que todos compartimos en tanto seres humanos y que nos confieren una particular forma de ser. (Echeverría 1994: 28)

Y entonces volvemos a nuestra teoría del observador, ya que no existe una única mirada, sino que cambia de acuerdo al observador que somos.



Echevarría señala que:

“No vemos el mundo como es, vemos el mundo como somos”.

¿Qué postula Echeverría en “La ontología del Lenguaje” que sirve como base del *coaching ontológico*?

Él propone tres postulados básicos de la ontología del lenguaje:

1. Interpretamos a los seres humanos como seres lingüísticos.
2. Interpretamos al lenguaje como generativo.
3. Interpretamos que los seres humanos se crean a sí mismos en el lenguaje y a través de él (Echeverría 1994: 31).

Los seres humanos somos seres lingüísticos en el sentido que nuestro lenguaje nos define, las palabras que utilizamos hablan de nosotros mismos y no es inocente el tipo de lenguaje que usamos. Además que este lenguaje genera un mundo distinto, si hacemos una declaración el mundo cambia a partir de eso. Por ejemplo: Si un cura dice “los declaro marido y mujer” el universo para esa pareja se transforma, a partir que se hizo esa declaración. Si una persona hace una declaración de ignorancia, diciendo “no sé”, al hacerlo está abriéndose hacia un aprendizaje. Para no perder la relación con la investigación que planteamos, nos parece importante, relacionar este postulado a las palabras que dicen nuestros personajes. ¿Qué dice ese personaje? ¿Para qué lo dice? Al poder observar las palabras que decimos y ser conscientes de ellas, podemos ver qué relaciones queremos construir, como también qué estamos sosteniendo desde nuestro lenguaje. Como Echeverría afirma que somos seres lingüísticos, también podríamos agregar que somos seres que vivimos en constante comunicación, y lo que decimos influye en nuestro quehacer y relaciones.

En el segundo postulado acerca de que el ser humano se da por el lenguaje y a través de él, se refiere a que la manera de expresarnos es a través de él, de las palabras que utilizamos, los gestos en el lenguaje no verbal, las emociones que están en nuestra misma expresión. Por eso los movimientos que hacemos, también son parte de nuestro lenguaje y nuestra forma de “ser” en el mundo. Ya



que es importante aclarar que el lenguaje no es solo lo que decimos, sino que el lenguaje pasa por la esfera del pensamiento, emociones y corporalidad.

“Los seres humanos no son solo seres lingüísticos y que, por lo tanto, el lenguaje no agota la multi dimensionalidad del fenómeno humano. Es más sostenemos, que la existencia humana reconoce tres dominios primarios: dominio del cuerpo, dominio de la emocionalidad y el dominio del lenguaje” (Echeverría 1994:32)

Es por ello que el entrenamiento del cuerpo es vital para poder llegar a conocernos de otra manera y que dentro del trabajo terapéutico, no podemos dejar de darle importancia a ninguna de las tres esferas. Ocurre que en el mundo del *coaching*, se le da mucha importancia a la esfera del lenguaje verbal y se deja de lado el tema emocional y corporal. Nosotros consideramos que el entrenamiento por medio de nuestro cuerpo, le da esa coherencia indispensable a este enfoque. Debido a eso, en nuestra investigación el *teatro* nos otorga otras herramientas que nos sirven para trabajar desde nuestra corporalidad y emociones, por ello consideramos que el dialogo entre *coaching* y *teatro* es muy importante. Ya que si el *coaching* carece de un enfoque más profundo desde la corporalidad, el *teatro* le otorga esa mirada y también el “cómo” hacerlo. Una cosa es que nosotros podamos decir racionalmente que el movimiento del cuerpo es importante y se entienda racionalmente, otra muy distinta es que se le diga a un participante del taller, “párate y háblanos mostrando seguridad y verdad”, solo desde vivirlo desde el cuerpo, podrá ver cómo lo hace y qué siente al hacerlo.

Es por ello, que en esas tres esferas, necesitamos intervenir para trabajar y es también desde ese lenguaje mediante el cual nos relacionamos con el participante de los talleres, que podemos generar acción, sosteniendo con ello, que el lenguaje es generativo y también que el ser humano a partir de una postura activa y sobretodo responsable genera un mundo distinto.

Una distinción importante también del *coaching* es la postura de la responsabilidad. Fred Kofman, filósofo, escritor y *coach* argentino, sostiene en su libro “Empresa Consciente”, una definición de responsabilidad:

“La respons- (habilidad) es la habilidad para responder ante una situación” (Kofman 2006: 69).

Kofman remarca que la respons/abilidad es como él remarca la habilidad que tenemos para responder frente a los eventos que nos ocurren, pero desde un poder de elección.

“Cuando hablo de responsabilidad incondicional, me refiero a que las respuestas no están determinadas por circunstancias externas o por actitudes instintivas. Si bien los factores externos y los impulsos interiores, influyen en nuestra conducta, siempre tenemos la posibilidad de elegir” (Kofman 2006: 68).

Es decir, el ser humano es un ser consciente y no es un ser que reacciona reactivamente frente a los eventos, sino que se percata de lo que le ocurre y desde ahí elige como puede responder con responsabilidad, parándose como protagonista y no como víctima. Es desde ahí que genera un mundo de posibilidades distinto. Es diferente decir: “las situaciones a mí me ocurren” que sostener que a partir de lo que ocurre, elegimos y tomamos decisiones que influyen y cambian nuestro destino.

Sujetos a condicionamientos biológicos y naturales, históricos y sociales, los individuos nacen dotados de la posibilidad de participar activamente en el diseño de su propia forma de ser. El ser humano no es una forma de ser determinada, ni permanente. Es un espacio de posibilidad hacia su propia creación. Y aquello que lo posibilita es precisamente la capacidad generativa del lenguaje. A partir de las bases de condicionamientos mencionadas, los individuos tienen la capacidad de crearse a sí mismos, a través del lenguaje. Nadie es de una forma determinada, dada e inmutable, que no permita infinitas modificaciones (Echeverría 1994: 37).

Y con estas palabras de Echeverría sostenemos lo que planteamos desde el *coaching teatral*, es decir, si partimos que nada es permanente entonces tenemos posibilidades y acciones para efectuar, asumiendo y eligiendo que el ser humano se puede volver a construir, trabajando en sus maneras de ser, que son infinitas y que le permiten acercarse hacia los objetivos que desee y desde

la creación de estos diferentes seres que conviven en él y que le abren un abanico de posibilidades.

“Ser humano es estar en un proceso permanente de devenir, de inventarnos y reinventarnos dentro de una deriva histórica. No existe algo así como una naturaleza humana predeterminada. No sabemos lo que somos capaces de ser, no sabemos lo que podemos transformarnos. Como escribiera Shakespeare: Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podríamos ser” (Echeverría 1994: 37).

La ontología del lenguaje tiene una gran influencia de filósofos existencialistas como Martin Heidegger y su “Dasein”, a la que él llamó el “Ser en el mundo que somos”. La ontología vendría a ser la indagación en el Dasein. Heidegger nos abre una puerta de búsqueda, nos permite ver y comenzar a indagar en nosotros. Es importante también el tema de la indagación, ya que el *coach teatral* genera preguntas todo el tiempo, y consideramos que a veces es mucho más enriquecedor para el ser humano, elaborarse preguntas, que tener respuestas para todo. Por ejemplo, en el caso del *coach teatral*, éste le pregunta a la persona sobre su “ser”, no le da respuestas, sino le abre posibilidades y es éste quien irá encontrando más preguntas y también algunas respuestas.

Desde la ontología del lenguaje no solo vemos que el ser humano es un ser lingüístico, sino también interpretativo, por lo tanto no hablamos de la verdad, sino de la interpretación en relación al tipo de observador que somos en el mundo. Es decir, dado el observador que somos, es que interpretamos las experiencias que nos suceden.

El cuestionamiento de la capacidad de los seres humanos de acceder a la verdad, plantea dos desplazamientos significativos. El primero de ellos implica que el centro de gravedad en materias de conocimiento se desplaza desde lo observado (el ser de las cosas) hacia el observador. El conocimiento revela tanto sobre lo observado como sobre quien lo observa. Perfectamente podríamos decir: dime lo que observas y te diré quién eres. Esta es, precisamente, una de las premisas centrales de la disciplina que hemos bautizado con el nombre de “*coaching ontológico*”. Ella descansa en

la capacidad de observar lo que alguien dice con el propósito no sólo de conocer (interpretar) el alma (entendida como la forma particular de ser) de quien habla (Echeverría 1994: 42).

Como explicábamos al inicio, la teoría del observador que plantea Echeverría, es uno de los principios básicos del *coaching ontológico* y es lo que sustenta la mirada y legitimidad de cada observador. Al soltar la idea de la verdad, vemos el mundo no como un universo, sino como dice Humberto Maturana, biólogo y pensador chileno, que vivimos en un multiverso, donde cada observador es un válido y legítimo otro, que se relaciona desde el observador que está siendo en el mundo.

¿A qué nos referimos cuando sostenemos que somos seres interpretativos?

“El lenguaje sostenemos no es inocente. Toda proposición, toda interpretación, abre y cierra determinadas posibilidades en la vida, habilita o inhibe determinados cursos de acción. A esto nos referimos cuando hablamos del poder de distintas interpretaciones: a su capacidad de abrir o cerrar posibilidades de acción en la vida de los seres humanos. Este es el criterio más importante que podemos utilizar para optar por una u otra interpretación” (Echeverría 1994: 44).

Entonces podemos ver que desde esta mirada que nos ofrece el *coaching ontológico* hacia el ser de la persona, se abre un sinfín de posibilidades, no solo es el ser humano un ser interpretativo, sino que actúa de acuerdo a las interpretaciones que hace y también su escucha es modificada por los filtros de esa interpretación. Por lo tanto su espacio de acción se influenciará por ello y dependiendo las acciones que realice, su mundo cambiará.

Es como los personajes dentro de una puesta teatral, que se ven influenciados y son modificados en el contacto y relación con el otro. No podríamos sostener que en una obra, cada personaje tiene claro lo que hará, y nada influenciará en que así sea. Los personajes tienen distintos objetivos, y son modificados por su relación con los otros; por ejemplo el antagonista influye en la acción del protagonista, y las interpretaciones que asuman dentro de la puesta, modificará el desenlace de ésta.

Nuestras acciones no sólo revelan cómo somos, también nos permiten transformarnos, ser diferentes, devenir. Este es un segundo principio del “*coaching*” *ontológico* y nos capacita para realizar lo que llamamos “intervención oncológica”. Al hacer posible que una persona actúe de un modo determinado (y, nuevamente, no olvidemos que el lenguaje es acción), el “*coaching*” *ontológico* le permite moverse en una determinada dirección y dejar atrás sus antiguas formas de ser (Echeverría 1994: 47).

Entonces vemos que en el contacto e influencia con el otro individuo mi observador puede ser modificado, es decir puedo interpretar de otra forma un evento.

Existe en el *coaching ontológico*, un modelo para trabajar una meta, y éste tiene tres momentos: Modelo Ser-Hacer-Tener.

Figura 1

## El Observador



Antes existía un paradigma que para que una persona logre un objetivo



necesitaba concentrarse en su “hacer”, es decir en las acciones que realice. El problema resultaba que la persona cambiaba las acciones y seguía teniendo los mismos resultados. Entonces a partir del *coaching ontológico* y su vuelta al “ser”, se cambió este paradigma, el coach comenzó a concentrarse en el “ser” del participante, ahí se encuentran sus creencias, actitudes, filtros, experiencias, etc. Al modificar sus creencias, o ampliar su mirada, sus acciones fueron variando, pero como una consecuencia de su “ser” y eso hizo que los resultados cambiaran.

En el cuadro que vemos (figura 1), observamos que el foco se coloca en la primera casilla que dice “ser”, ahí es donde el participante puede trabajar desde su cuerpo, creencias y emociones, al variar sus maneras de ser (actitudes), esto tendrá consecuencia en la segunda casilla que es el “hacer”, ahí están las acciones que realizará, y en la última casilla están sus resultados, que serán la consecuencia de trabajar en las dos primeras; pero no puede trabajar directamente en los resultados, ya que éstos no son controlados por él.

El *coach teatral* lo acompañará en el trabajo desde su “ser”, ampliando el observador que está siendo en el mundo, le mostrará cuáles son aquellas creencias que influyen en que vea las cosas de una manera determinada. El participante al visibilizar sus creencias o ampliar su mirada modificará su ser y como consecuencia realizará otro tipo de acciones y sus resultados serán otros.

Echeverría, nos dice que el sufrimiento es un fenómeno lingüístico y que esa es una característica que lo diferencia de lo que llamamos dolor, ya que éste último se debe a razones biológicas, porque cuando sufrimos, lo hacemos influenciados por nuestras propias interpretaciones. Por ello, él remarca que sin lenguaje no hay sufrimiento y que cuando intervenimos mediante la conversación en nuestros juicios e interpretaciones, somos capaces de relacionarnos efectivamente con nuestro sufrimiento, o con la interpretación que nos genera ese estado. Por ello, la ontología del lenguaje no ofrece eliminar el sufrimiento, pero nos muestra una manera distinta de ver el sufrimiento, ya que es posible evitarlo una vez que hayamos visto, cómo éste se genera en nuestro propio lenguaje.

Por eso sentimos que el *coaching ontológico* aporta desde el lenguaje para poder trabajar con los participantes en los talleres de *coaching teatral*; desde ahí podemos trabajar en un nivel, y las herramientas teatrales, nos sirven para trabajar a otro nivel: físico y emocional. Por ello, se complementan los diferentes elementos y podemos darle esa profundidad a todo el ser.

Existen algunos momentos donde dependiendo de los participantes, necesitaremos poner mayor foco en su lenguaje, en otros momentos, en el cuerpo, como también en sus emociones. Es por esa razón que observamos que el *coaching* le brinda al *teatro* un aporte desde su esfera a nivel del lenguaje en el ámbito del desarrollo humano.





### 2.1.3 Elementos importantes en el *coaching ontológico* desde un abordaje corporal

Consideramos que es importante cuando se conoce una nueva disciplina, descubrir y aprender las bases que ésta te ofrece. En el caso del *coaching ontológico*, los temas planteados al inicio de este marco teórico por Echeverría, sobre la creación por parte de él, de la “Ontología del Lenguaje”, forman el piso principal en la investigación, en el proceso de trabajo en relación al desarrollo humano.

Echeverría como ya lo indicamos, indica las tres esferas de trabajo por parte del coach como son: Lenguaje, emoción y corporalidad.

En el *coaching ontológico* desde un abordaje corporal no es que no se tomen en cuenta las otras dos esferas; sin embargo, se le da una prioridad al tema del cuerpo, como parte importante en el proceso; sin descuidar las otras dos esferas. “El cuerpo no es una cosa, una sustancia o un organismo, sino una red plástica contingente e inestable de fuerzas sensoriales, motrices y pulsionales, o mejor aún, una banda espectral de intensidades energéticas, acondicionada y dirigida por un doble imaginario: El imaginario social y el imaginario individual” dice Le Bretón” (Matoso 2012: 21).

A la definición que desarrolla Breton en relación al cuerpo, quisiéramos destacar que desde donde planteamos esta investigación, tomamos el cuerpo no como una cosa, sino que desde un lenguaje ontológico del ser, para nosotros, el ser humano es su cuerpo. No es algo que él posee, sino que es parte de él. Y como afirma Breton, el cuerpo es una red de distintas fuerzas sensoriales, motrices, y pulsionales; a lo que también agregamos que dispone de un cúmulo de ingredientes que es consciente; sin embargo hay otros que no, y que quizás no llegue a conocer.

Es difícil poder afirmar que conoceremos al cuerpo en toda su extensión, el movimiento lo conecta con sus historias vividas, algunas están enraizadas en él mismo, pero es importante poder conocer y reconocer nuestro cuerpo, desde el mismo movimiento podemos modificarlo también.

Andrea Gregoris, Coach Ontológica desde un abordaje corporal, y quién ha desarrollado en Buenos Aires, Argentina, una especialización anual de abordaje corporal integrador en *coaching* avalado por la asociación argentina de coaches, sostiene:

Al realizar dinámicas corporales accedemos desde el cerebro límbico, el reptil, el más primitivo, el que primero se desarrolla. La experiencia confirma que lo vivido, lo experimentado genera una huella, una memoria corporal que no se pierde. Lo vivido en sesión queda impregnado como si se hubiera vivido en la realidad de la vida cotidiana, pudiendo el coachee implementar lo aprendido de maneras mucho más fáciles: porque de alguna manera “ya lo vivió”. Las áreas de nuestro cerebro casi pueden registrar en similitud que el “como si” de la sesión termina luego sirviendo de una manera auténtica, sin registrarse diferencias en la cotidianeidad del coachee. (Gregoris: 2013)

Como Andrea Gregoris nos comenta, existe desde el trabajo corporal una relación auténtica con nosotros, porque el cuerpo aloja nuestros recuerdos y nuestras historias, de una forma que racionalmente no podemos explicar. Sin embargo; al trabajarlo en sesión también genera un cambio desde él y nos permite reescribir una nueva historia desde ahí. Ya que con ese mismo cuerpo saldremos a relacionarnos, pero es un cuerpo que ha sido modificado en sesión, por ello ya no es el mismo.

Como parte de la especialización que enseña Andrea Gregoris en Buenos Aires, y la cual pudimos experimentar, existen ciertas dimensiones desde el ámbito corporal, que tenemos en cuenta para la investigación.

Ella define ciertos ejes de lectura para el cuerpo:

- Proyección del torso: hacia adentro/ hacia afuera
- Dirección de la cabeza
- Orientación de la mirada: contacto/evitativa. Ritmo de su mirada
- Forma de apoyo de los pies
- Tono muscular general: medio, hipertónico, hipotónico
- Gestos en la cara
- Brazos, manos y hombros: su postura y cadencia

- Uso del espacio: por dónde y cómo lo recorre
- Tensiones en alguna parte del cuerpo en particular
- Ritmo de la respiración

#### Dimensiones del movimiento:

- **Peso:** cómo se mueve esa persona, cómo lo descarga. Puede ser liviana o pesada
- **Espacio:** se mueve con movimientos directos o indirectos. ¿Cómo atraviesa el espacio? ¿Se mueve por los alrededores o atraviesa el espacio y usa todo el lugar? ¿Hace caminos largos o va directo al punto?
- **Ritmo:** ¿se mueve con movimientos cortos o son sostenidos en el tiempo?
- **Flujo:** ¿Su movimiento es libre o contenido? ¿Hipertónico o hipotónico? (Gregoris 2013)

Andrea Gregoris parte del estudio de Laban sobre la Teoría del Movimiento.

#### 2.1.3.1 Danza Movimiento Terapia

La danza es una expresión de nuestro cuerpo en total libertad, las personas sabemos por naturaleza movernos, es algo instintivo, más allá que podemos aprender técnicas, todos podemos movernos y bailar. Además que la danza es una expresión de nuestras emociones y mediante ella podemos hacer evidente cómo nos sentimos.

La danza, como fenómeno de expresión universal, no tiene una relación natural directa con influencias de tipo educativo o terapéutico. Cuando una persona “baila de alegría”, no lo hace de acuerdo con una coreografía ni tampoco necesita que le den instrucciones de danza o una explicación de los pasos. Basta con poner “encanto en el movimiento” y “alegría en el ritmo” (Laban) para expresar los sentimientos a través de movimientos bailados. (Panhofner 2005: 25)

La danza es una expresión de nuestro cuerpo, por ello es importante diferenciar entre la danza movimiento terapia y la danza. El cuerpo es el medio que transmite dicha expresión, la herramienta que es parte de quienes somos, y que transmuta entre distintitos ritmos y diversos estados emocionales.

“la palabra griega *therapeuin* significaba originalmente, además de “curar” y “tratar”, “formar” y “educar”. En Asclepion-uno de los sanatorios más grandes de la antigua Grecia, situado en la isla de Kos-, el “tratamiento” consistía en una combinación de visitas al médico y al templo, de baños y de gimnasia, y en una iniciación a la dietética, por un lado, y a la lectura, el *teatro* y la danza por el otro. Esta fusión entre tratamiento, instrucción, rituales religiosos, juramentos a los dioses, entretenimiento, etcétera, se observa todavía hoy de forma fragmentaria en algunas sociedades. (Panhofer 2005: 27)

Desde esta investigación consideramos el aprendizaje desde el cuerpo como una forma integral, ya que no es solo ingresar en la esfera racional, sino también en la emocional, como ambos lados del cerebro humano y es desde ahí que se basa la danza movimiento terapia, yendo más allá de la danza hacia una mirada terapéutica.

“El psicoterapeuta en Danza Movimiento está preparado para observar y analizar el movimiento, y entender así tanto los aspectos corporales del paciente (actitud corporal, postura, forma, body image, integración corporal, coordinación de las partes del cuerpo, autosincronización, splits corporales, etcétera) como las dinámicas del movimiento expresado (efforts), el uso del espacio dentro del encuadre terapéutico, las acciones del movimiento libre o las relaciones que establece”. (Panhofer 2005: 36)

Desde la danza movimiento terapia no solo observamos el movimiento sino que el tipo de movimiento nos está dando información sobre el participante, si hay movimiento desde la tensión, si el músculo está en relajamiento, si utiliza sus dos brazos y piernas; y además del tipo de movimiento, es importante ver el ritmo, cómo utiliza el espacio, el esfuerzo o la falta de esfuerzo al hacerlo, dónde

coloca la mirada. Es decir, es el cuerpo en sí con las diferentes calidades de movimiento que utiliza el paciente, como el cuerpo está en relación con los otros, con el espacio mismo y con el psicoterapeuta en danza movimiento terapia (DMT).

¿Qué es la Danza Movimiento Terapia (DMT)?

“La DMT es una especialidad en psicoterapia que utiliza el movimiento como un proceso para promover la integración emocional, cognitiva y física del individuo. Pertenece al grupo de las artes creativas en psicoterapia como el arte terapia, la musicoterapia y el psicodrama (Drama Therapy), y se define como el uso psicoterapéutico del movimiento y la danza dentro de un proceso que persigue la integración psicofísica del individuo (Bernstein, 1979) Dentro de las terapias creativas, la DMT ocupa una posición relevante. Se basa principalmente en la conexión entre movimiento y emoción (motion y emotion) y recurre a uno de los medios de expresión terapéuticos y artísticos más antiguos del hombre: la danza. Sólo donde hay vida hay movimiento: la DMT trabaja con el cuerpo y su propio lenguaje. El movimiento expresivo y la danza se utilizan como medio para enfrentarse con un proceso personal de integración y de crecimiento (Bernstein, 1972). (Panhofer 2005:50)

Panhofer también sostiene que es desde la DMT que el paciente se conecta a partir de su propio movimiento con su mundo interno y desde ahí es posible conectar con una serie de símbolos que aparecen en su movimiento y que está cargado de significados. El paciente nos muestra los modelos que tiene de relaciones con los demás y con él mismo. ¿Dónde aparecen? En sus gestos, posturas y el tipo de movimiento que realiza. Desde la relación con el psicoterapeuta, el paciente toma conciencia de sus formas de establecer dichas relaciones, lo que sostiene y lo que no.

En el movimiento del paciente aparece su forma de comunicarse, que es a través de su cuerpo, y que le da sentido a la danza movimiento terapia.

Aquí también es importante observar en qué conceptos y desde dónde se basa la DMT:

Por ejemplo, Whitehouse entendía la danza y el movimiento como una forma de comunicación, autoexpresión y revelación. Gracias a ello, algunos de los conceptos que heredamos y que siguen influyendo en lo que hoy entendemos como DMT son:

- Conciencia Kinestésica;
- Polaridad del movimiento
- Imaginación activa
- Movimiento auténtico; y
- Relación terapéutica/ intuición

Estos conceptos planteados por Panhofer, tienen relación en lo que Gregoris plantea en el *coaching ontológico* desde un abordaje corporal, ya que son los pilares del cuerpo en relación al movimiento, nos parece importante recalcar como la energía, el tipo de movimientos que realiza cada participante, hasta las distancias que utiliza son observadas en la danza movimiento terapia, y en este caso sí tiene una mirada desde la psicología, ya que ése es su campo. Para nuestra investigación que no está relacionada a la psicología, lo que rescatamos es la mirada al cuerpo, a cómo se mueve en el espacio, dónde coloca tensión y dónde no.

En nuestros talleres de *coaching teatral* los cuerpos de los participantes nos dan una serie de información, que necesitamos observar. A veces los participantes afirman desde un lenguaje verbal frases como: “estoy feliz” o “todo en mí está bien”, pero en el cuerpo vemos que no hay una coherencia con lo que está transmitiendo en palabras, y por eso es importante la mirada hacia el cuerpo. Ahí entonces se abre una puerta para poder intervenir con preguntas. A veces solo basta ver los tipos de movimientos que realiza un participante para poder ver dónde podemos trabajar con él desde el *coaching teatral*. Esta mirada es rescatada desde la danza movimiento terapia hacia el *coaching* desde un abordaje corporal.



## 2.2 Teatro

Se puede encontrar diferentes definiciones de *teatro* y es importante aclarar de qué hablamos cuando hablamos de *teatro*. Para algunos no existe teatro fuera de un ámbito teatral, es decir fuera del recinto, el espacio teatral, para otros como Jerzy Grotowski, director teatral polaco, creador del llamado “teatro pobre”, no es necesario un lugar específico. “El *teatro* puede existir sin maquillaje, sin vestuarios especiales, sin escenografía, sin un espacio separado para la representación (escenario), sin iluminación, sin efectos de sonido, etc. No puede existir sin la relación actor- espectador en la que se establece la comunión perceptual, directa y “viva” (Grotowski 1970: 13).

Aquí vamos a mencionar algunas definiciones que cobran sentido a lo que ésta investigación se refiere, ya que aquí nos enfocaremos en los elementos que tiene el *teatro*, desde una mirada psicológica, física y emocional, que cobran sentido dentro del entrenamiento de un actor o no-actor para el desarrollo humano (talleres de *coaching teatral*).

Grotowski, hace referencia al *teatro* en la relación actor-público. El *teatro* dentro de la connotación del acontecimiento relacional que ocurre durante la obra de *teatro*, que no necesariamente es un recinto, puede ser en la calle, en una pequeña habitación. El *teatro* es una experiencia subjetiva relacional, que como menciona Grotowski no existe sin la presencia de un público.

En este sentido nosotros destacamos la idea de la experiencia subjetiva relacional que tienen las personas que vivencian el *coaching teatral*, entre ellas mismas y en relación al público (participantes del taller), ya que al compartir esta experiencia, podemos vernos reflejados en lo que el otro vivencia y eso adquiere otro sentido para el participante. Es muy distinto hacer un personaje y prepararlo en una habitación, sin experimentar la mirada del otro y otra experiencia es atravesar eso, mostrar al personaje o ser el personaje frente a otros, ya que en esa experiencia es posible confrontar lo que le ocurre a los participantes en esa vivencia.

En la experiencia que hemos tenido, cuando llega el momento de confrontar el material trabajado por cada participante frente a las demás personas del taller, se presentan diversas emociones, que están en el momento previo, durante y después de la presentación al recibir el feedback y compartir lo vivido.

En relación a las diversas definiciones, es importante tomar las que van resonando con la mirada de esta investigación.

“Cuando incluyen definiciones, suelen ser de base semiótica: definen el *teatro* como un sistema de lenguaje, expresivo, comunicativo y receptivo, del hombre. Lenguaje-expresión-comunicación-recepción suelen ser los términos recurrentes en las definiciones, aunque resulten cuestionados desde hace al menos tres décadas.” (Dubatti 2010: 28).

En relación a lo que Dubatti plantea, observamos que el plano semiótico no nos permite definir al *teatro* completamente, ya que lo subjetivo es una característica permanente en la experiencia relacional entre actores y público. Observamos que usar “lenguaje-expresión-comunicación-recepción” para definir al *teatro*, puede verse a un nivel interpretativo como válido porque tiene todos esos elementos, es una experiencia comunicativa, donde los actores desarrollan en el escenario un lenguaje desde su cuerpo, emociones y palabras. Lo que puede suceder es que hay otros factores presentes. Existe lenguaje verbal y no verbal, expresión, recepción por parte de un público, que a su vez es interpretativa de acuerdo a cada observador que esté en el público y que lo leerá a su propia manera, este público a la vez devuelve señales o información a los actores, creando un proceso comunicativo, que es a la vez subjetivo. Y esta comunicación pasa por los gestos de los actores, movimientos, palabras, silencios; también gestos, silencios y expresiones del público.

La filosofía del Teatro afirma que el Teatro es un acontecimiento, un acontecimiento que produce entes en su acontecer, ligado a la cultura viviente, a la presencia aurática de los cuerpos, y a partir de esa proposición, elabora argumentos fundamentales que cuestionan el reduccionismo de la definición semiótica del Teatro: el Teatro, en tanto acontecimiento, es mucho más que el conjunto de las prácticas discursivas de un sistema lingüístico,

excede la estructura de signos verbales y no verbales, el texto y la cadena de significantes a los que se lo reduce para una supuesta comprensión semiótica. En el teatro como acontecimiento no todo es reducible a lenguaje (Dubatti 2010: 28).

Desde esta mirada convergen más puntos que el sistema lingüístico, ya que no se puede reducir su comprensión o su definición a un lenguaje verbal y no verbal. En el acontecimiento del hecho teatral existen otros elementos que ocurren y por ello le llamamos “la experiencia teatral”. Teniendo claro que no podremos definir toda la experiencia, existen muchos factores que influyen en ella y es el ser de cada espectador, como también de cada actor.

Para que podamos definir el *teatro*, es importante que veamos que existen diversas miradas. Desde la experiencia entre el público y actores, como un proceso comunicativo, el proceso de preparación del actor para una puesta es también *teatro*, o parte del proceso; en el caso de esta investigación también es importante ya que desde ese proceso es que también planteamos la experiencia que viven las personas en su ser.

Lorena Pastor, hace referencia a esta dificultad de querer definirlo en su tesis de licenciatura, ya mencionada anteriormente:

El Teatro no solo puede contener diversos significados, sino una multitud de sentidos para quienes lo practican ya que al practicarlos creen en estos sentidos y constituyen en sí mismos una verdad. Y hace referencia a la definición dada por Peter Brook “La palabra Teatro tiene muchos significados imprecisos. En la mayor parte del mundo el “Teatro” carece de un lugar exacto en la sociedad, de un propósito claro y solo existe en fragmentos: un teatro persigue dinero, otro busca la gloria, éste va en búsqueda de la emoción, aquel de la política, otro busca la diversión (Pastor 2007).

En este sentido, siguiendo a Peter Brook, llamamos *teatro*, a la experiencia vivida de distintos significados, como también sentidos, que puede ser empleada para diversos fines. Creemos que lo importante al buscar una definición, es cuál nos sirve a nosotros, cuál deseamos o elegimos utilizar. En las múltiples opciones,

habrá grupos que buscarán dinero, otros trascender, algunos fines políticos o sociales, y ningún fin tiene mayor validez que otro, simplemente son diferentes elecciones.

Por ello definir el *teatro*, desde una única mirada nos restringiría hacia un estado de verdad, que se aleja totalmente de la forma de los conceptos planteados en esta investigación, que lo que valida son las múltiples miradas, y además consideramos la importancia del foco al que lo llevemos, en este caso lo ontológico.

### 2.2.1 El *teatro* frente a una mirada ontológica

La definición de *teatro* que nos acerca a una mirada ontológica nos puede dar una mayor claridad del concepto funcional para esta tesis. Entonces quizás sirva preguntarnos: ¿Cuál es el sentido del *teatro* frente a una mirada ontológica?

Aquí hemos partido de la comparación que realiza Jorge Dubatti en el libro “Filosofía del teatro II, cuerpo poético y función ontológica”, en el que nos hace ver que el *teatro* es un acontecimiento ontológico, al menos por algunos aspectos, en los que nos es posible relacionarlo al ser:

Primero nos dice, que por su existencia como evento, se engrana en las distinciones del tiempo- espacio y también se refleja en la historia, por la voluntad que se caracteriza de ser, el deseo de trascender que existe en los teatristas, y esa es la característica que hace posible, una función ontológica. Esa voluntad también nos aclara, está relacionada no solo por la existencia de los actores, sino por su subjetividad y su manera de estar en el mundo.

El actor, dice el Director argentino, Bartís: “debe llenar su cuerpo de voluntad de ser”.

También desde su naturaleza porque como público, vamos al *teatro* a relacionarnos con ese ser y a profundizar subjetivamente las formas de relacionarnos con el mundo. Por otro lado nos aclara, que el *teatro* también es parte de nuestra existencia y la visión que podemos tener del mundo. Además, la visión de Bartís, adquiere sentido en nuestra investigación, en relación a la

búsqueda constante por parte del actor, en conocerse y reconocerse una y otra vez.

“el salto ontológico se recorta contra el fondo de la vida cotidiana y plantea una fricción ontológica con el ser del mundo, que revela por tensión, contraste, fusión parcial o dialogo, la presencia ontológica del mundo.” (Dubatti 2010: 43).

Desde esta mirada ontológica podemos acercarnos a la definición que nos hace sentido, es decir, los actores y espectadores en la voluntad de buscar su ser, como observadores distintos que son, únicos y diversos, influyen en su experiencia teatral. Es aquí que el *coaching ontológico* aparece, de forma natural y es en este preguntarse por su “ser” donde los actores y público se reafirman en esa búsqueda. Esta necesidad de preguntarse hacia dónde van, qué es lo que quieren, si tienen un objetivo o no, qué les impide obtenerlo; todas ellas son preguntas que aparecen en la experiencia *ontológica teatral*, preguntas que parten de la existencia humana, que no pertenece exclusivamente a los actores, sino al ser humano en general y por eso sentimos que el *teatro* desde esta mirada ontológica nos sirve para conocernos de otra manera.

### 2.2.2 Lineamientos del *teatro*

Uno de los lineamientos fundamentales del *teatro*, es lo que se conoce como la acción dramática.

#### 2.2.2.1 La acción dramática:

“Acción: todo lo que sucede en el escenario tiene un propósito definido... En el teatro, toda acción debe tener una justificación interna, ser lógica, coherente y real... y como resultado final, tenemos una actividad productiva en realidad” (Stanislavski 1994:7)

La acción es la base de una obra de *teatro*, en muchos casos es el objetivo principal del protagonista de la obra y es lo que buscará conseguir durante toda la función, sin embargo; el protagonista no es la única persona que tendrá una acción, los objetivos de los otros personajes se llaman “acción” y todos buscarán conseguirla, ya que todos los personajes tienen un objetivo.



Según Stanislavski, considerado el padre del *teatro*, las acciones que realiza un personaje en una obra es lo que le otorga vida al papel, pero él aclara que solo la mitad del papel, ya que la otra es creada por la parte espiritual.

“Un papel, más que la acción en la vida real, debe unir las dos vidas (de acción externa y de acción interna), en un esfuerzo mutuo para alcanzar un propósito dado. El espíritu no puede menos que responder a las acciones del cuerpo. Siempre y cuando, por supuesto, éstas sean genuinas, tengan un propósito y sean productivas” (Stanislavski 1994: 8).

En la experiencia de trabajo mediante el *coaching teatral*, también consideramos las acciones externas e internas por parte de cada participante, ya que deben estar en conexión. Lo que pasa internamente se muestra en sus acciones externas mediante el cuerpo y gestos. Desde ahí Stanislavski le otorga una característica que también consideramos importante resaltar como lo es “el propósito”, que requerimos esté presente en la investigación y que es en lo que más adelante nos enfocaremos como una distinción importante para quienes vivencien los talleres.

#### 2.2.2.2 La Teoría de las Acciones Físicas de Stanislavski

La teoría de las acciones físicas que planteó Stanislavski, indicaba que la acción física en sí misma no significaba nada, sino que evoca en el actor una disposición diferente, circunstancias y emociones. Él reforzaba que una serie de simples acciones físicas tiene “la capacidad de crear la vida de un espíritu en un papel”.

“Cuando usted haya desarrollado poder de voluntad en sus movimientos y acciones físicas, será más fácil efectuarlas al vivir su parte y aprenderá cómo, sin pensarlo, al rendirse al instante y por completo al poder de la intuición y de la inspiración... Sin un dominio completo y profundo de su arte, un actor no puede transmitir al espectador ni la idea, ni el tema, ni el contenido viviente de su obra.” (Stanislavski 1994: 12).

Un actor entrena su cuerpo para poder conectarse con la vida en el papel, pero no desde una función solo física que puede ser relacionada con acrobacias o destrezas, sino porque ese dominio lo conectará con un dominio interno de sus



emociones. Stanislavski siempre relaciona la función del actor y su entrenamiento con la vida misma. Es desde ahí es que nos resultan sus planteamientos como la base de lo que esta investigación plantea.

“Donde hay vida hay acción, movimiento; donde existe movimiento, hay cadencia; y donde está la cadencia existe el ritmo...Si un actor está acertado intuitivamente al sentir lo que está diciéndose y haciéndose en el escenario, la cadencia-ritmo adecuada será creada por sí misma” (Stanislavski 1994: 37).

Y desde esa coherencia en un actor, como también una persona, es donde encontrará ese ser genuino o auténtico. Un objetivo importante a resaltar en un participante de nuestros talleres, es poder encontrar ese ritmo pero no desde algo forzado, sino natural, ese ritmo surgirá desde esa intuición interna, su propio estado de verdad. Mediante su cuerpo el participante buscará ese ser auténtico, que será la mezcla entre acciones físicas, emociones, parte racional y ese ser espiritual del que habla Stanislavski.

### 2.2.2.3 Bases del Sistema de Stanislavski:

La primera proposición es que no hay fórmulas de cómo convertirse en un gran actor, o cómo interpretar un papel específico. Lo que el actor necesita buscar, son los pasos hacia el verdadero estado creativo sobre el escenario. Para poder encontrar ese estado, dice Stanislavski, que un actor tiene que estar:

a) Libre físicamente, es decir en control de sus músculos, bien entrenado; b) Su atención debe estar en un estado alerta; c) debe poder escuchar y observar en escena como lo haría en la vida real, d) debe creer en todo lo que suceda en el escenario.

La segunda proposición plantea, que un estado creativo interior en el escenario hace que el actor efectúe ciertas acciones, ya sean físicas o psicológicas internas. Stanislavski remarca que lo físico y psicológico está interrelacionado, y que la unión de esas dos acciones da como consecuencia una acción orgánica. Cuando en el *teatro* hacen referencia a la palabra “orgánico”, se refieren a una acción natural, que fluye espontáneamente y que no es impuesta o falsa.

La tercera proposición es que en el escenario para tener una vida natural en escena es necesario tener un estado creativo interior, en concordancia con la acción y los sentimientos auténticos.

Y Stanislavski además enfatiza que su método no es algo que se crea de un momento a otro y que como actor te lo puedas colocar rápidamente como un vestuario, sino que necesitas entrenarte para ello, sabiendo que tomara un tiempo de mucha disciplina el poder procesarlo e incorporarlo.

En lo que nosotros planteamos en esta investigación, nos basamos en ese estado creativo que propone Stanislavski, como la búsqueda de un estado auténtico, que es parte de un entrenamiento mediante el cuerpo que busca ese ser, no como un fin de actuación, sino “siendo” ese ser, desde lo físico o psicológico y explorando en el cuerpo es que surgirá.

#### 2.2.2.4 Grotowski, hacia un *teatro* pobre

“El trabajo es esencialmente no verbal. Verbalizar significa complicar y hasta destruir los ejercicios que son simples y claros cuando se indican mediante un gesto y cuando son ejecutados por la mente y por el cuerpo como un todo.” (Grotowski 1970: 06)

Para Grotowski la actuación es un vehículo. El *teatro* no es un espacio para desconectarse o una forma de escapar. Al contrario, “el *Teatro* es una forma de vida, es un camino para descubrir la vida” afirma él.

El impulso y la acción son concurrentes: el cuerpo se desvanece, se quema, y el espectador sólo contempla una serie de impulsos visibles. La nuestra es una vía negativa, no una colección de técnicas, sino la destrucción de obstáculos. Años de trabajo y de ejercicios especialmente elaborados para ello (mediante un entrenamiento vocal, plástico y físico, se guía al actor para que logre el punto exacto de concentración) (Grotowski 1970: 11)

Grotowski le da prioridad al trabajo desde el cuerpo, un entrenamiento que refuerce nuestra plasticidad vocal, física; desde ahí el actor con un trabajo adecuado está disponible para poder como dice él, “destruir obstáculos”.

Afirma también que el *teatro* puede existir sin maquillaje, sin vestuario, sin escenografía, sin un espacio específico para la representación, es decir no necesariamente un *teatro*, puede existir sin luces especiales o efectos de sonido, etc. Pero hay algo que él recalca y es que no puede existir *teatro* sin la relación del actor y el espectador, donde nace esa comunión dice él.

“Iré más lejos: el *teatro* es un acto engendrado por reacciones humanas e impulsos, por contactos entre la gente. Es a la vez un acto espiritual y biológico” (Grotowski 1970: 52)

Nosotros partimos desde esa búsqueda en el entrenamiento corporal, destruyendo los obstáculos como dice él, que nos alejen del propósito que queremos trabajar con cada participante. Es desde ese entrenamiento disciplinado del cuerpo y la voz, que podremos hallar esos seres que planteamos en los talleres. Buscar esa disciplina en el trabajo con los participantes, una búsqueda intensa a nivel corporal y emocional, llevarlos a ese compromiso con ellos mismos, que no es fácil, porque también es encontrar el balance entre lo que cada persona está dispuesta a trabajar y su propio proceso. Suele ocurrir también que aunque podamos tener la intención de llevar a las personas mediante el entrenamiento a un arduo nivel físico y emocional, si las personas no están abiertas a ingresar en esferas no tan cómodas, a atravesar sus propios obstáculos, entonces como decimos a veces en los talleres: “Los *coaches teatrales* no hacemos magia”. Es en esa relación entre el participante y el coach, en una apertura relacional que podemos atravesar esos obstáculos de los que Grotowski plantea.

#### 2.2.2.5 Eugenio Barba y la antropología teatral

Eugenio Barba, director y estudioso del *teatro*, inventor de la antropología teatral como concepto. También le dio un importante foco al trabajo físico del actor, a la voz y al cuerpo como base del entrenamiento del actor.

La voz como proceso fisiológico compromete el organismo entero proyectándolo en el espacio. La voz es la prolongación del cuerpo y nos da

la posibilidad de intervenir concretamente incluso a distancia. Como una mano invisible, la voz se extiende más allá de nuestro cuerpo y actúa, y todo nuestro cuerpo vive participando en esta acción. El cuerpo es la parte visible de la voz; se puede ver cómo y dónde nace el impulso que al final se convertirá en sonido y palabra. La voz es cuerpo visible que opera en el espacio. No existen dualidades, subdivisiones: voz y cuerpo. Solo existen acciones y reacciones que implican nuestro organismo en su totalidad. Nuestro trabajo tiene un único objetivo: preservar las reacciones orgánicas espontáneas de la voz y, al mismo tiempo, estimular la fantasía vocal individual de cada actor. (Barba 1997: 86)

Hemos remarcado la importancia del trabajo con el cuerpo, por ello nos parece primordial referirnos al instrumento vocal. Como nos hace ver Barba, la voz nos proyecta en el espacio visiblemente, es como la extensión del movimiento a través de nuestro cuerpo. En esa acción que crea en el espacio nuestra voz expresa, comenta, hace presente al cuerpo. Desde el trabajo terapéutico, la voz también puede potenciar a los cuerpos, cuando “dice” lo que antes pudo “callar”. Es un alivio en algunos participantes poder expresar emociones o pensamientos que han tenido guardados. También observar cómo dice lo que dice, qué grado de volumen utiliza, qué sonido necesita emanar para liberar. Definitivamente es parte de nuestro trabajo corporal, por ello Barba remarca que no se puede segmentar, ni hablar de un cuerpo sin tomar presente su voz.

Y es aquí que Eugenio Barba le da una prioridad no solo al trabajo vocal o físico, sino a la organicidad, es decir a no colocar nada impuesto, sino a que el cuerpo y la voz se combinen de una manera natural. Y desde una conexión fuerte entre esos dos ámbitos, preservando como dice, reacciones espontáneas y estimulando la fantasía. Que los participantes puedan fluir entre las acciones vocales y físicas, pero llegando a un nivel de organicidad en el que no estamos diciendo, sino que esa expresión es el resultado de lo que naturalmente emana.

#### 2.2.2.6 El método de Lee Strasberg

El método del Actors Studio que propuso Lee Strasberg partió del sistema de Stanislavski; sin embargo le dio un giro al método, consideramos que su metodología también nos aporta en esta investigación. Así que lo definiremos brevemente, Strasberg considera que el actor tiene todo el material para construir los personajes partiendo de sí mismo, que tiene la capacidad de apelar a la imaginación, al subconsciente o el inconsciente y que ése es el nivel más intenso de todo el trabajo artístico. También recalca la importancia del propósito, de la actitud que tiene el actor para comprometerse con el ser que creará.

Si no existe el propósito de concebir, de ir, de tomar la cosa imaginaria y ver lo que ocurre, todo el trabajo del actor, por muy bueno que sea, se detendrá en un punto determinado. Lo esencial para él es usarse, estar dispuesto a confiar e ir con la escena, el público y él mismo. En escena no puede ser un tercio de actor, un tercio de crítico y una tercera parte de público. Debe ser actor en un noventa y nueve por ciento y tener un poco de crítico y otro poco de espectador. (Hethmon 1972: 57)

El autor recalca que no puede ser un cien por ciento actor, ya que eso no le permitiría ser consciente de lo que hace, lo llevaría a un punto de descontrol, y el actor no puede entrar en un descontrol total, su parte consciente siempre necesita estar presente en algún grado. En relación a lo que planteamos como parte de la metodología del *coaching teatral*, el participante también necesita comprometerse y confiar en el proceso que está, con el ser o personaje que va a vivenciar, desde una actitud que lo haga vivir con verdad ese proceso, ya que él necesita trabajarlo y elegirlo, porque es quién pasará por él.

Una de las herramientas que trabajó Strasberg es la relajación en el cuerpo del actor, ya que el instrumento pone resistencia a través de la tensión y en ese estado el actor no puede lograr una auténtica relación entre lo que está pensando y la expresión de ello. Él sostiene que la relajación permite que un montón de elementos que están encerrados en el instrumento salgan.



Vemos que también en la metodología de Strasberg, se da una prioridad al trabajo corporal, partiendo de un estado de relajación, para poder desbloquear y poder trabajar con todas las facultades conscientes e inconscientes que tiene el actor para trabajar su estado creativo. El aporte de esta metodología a nuestra investigación es que el participante pueda trabajar partiendo desde sus propias capacidades, su estado consciente, inconsciente, su actitud y compromiso frente al trabajo y todo parte desde su cuerpo y sus propias herramientas.

Es importante poder diferenciar cuando hablamos de procesos puramente teatrales, donde tiene un enfoque artístico, es decir en el que el producto final a representar es una obra de *teatro* y otro caso, cuando el objetivo es otro. Hemos detallado la exploración y el entrenamiento del actor desde sus lineamientos y también la importancia del cuerpo y la voz en el proceso de creación. Sin embargo, es importante poder resaltar acá el tema que iniciaremos a continuación que es cuando el foco está en el proceso, cuando las dinámicas o el entrenamiento del actor no está guiado hacia un producto final artístico, sino cuando ese proceso es el que se busca como una vía terapéutica. Aquí hablamos del *teatro* desde un proceso terapéutico y detallaremos diferentes autores que respaldan este estudio y que más adelante lo relacionaremos con la disciplina que planteamos que también tiene el mismo fin.

### 2.3 El *teatro* como proceso terapéutico

#### 2.3.1 Boal y el *teatro* del oprimido

Boal crea el *teatro* del oprimido, donde a través del *teatro*, dejamos de ver a los actores como actores y al público como público y vemos roles que asumimos con un objetivo. El Teatro del Oprimido es Teatro en la acepción más arcaica de la palabra: todos los seres humanos son actores, porque actúan, y espectadores, porque observan. Somos todos espect-actores” (Boal 2001: 21)

Boal afirma que todo el mundo actúa, interactúa, interpreta, es decir que es como si todos fuéramos actores y que el *teatro* existe dentro de cada persona y puede realizarse en cualquier lugar, no necesariamente en un escenario.



“El lenguaje teatral es el lenguaje humano por excelencia, y el más esencial. Los actores hacen en el escenario exactamente aquello que hacemos en la vida cotidiana, a toda hora y en todo lugar. Los actores hablan, andan, expresan ideas y revelan pasiones, exactamente como todos nosotros en la rutina diaria de nuestras vidas.” (Boal 2001: 21)

Es en este punto que coincidimos en la postura de Boal y por ello vemos que todos los participantes pueden vivir este cambio de paradigmas desde el entrenamiento del *coaching teatral*, ya que no es un entrenamiento para actores, sino para público en general, porque vemos que todas las personas podemos en el proceso de vivenciar otros seres, empoderarnos, ver una situación desde una mirada distinta y sobre todo lo que recalca Boal, auto-observarnos, es en esa cualidad que podemos ver qué desearíamos modificar o hacia dónde vemos que queremos trabajar.

Boal también hace referencia al cuerpo humano, sosteniendo que el elemento más importante del *teatro* es el cuerpo y que es imposible hacerlo sin él. Que las dinámicas y juegos que hagamos con los espect-actores deben ser desde un espacio de placer y de juego, para aumentar su capacidad de comprensión.

Creo que el Teatro debe traer felicidad, debe ayudarnos a conocer mejor nuestro tiempo y a nosotros mismos. Nuestro deseo es conocer mejor el mundo en el que vivimos para poder transformarlo de la mejor manera. El teatro es una forma de conocimiento y debe ser también un medio de transformar la sociedad. Puede ayudarnos a construir el futuro, en vez de esperar pasivamente a que llegue. (Boal 2001: 24)

Boal plantea que es posible ver el *teatro* como una herramienta de transformación, que a partir de él podemos conocernos mejor a nosotros mismos. Y él remarca la idea que es importante el rol activo del ser humano y desde su forma de hacer *teatro*, contagiar a los espect-actores a ese rol.

Boal utilizaba en sus técnicas mayoritariamente el uso del cuerpo, entre ellas están: El *teatro* de la imagen, en la que utilizaban un objeto como una imagen de transición y así se utilizaba los símbolos o imágenes para trabajar un problema,

utilizaban sus cuerpos como: posturas corporales, gestos, distancias de los cuerpos en el espacio y objetos fuera de los cuerpos.

En nuestra investigación trabajamos con técnicas a partir de metáforas, animales, entrar y salir desde diferentes emociones, como también el espejar. Coincidimos en el uso del gesto, posturas corporales, distancias; la diferencia es que no trabajamos eventos que ellos hayan vivido, sino ponemos el foco en el ser o personaje, desde la construcción de éste.

Otra de las técnicas que usa, es el *teatro* foro, en el que el espectador se vuelve protagonista de la acción sin tomar consciencia de ello. “El Teatro Foro es un tipo de lucha o juego y, como tal tiene sus reglas. Pueden modificarse, pero siempre existirán, para que todos participen y surja una discusión profunda y fecunda.” (Boal 2001: 68)

Una de las características que resalta Boal y que nosotros planteamos en el *coaching teatral*, es la idea de poder observarnos a nosotros mismos y es en esta acción que podemos ser conscientes de nuestra manera de relacionarnos, de pensar. Al escenificar, compartimos con otro y ponemos foco en esa característica, dándole luz y trabajando con ella.

“El Teatro nace cuando el ser humano descubre que puede observarse a sí mismo, y a partir de ese descubrimiento, empieza a inventar otras maneras de obrar.” (Boal 2004: 25)

Boal en su libro “El arcoíris del deseo”, donde se acerca aún más a lo que es *teatro* y terapia, nos dice que cuando la persona se mira, puede comprender lo que es, descubre lo que le falta y puede saber lo que puede llegar a ser; por ello por medio del *teatro*, la persona se auto descubre.

### 2.3.2 Terapia gestáltica y *teatro* de la vivencia:

“La metodología del Teatro Terapia Gestalt es el resultado de la síntesis entre el Teatro de la Vivencia y la Terapia Gestalt como vía de auto conocimiento, crecimiento y desarrollo holístico de la persona”<sup>3</sup> (Escuela española de teatro terapia Gestalt: 2015)

La combinación radica en que tiene una cuota de arte y además de terapia, por ello es mucho más enriquecedor su proceso.

La terapia gestalt y el *teatro* de la vivencia comparten los mismos fundamentos como son el trabajar en el presente, lo que se conoce como el “aquí y ahora” y el “darse cuenta”, es decir tomar conciencia de lo que le ocurre a los participantes y asumir responsabilidad de su propia experiencia. Lo importante del valor terapéutico que tiene el *teatro*, es que quien actúa, utiliza su propio cuerpo, entonces a la vez es su propio interprete.

La ficción obliga a entrar sin riesgo a explorar situaciones que de otra manera evitaríamos, a expresar sentimientos que estaban contenidos, liberar emociones que teníamos penalizadas e integrar distintos aspectos de nosotros mismos a los que solíamos dar menos o ningún espacio. El ser – hacer – actuar posee en sí mismo una amplia capacidad de transformación personal. El enfoque terapéutico de la terapia Gestalt, con su énfasis en lo espontáneo, lo expresivo y genuino de cada individuo es lo que permite poner conciencia y responsabilidad a lo experimentado en escena para integrarlo a la vida personal. (Escuela española de teatro terapia Gestalt: 2015)

Es integrar la vida de cada persona haciéndose cargo, es llevarla a expresar lo que siente y combinar los distintos roles del ser humano. En la terapia gestalt se

---

<sup>3</sup> ESCUELA ESPAÑOLA DE TEATRO TERAPIA GESTALT. ¿Qué es la teatro terapia Gestalt? Consulta: 5 de julio del 2015. <http://www.escuelateatroterapiagestalt.es/teatro-terapia-gestalt/2012>

trabaja el ser-hacer-actuar como en el *coaching* se da el “ser-hacer-tener” que hemos explicado en el capítulo del *coaching ontológico*.

### 2.3.3 Psicodrama

La definición del psicodrama también es visto desde distintas miradas, Levi Moreno fue quién lo propone y lo desarrolla, sin embargo no podemos pretender que lo creó de la nada, sino que definitivamente tiene influencia de otras miradas y disciplinas. Es importante para el objetivo de esta investigación poder comprender en qué consiste el psicodrama porque definitivamente se enlaza desde muchas líneas con la disciplina que estamos planteando del *coaching teatral*. Buscando definirlo encontramos distintos puntos de vista que tiene relación con las diferentes maneras de enfocarlo, como la dramatización o el objetivo mismo del psicodrama que es sanar a la persona o grupo de personas.

Nos dice Eduardo Tato Pavlovsky en Clínica Grupal 1: El psicodrama es un procedimiento psicoterapéutico, generalmente grupal, que utiliza técnicas dramáticas (dramatizaciones) –además de verbales- como medio expresivo, de comunicación, de exploración, de elaboración, de operación, etc. Se entiende por dramatización la representación de escenas significativas para el paciente, a la manera de un *teatro* cuyo argumento suele ser proporcionado por él, y en el que interviene como actor. (Castelli 2013: 6)

Aquí Pavlovski nos proporciona el enlace entre la terapia y el *teatro* y es quizás la línea que une estas dos grandes disciplinas, que tiene que ver con dramatizar escenas que tienen un sentido para el paciente, con el apoyo de los otros participantes del grupo. Y lo que quizás nos enlaza con los planteamientos de Moreno es el término en sí de la dramatización.

Lo dramático es otra manera de “estar”, de compartir, de dirigirse a los otros, de pensarse uno mismo. Esto podría ampliarse diciendo que la participación del cuerpo en la comunicación cambia el tipo de mensaje, o al mismo tiempo que el “otro” cobra más realidad, entran más elementos en juego. Es por lo tanto mucho más que un intercambio de cosas mentales o pensadas. El psicodrama establece un grupo de personas con una barrera terapéutica más tenue y con un instrumento que es lo dramático, hacia donde se dirigirá

el grupo con el objeto de comprender y elaborar todos los emergentes de una experiencia humana no elegida espontáneamente como ocurre en los grupos terapéuticos. (Martínez, Moccio, Pavlovsky 2000:15-16)

También vemos desde esta definición de Moreno, que sabemos dónde empezamos pero no tenemos conciencia clara hacia dónde nos llevará, ya que el grupo comienza a ingresar en la historia que plantea un participante y desde ahí se inicia la dramatización. Se colocan diferentes roles, entonces desde la experiencia en sí y la mirada del psicodramatista que sostiene al grupo, la escena y la experimentación van desarrollándose.

“Aunque los términos parezcan antagónicos, este es el reto que ha lanzado Moreno a las ciencias humanas, a la psicología y a la sociología. A nuestro autor le interesa el actuar y no el resultado de la actuación, no la conducta. La solución para objetivar lo subjetivo, la novedad de su método, se da al lograr que el actor sea al mismo tiempo el experimentador, y el observador sea a la vez actor.” (Moreno 1978: 47)

Desde este punto Moreno plantea con su método la posibilidad del cambio de mirada, porque por ejemplo en una de sus técnicas que es el “Juego de Roles” el protagonista pasa a ser observador de su misma situación y vuelve después a ser protagonista, esto le permite poder ver y comprender distintos puntos de vista de su propio evento.

#### ¿En qué podemos relacionar el psicodrama y el *coaching teatral*?

El psicodrama es un proceso psicoterapéutico a diferencia del nuestro que es terapéutico, ambos trabajan a través de la dramatización como herramienta principal y mediante ella pueden elaborar o re elaborar a partir de la experiencia vivida. Una diferencia importante es que en el psicodrama, los participantes proponen una experiencia vivida, deciden quiénes la representarán, y el trabajo es colectivo. En el caso del *coaching teatral*, los participantes también trabajan a través de la dramatización, pero no desde casos que ellos han vivido, sino que construyen personajes, que pueden dar una nueva posibilidad de exploración al participante. Es decir, el *coach teatral* al observar que uno de los participantes tiene dificultad al expresar sus emociones, le propone que trabaje un personaje

que esté en un estado de vulnerabilidad, e individualmente realiza toda la construcción de ese personaje, desde técnicas teatrales como el animal, disposiciones corporales, posturas y movimientos que lo entrenen para entrar en ese ser o personaje. Digamos que junto a un grupo de personas, explora, improvisa, dramatiza; pero no son escenas colectivas a lo que se llega en el producto final, sino un trabajo de monólogo. También como en el psicodrama podemos observar sorpresa en el proceso mismo, ya que el participante puede expresar lo que está viviendo o puede querer cambiar a partir de la emoción que ingresa en él; sin embargo, muchas veces no sabemos cómo será ese producto final. Es importante poder escuchar lo que el participante tiene que decir, como también observar su cuerpo, ver si existe alguna creencia que lo esté deteniendo, para sostenerlo y acompañarlo en el proceso con el cuidado que se requiere.

### 2.3.3.1 Técnicas Psicodramatistas

#### 2.3.3.1.1 El Soliloquio

Es una técnica que se usa en el *teatro* y es cuando un personaje se dirige a sí mismo y reflexiona sobre su vida personal, por el uso de esta convención el público se entera sus pensamientos y emociones, lo que sería un monólogo interior en otro caso.

“En el psicodrama el soliloquio tiene un nuevo sentido. Lo utiliza el paciente para reproducir sentimientos y pensamientos ocultos que tuvo realmente en una situación con una persona asociada a él en la vida o que tiene ahora, en el momento de la actuación. Su valor reside en su veracidad. Su fin es la catarsis” (Castelli 2013: 10)

#### 2.3.3.1.2 Técnica del doblaje:

Un miembro del público pasa y toma contacto corporal con el personaje al que quiere doblar y habla como si fuese ese personaje. Un error muy común cuando se hace por primera vez esta técnica es que quien quiere doblar no hable como el personaje sino “al” personaje. El director en ese caso tiene que marcar la diferencia y solicitar a quien lo esté haciendo que lo haga nuevamente pero hablando como el personaje... El doblaje es una



herramienta psicodramática y grupal que despliega la escena y la puebla de sentidos. Para el coordinador también es una herramienta para realizar algunos señalamientos desde un rol dramático. (Castelli 2013: 13-14)

Esta técnica a diferencia del soliloquio o la del espejo, está específicamente ligada al psicodrama o al trabajo de terapia de grupos. Las personas que apoyan en la escena le colocan palabras o voces a quienes están trabajando, para poder movilizar emocionalmente al protagonista cuando a éste le cuesta verbalizar.

#### 2.3.3.1.3 Técnica: Inversión de roles

En la inversión de roles el director le pide al protagonista que tome el lugar de uno de los personajes de la escena y éste asume el rol del protagonista. Es muy importante que se asuman los roles a cabalidad para que funcione esta técnica y también que ambos personajes lo hagan.

Seguramente hemos expresado o escuchado varias veces en nuestra vida la frase “ponete en mi lugar”. A esta consigna cotidiana y que forma parte de nuestras “frases culturales” le falta una parte para que pueda obtener la potencia transformadora que tiene la técnica de la inversión de roles. La manera completa sería “ponete en mi lugar y yo me pongo en el tuyo”. No alcanza con que uno solo cambie de lugar para poder comprender y transformar un conflicto. (Castelli 2013: 15)

#### 2.3.3.1.4 Técnica: el espejo

Esta técnica cuyo uso viene desde el *teatro*, consiste en que el protagonista se retire de la escena y se coloca un “yo auxiliar” en su lugar. El objetivo es que el protagonista se vea reflejado y se conecte con las emociones que le surgen al verse en su escena desde afuera.

“Otra aplicación es pedirle que desde fuera del escenario se dé indicaciones a sí mismo (es decir al yo auxiliar que lo representa) a la manera de un entrenador o coach, de qué es lo que tiene que hacer” (Castelli 2013: 17)

Un término importante que se utiliza en el psicodrama y que llegó al *coaching* es “la resonancia” que es una invitación que se le hace al paciente o al grupo y consiste en ver qué emociones o palabras le despierta una dinámica específica. Fernando Castelli, psicodramatista argentino, dice que a partir de esta disciplina es importante que el paciente se haga consciente de su resonar.



### Capítulo 3. Marco Metodológico

Nuestro estudio tiene como propósito principal investigar la experiencia de los talleres de *coaching teatral*, que fueron creados y diseñados por nosotros, ya que, además de tener el título de bachiller en artes escénicas, tenemos la certificación en *coaching ontológico*, con una especialización en abordaje corporal en Buenos Aires, Argentina. Por ello, nos parece importante aclarar que somos nosotros quienes hemos estado dirigiendo los talleres con los participantes desde el *coaching teatral*.

Para esta experiencia, usamos como base el taller diseñado para la investigación, así como experiencias previas desde el año 2011 en Lima, Perú, con jóvenes entre 20 y 35 años. El presente capítulo tiene como objetivo definir el tipo de investigación, como también nuestra metodología, unidades de análisis y de observación, técnicas de investigación y las etapas del proceso del taller.

#### 3.1 Tipo de Investigación:

El tipo de Investigación es exploratoria, ya que como dice Hernández Sampieri:

Los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes. Es decir cuando la revisión de la literatura reveló que tan solo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio o bien si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas. (Sampieri, Fernández, Baptista 2006: 80)

En el caso nuestro no existen investigaciones previas, solo existen algunas en relación al *coaching ontológico* y desde una mirada más corporativa, que no están en relación con los temas que estamos planteando. La literatura con la que contamos es en relación al *teatro* por un lado y por otro, al *coaching ontológico*, como también a disciplinas que tienen relación con ellas, como son el psicodrama, la gestalt, la danza movimiento terapia, etc. Por ello, es una investigación de carácter exploratoria y también porque como menciona

Sampieri, es una nueva perspectiva planteada por nosotros, en cómo mirar esta fusión entre *coaching ontológico* y *teatro*.

Sampieri también destaca el valor de este tipo de investigaciones ya que indica que nos sirven para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, como también para obtener información más completa, que nos da la posibilidad de investigar nuevos conceptos y establecer precedentes para investigaciones futuras. Definitivamente esta investigación sirve como base para ello, ya que permite crear una evidencia de lo que es posible crear en esta fusión y también proponer otras nuevas.

Además es una investigación experiencial directa con propuesto diseño construido, que le da el carácter experimental. Es decir que nosotros como investigadores tenemos una experiencia directa con la investigación, ya que somos parte del estudio, por ejemplo, los facilitadores o coaches comentamos, preguntamos, creamos dinámicas, diseñamos el taller; es decir empleamos elementos que genera en los participantes ciertas reacciones y somos testigos de ello en la experiencia. Asimismo hemos construido un diseño, que en este caso sería el taller, que viene a ser el centro de la investigación, ya que a partir de él, surgen reacciones entre los diferentes participantes desde el año 2011.

Sampieri dice que el término experimento tiene una definición general que se refiere a “tomar una acción” y después observar las consecuencias; la esencia de este concepto está relacionado a la manipulación intencional de una acción para analizar sus posibles efectos.

En cuanto a nuestra investigación observamos que el carácter experimental es idóneo ya que nos permite explorar esta nueva disciplina que proponemos, creándola a nuestra forma tan particular de ver el *coaching teatral*, eligiendo los textos, combinando los diferentes conceptos que observamos nos hacen sentido, como también experimentando con los participantes, ya que ellos a su vez nos generan reacciones a nosotros, siendo también protagonistas de la investigación. Somos conscientes que al ser parte de la experimentación con los participantes, todos tenemos un elemento influyente, que modifica el experimento y por otro lado no es un experimento estático que se hace y el otro reacciona, sino que

todos los elementos que son parte de él, se van modificando de diferentes maneras, hasta podríamos decir que el mismo taller se modifica en su relación con los distintos protagonistas.

3.2 Método: La metodología de esta investigación contiene un enfoque cualitativo

“Enfoque cualitativo: utiliza la recolección de datos sin medición numérica para definir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación” (Sampieri, Fernández, Baptista 2006: 16).

Una de las características importante de la investigación con enfoque cualitativo es que es la observación y reflexión lo que conecta al investigador con los participantes. Por ello, sentimos que el nivel de reflexión del autor es vital en un tipo de estudio como éste, ya que serán las percepciones que pueda reflejar y hacer en las entrevistas o en la observación, elementos primordiales en ella.

“Postula que la “realidad” se define a través de las interpretaciones de los participantes en la investigación respecto de sus propias realidades. De este modo, convergen varias “realidades”, por lo menos la de los participantes, la del investigador, y la que se produce mediante la interacción de todos los actores. Además son realidades que van modificándose conforme transcurre el estudio” (Sampieri, Fernández, Baptista 2006: 17).

Lo interesante de este tipo de enfoque, es lo que Sampieri menciona en relación a que no estamos hablando de una realidad establecida, sino que es una “realidad” cambiante y que esto sucede en el transcurso de la investigación. Consideramos también que los actores son en este caso modificados por ella, ya que nosotros como observadores de esta realidad alteramos también el instrumento, las preguntas, a partir de la experiencia misma. No es un proceso que dura un día, sino varias semanas, por lo tanto es posible hacerle algunos cambios conforme observamos en los participantes qué elementos van funcionando y cuáles no, como también dentro del mismo grupo; ya que este proceso se ha realizado con varios grupos anteriormente.

El enfoque cualitativo también se considera como un conjunto de prácticas interpretativas, que nos permite observar el mundo desde nuevas perspectivas, ya que de esta manera se hace visible, y nos posibilita enfocarnos en la experiencia que está ocurriendo. Tiene dos características importantes recalca Sampieri, es naturalista porque estudia a los seres vivos en sus ambientes propios, e interpretativo, ya que busca encontrarle un sentido a los fenómenos, en relación al significado que le den las personas.

Por todas estas características consideramos que este tipo de enfoque contiene el carácter interpretativo que tiene nuestra investigación. Desde la misma esencia del *coaching ontológico*, que se aleja de una visión “real” de las cosas, sino de percepción e interpretación y por todo esto es idóneo para nuestra investigación.

### 3.3 Unidad de análisis y unidades de observación

La unidad de estudio es el *coaching teatral*, los recursos escénicos del taller, los elementos que contiene, cómo ha sido diseñado, las distinciones planteadas, los horarios en que se desarrolla. Nos acercamos a la investigación mediante la unidad de análisis y el mecanismo para su análisis, son las unidades de observación.

#### ¿Qué observamos en el taller?

El comportamiento de los participantes, cómo reaccionaron en los talleres entre el 2011 y 2014 y también cómo se desarrollaron en el taller que se realizó específicamente para la investigación del 2015. En la unidad de observación; están los sujetos en sí mismos, el antes y después de pasar por la experiencia de los talleres. Ahí también incluimos dónde se reflejaba ese comportamiento, si era diferente y a qué se debía, el lenguaje corporal y verbal de los participantes, ahí medimos también su reacción frente a lo que viven en el taller.

Acerca de nuestra población y muestra, son hombres y mujeres entre 20 y 35 años, de la ciudad de Lima. En los diferentes grupos que tuvimos anteriormente a la investigación, hubo:



- Primer grupo: Diez personas, seis mujeres y cuatro hombres
- Segundo grupo: Doce personas, nueve mujeres y tres hombres.
- Tercer grupo: Catorce personas, diez mujeres y cuatro hombres.
- Grupo de la investigación: Siete mujeres y tres hombres.

El nivel socio económico de los diferentes grupos que tuvimos desde el 2011 al 2015 fue clase media, media alta.

En el grupo para la investigación, tenemos a un grupo de diez jóvenes:

De las mujeres: Susana 26 años, Cecilia 22, Milagros 21, Katia 23, Gaby 32, Cristina 34, Claudia 33.

De los hombres: Alan 24, Enrique 32, Omar 23.

El promedio son universitarios o de carrera técnica, de clase media y media alta, la mayoría trabaja, tienen como punto en común el querer trabajar en su vida, y la búsqueda de un autoconocimiento, como también explorar y aprender nuevas técnicas y herramientas. También fueron entrevistados alumnos que estuvieron en talleres anteriores de *coaching teatral* entre el año 2011 y 2013, como jóvenes entre 20 y 35 años. Como estrategia de la investigación y por el carácter personal de las vivencias, hemos modificado los nombres de los participantes.

También entrevistamos a coaches, facilitadores y maestros de *teatro* para que podamos relacionar la experiencia que observamos nosotros con la que ellos viven, los aportes desde su experiencia como también disciplinas que tienen líneas que coinciden con el *coaching teatral*. En el caso del psicodrama, entrevistamos a Cesar Avilés, gerente general de la empresa Facilitadores Asociados y psicodramatista con una amplia experiencia en lo que es el psicodrama en el Perú, también a la psicóloga venezolana Shana Cova, psicodramatista con estudios en Venezuela y facilitadora de diferentes empresas que se dedican al aprendizaje experiencial. En el caso del *teatro* desde un enfoque de desarrollo personal y combinado con temas comunicativos, entrevistamos a Paloma Yerovi, actriz egresada de artes escénicas de la Universidad Católica del Perú, quien actualmente ha estudiado una certificación en *coaching ontológico*. En relación a los talleres vivenciales de *coaching*

entrevistamos a una de las pioneras del *coaching transformacional* en el mundo, Brenda Quintana, quién fue alumna del creador de los talleres en Estados Unidos, John Hanley, ella es master coach y PNL, quien ha dictado entrenamientos en toda América Latina y Estados Unidos. También entrevistamos a Jorge Guerrero, *coach ontológico* argentino, actor, docente de teatro, especialista en *coaching corporal* y artístico, y creador de ART *coaching*, que es la disciplina más cercana a la que estamos postulando en esta investigación.

### 3.4 Técnicas de Investigación

- a) Observación participante: Observamos el proceso personal del taller, donde fuimos parte desde la facilitación como coach, desde ese rol hay una dimensión experimental del trabajo, siendo parte participante del estudio, que también sirve como base en las experiencias de los talleres previos al proceso. Utilizamos un diario de los días de la implementación del taller, donde fuimos haciendo un registro, esta herramienta nos sirve para poder sistematizar lo que fue ocurriendo en el taller en el día a día, no solo las dinámicas realizadas, sino lo que fuimos observando en cada dinámica frente a los participantes, como también las observaciones que fuimos haciendo desde lo objetivo y subjetivo.
- b) Entrevistas a profundidad: Hicimos dos tipos de entrevistas a profundidad, una de ellas al terminar el taller, que lo que buscaba era primero tener información precisa de cómo definían el taller de *coaching teatral* los participantes, si es que tenían claro los términos, después nos parecía importante poder analizar cuáles fueron sus expectativas al iniciar el taller. Por otro lado poder analizar la experiencia misma, describiendo parte del proceso, qué es lo que fueron atravesando en el mismo. Una de las preguntas importantes consideramos nosotros, era la que comprobaba una de las hipótesis planteadas al inicio de esta investigación que tiene que ver con el cambio de creencias o hábitos de conducta, además las dinámicas que se utilizaron, si recordaban alguna que les hubiera hecho

sentido de una manera particular, el poder ver si desde su experiencia hubo algo incómodo o si ellos percibieron que hubo alguna dinámica, una actitud de parte del coach o situación que se pudiera cambiar o mejorar. Al final poder ver desde la percepción de los participantes si ellos consideran algún público específico para el taller o alguna cualidad que necesitaran tener los alumnos de un taller de *coaching teatral*.

La otra entrevista que se hizo fue a los maestros, coaches y facilitadores que están en rubros con disciplinas parecidas o en los que pudimos encontrar varios puntos en común. Algunas de las temáticas que nos interesaba conocer primero eran las bases de las técnicas que ellos empleaban en sus talleres, que pudieran explicarnos de dónde parten o en qué se basan, si tenían alguna relación al *teatro*, en el caso del psicodrama, talleres de *teatro* y de *coaching Art*.

En el caso del *coaching transformacional* poder ver cómo inició en el Perú, ya que contábamos con una de las pioneras del *coaching transformacional* en el mundo, pero también ver en qué podemos relacionar nuestros talleres a ese tipo de *coaching*. Cuáles son los alcances que como maestros tienen con sus participantes, si ellos consideran que desde lo que hacen se puede modificar los patrones de conducta o creencias, de qué manera ven esos cambios en ellos, o dónde los observan, cómo hacen o arman la metodología de sus talleres. Sentimos que todos esos aportes nos podrían dar una visión más detallada para darle sustento y poder sistematizar óptimamente la experiencia nuestra.

- c) Cuestionarios: se les hizo un pequeño cuestionario de entrada a los participantes al taller de la investigación, ya que era importante tener información de la experiencia de ellos frente al *coaching* y al *teatro*, para poder tener claro las expectativas, como también el conocimiento sobre sí mismos sea inteligencia emocional o trabajo corporal y así ver cuál es

su autoconocimiento en relación a ello, y poder comparar después con la experiencia en el taller.



### 3.5 Etapas del proceso del taller

Primero estuvieron los talleres previos entre los años 2011 y 2014, donde partimos diseñando la metodología a trabajar. Elegimos las distinciones principales del *coaching ontológico*, ya mencionadas anteriormente, como responsabilidad, observador, emociones y estado de ánimo, el lenguaje como generador de nuevas realidades, hecho versus interpretación, etc. Elegimos entre siete u ocho distinciones que les permitieran a los participantes poder observarse, conocerse y después poder buscar cuáles eran aquellas creencias que los estaban deteniendo y llevarlos a atravesarlas, pero para eso también requeriríamos fortalecerlos.

#### ¿Cómo plantearíamos con las experiencias previas que tuvimos estas distinciones en un taller?

Partiendo de las distinciones fuimos trabajando en el cómo, desde qué dinámica teatral sería, iniciamos en un reconocimiento de su cuerpo, con ejes teatrales como ritmo, tiempo, espacio y dirección, que son la base del movimiento teatral y después frente a cada distinción fuimos buscando una manera de incluir al cuerpo, el proceso de entrar en un personaje, explorar el ponerse en distintas situaciones que les generaran la posibilidad de ver la situación que estaban viviendo desde otra perspectiva.

Observamos que era importante incluir una parte emocional, para hacerlos salir de un estado racional, para ello el poder del juego funciona en el *teatro* y es por eso que lo incluimos, rescatando dinámicas que los llevará a ello. El carácter del juego y actuación son dos criterios que siempre buscamos estén presentes, mediante dinámicas brindadas por el *teatro* o *coaching*, que generan un aprendizaje experiencial, es decir desde la experiencia, y no desde la teoría.

Al llevar a los participantes a un fortalecimiento o empoderamiento, podrían ellos vivenciar el ingresar a un personaje que en este caso los retara y es ahí que consideramos incluir un reto emocional, físico y racional como es la propuesta del monólogo.

En el caso del taller para la investigación también podríamos decir que los criterios del juego, actuación, estuvieron presentes, sin embargo; disminuimos las distinciones del *coaching ontológico*, ya no eran una lista de distinciones a aprender, sino que el proceso era diferente. Partimos de un objetivo claro que era la creación de un material personal, al que le llamamos “su obra más importante”, seguimos los parámetros que se utilizan para una obra de *teatro*, es decir reconocer el movimiento del personaje, su historia, el proceso de construcción y la creación de un material donde se desarrolle, en un texto o movimiento, y que también tuviera una escenografía que contenga esa creación. Debemos aclarar que ese personaje, no es externo, sino es una manera de ser que como *coaches teatrales* les sugerimos trabajar, o también que tienen relación a temas que serían importantes atravesar para ellos, en relación a su vida.

A diferencia de los talleres previos, esta vez decidimos soltar la estructura, es decir a pesar que hay un diseño que sostiene cada sesión, dejamos también momentos para la intuición. A partir de una situación que ocurría, surgían momentos a trabajar, por ejemplo, algún alumno contaba un relato que lo movilizaba emocionalmente, entonces partíamos a alguna improvisación; buscábamos probar la mayoría de veces desde el cuerpo. También otro criterio importante fue la conversación, generamos los espacios para que existan esos círculos de compartir entre todos, que motivaban la apertura de otros participantes, cuando alguno de ellos, compartía algo muy personal.



## Capítulo 4. *Coaching Teatral*

### 4.1 *Coaching Teatral*

#### 4.1.1 Elementos y roles dentro del taller: El rol del coach teatral

¿Cuál es el rol del *coach teatral*?

Nosotros desde nuestra labor necesitamos guiar a los participantes, teniendo un camino claro, es importante ser específicos también con lo que queremos, la fluidez y la flexibilidad son importantes. No hay una forma de hacer un taller, hay miles de caminos para llegar y también para eso necesitamos saber tomar, como nos dijo alguna vez el maestro Alberto Isola: las decisiones son vitales en el *teatro* y en el caso del *coaching teatral* sucede igual. En el momento final de los talleres de *coaching teatral* cuando los participantes trabajan sus monólogos, nosotros ejercemos la responsabilidad desde afuera con todos nuestros sentidos puestos en los participantes, debemos observar lo que hacen, es decir los movimientos que desarrollan, escuchar cada palabra que dicen como también el lenguaje no verbal desde sus cuerpos: su mirada, la tensión o relajación, la contracción o extensión de los cuerpos. Ya que ahí se encuentra la brecha entre lo que el participante trabaja como objetivo y lo que está desplegando en ese momento. El *coach teatral*, dirige también desde connotaciones artísticas o estéticas, pero más allá del producto final, pone su foco en el ser o personaje y en que se cumpla el objetivo de cada participante, de ser realmente ese personaje que se le propuso armar y que sea una creación en autenticidad y en un estado de completa verdad.

En el *teatro* el resultado es primordial, ya que es lo que verá el público, en el proceso del *coaching teatral* el resultado es importante pero no como un resultado al que necesitamos llegar, porque eso sería exigirles a todos por igual, sin validar los diferentes momentos que tiene cada persona, como los procesos de vida de cada uno. Por ello vemos el resultado en el sentido en que nos da un acercamiento al proceso de trabajo de cada participante. Otro rol importante y que está en relación con el proceso de cada participante es el ser contenedor.

Es de sumo cuidado que el *coach teatral* cuide y contenga todo lo que ocurre en el taller con las personas que lo vivencian. Saber detenernos cuando vemos que hasta ahí desea trabajar la persona, saber escuchar y guiar, por eso decimos que el rol es de vital importancia pero también de gran responsabilidad.

Tenemos un rol ordenador, una característica importante es que tengamos en claro cuál es el rumbo o el camino que vamos a desarrollar, es decir hacia dónde queremos llegar. Más allá que existe una cuota de incertidumbre, ya que no podemos saber a ciencia cierta cuál será el resultado final, sí necesitamos una estructura que sostenga ese proceso. Por ejemplo, en el *teatro* la estructura la podemos tener desde el texto teatral, el desarrollo de los ensayos, la línea de la acción dramática; en los talleres de *coaching teatral*, el diseño del taller es la estructura con la que partimos, sin embargo; en el proceso, esta estructura puede modificarse en relación al contacto con los participantes, ya que les hacemos preguntas sobre su propio proceso, qué les conecta o qué no, qué necesitan, etc. A partir de ahí las dinámicas que ocurren o los resultados no son exactamente como fueron diseñados. En las entrevistas a profundidad, nos comentaban algunos de los coaches que el diseño del taller, sobre todo cuando incluye el cuerpo, no es algo estático, cada grupo tiene ciertas necesidades y requieren que como *coach teatral* despleguemos toda nuestra creatividad y manejemos las herramientas para ello.

#### 4.1.2 Antecedentes de la experiencia

Las primeras experiencias de *coaching teatral* iniciaron en el 2011 cuando junto a la *coach ontológica*, Pamela Pineda creamos nuestros primeros talleres de *coaching teatral*, los primeros fueron en seis encuentros de dos horas y treinta minutos cada uno. Dos sesiones a la semana, con grupos de chicos entre 18 y 35 años aproximadamente, entre doce y catorce participantes. Al comienzo las sesiones estaban mucho más ligadas a una enseñanza de lo que son las distinciones del *coaching*, las cuales hemos mencionado en el marco teórico de esta investigación y que detallamos en el desarrollo de las sesiones, como: el

observador, responsabilidad, hecho vs interpretación, emociones vs estados de ánimo, entre otras. La forma en que lo enseñábamos era utilizando dinámicas que vienen del *teatro*. Por ejemplo en una de las dinámicas para explicar la distinción del observador, usábamos escenas que creaba cada grupo para poder evidenciar qué creencias tenían los participantes del taller, y así el aprendizaje ingresaba desde diversas esferas. En ese momento era como una especie de taller de *coaching ontológico* más experimental. Recordamos que lo definíamos como un taller de *coaching ontológico* enseñado a través de dinámicas desde las artes escénicas. Al relacionarlo con el presente, con la experiencia de años y de cómo se ha ido cambiando y evolucionando, vemos que hoy la mixtura entre *teatro* y *coaching ontológico* es distinta, no podríamos sostener si tiene más de *teatro* que de *coaching*, o más *coaching* que *teatro*, sino que sostendríamos que se nutre de las dos disciplinas y hasta de algunas terceras que hemos conocido en el camino, para crear lo que es hoy el *coaching teatral* que proponemos en esta investigación.

En las primeras experiencias, no teníamos claro cómo debía ser y como toda creación nueva, se va probando, proponiendo y los participantes estuvieron dispuestos y abiertos a experimentar.

Cada taller fue distinto y creemos que hasta ahora lo es, utilizamos la palabra “experimento” en el sentido que vamos probando, los participantes también ya que cada ser humano es un único observador, no hay un rumbo fijo, ni una verdad, sino desde las dinámicas que fuimos proponiendo íbamos encontrando caminos a transitar, algunos resonaban más con el grupo que teníamos al frente, y desde ahí proseguíamos. Una de las vías que fuimos encontrando en las primeras experiencias, fue el enfoque en el cuerpo, encontrar qué caminos necesitaban para desbloquear la cabeza por los juicios que salían y son esos mismos juicios los que bloquean a las personas en otras áreas, porque lo que pasa en el taller, o lo que los bloquea allí, es lo mismo que les suele ocurrir en su vida diaria.

#### 4.1.3 Taller de *Coaching Teatral*: experiencias previas

##### Sesión 1:

a) Iniciamos la sesión con una bienvenida y explicación de lo que es el *coaching teatral* y de dónde se origina, pero les aclaramos a los participantes que aunque se les puede dar una explicación desde la teoría, ellos lo descubrirán en la experiencia.

b) Definición de *coaching teatral*: Dividimos a los participantes en dos grupos y les hacemos la pregunta: ¿Qué es el *coaching teatral*? Los invitamos a elaborar ideas de lo que ellos creen que es, antes de iniciar el taller. Ambos grupos, cuentan sus ideas con sus palabras, teniendo un representante por equipo para explicarlo.

c) Realizamos una dinámica conocida como el “zip zap boing” que se utiliza en el *teatro* para trabajar la coordinación y comunicación. Se colocan en círculo y comienzan por medio de posturas aprendidas enviándose entre ellos, la energía con diferentes calidades: zip, zap o boing. La usamos como una forma de despertar el cuerpo. Es un buen inicio para trabajar en grupo, conocerse y conectarse con el cuerpo. Suele ocurrir que si no lo han hecho antes, se sientan algo perdidos, o que estén buscando hacerlo “perfecto” o también “no equivocarse”, cuando los participantes están en esa zona de control, el ejercicio pierde fluidez; recién cuando dejan de pensar, es que comienzan a divertirse desde su cuerpo, se dan cuenta que cada ciclo de la dinámica es una nueva oportunidad y que siempre pueden volver a probar.

d) En el mismo círculo, los invitamos a seguir trabajando desde su corporalidad. Una persona propone un movimiento y los demás lo repiten, después sigue todo el grupo, proponiendo nuevos movimientos. Depende de las características del grupo, la expresividad y el tipo de movimientos que realicen. Son ejercicios de integración y que buscan el soltar y fluir de los participantes.

e) Dinámica de presentación de nombres: Es una dinámica que busca hacer una presentación pero rompiendo los paradigmas. Se reemplazan títulos que comúnmente podemos usar para presentarnos como: nombre, apellido, carrera,

como por ejemplo en vez de decir su nombre lo reemplazan por una manera de ser, reemplazan el apellido por el animal que los identifica, etc. Busca seguir integrando y cambiando la forma de ver las cosas. Es interesante cómo desde el primer momento buscamos romper los patrones comunes de una presentación, al comienzo los participantes suelen expresar comentarios como “es raro o diferente”, luego entran en la nueva convención, se comienzan a relajar y lo toman con humor.

f) **Acuerdos de grupo:** Se les propone que creen sus propios acuerdos de convivencia que implica un compromiso a cumplir por todos durante el taller. Ellos mismos van proponiendo los acuerdos como por ejemplo: tener los celulares apagados, o confidencialidad con lo que compartan, puntualidad en la hora que inicia y termina el taller. Esto es importante para poder manejar las reglas de juego entre los participantes y el *coach teatral*.

g) **Distinción del observador:** Se explica la distinción de la teoría del observador que viene del *coaching ontológico*. Dicha distinción se encuentra en el marco teórico de esta investigación, ya que es uno de los principios básicos del *coaching*.

**Dinámica del observador:** Se les divide por grupos de cuatro o cinco participantes, donde cada grupo creará una escena teatral, que tendrá un inicio, medio y final, en la cual representarán tres creencias que sean parte del grupo, cada uno de los participantes escenificará un “observador” distinto como si fuera su personaje, es decir elegirán una manera de ser y la representarán, es el primer acercamiento a la actuación, para experimentar y jugar desde el *teatro* con la distinción desde el cuerpo. La distinción del observador tiene la finalidad de poder visualizar que cada persona ve el mundo con sus propios lentes que tienen una gran cantidad de filtros que modifican nuestra manera de verlo, ya que no vemos el mundo como es, sino como somos. Al final reflexionamos acerca de las creencias y los observadores que somos.

En la experiencia suelen elegir creencias como supersticiones para representar ya que aún no se comprende cabalmente el término “creencia”. Conforme el



proceso de las sesiones del taller va avanzando es que comienzan a entender qué es una creencia, y la manera cómo influyen en su comportamiento diario.

h) **Dinámica del cuerpo- balsa con variaciones:** Se les indica a los participantes que todo el espacio vacío es como si fuera una gran balsa y que ellos caminarán por todo el espacio, pero necesitan equilibrar el espacio, ya que si todos se colocan en un lugar de la balsa, ésta se caerá. Entonces los participantes comienzan a caminar con diferentes ritmos, equilibrando el espacio, conforme vayan jugando con diferentes niveles en el espacio como: alto, medio y bajo; la *coach teatral* les hace otras sugerencias llevándolos al juego. Esta dinámica en el teatro se utiliza para comenzar a trabajar la relación del cuerpo con la distinción espacial, para tomar conciencia de cómo pueden relacionarse con el espacio, con diferentes niveles y también ritmos. Esta dinámica la utilizamos en el taller con la finalidad de apropiarse del observador que son, auto conocerse, identificar cuál es su ritmo predominante, cuál es la imagen que quieren dar en el otro y desde ahí poder modificar su imagen personal; es un acercamiento también al juego con el espacio, ritmo, y niveles. Les da la posibilidad de poder comenzar a conocer su cuerpo y todos los posibles juegos que comienzan a aparecer cuando deciden fluir. En esta dinámica también comienzan a aparecer juicios en relación a su forma de moverse, a lo que deben hacer y lo que no. Desde ahí también compartimos para ver qué sienten les resta desde su percepción, y qué otras posibilidades pueden surgir.

i) Distinción coherencia entre el cuerpo, emoción y lenguaje: es una distinción del *coaching ontológico* que plantea la importancia de que nuestro cuerpo esté en coherencia, es decir que nuestra postura corporal esté en relación a lo que se comunica verbalmente y a las emociones de la persona.

**Dinámica:** Se pone un participante frente al otro, se reparten los roles, uno es pareja A y el otro B. Es un trabajo de conexión, en el que guiado por la voz del *coach teatral*, cada participante ve en los ojos del otro qué animal le remite, y se lo comunica. Primero pareja A lo coloca a B en la postura del animal creada por A, que luego le agrega movilidad a la postura, después cambian los roles. Se busca con este ejercicio poder encontrar esa coherencia, desde el juego teatral



del cuerpo. Después la *coach teatral* les comunica que el animal que han visto en el otro tiene mayor relación con quien lo dijo, que con quien recibió la información, y se les invita a compartir mencionando la frase: Yo soy “el específico animal” y mencionar las características por las que creen que son tal animal. En este ejercicio los participantes al mencionar el animal que vieron en el otro como suyo, y nombrar sus características relacionándolo consigo mismo, tienden a emocionarse, muchos lloran, porque se dan cuenta que tienen cualidades del animal que han olvidado, o recuerdan parte de su esencia natural como: cuidar, proteger, jugar, entre otras. Después comparten en grupo la experiencia del ejercicio.

j) Distinción lenguaje genera mundo: Es una distinción del *coaching ontológico* que mencionamos en el marco teórico, acerca de que el lenguaje es generativo. Hace referencia a cómo el lenguaje nos genera un estado de ánimo específico y cómo ese pensamiento nos predispone positiva o negativamente para algunas situaciones.

Dinámica: Se les indica una situación a los participantes que los pone en un estado de riesgo, por ejemplo se les lleva hacia un lugar del espacio que tiene altura y se les indica que haremos un ejercicio de caída, donde cada uno se lanzará hacia atrás con los ojos cerrados y que los participantes lo sostendrán, la situación puede variar, la idea es que les genere riesgo a los participantes para que los haga salir de la zona de comodidad. A partir de eso aparecen diferentes tipos de miedos en los participantes que les generan diferentes opiniones cargadas de emociones. Las ideas que aparecen en sus mentes son conocidas por el nombre de “juicio”, que es una opinión que les genera una emoción específica y por lo tanto una acción determinada. Se les pide que sin pensar, no revelen esos juicios sino que escriban todas esas ideas en unos papelógrafos que ya están colocados allí. Al final leemos los juicios que han colocado en las hojas, compartimos y también vemos cómo ello puede abrirles posibilidades o también cerrarles. Algunos de los juicios que suelen aparecer son: no lo voy a poder hacer, no me van a poder sostener, están locos, yo no me voy a poner en peligro, etc.

k) Compartida final del día: El grupo conversa acerca de cuál fue su experiencia en las distintas dinámicas, qué emociones surgieron, cómo relacionan el tipo de comportamiento que fue saliendo con el que tienen en su día a día. Acerca de los juicios que fueron apareciendo en las diferentes dinámicas se los invita a ver qué posibilidades les abren o no, si esas opiniones también aparecen normalmente en su vida y a partir de cómo fueron resolviéndolas en el taller y si se les ocurre alguna manera de poder implementarlo en su día.

#### Sesión dos:

a) Despertando el cuerpo: Círculo en grupo con movimientos libres sin dirección. Cada miembro del grupo va proponiendo un movimiento y se va contagiando el grupo, no hay una persona que esté guiando sino se va esparciendo espontáneamente. Esta dinámica busca que el movimiento fluya, que se trabajen diferentes ritmos, también es una buena manera de iniciar el calentamiento corporal. En el *teatro* es importante preparar el cuerpo para lo que van a desarrollar, es como despertarlo. Lo que viene también en relación al *coaching teatral*, es despertar el cuerpo para estar presente.

b) Distinción disposiciones corporales: Se explican las cuatro disposiciones corporales que vienen del mundo del *coaching ontológico* desde un abordaje corporal por Rodrigo Pacheco, éstas están influenciadas por una interpretación que viene desde las artes marciales japonesas, parten de los cuatro elementos básicos como son: el agua, tierra, fuego, aire. Son posturas físicas que tiene un movimiento particular y que generan en el cuerpo humano, una energía que influencia ciertas acciones determinadas. Estas son: resolución, apertura, estabilidad y flexibilidad.

Estabilidad: Relacionada a la “tierra”, postura corporal que nos lleva a echar raíces, a permanecer en un lugar determinado, y desde ahí surge la necesidad de establecerse en un espacio de seguridad. La postura no tiene movimiento y busca un equilibrio, ya que busca un estado de quietud. Se utiliza con la frase “Las reglas están claras”.

Resolución: Esta disposición genera una postura activa, tiene relación directa con el ego del ser humano, desde la resolución se sustenta el poder y la capacidad de acción dice Rodrigo Pacheco en su artículo “Disposiciones Corporales”. La postura física tiene movimientos explosivos y la respiración es agitada y corta. La acompaña la frase “Aquí mando yo”.

Flexibilidad: Esta disposición genera el movimiento pero desde la liviandad, cambia de dirección en cualquier momento, no existen los apegos o el control, en esta postura se facilita la creación y el juego. La frase que acompaña esta disposición en un tono muy agudo es “Te invito a jugar”.

Apertura: Es la disposición corporal que abre el camino de la reconciliación y la emoción de la ternura. Tiene que ver con la comunicación con nuestro propio ser, se manifiesta en las personas en relación a emociones y acciones creadoras dice Pacheco. La postura física tiene movimientos lentos y delicados. La frase que acompaña es: “Aquí mandas tú”

Se explican una por una, y se realizan en todo el espacio del salón del taller. Primero se exponen teóricamente con las frases que tienen cada postura y el tipo de energía que la caracteriza, como también qué emociones puede generar y qué tipo de posibilidades nos abre cada una. Cuando se aprenden todas, se van jugando en todo el espacio, con la música específica de cada una.

c) Distinción víctima vs responsable: Distinción desde el *coaching ontológico*, la definición de “responsabilidad” la explicamos en el marco teórico de esta investigación y la oposición a esta distinción es la postura de víctima en la cual la persona no se hace cargo de la situación, y pone la responsabilidad fuera de ella.

Dinámica: Se les divide en grupos de cuatro o cinco personas, y se les entrega tres espacios comunes como son: la calle, la escuela y el mercado; ellos crean situaciones desarrollándolas en escenas. Cuando lo realizan, en la mayoría de casos toman postura de víctima o responsable de la situación. Después conversamos sobre las experiencias vividas y vemos las posibilidades que existían para variar de esas posturas.

### Sesión tres:

a) Iniciamos con un centramiento, que es un ejercicio destinado a preparar a los cuerpos y mentes antes de empezar una dinámica o un día de taller, es dejar el día afuera y centrarnos en este nuevo momento. Iniciamos con los ojos cerrados, enfocándonos en la respiración y visualización guiada por la *coach teatral*.

b) Retomamos la dinámica del “zip zap boing” que realizamos en la primera sesión, con el objetivo de despertar el cuerpo con una energía más fuerte y movimiento. Es importante ver también el proceso que va viviendo cada participante y en esta tercera sesión cómo responden sus cuerpos a una dinámica en la que ya conocen las posturas y cómo cambia eso el dominio o la disposición.

c) Disposiciones corporales y ejercicios variantes para cada disposición: Se retoman las posturas de las disposiciones corporales que se realizaron en la sesión anterior, pero ahora se les invita a los participantes a jugar con la energía de la disposición buscando otras posturas que les generen una energía similar. Se les coloca diferentes tipos de músicas que los llevan a las distintas disposiciones corporales, y también se les propone nuevas disciplinas para que improvisen con movimientos desde el tai chi, kung fu, correr, etc.

d) Distinción enemigos del aprendizaje: Trabajamos los enemigos del aprendizaje que son declaraciones por medio del lenguaje que nos pueden cerrar al aprendizaje como por ejemplo: la incapacidad para decir no sé, querer tener todo claro todo el tiempo, adicción a las respuestas o la trivialidad, etc.

Dinámica: Se presentan los diferentes enemigos del aprendizaje, y se les invita a que cada participante elija tres, con los que se sientan más identificados. Cada participante los presenta como en un juego de charada, sin usar la voz, adivinando quién representa con el cuerpo cuál disposición.

e) Distinción declaraciones: Desde la ontología del lenguaje que explicamos en el marco teórico propuesto por Rafael Echeverría, uno de los postulados plantea que el lenguaje es generativo. Desde ahí salen los diferentes actos del habla,

uno de ellos es la declaración, que le da poder a lo que decimos, ya que a partir de una declaración como por ejemplo: Los declaro marido y mujer, el universo para esa pareja cambia. En esta sesión se les enseña cuál es la diferencia entre las afirmaciones y las declaraciones. Cuando la palabra se adecúa al mundo, por lo tanto el mundo conduce las palabras, hablamos de afirmaciones; en cambio cuando las palabras modifican al mundo hablamos de declaraciones, ya que al partir de lo dicho el mundo se modifica.

Dinámica: Después de haber explicado las diferentes declaraciones que existen por parte de la *coach teatral*, se dividen en parejas y conversan, eligiendo qué declaración les hace mayor sentido en estos momentos de su vida, cuáles les abriría un desafío, y comparten con la pareja, declarando también cuándo se harán cargo de la declaración, en qué fecha y cómo será.

#### Sesión Cuatro:

a) Calentamiento: Desde el movimiento corporal para ir despertando el cuerpo para el taller, se mueven las articulaciones del cuerpo, se trabaja con distinciones del *teatro* como ritmo y espacio, para que los participantes no solo tengan una concepción de las distinciones sino cómo es la relación de ellos con el espacio y ritmo, cómo relacionan sus cuerpos frente a ello.

b) Distinción juicios: Explicación de la definición del término “juicio” desde el *coaching ontológico*. El juicio también es parte de los actos de habla y es un tipo de declaración. A partir de que una persona lo emite, cambia su acción o su emoción. Así que les enseñamos a los participantes, los pasos para la fundamentación de un juicio, como ejemplo el objetivo del juicio, el “para qué” lo emito, el buscar dos afirmaciones que lo sustenten, y dos que lo nieguen. Conversan en parejas acerca de los juicios y ven qué posibilidades les abren y les cierran el emitirlos.

c) Distinción hecho vs interpretación: Distinción desde el *coaching ontológico*, de cómo a partir del observador que somos le colocamos una interpretación a los eventos u hechos que nos ocurren y cómo a partir de ahí actuamos; los eventos



no tienen carga emocional, las interpretaciones que hacemos a partir de los eventos, sí.

Dinámica: Se dividen en parejas y se cuentan un evento que les haya pasado sin ninguna interpretación, solo a través de hechos, luego vuelven a contarlos desde las interpretaciones que hicieron.

d) El termómetro de las emociones: Dinámica que viene desde el clown, en el que cada persona viaja por distintas emociones, dadas por la *coach teatral*. Se colocan dos personas al fondo del salón, todos los participantes están al otro lado del espacio. La *coach teatral* les indica a los participantes que emoción van a “ser”, no a actuar. El lugar donde inician es nivel cero y van a ir avanzando dependiendo del número que se les diga, que está entre cero y diez, donde éste último es la intensidad máxima. Trabaja expresividad, distintas maneras de ser, y sobretodo desenvolvimiento.

e) Monólogos: Elegimos ciertos monólogos clásicos y les entregamos a los distintos participantes, ellos lo trabajarán en las sesiones que siguen, especificándoles que no van a actuar un personaje sino “ser” la actitud o manera de ser que se les pide. Por ejemplo, uno de los monólogos, es el del personaje de La madre de Bodas de sangre de Federico García Lorca, que se utiliza cuando la mujer que lo representará necesita sacar fuerza, coraje. El objetivo es retar a los participantes con la manera de ser que no tengan tan disponible, y así pueda ser un reto para ellos. La “actitud” desde la verdad es lo que se trabaja en este ejercicio, algunas maneras de ser a trabajar son: vulnerabilidad, liderazgo, pasión, sensualidad, etc. El texto es una excusa para “ser” y se va trabajando en las siguientes sesiones hasta llegar a la última donde cada uno lo hará como en una presentación; sin embargo es solo para los participantes del taller, no hay presentación abierta para un público, esto se hace con el fin de cuidar a los participantes en un estado de vulnerabilidad que se experimenta en este ejercicio.



### Sesión quinta:

- a) **Meditación:** Inicia con los participantes echados en el suelo, enfocados solo en la respiración abdominal. Es decir concentrados en la respiración que se hace inspirando y expirando desde la parte baja del abdomen, que es el tipo de respiración que ayuda a que las personas entren en un estado de calma cuando es alargada.
- b) **Masajes:** Se juntan en parejas y se hacen masajes mutuamente como parte de la relajación. Premisas del masaje: reconocer el cuerpo del compañero en dúos, primero presionar el cuerpo hacia abajo, después sostener el peso del cuerpo y después amasar.
- c) **Distinción ser-hacer-tener:** Se explica el modelo de aprendizaje planteado desde el *coaching ontológico*, que se mencionó en el marco teórico. Por el cual se pone el foco en el “ser”, ya que es el espacio donde a partir del *teatro* y el *coaching* el ser humano se puede hacer cargo.  
Dinámica: Lo conversan en parejas y lo relacionan con las declaraciones que han hecho, viendo qué maneras de ser les podrían apoyar, con las maneras de ser que les han dado para su monólogo y qué aprendizajes tienen de las creencias que permanecen en ellos. Comparten entre ellos en qué actitudes corporales ven la manera de ser que trabajan para su monólogo.
- d) **Monólogos en silencio:** A partir de lo conversado en parejas, comienzan a llevar el aprendizaje al cuerpo, trabajando la manera de ser desde el movimiento corporal, dónde necesitarían relajamiento o tensión muscular, si necesitan pisar fuerte o suave según la manera de ser que estén trabajando. La *coach teatral* los asesora desde lo que van creando.
- e) **Distinción emociones y estados de ánimo:** Definición y diferencias entre las emociones y los estados de ánimo, que vienen desde el *coaching ontológico*, como por ejemplo el hecho que las emociones son pasajeras y los estados de ánimo no lo son. Cuando hablamos de estados de ánimo nos referimos a la resignación, ambición, paz y resentimiento, en el caso de las emociones hay una lista muy grande. Las emociones surgen a partir

de un evento, y después cambian, pero cuando se quedan instaladas por mucho tiempo se convierten en un estado de ánimo.

Dinámica: Se ponen frente a frente entre los participantes y juegan con los textos de sus monólogos, intercalando en un diálogo entre las seis emociones básicas que propone Susan Bloch, que son: alegría, tristeza, miedo, rabia, erotismo, ternura.

f) Asesoría individual: Ensayo del monólogo con la *coach teatral*.

### Sesión sexta:

a) En esta sesión iremos pasando por los distintos momentos de todo el taller, es como un reencuentro y un viaje con todo lo que se ha ido haciendo alrededor de todas las sesiones.

b) Centramiento: Partimos desde una postura sentada de los participantes con los ojos cerrados, respiración abdominal y guiados por la voz de la *coach teatral*, van haciendo un viaje por su imaginación, desde lo que ha sido ese viaje a través del cuerpo, todo a través de un proceso de visualización y empoderamiento. Viendo dónde es que partieron, lo que fueron atravesando y hacia dónde se encuentran en ese momento de la última sesión. Abren los ojos lentamente y comienzan a caminar dejándose llevar por las imágenes que han ido apareciendo y a través de una música el viaje continúa, jugando con imágenes en distintos espacios y por los diferentes elementos como son: aire, fuego, tierra y agua. Entran también las disposiciones corporales, danza desde el movimiento que les va surgiendo, hasta llegar a un proceso de danza y mucho movimiento con las dinámicas en círculo del zip zap boing donde incluyen su voz.

c) Ensayo: Se les da un tiempo, unos quince minutos para que repasen su texto, y todos los detalles hacia la presentación de los monólogos.

d) Monólogos: Presentación de cada uno: monólogos desde la manera de ser que se le propuso a cada uno. Suelen ponerse muy nerviosos porque no es una actuación sino que se les recalca que serán ellos mismos desde esa

manera de “ser” que se les ha pedido, en un momento de verdad. Lo que sucede en el momento es mágico, porque a pesar de los nervios, o de que pueden olvidarse el texto, realmente se esfuerzan por “ser”. Si a alguno le está ganando el miedo o el bloqueo, la *coach teatral* interviene, le pide que vuelva a empezar o le da alguna sugerencia; podríamos decir que en un 98% la entrega es muy grande, lo importante en este momento no es que logren esa manera de ser, sino el proceso de esforzarse, de atravesar ese miedo, ese momento de verdad absoluta, donde cada uno entrega desde dónde está, y eso lo hace mágico porque conectan con sus emociones y entran en un estado de vulnerabilidad.

e) Cierre final: Ronda de comentarios de cada participante, acerca de cómo lo vivió cada uno, hablan de su proceso, y al final se le da un feedback de todo las sesiones, avances y sugerencias a trabajar. Este momento es importante porque cada participante recibe una devolución de los compañeros, de lo que vieron, sobre su proceso también y al final la *coach teatral* le da una devolución de lo que vio en él, le hace preguntas y hay mucha emoción en ese compartir. Después que todos comparten se cierra el taller en un espacio de agradecimiento.

#### 4.1.4. Rediseño para la tesis: cambios y propuestas

A partir de los casi cinco años que hemos realizado los talleres de *coaching teatral* en diferentes poblaciones, quisimos, partiendo de lo que teníamos, experimentar algo distinto para el taller de la investigación, conservamos la estructura de seis sesiones, alargamos el proceso a tres horas por sesión, seguimos investigando principalmente desde el cuerpo, combinando las distinciones del *coaching ontológico* desde dinámicas teatrales, pero ahora lo que buscamos fue enfocarnos en profundizar también desde lo que el *teatro* nos estaba planteando. En las experiencias anteriores el *teatro* surgía solo como una dinámica para plantear el fundamento del *coaching ontológico*, por ejemplo queríamos enseñar la distinción de responsabilidad, y buscábamos de qué manera desde una forma teatral se podría enseñar.

Ahora hubo un cambio de paradigma, apareció el personaje y la obra. Surgió la premisa con la que manejamos este nuevo taller que fue: El crear el personaje para la obra más importante: su vida.

Desde esa premisa aparecieron dinámicas para el objetivo de esa creación, si el motor del taller era crear el personaje, es decir: “el ser” que estén necesitando habitar.

Entonces nos hicimos la pregunta:

¿Cómo hacemos cuando creamos una obra de *teatro*?

Primero se construye el personaje, para eso se usan técnicas teatrales como: el modelo actancial, la construcción por parte del animal, conocer la acción dramática, etc. Para ello iniciábamos como en etapas anteriores con un reconocimiento del cuerpo, desde esa conexión aparecían juicios u opiniones acerca de ellos mismos, en este taller se trabajó más con el compartir entre el grupo. En el medio de la sesión o al finalizar tomábamos un tiempo para compartir la experiencia, lo que les estaba costando, lo que sentían debían atravesar. Otro cambio que se dio fue no concentrarnos demasiado en las distinciones del *coaching ontológico* y priorizar el viaje desde el cuerpo, concentrarnos en los personajes, miedos, ritmos, romper esquemas físicos, e ir

buscando ese espacio a crear por cada uno, en resumen el foco era crear el personaje como siguiendo el proceso que se hace en toda obra de *teatro* y el contexto en el que cada participante lo iba a crear y para eso buscamos las herramientas que son técnicas que vienen desde el *teatro* pero siempre con una mirada desde el ser.

#### 4.2 El taller de *coaching teatral*: La experiencia

En el taller realizado para la tesis nos centramos en un objetivo que era la construcción de su propio material, es decir cada participante crearía un pequeño trabajo individual en relación a una manera de ser, con un texto que partiría en este caso de cada uno de ellos, además de la construcción de su propio espacio, con elementos que ellos proporcionarían y/o algunos que nosotros les brindaríamos para que ellos lo pudieran crear.

En el taller de la investigación, nos permitimos ir más profundo, ingresar íntimamente en el mundo de cada uno, preguntarles, conversar, hasta que la persona haya encontrado una respuesta o un camino a trabajar. En este último taller hubo menos teoría, no fue un objetivo el enseñar sobre *coaching* o *teatro*, sino que nos interesaba que el proceso del *coaching teatral* sea una búsqueda y exploración para ellos. Fueron también seis sesiones de tres horas esta vez, hubo mayor exploración desde el cuerpo y emociones, como recalcamos hace un momento fuimos desde una mayor profundidad en la búsqueda y como resultado obtuvimos que varios de los participantes nos buscaran fuera del taller para tener sesiones de coaching personal y trabajar algún tema que apareció en el taller y que vieron la necesidad de profundizar.

#### 4.2.1 Diario de registro del taller de la investigación:

##### Primera sesión:

- a) Conversación sobre el objetivo del taller: La creación del personaje para la obra más importante: ¡SU VIDA! Nos presentamos y les contamos sobre el trabajo de investigación que era uno de los objetivos también del taller.
- b) Presentación: Es una dinámica de presentación que rompe la forma tradicional más racional y habla sobre características o definiciones propias, como por ejemplo: nombre, actitud o manera de ser que te caracteriza, etc. Se conservó la presentación de los talleres previos.
- c) Presentación desde un movimiento corporal, ya que la forma en que nos movemos o el tipo de movimiento que hacemos nos va definiendo y habla sobre nuestra personalidad o forma de ser.
- d) Distinción el observador: Es una distinción que viene del *coaching ontológico*, en el que postula que cada persona es un observador distinto del mundo, ya que cada ser humano tiene distintos paradigmas o creencias que hace que interprete el mundo de una manera específica. Los ojos de cada observador están influenciados por los filtros que posee y que modifica su manera de observarlo; filtros como: historia personal, biología, cultura, género, lugar de origen. Es importante esta definición del *coaching*, porque al poder aceptar que todos somos observadores distintos del mundo, nos alejamos de “la verdad” o “la razón”, y postulamos que vivimos en un mundo interpretable validando los distintos puntos de vista. Se realiza una dinámica en el espacio que combina la concepción del espacio y ritmo, que viene desde el *teatro* combinada con una dinámica que se llama “La balsa” que se usa para entrenar a los actores, entonces se busca que cada persona se reconozca como el observador distinto que es en interrelación entre participantes desde el juego.



- e) Compartir: Cada participante conversa con otro sobre lo que le pasó en el movimiento, si tiene algún movimiento recurrente, si sentía comodidad o no.
- Dinámica: Le cuentan al otro participante hablando en tercera persona sobre su observador, cómo se mueve, cuál es su ritmo, donde tiene mayor peso o ligereza. Lo relatan sin calificar, sino describiendo al observador, siendo específicos.
- f) Movimiento a ojos cerrados: Cada participante se mueve en el espacio con ojos cerrados, siguiendo lo que la música le estimule, diferentes calidades de energía, un movimiento libre. Este movimiento es estimulado por diferentes tipos de música. En algunos casos les cuesta cerrar los ojos y los mantienen abiertos, se les indica que lo pueden hacer como una posibilidad, no es obligatorio.
- g) Cierre en plastilina: Desde las diversas sensaciones que pudo tener en su danza, elegirá dos colores. Representará una imagen concreta o abstracta que represente la sensación de su movimiento.
- h) Círculo de compartida: Comparte cada uno la experiencia que se llevan del primer día y lo que trabajaron con la plastilina.

### Reflexiones del Coach:

De las doce personas que conversamos y entrevistamos llegaron diez personas, importante ver que todo lo planeado cambia, a un participante con el que ya habíamos conversado se le presentó un trabajo a último momento, a otro su madre enfermó mucho, y una chica tuvo un inconveniente. Sentimos un poco de frustración, y de pronto una persona vino con dos personas más y al final tuvimos diez personas. Empezamos presentándonos de una manera diferente, percibíamos nervios en el grupo, así que fuimos jugando mediante el cuerpo proponiendo otros movimientos. El grupo se fue relajando y fluyendo, algunos más sueltos que otros, la mayoría del grupo no tenía tanta experiencia en el trabajo corporal. Después hicimos juegos en el espacio, y una danza con los ojos cerrados. Al final hicieron un trabajo en plastilina donde trabajaron lo que les

pasó en ese viaje, ahí cada uno compartió su experiencia. Fue emocionante como solo en un primer día, se fueron abriendo, una chica compartió que era muy tímida y creó un dibujo en plastilina de una hoja que volaba porque dijo se sintió así: “volando en libertad”. Hicimos una meditación antes de ello, el compartir final estuvo desde nuestro juicio bastante profundo, digamos que de las diez personas, unas seis o siete compartieron el cómo se sintieron. Uno de los chicos con el que no nos pudimos entrevistar previamente al taller, fue digamos el más “tímido”, él no sabía a qué iba, vino con su enamorada y dejamos que entrara para ver qué le pasaba en el proceso. Sentimos satisfacción con lo trabajado en ese primer día, a veces podemos tener expectativas de cómo debe ser un proceso y nunca podemos tener la total constancia de lo que experimentó cada uno. Con los años que llevamos haciendo este proceso, vemos que es posible soltar las expectativas, y que igual es un ejercicio personal, el poder ir soltando, quedándonos con la experiencia, con lo que ocurre ahí mismo, cuando se acaba, se acaba y cada uno se lleva lo que puede.

#### Segunda Sesión:

- a) Comenzamos a visualizar cuáles son las creencias que operan en cada participante, en relación a su forma de moverse o a su imagen. Marcarlas con un movimiento a través del cuerpo. Esto parte desde una exploración en el espacio con caminatas y variaciones de ritmos.
- b) Juego Tradicional: Gavilán. Todos los participantes se colocan a un lado del extremo del salón, su objetivo es ir corriendo y pasar al otro lado del mismo, sin embargo, existe un participante que se encuentra en el medio, y que buscará atraparlos, él es el gavilán pero solo tiene una franja angosta del medio del salón donde puede estar. Si es que el gavilán atrapa a algún participante, éste se convierte en otro gavilán y lo acompaña a atrapar. El resto de participantes corre entre un extremo y el otro del salón. Acaba el ejercicio cuando todos los participantes se convierten en gavilán. Es un juego tradicional que sirve para romper el hielo, e integrar al grupo.
- c) Zip zap boing, este juego se explicó en el diseño de los talleres previos.

- d) Tarea para la próxima clase: los participantes van a comenzar a observar a un animal que consideren tenga alguna característica de ellos, el movimiento de su cuerpo, características físicas, o la misma psicología del animal. Para la cuarta sesión van a traer una foto del animal y necesitan observar varias veces a ese animal, puede ser yendo al zoológico, viendo algún video en la televisión o internet, u observándolo en la calle. Tienen que observar cómo camina, como descansa, cómo está en alerta, qué ritmos usa, cómo se alimenta y hace sus necesidades.
- e) Segunda tarea: Buscar un monólogo de una hoja que deseen trabajar. Cada uno elegirá el texto y lo empezará a aprender. Puede ser un texto propio, de alguna canción, lo importante es que sea un texto que los inspire o conecte con el momento en que están ahora.
- f) Trabajamos las disposiciones corporales: resolución, apertura, estabilidad, y flexibilidad, que también se explicaron a detalle en el taller previo a la investigación.
- Dinámica: Se les explica las disposiciones corporales, respaldándolas con teoría. Las hacemos una por una, parando entre disposición y disposición, después compartimos en grupo qué emociones les generan y qué palabras les surgen. En parejas elaboran una secuencia física, es decir dos movimientos por cada disposición que puedan repetir de memoria, en relación a la disposición más cercana a la persona y la más lejana, o también la que les es más cómoda o incómoda. Suele suceder que existen dos disposiciones que nos pueden resultar más cómodas porque son energías que usamos más a menudo. Ha ocurrido en talleres donde la mayoría son hombres que la disposición de la resolución, que tiene una energía más relacionada al fuego, les es más sencillo, en comparación a la del apertura que tiene que ver con conectarse con la emoción de la ternura. Esto cambia de persona en persona y en grupos.
- g) Escenas: Retoman la secuencia anterior con la persona que han trabajado y crean una escena donde deben elegir una manera de ser, por ejemplo: seguridad, pasión, valentía, etc. La deben sostener como si fuera un personaje en toda la escena, le pueden agregar alguna palabra en

algún momento pero solo si es estrictamente necesario. Ensayan con la pareja que les ha tocado trabajar y lo presentan frente a todos. Al final compartimos en grupo.

### Reflexiones del coach:

Ése era el plan de la sesión, en el camino en la experiencia llegaron solo cuatro personas a la clase, recibimos mensajes de cancelaciones, enfermedades, etc. Así que empezamos los juegos y el recibimiento o desenvolvimiento funcionó, ya que hubo mucha fluidez y disposición. A pesar que solo fueron cuatro personas y el proceso interno que vivimos como coach no fue sencillo, fue una sesión muy conectada, hubo apertura al juego. Trabajamos las diferentes disposiciones corporales, deteniéndonos en cada una. Generando una química de grupo, hubo fluidez, crearon un material en parejas con cada disposición, y a partir de eso conversamos sobre lo experimentado. También les dimos feedback, es decir información de cómo nosotros vemos las cosas para generar un aprendizaje, a partir de lo que observamos en su corporalidad frente al trabajo con las disposiciones. El objetivo era crear un material eligiendo la que les sea más cómoda frente a otra que no y en esa experiencia había una participante que notamos especialmente incómoda con la disposición del “apertura”, que tiene que ver con conectarse con su lado tierno u amoroso, entonces pudimos hablar de ello y profundizar en ese tema.

Como *coach* sentimos una incomodidad al inicio por la asistencia de cuatro, de las diez personas al taller; sin embargo, a pesar de eso, tuvimos una sesión profunda y con mucho que compartir entre los participantes. Es interesante también ver, que a veces como *coach* o facilitadora podemos querer asegurarnos que todo ocurra de la mejor manera, por ejemplo, para empezar este grupo del taller de *coaching teatral* para la investigación, como teníamos el objetivo que sea con fines académicos, hicimos algo que en los talleres previos no se hizo, como conversar una hora con cada persona, que nos contaran cuáles eran las razones por las que querían formar parte de la investigación y lo dimos gratuitamente. Y a pesar que tomamos precauciones, como hacer las entrevistas

donde se recalcó la importancia del compromiso, a veces el resultado no necesariamente es como pensamos. El factor humano como decimos influye, y no se puede controlar porque trabajamos con personas diferentes. Y esto es también importante para poder tener presente en la investigación. Por ejemplo: cuánto de lo que decimos que queremos atravesar para poder ser felices, estamos dispuestos a efectuarlo en la práctica, qué quizás nos detiene, o qué creencias nos restringen. Como también comprobar que cuando no hay un costo económico para los participantes, pueden algunos no darle el valor que éste tiene.

### Tercera Sesión:

- a) Comienza calentamiento con ejercicio teatral del “zip zap boing” y “Samurai”, explicados en talleres previos, para despertar el cuerpo, con conexión y mucha energía.
- b) Repasamos las disposiciones corporales: resolución, estabilidad, apertura y flexibilidad.
- c) Ejercicios vocales: Trabajamos la resonancia, ejercicios de respiración, articulaciones, ejercicios vocales y frases para ir despertando el trabajo con nuestra voz. Se busca desde ejercicios teatrales, buscar los sonidos del cuerpo, ya que el sacar y expresar la voz en distintos volúmenes también está conectando la persona con “el decir”. No solo es “qué digo” sino “cómo lo digo” la forma en que podemos sacar nuestra voz, y que se escuche.
- d) Ser-hacer-tener. Que fue explicado previamente, es una metodología que viene desde el *coaching ontológico* por el cuál ponemos el foco en el ser (actitudes) y como consecuencia de las actitudes del ser, realizamos nuevas acciones, que nos permiten obtener diferentes resultados. Dinámica: En parejas encontrar una meta y relacionarla con “ser-hacer-tener” conversar sobre las creencias que les impide haberlas alcanzado o logrado. Elegirán una disposición corporal y desde ahí contarán el evento. Buscando la coherencia cuerpo, emoción y lenguaje, que ha sido explicado previamente en los talleres anteriores, pero que busca que la



postura del cuerpo, esté en relación a las emociones y las palabras que usamos.

- e) Visualización: El cuento del sabio: Es un cuento que se cuenta a ojos cerrados como una visualización para que puedan conectar con el propósito que tienen, es decir en estos momentos de su vida, cuál es uno de los propósitos que les hace sentido. ¿Qué quieren alcanzar? ¿Qué quiere lograr su personaje, que son ellos mismos? Partiendo de la pregunta de Stanislavski que se encuentra explicado en el marco teórico, sobre: ¿qué quiere mi personaje? Relacionarlo con su propósito.
- f) Modelo Actancial: Explicar el modelo actancial que viene del *teatro* para la construcción del personaje, el cual sirve en este caso para visualizar qué quieren en estos momentos así como la construcción de su personaje (ellos mismos) que realizamos en el taller.

Dinámica: Explicar qué es la acción dramática: Objetivo principal de un personaje, que plantea Stanislavski, donde el actor debe tener claro siempre qué quiere y desde ahí buscar las estrategias para conseguirlo. Se hace un ejercicio, en el que viene un participante de un lado del salón, y se encuentra con otro que viene del lado contrario. El objetivo es convencer al otro para que lo acompañe utilizando diversos argumentos, esto les ayuda a comprender la importancia no solo de lo que quiere el personaje, sino del “cómo” lo logrará.

El modelo actancial, nos sugiere ciertas preguntas que le permiten al participante guiar la construcción de su personaje, principalmente enfocándose en el objetivo, que responde a la pregunta: ¿Qué quiere el personaje? Después con otras preguntas que le dan sustento al objetivo: ¿Para qué lo quiere? ¿Quiénes son sus ayudantes y oponentes para lograr lo que quiere? y otras preguntas para la construcción del personaje: ¿Quién soy? ¿Qué quiero? ¿Para qué lo quiero? ¿Cómo lo consigo? Estrategias o tácticas. ¿Qué me lo impide? Los obstáculos ¿Dónde y cuándo es? ¿Circunstancias dadas? Son herramientas que vienen desde la teoría de Stanislavski y les da sustento a los participantes para poder



encausarlo hacia sus propios propósitos, y les proporciona material a crear.

- g) Tarea: los participantes van a traer un planteamiento para su escena, dónde es, qué quieren, desarrollarán todas las preguntas. Traerán elementos que sienten les ayudará a crear esa atmosfera que necesitan. Se explorará con el texto que han elegido, es importante tener claro que todo es llevado hacia su propia escena personal. La cuota de riesgo es importante para poder desafiar sus propias creencias.

#### Reflexiones del Coach:

En esta sesión retomaron dos alumnas que habían estado ausentes la sesión anterior, hubo predisposición, juego y nos encantó porque fuimos incluyendo dinámicas más profundas, es decir que involucraban más las emociones y los participantes fueron reaccionando a esos estímulos, por supuesto que desde la individualidad de cada uno y en su propio proceso. Cosas que nos parecen interesantes es que en esta etapa del taller, a partir de que nos hemos arriesgado y seguido más nuestros instintos, vemos que los participantes van respondiendo a ese nivel de apertura. Hoy en la sesión hicimos una dinámica de visualización que sentimos movió aspectos emocionales, se les veía a los participantes movidos por lo que habían experimentado; sin embargo, sentimos que no la aprovechamos en su profundidad, no generamos mucha reflexión y pasamos a lo siguiente. Por ejemplo, si comparamos con la dramaturgia teatral, es decir la escritura de una obra, el impacto que puede tener un momento de una obra cuando el público está conmocionado y de pronto lo enfrías o no profundizas, pierde el sentido de lo que se hizo, el rescate o el cierre de una dinámica es vital. A veces puede ser porque no previste muy bien lo que podía pasar, también por timidez, en nuestro caso a veces también tenemos claro qué queremos, pero a veces la comunicación del “cómo” podemos no tenerla tan clara porque no hay recetas. En esa sesión, también sentimos que la dinámica siguiente que se planteó, fue un tanto “intelectual” es decir, teníamos en la mente lo que queríamos pero a la hora de explicarlo a los participantes, nos enredamos un poco. A veces frente a las preguntas de los participantes, podemos tomarnos la libertad de soltar “la forma” es decir, no aferrarnos a lo que haremos, a veces en

el camino con alguna pregunta podemos cambiar la forma de lo que teníamos pensado, y eso a veces puede generar dudas en las personas, o falta de claridad. Recordamos que vimos expresión en las caras de algunos participantes de confusión, entonces ahí rediseñamos la dinámica y sentimos no quedó tan claro, o hubo duda. Por ello, recalcaríamos que aunque los talleres tengan que ver con un estado de fluidez o escuchar lo que los participantes están trayendo, es importante poder tener bien claro el desenvolvimiento de la dinámica, cómo empieza, termina, cómo es el proceso y la explicación del mismo. Eso es importante dentro de la gama de flexibilidad que ofrece el taller, esos pasos sentimos le dará una fuerza a lo que se plantea, poder jugar y explorar pero desde ciertos patrones y reglas. Como en una obra de *teatro*, el autor debe saber perfectamente cuál es el camino, por dónde va la trama y aunque en los talleres hay una gran puerta a la improvisación, ya que los seres humanos reaccionan muy distinto y cada uno trae su historia, dentro de esa gama, es importante que el *coach teatral* tenga un camino trazado con ciertos parámetros. Que los participantes tengan la sensación que la *coach teatral*, o quienes facilitan el taller, la tiene clarísima, que ellos están en buenas manos, que tiene toda la experiencia, que la ha hecho cientos de veces, y saben cómo se desarrolla a la perfección. A veces en el *coaching teatral* esto de ser transparentes, o en nuestro caso, comunicar a los participantes lo que se siente o se piensa en el momento, puede que no nos deje palabras o pensamientos para nosotros, solemos compartir porque sentimos sumará a la dinámica o a la relación entre participantes y *coach*. Por otro lado, sentimos que sin perder autenticidad y frescura en la personalidad que como *coach* podemos tener, es importante transmitirles la suficiente seguridad a los participantes, para que ellos sepan que están en buenas manos, que no existen dudas, con respecto al desenvolvimiento de la dinámica específica, que sabemos a dónde vamos, qué queremos, para que ellos también se dejen llevar confiando en nosotros.

#### Cuarta Sesión:

- a) Calentamiento corporal desde juegos tradicionales, para ir despertando el cuerpo para el trabajo: samurai y zip zap boing.

- b) Centramiento: Respiraciones por la nariz para ir enfocando el cuerpo en el trabajo, despierta la concentración y pone en un estado de alerta el cuerpo. El saludo al sol del yoga, que es una secuencia física que se usa para preparar al cuerpo por completo, hacer un estiramiento de las articulaciones, trabajo de la columna vertebral, flexibilidad, y para ir entrando al tema de las posturas corporales. Se hace con el objetivo de despertar el cuerpo para el trabajo que se seguirá en la sesión.
- c) Posturas que nos preparan para distintos espacios y roles: postura neutral es una postura física que nos prepara el cuerpo y nos mantiene en un estado alerta con la mirada al frente y las rodillas un poco flexionadas nos predispone a estar listos para el trabajo o un reto que tengamos. Fuego: es una postura que nos saca nuestra fuerza, es dinámica y saca también la pasión que necesitamos para diferentes situaciones que necesiten mucha energía. Espiritual: nos conecta con nuestra respiración con la naturaleza, es la conexión con nuestro lado espiritual. Plancha o fuerza Interna, es la famosa postura de la plancha que nos lleva a trabajar toda la fuerza interna, la disciplina, niño- juego, es una postura libre que nos lleva hacia jugar, de manera libre, no tiene una forma definida sino nos lleva a fluir desde el juego. Flexibilidad, es una postura que nos trabaja la parte de la plasticidad, buscando fluir en diferentes posturas, algunas vienen del yoga, y trabaja el estiramiento. Cada una de estas posturas son importantes para trabajar nuestra adaptación a diferentes situaciones, la mayoría parten del yoga a partir de posturas o la meditación que es despertar un estado consciente, pero sobre todo es enfoque y respiración.
- d) Zona de expansión: Distinción que viene desde el *coaching ontológico*, donde explicamos que es un espacio donde se amplía la visión o alcance del mundo, es todo lo contrario a la zona de comodidad, y lo que busca es reconocer cuál sería esa zona para cada uno de los participantes del taller, lo compartimos primero en parejas, donde conversan acerca de qué los hace salir de su zona de comodidad o de control, e ir hacia la zona de expansión que se caracteriza por el riesgo, atravesar sus miedos y

sobretudo lograr las metas. Después conversamos en grupo sobre qué requiere de cada uno para llegar a esos resultados.

- e) Trabajo del animal: Se les pidió a los participantes que investigaran sobre un animal específico y observaran cómo se relacionaba con los otros, caminaba, dormía, etc. Ahora el ejercicio se lleva a la práctica desde un viaje por la naturaleza del animal. Comienza en una exploración desde el suelo, la técnica de la construcción del personaje desde el animal les permite entrenarse entrando a la corporalidad del animal elegido. Se inicia echados en el suelo desde su propia corporalidad hasta ingresar a la del animal, qué descubren en ese viaje, cómo se defienden, a qué le tienen miedo, cómo huyen, cómo se relacionan, hasta llegar a humanizarse, volviendo a su forma después de habernos relacionado desde esa corporalidad e interrelacionado con los otros participantes en la experiencia, verán qué conservan de ese animal al volver a sus cuerpos.
- f) Exploración desde el movimiento con música que los invita a improvisar para crear su espacio personal. Comienzan a moverse los participantes con ritmo y la energía que vayan encontrando; cómo sería ese espacio que quieren crear. Improvisan y exploran con materiales como telas y objetos. Es un trabajo de fluidez desde el movimiento, y de creación de lo que quieren construir para su trabajo final del monólogo personal, el objetivo de ese momento es la exploración.
- g) Comparten primero en dúos que les pasó en la experiencia, qué les cuesta y les resulta más sencillo, qué sería en ese ejercicio salir de su zona de comodidad y estar en expansión. Después se abre la compartida a todo el grupo.

#### Reflexiones del Coach:

Exploramos el trabajo del animal, cada uno eligió un animal a partir de lo que quisieran explorar, partiendo de qué animal sentían tenía una energía más cercana a la personalidad de cada uno. Tenemos cualidades que podemos relacionar con los animales y ese es un trabajo que se hace en el *teatro* para la construcción del personaje. En este caso el ejercicio tenía que ver con encontrar qué animal sienten se relaciona con ellos, por el ritmo o el peso o alguna

característica en especial y también que podría apoyarlos, por ejemplo si alguno siente que le falta seguridad y que les serviría caminar con más aplomo, recomendaríamos que trabajara el caballo, ya que las pisadas del animal le puede dar más peso y aplomo al caminar. Ya en el proceso de sesiones anteriores, por medio de las disposiciones corporales, los participantes vieron qué es lo que están necesitando. Por ejemplo, una participante estaba muy incómoda en la disposición del “apertura” su cara cambió, su cuerpo se veía en tensión, entró en una emoción de “molesta” al hacer la postura. Por ello le preguntamos: nos dijo que no le gustaba esa postura, que se sentía incómoda. La disposición corporal de la apertura, conecta con la ternura, con el lado vulnerable y sensible. Y a partir de observarlo, fuimos trabajando con ella, vimos qué pasaba cuando se conectaba con sus emociones. El proceso nos llevó a una conversación que tuvimos posterior al taller, en la cual vimos que ella estaba evitando el conectar con sus emociones, por una creencia que tenía al respecto, de relacionar el conectar o llorar con la creencia de la debilidad. Al poder revisar esa creencia, las cosas cambiaron mucho, ella pudo trabajar qué es lo que necesitaba en esos momentos. Por eso decimos que cada persona va sintiendo lo que necesita, más allá de lo que les sugerimos y les proponemos tareas a los participantes o qué animal o postura podría desafiarlos, el cuerpo sabe, y cambia cuando hay algún bloqueo o incomodidad. Ella hacia el final del proceso trabajó el conectarse con su lado vulnerable y qué pasaba en ese estado para ella, al enfrentar el temor a estar vulnerable, ya que en ese estado ella sentía que perdía el piso o un estado de control. Sentimos que la dinámica del animal funcionó en el grupo, pero se necesitaría un proceso más largo, para ir de paso a paso, in crescendo hasta llegar ahí y profundizar más. Espacialmente también funcionaría mejor siendo un lugar más grande, quizás alfombrado para que puedan desplegarse más cómodamente por el suelo, es importante que los participantes no se sientan incómodos. Ahora estamos en un momento del proceso donde comienzan a abrirse, a contar lo que van sintiendo, no desde un lado racional, sino emotivo, de qué buscan, algunos comienzan a buscar apoyo individual fuera del taller, contar lo que les va ocurriendo personalmente, eso nos da mucha satisfacción, ya que tres personas del grupo nos pidieron *coaching*



individual. Cada uno también tiene más claro por dónde va y lo que está requiriendo en ese momento.

#### Quinta Sesión:

- a) Calentamiento físico con los juegos teatrales de: Zip zap boing y samurái. Son ejercicios teatrales que ya conocen, que los hace trabajar comunicación y conexión entre ellos, lo enlazamos con el trabajo vocal, respiraciones, resonadores, proyección vocal, que los preparará al trabajo final.
- b) Trabalenguas: En parejas dialogan con las seis emociones básicas planteadas por Susan Bloch<sup>4</sup>. Entre ellas están: alegría, tristeza, miedo, rabia, erotismo, ternura. Los participantes se pone uno frente al otro, y utilizan una parte del trabalenguas como si fuera un dialogo, desde una de las emociones básicas, buscando no actuar la alegría sino estando alegres desde el ser, y así pasan por todas las emociones.
- c) Ensayo y creación de su trabajo personal: Entramos a un espacio de creación en relación a lo que será su trabajo final en la última sesión, los asesoramos, les hacemos preguntas en relación a lo que creará cada uno, también les sugerimos algún rediseño de lo planteado si sentimos no se están arriesgando. Hacemos preguntas en relación a su proceso, quizás qué fue lo que más les costó, o qué manera de ser sienten les es más lejana en estos momentos y cuál sería el desafío en trabajar alguna. Les damos materiales como telas, ellos también aportan con objetos, o también alguna vestimenta que les sirva para lograr su objetivo. Crean su espacio, y comienzan a ensayar con el texto.
- d) Conversación en grupo: Sobre la intención de cada uno en la escena. Les sugerimos que tengan claro estas dos preguntas: ¿Quién vas a ser? ¿Qué desafío requerirá encarnar ese ser? Cada uno cuenta al grupo una

---

<sup>4</sup> Las seis emociones básicas, teoría de Susan Bloch explicado en el desarrollo de los Talleres previos, dictados entre el 2011 y 2014



descripción sobre su escena, sobre el texto que ha elegido, y si hay alguna duda buscamos esclarecerlas.

- e) Tarea Final: Para la última sesión cada uno traerá los materiales que sienta vaya a aportar a su escena final, como también algún vestuario específico, se les hace saber que también contarán con algunas telas y materiales con los que hemos trabajado en las sesiones. Les explicamos a cada uno en qué consiste la manera de ser que estamos viendo ellos podrían plantear, y desde dónde vemos será un desafío para ellos.

### Reflexiones del Coach:

En esta sesión exploraron y crearon su propio espacio, después de investigar desde el cuerpo, trajeron sus textos y comenzaron a crearlo, nos reunimos con cada uno, para ver qué es lo que les pasaba en el proceso, qué iba encontrando, o dónde observábamos que podíamos aportar. El tiempo del ensayo también es importante, poder cambiar o rediseñar lo que cada uno está haciendo, porque una cosa es lo que el participante puede imaginar desde la mente, y otra cuando lo hace desde la práctica y por ejemplo, se da cuenta que olvida el texto, etc. En algunos casos, el cuerpo se resiste, entonces fuimos proponiéndoles cambios desde el cuerpo para desbloquearlo. Un participante se protegía con su postura física, el justo trabajaba la vulnerabilidad y se distanciaba mediante el texto, con una postura físicamente rígida y miraba todo el tiempo el papel. Así que le propusimos acercarse a las personas, cambiar su postura, para desde ahí ir encontrándose en ese estado vulnerable. Conectar con el público también es importante, porque algo pasa en ese compartir, en cada mirada o energía distinta. Desde ahí cada uno fue modificando y contando lo que querían trabajar. Susana encontró que quería trabajar su estado vulnerable pero como lo había estado relacionando con debilidad se resistía a ello, le dijimos que buscara la duplicidad entre estar en estado vulnerable pero sin perder la fuerza que tiene. Que entrara en algún momento a ese estado, y que saliera de él, que probara no quedarse ahí. Milagros que tenía un comportamiento tímido en el curso cuando empezó, nos dijo que lo quería hacer cantado, que ella canta pero que le cuesta hacer otro tipo de música, así que le pedimos trajera botas o ropa que le diera peso, y que eligiera un estilo de música que no solía hacer. Cada uno fue

rediseñando eso que querían trabajar, utilizaron telas y materiales que les dimos, y fueron armando ese espacio personal. La mayoría desarrolló o trajo un texto que le hiciera sentido, también tenían dudas de qué es lo que estaban haciendo y sobretodo del producto final, pero estaban dispuestos a estar ahí, a ver qué pasaba, se les sugiero que no piensaran en “actuar” desde la convención que actuar es hacer de otro, lo que se buscó con esta dinámica que era el producto final del taller, era poder estar presentes y en un estado de verdad en la manera de ser que estaban trabajando, ya que ése vendría a ser el personaje. Lo que también se buscó con el taller, es poder cambiar el paradigma que actuar es fingir o mentir, actuar es “ser esa verdad en ese momento”. Es importante poder darnos cuenta que estamos siendo todo el tiempo, y que esa forma que somos con el otro es una elección. No estamos determinados, sino somos responsables de quien elegimos ser todo el tiempo, es despertar el ser consciente de quien estoy siendo, eso es para nosotros el *coaching teatral*.

#### Sexta Sesión:

- a) Centramiento y preparación de los cuerpos para las presentaciones finales. Empezamos un calentamiento en grupo, con juegos aprendidos en el transcurso del taller, pasamos por posturas y finalizamos en un trabajo de la voz.
- b) Meditación guiada: Todos los participantes sentados o echados en el suelo, se realiza una meditación guiada concentrada primordialmente en la respiración, ahí ponen su foco para concentrarse y también estar más tranquilos en relación a su presentación.
- c) Preparación para las escenas. Repasan los participantes sus materiales, ensayando en escena muda o hablada. Se les da un tiempo para preparar el espacio, o ellos mismos, vestirse, revisar su texto, lo que necesiten hacer antes de la presentación.
- d) Presentación Final: Se establece un orden, se genera el espacio y el contexto de respeto por el trabajo que se va a realizar. Se da como consigna que iniciará el trabajo sin interrupciones, como una presentación completa, que solo en el caso que se requiera interrumpiremos para dar alguna consigna específica, que se concentren en lo que van a hacer,

- tengan todos los elementos que necesiten, y que se comprometan con la presentación. Se realizan todas las presentaciones de inicio a fin.
- e) Compartir: Cada uno habla de su proceso, de lo que le pasó, acerca de la experiencia que se lleva. Qué le dificultó en su presentación, si fue un desafío o no, si estuvo cómodo, qué creencia o aprendizaje tuvo de ese momento. Al final después que habla cada uno, los demás también le dicen su opinión acerca del ejercicio, de lo que vieron, si vieron algo que atravesó, se lo pueden comunicar (Feedback).
  - f) Feedback del *coach teatral*: Después que el participante se ha hecho como una especie de autoevaluación, o cuenta las sensaciones que tuvo en su presentación y que el grupo le dio feedback, nosotros le damos nuestra mirada. No le hablamos solo del proceso del ejercicio mismo, sino del proceso de todo el taller, cómo entró, cómo lo vimos desarrollándose, y atravesando también desafíos, en qué sentimos salió de su comodidad, y alguna sugerencia que vemos le pueda servir. Damos pie para que pueda preguntar algo que quizás no le quedó claro.
  - g) Aprendizajes finales y cierre del taller: Después del feedback, pedimos una ronda de comentarios finales, apreciaciones del taller en sí, de toda la experiencia, que quizás pudieran aportar, o si algo cambiarían. Nos pareció importante como parte de la investigación, escuchar diversas opiniones, que no solemos hacer en un taller anterior de *coaching teatral*, sino que como parte del proceso de la tesis, vimos que podría sumar.

### Reflexiones del Coach:

A veces creemos en la magia de los procesos como ocurre también en el *teatro*, porque siempre en la presentación final todo fluye. En esta última sesión, todos los participantes se entregaron y a todos les costó, a su manera, igual en cada presentación, invitamos a los chicos a que se retaran más. En nuestra experiencia vemos que a veces las personas creen que pueden llegar hasta cierto nivel, y siempre hay aún más, ese “aún más” está fuera de su zona de comodidad. Hubo al comienzo nervios, que estuvieron presentes en todas las

presentaciones, tiene que ver con mostrarse desde un estado de vulnerabilidad con un público, pero también importante ver que esos nervios son parte del proceso y cuando se vencen generan una emoción diferente. El primer participante que inició, Alan, se olvidó el texto por momentos y eso que en otro momento lo hubiera paralizado, esta vez lo soltó, le permitió conectarse y poder lograr el objetivo del trabajo que era estar presente desde su vulnerabilidad, en un estado de apertura. Desde como Alan entró al taller hacia la sesión final podríamos decir que hubo un gran proceso de crecimiento, ya que hubo conexión, él por ejemplo, tiene grandes herramientas, domina su cuerpo con destreza, porque hace artes marciales hace mucho tiempo; sin embargo, el estar en un estado vulnerable le costaba. En la presentación sus ojos brillaban, se entregaba a su manera a lo que estaba ocurriendo, buscaba esa verdad y es hermoso cuando vemos un ser humano, abriéndose desde su conexión ya que sale su ser más auténtico junto a sus miedos, su cuerpo estaba diciendo “esto me cuesta” y lo estábamos viendo, no desde un estado de control, sino de verdad. Otra participante, Milagros, cantó una canción que ella eligió, y fue como una catarsis, cómo se movió corporalmente por el espacio, conectando con cada persona, pisando fuerte sobre sus botas, con mucha energía, fue espectacular. Ella misma reconoció que nunca se había sentido así de poderosa y todos en el feedback la reconocieron por lo que había hecho, es importante ahí poder darse cuenta de cuántas cosas podemos hacer, cuando el cuerpo fluye y las creencias se guardan. Cada una de las personas que presentaron su monólogo, mostraron su verdad a su manera, entregándose en el desafío. Solo en algún momento pedimos a algún participante que volviera a iniciar, o que respirara, pero siempre buscamos no interferir mucho en el proceso; sin embargo creemos que una palabra o una indicación pequeña puede apoyarlos para que se reten en ese desafío y no quieran pasar rápido por salir de allí, ahí como *coach teatral* necesitamos exigirles. Como siempre decimos nosotros somos el aliado, pero no un aliado que les dará lo más sencillo, sino que al contrario los retará.

A pesar que el proceso fue diferente a cómo imaginamos, iniciaron diez y acabaron cinco personas, debemos aclarar que quienes terminaron lo hicieron con una profundidad que fue de una gran satisfacción en el proceso. Si solo nos

concentráramos en el número quizás no sería justo con lo que sucedió con esos cinco participantes. Hubo un gran involucramiento, como *coach teatral* nos permitimos fluir diferente, seguir nuestra intuición y también tomar herramientas del *teatro* más concretas como por ejemplo: la construcción del personaje del animal, y llevarlo hacia ellos de manera más personal. Sentimos que el *coaching* y el *teatro* por momentos se entrelazan sin pedir permiso y eso hace que la experiencia de los participantes sea muy vivida y personal. A veces no es necesario que como *coach* necesitemos recalcar o llevarlo hacia el lado humano de cada uno, porque naturalmente sale. Los participantes comienzan a hablar de sus vidas de forma natural. Nunca nos había pasado que en una primera sesión hubieran compartidas tan personales y profundas desde un ámbito emocional. Ha sido un camino de aprendizaje, desde lo que funcionó, hasta lo que deseamos rediseñar a partir de esta investigación y experiencia para el taller posterior de *coaching teatral* que será el resultado de esta investigación: *Playing to be*.

#### 4.2.2. Final del proceso del taller

Es importante poder dar una mirada a lo que sucedió en todo el proceso del taller, hemos podido observar cómo fue que iniciaron las experiencias previas por allá en el 2011 y cómo se han ido alimentando y hasta rediseñando. En la experiencia misma del taller para la tesis, decidimos probar nuevas dinámicas más experienciales y profundizar en la emoción por medio de la conversación a partir de dinámicas de cuerpo que la mayoría de ellas parten del *teatro*. Aunque podemos ver que inició un grupo de unas diez personas, y acabaron la mitad de los participantes, es importante poder observar que eso no influye negativamente en la experiencia. Tuvimos una exploración que inició a partir del cuerpo, reforzando su lenguaje desde allí, a partir de ello salieron en las mismas, conversaciones o juicios que tenían los participantes sobre ellos mismos, y que en muchos casos podían estar restringiéndolos de permitirse otras posibilidades de acción e interacción en su vida diaria. Primero el proceso pasa por reconocer su cuerpo, cuál es su ritmo frecuente, ya que aunque podemos como seres humanos variar nuestro ritmo, existe uno que utilizamos que está más presente



que otros, entonces es importante poder ser conscientes de ello, ya que si por alguna razón deseáramos cambiarlo, no podríamos hacerlo si es que no nos percatamos. Entonces al visibilizar nuestro ritmo, la manera que tenemos de movernos, es decir los tipos de movimiento que hacemos, dónde hay tensión, dónde relajación y de qué manera eso nos permite tener un tipo de relaciones posibles con los otros. Después que visibilizamos y reconocemos las tendencias en nuestro cuerpo y los juicios que salen a partir de eso, pasamos a entrenarlo, poniéndole otros ritmos, probando en el espacio las distancias, a cuánto nos acercamos o alejamos de las distintas personas, y a partir de que aparecen nuevas formas de movernos, necesitamos comenzar a ponerlas en práctica. Estamos claros que el cuerpo es el reflejo de los juicios que tenemos en nuestra manera de comportarnos, de sostener los pensamientos en relación a otros, y sobre todo de las creencias. Sin embargo, es importante que veamos que no estamos sosteniendo que eso no es modificable sino que es totalmente posible pero desde un entrenamiento y eso es lo que busca el taller, percatarse para poder modificar, porque a la hora que sostenemos un comportamiento necesitamos ser conscientes que eso es lo que estamos eligiendo. Si deseamos elegir otra forma de comportamiento, no solo basta con desearla o quererla sino que debe el cuerpo reconocer ese cambio. Al modificar el cuerpo en ritmo, distancia, postura, gestos, hasta apertura hacia los demás, las palabras que sostenemos también son modificadas, y nuestra relación con el entorno también lo es. Entonces ese es el proceso que se planteó en el taller, poder modificar en corta o gran medida esos paradigmas que sostenemos de nosotros mismos.

En el taller observamos diferentes participantes algunos con experiencia *teatral*, o *coaching*, otros con ninguna y desde ahí fueron trabajando. Al inicio se necesitó generar un espacio de confianza, que al principio costó un poco, observábamos algo de timidez que se veía en el tipo de movimientos que hacían, torso para adentro, pequeños movimientos, poca utilización espacial. Después cuando el grupo se redujo y comenzó a interactuar por medio de dinámicas de juegos teatrales o de zip zap boing, ahí comenzó a variar la apertura. Es muy común que a partir del juego, se genere espacio de alegría y desde ahí ocurre mayor desenvolvimiento. Con las dinámicas de disposiciones corporales, como



escenas que armaron y compartidas, el grupo comenzó a soltarse, también había una participante Susana que empezó a compartir lo que le pasaba internamente y es ahí que el grupo, como sucede la mayoría de veces, se contagia y se genera un cambio, abriéndose. El trabajo del animal también fue desencadenante para conocerse a sí mismos, como para involucrar emociones en lo que les estaba pasando internamente, ya que a partir de ahí, tres de los seis participantes nos buscaron para un *coaching* personal, desde ahí pudimos ver con mayor claridad qué es lo que serviría trabajar con cada uno. Con algunos teníamos mayor información porque habíamos tenido conversaciones personales, y con los demás fuimos preguntando e indagando en clase. Seguimos entrenando el cuerpo, encontrando nuevos juicios y hacia el momento final del proceso en el ejercicio del monólogo, es que aparecen otro tipo de emociones y juicios, en relación al resultado, a cómo será o a si lo podrán hacer. A algunos de los participantes, como en el caso de Susana y Cecilia, nos replantearon la manera de ser que les propusimos, así que trabajamos no solo una forma de ser, sino una dualidad porque tenían la creencia que vulnerabilidad era debilidad, por ello no querían trabajar solo esa característica; así que buscamos poder incluir esas dos maneras de ser, la vulnerabilidad y también la fortaleza. Hacia la sesión final, los cinco participantes mostraron su monólogo en apertura, algunos pudieron avanzar más que otros, pero todos se arriesgaron en mayor o menor medida, como decimos siempre este es un proceso que necesita validar a las personas desde dónde están y aunque los contagiamos a que vayan más allá de su zona de comodidad, es importante ver y reconocer dónde iniciaron y dónde están los participantes al final.

#### 4.3 Mirada desde la experiencia de los coaches

Uno de los temas que tuvimos que tomar en consideración cuando decidimos hacer esta investigación, es que hay muy pocas personas en el mundo que hacen esta combinación de disciplinas como es el *coaching ontológico* y el *teatro*. Entonces no encontrábamos material o investigaciones previas que sustentaran lo que hacemos, sin embargo pensamos que eso también podía ser una ventaja y una necesidad de abordar, que influyó en la decisión de hacer la investigación.

No es que seamos los creadores del *coaching teatral*, nosotros postulamos que es nuestra manera particular de plantearlo y definitivamente lo que ocurre hoy en el 2016, es influenciado por todas las corrientes previas, como mencionamos en el marco teórico; el psicodrama, el *teatro*, el *coaching* desde un abordaje corporal, la gestalt, la danza terapia, el *teatro* del oprimido, todas son diferentes disciplinas que han influenciado la manera en que nosotros sustentamos nuestro *coaching teatral*. En algunos países lo hacen también, en el Perú no conocemos a nadie que lo haga desde una mirada ontológica. Por eso nos pareció importante poder juntarnos con otros *coaches*, docentes de *teatro*, maestros de psicodrama y que nos cuenten cómo ellos plantean sus talleres, si es que consideran que se puede desde un taller de *teatro* combinado con otras disciplinas generar un cambio en las personas, qué tipo de metodologías usan, desde dónde parten, cuál es su experiencia en ese trabajo y si hay algo que a ellos los haya también modificado en alguna creencia o patrón de conducta.

Conversamos con Paloma Yerovi, actriz, egresada de artes escénicas de la Universidad Católica, que desde hace varios años dicta talleres de comunicación efectiva y que acaba de terminar una certificación en *coaching* ontológico. Ella nos cuenta que sus talleres se basan sobretudo en la comunicación: asertiva, efectiva y los trabaja principalmente hacia un desarrollo personal, aunque los realiza también a nivel corporativo.

“Todo parte del nivel personal, desde la persona llegamos hacia los demás, partimos del ser y la empresa llega al final” nos comenta Paloma. Ella afirma que

el éxito de sus talleres se debe a lo práctico, ya que el 90% del taller viene de las artes escénicas.

“La mayoría de mis ejercicios o casi todos son de las artes escénicas, de mi época de estudiante, ejercicios de respiración, voz, corporales, danza, flamenco, el 90% de mis ejercicios son netamente de *teatro* y de danza, parto del *teatro* pero les doy otro enfoque”. Paloma nos dice que es el enfoque lo que cambia todo, ya que sus talleres no son para actores sino para personas que quieren conocerse, trabajar su autoestima, mejorar su comunicación.

Ella toma del *teatro* todo lo que tiene que ver con entrenar el cuerpo y la voz, esa es la base nos cuenta. Lo que ella relaciona entre el *coaching* y *teatro* es que ambos se basan en trabajar la corporalidad, donde está el ser, sin embargo; Paloma dice que el *teatro* está en todos lados, que se usa en la danza, en el canto, locución, en muchísimas disciplinas ya que es la convención donde una persona trabaja su cuerpo, voz y se dirige hacia diferentes personas que también tienen un cuerpo, emociones y pensamientos, como en el *coaching*. Ella nos confiesa que en su vida misma siente la influencia del *teatro*, y que la ha cambiado, como también nos dice que desde que conoció el *coaching ontológico*, ha rediseñado su manera de dar los talleres, ya que ha dejado de soltar tantos juicios, de buscar aconsejar, dice que pregunta más y que también ahora deja que los protagonistas sean ellos, en quienes observa grandes cambios a partir de sus talleres. Nos cuenta que le causa gran emoción cuando alguna persona entra a sus talleres temblando, encorvado, sin mirar al frente, y al transcurrir de las sesiones, comienza a ganar sobre todo confianza en sí mismo, y después lo ve compartir sus aprendizajes; al final, sale erguido y compartiendo sus emociones. Igual ella reconoce que siempre busca tener cuidado, y aunque desde el *coaching* tiene mayores herramientas, tiene cautela en los terrenos que toca con los participantes sobre todo por el tema emocional.

Definitivamente nosotros vemos con evidencias que los participantes cambian creencias en cómo observan la vida, existiendo un cambio en los patrones de conducta, y por eso fuimos a buscar respuestas al mundo del *coaching* transformacional, que es el primer tipo de *coaching* que conocimos en Lima, en

los talleres de Life Symphony. Así que aprovechando que Brenda Quintana, coach puertorriqueña, quien fue una de las pioneras de los procesos de transformación en Latinoamérica se ha mudado al Perú, decidimos entrevistarla para que nos contará cómo se crearon los procesos de transformación en el mundo, ya que ella fue alumna del creador, John Hanley en Nueva York, y fue quien ayudó a crear la primera empresa en Lima, traída desde Quito por Úrsula Díaz, como fue en ese tiempo Life Symphony.

Nos cuenta que al mismo tiempo que ella hacía su proceso en Nueva York, en Boston habían otros amigos puertorriqueños haciendo también el mismo proceso, así que antes de acabar los entrenamientos que duraban como cuatro meses, decidieron llevarlos a Puerto Rico, teniendo en el primer taller con unas 75 personas. “Yo me enamoré de los procesos, estaba volando, ni siquiera habíamos formado la empresa, éramos unas cuatro a cinco personas que teníamos la visión. Después al corto tiempo, ya eran talleres de más de doscientas personas, todo fue creciendo muy rápido, Hanley nos vendió los derechos a nosotros y a otros en el mundo, así llegó a Colombia, Argentina, Ecuador, y Úrsula Díaz trae la visión de Ecuador al Perú. Al comienzo era una empresa ecuatoriana, pero después ocurrió el traspaso con la familia Maeshiro, que en la actualidad son los dueños de una de las empresas de procesos vivenciales más grandes en el Perú, como es Procesos Life” nos dice Brenda Quintana.

Para poder comparar los talleres de transformación con la investigación, nos interesaba saber en qué cree Brenda Quintana que se da la esencia de los procesos. Ella nos cuenta que la gente en el mundo se fue enamorando de ellos, y nos afirma que cambia a las personas, porque trabaja con la raíz, que es el cambio de pensamiento, y que eso se les queda como anclaje en el cuerpo, se les queda para la vida. “Ves que eso teórico que tenías en la cabeza en el primer taller, te atravesó el cuerpo y quedó bien, pero lo que sostiene eso, es la acción, porque eres tú creándolo, sosteniéndolo, creando como dicen en la programación neurolingüística: la competencia inconsciente, pero lo que te genera el cambio es la acción”

Y la acción es la consecuencia en el cambio de paradigma, cuando la persona percibe las cosas de una manera diferente, es que realiza una acción distinta, pero eso está relacionado con quien está siendo en ese momento y también con una de las distinciones presentadas que para nosotros es un antes y un después, que es la herramienta de la “responsabilidad”, o como lo llama Brenda, “la herramienta del elegir”. Ella nos comenta, que cuando las personas ven que todo es una elección, les cambia la manera de ver las cosas, desde que eligen su comportamiento, sus reacciones frente a los eventos y la interpretación que le dan; ya que son conscientes que no son víctimas del mundo, sino que todo es una elección. Al despertar el ser humano y tomar protagonismo de sus propias elecciones pueden hacerse cargo de las situaciones. A partir de este despertar que sucede en los procesos de transformación, como en el proceso del *coaching teatral* que postulamos en la tesis, las personas comienzan a investigar, buscan también otras herramientas, algunas personas investigan también desde un lado más espiritual.

“Se convierten en investigadores, en buscadores de herramientas, entonces veo eso y siento que es maravilloso porque veo que nuestros talleres abren espacios, limpian espacios, crean espacios, y es tan valioso porque abre a la persona y la conecta con lo que es real, con el origen de su ser esencial, te lleva a eso, a cuestionarte, a hacerte preguntas, a ir hacia allí”

Desde la mirada más cercana al *coaching* transformacional de Brenda Quintana, y otra más cercana al *teatro* como el de Paloma Yerovi, nos parece interesante ver la mirada de otros maestros, que quizás no sean ni específicamente del mundo del *coaching* o del *teatro* pero sí desde una disciplina que consideramos, prima hermana del *coaching teatral*, como lo es el psicodrama. Para ello conversamos por un lado con Cesar Avilés, psicodramatista y gerente general de la empresa Facilitadores Asociados, como también con Shana Cova psicóloga y psicodramatista venezolana; para que nos cuenten acerca de su experiencia en el psicodrama, y qué relación le encuentran a lo que estamos planteando, como también qué piensan sobre los cambios en patrones de conducta o creencias entre sus participantes.



Cesar Avilés nos cuenta que desde la experiencia que tienen en Facilitadores Asociados con diferentes empresas, no ha sido fácil el tema del psicodrama, porque se resisten un poco al tema de la psicología, les es más fácil contratar talleres de *coaching*, aunque en la actualidad eso ya ha ido cambiando; sin embargo, considera hay cierto prejuicio con la idea que se les va a analizar o ir muy profundo con sus colaboradores. Así que él fue incluyendo el psicodrama poco a poco, pero no desde un psicodrama tan analítico, sino uno relacionado a lo que es el desarrollo de competencias. Moreno, el creador del psicodrama inició como director de *teatro*, y desde esta mirada de director, empezó el tema con el psicodrama. Nos parece interesante poder resaltar la relación entre el coach, y el psicodramatista. Los dos tienen un rol de cuidar a los participantes-pacientes, escucharlos, guiarlos, también un rol consideramos protector. Dice Avilés que el psicodramatista necesita no mezclar sus temas personales, y por ello necesita siempre poder trabajar en otros espacios esos temas, en ese punto ocurre lo mismo en el *coaching*, la supervisión es importantísima.

Entonces relacionando con el psicodrama, nos dice Cesar que el coach cumple el rol del director, y el protagonista viene a ser el coachee (persona que recibe *coaching*), aunque el coach se diga que no hace interpretaciones, termina según Avilés, haciendo interpretaciones internas, porque necesita ver por dónde debe ir. El coach nos dice, no necesita ser alguien que solo calla y escucha, sino que interviene, y le da acción a lo que pasa. Cuando el coach le quita el rol, se vuelve protagonista, porque necesita despertarlo; pero él siente que no se puede quedar solo en observador, necesita buscar algún mecanismo, para ello. No solo desde lo ontológico, sino desde el cuerpo, mediante una dinámica, o una acción. Avilés remarca sobre la responsabilidad del coach o psicodramatista para que la persona realice el cambio, porque la persona puede hacerlo o no.

Nosotros vemos al *coach teatral* como alguien que generará ese despertar con actitudes, preguntas, mediante dinámicas, sin embargo, la responsabilidad y el protagonismo está en el coachee o participante. Si el coachee no desea tener un cambio de perspectiva, no ocurrirá, porque es él quien tiene los pensamientos que lo frenan, o que simplemente no se decide para ese “despertar”, del que hablamos en esta investigación.

Ambos psicodramatistas nos afirman que sí existe un cambio de conducta en los participantes que viven el psicodrama, no solo en el protagonista del proceso, ya que quienes lo viven y hacen los personajes que funcionan como colaboradores del protagonista, también se sienten identificados en alguna situación que les resuena.

Shana Cova relaciona también los elementos del *teatro* y psicodrama, nos comenta sobre los cambios de conducta que ella como psicodramatista ha podido presenciar. Nos dice que para ella, sí existen cambios de conducta, desde el psicodrama, ya que se explora y aparece un rol que se puede usar, y que el participante puede escoger en que momento utilizarlo. Además, nos comenta que desde su mirada lo que ayuda a generar el cambio es que salimos de la cabeza, cambiamos el rol y que eso hace que le demos vida a las emociones, poniéndolas en el cuerpo, que el protagonista es el centro y es quien tiene que trabajar. Además nos confiesa que para ella desde su experiencia, el psicodrama puede resolver todo, ya que es pensamiento, emoción y cuerpo. También nos cuenta cómo la ha cambiado en varios aspectos, no solo con sus participantes, sino en su propia vida: “Me ayuda a tener perspectiva más amplia, a ver y resolver problemas personales, me ha ayudado mucho a ser una persona más conectada con mis pensamientos, emociones y conductas”.

A partir de las entrevistas que tuvimos en relación al *teatro*, *coaching* transformacional y psicodrama pudimos ver cuánta cercanía podía tener con nuestra disciplina del *coaching teatral*; sin embargo nos parecía importantísimo poder entrevistar a alguien que si es que no hace exactamente lo que hacemos, tiene una mirada bastante parecida, ya que combina las mismas disciplinas. Es así que tuvimos la suerte de poder contactar a un *coach ontológico* argentino, actor, docente de *teatro*, especialista en *coaching corporal* y artístico, creador de *ART coaching*, Jorge Guerrero. Él dice que no se denomina *coach escénico* ya que es difícil que las personas comprendan la terminología y que solo se restringiría a un arte como es el *teatro*, por eso él lo denomina *ART Coaching* y nos cuenta que sobre todo es un *coaching* desde la ontología conectado al cuerpo. Nos cuenta que su forma de hacer *coaching* parte de los estudios de Susan Bloch acerca de las emociones, el método de Strasberg que parte del

método de Stanislavski en lo teatral y Maturana que le da un enfoque emocional con una mirada cercana al *coaching*. Que él se concentra en las emociones y en el cuerpo sobretodo, ya que de ahí parte todo, que tiene que ver con legitimar lo que le pasa al cuerpo de cada persona, cómo respira; sostiene que si la persona está peleándose con lo que le pasa, se pierde del evento mismo, se queda en las sensaciones. La importancia de su taller radica en que las personas necesitan tener conciencia de lo que les pasa con su cuerpo y emociones, porque su pensamiento será la consecuencia de ello. Nos comenta que le llama la atención que en la actualidad para valorar el cuerpo las personas tienen que irse a la India o la China. Cuando le preguntamos qué objetivo busca su taller o cómo se lo presenta a las personas que lo buscan; Jorge Guerrero dice “es simple, conectarse con su cuerpo. Todo el mundo quiere conectarse con su cuerpo, ahí radica todo”

Estas palabras de Guerrero, nos hace reflexionar sobre todos los discursos que quizás podemos crear alrededor de lo que buscamos, de lo que ofrecemos, a veces la intelectualización de lo que está alrededor de esta investigación también y más allá que es cierto que parte de estudios filosóficos, de psicología y diversas disciplinas que respaldan nuestra disciplina, desde hace muchos años. El resumen puede ser sencillo también, a veces no se necesita ser complicado para llegar al otro, y lo que planteamos con esta investigación no es la complicación, sino volver a lo que el cuerpo dice, desde ahí entrenarlo, aprender a escuchar distinto, confiar en nuestro instinto, quizás eliminar lo que hemos ido aprendiendo a lo largo de nuestra vida, tantos parámetros, estructuras, y conectar con lo que puede ser más sencillo, aclarando que sencillo no tiene que ser algo de menor valor o trivial. Conectar con una respiración, buscar otro ritmo que tal vez nos puede calmar y desde ahí conectar con nuestras fortalezas. Jorge afirma que es importante aprender a revertir juicios incorporados, que ya están hecho cuerpo, que eso no es nada fácil, pero lo necesitamos para poder sacarlo de ahí. Muchas veces utiliza también el psicodrama nos dice, que desbloquea a los participantes, llevándolos a otras emociones, expresadas en risas o llanto.

Nosotros consideramos que eso es vital y necesario, ya que desde lo que desarrollamos, vemos que es de suma importancia poder conectarse con las

diversas emociones que traerá el cuerpo, socialmente pareciera que hay emociones que estuviera mal sentir las, y se les dice a los niños que no lloren, a las personas que no sufran; creemos que desde ahí juzgamos a nuestros estados, las personas necesitamos llorar, no hay algo negativo en ello, al contrario es parte de la salud. Creemos que el problema ocurre cuando no lloramos, cuando bloqueamos, es por eso que el taller necesita desbloquear los cuerpos para que puedan llorar, expresarse en libertad. Esa es la sensación que nos transmite Guerrero en su entrevista, la posibilidad de que las personas van a sus talleres para conectarse o para reconectarse.

Sobre las metodologías o la forma de enseñar, le preguntamos si planteaba distinciones como nos comentaba Paloma Yerovi que hacía en sus talleres, o nosotros al inicio cuando recién empezamos. Él nos comenta que las distinciones son importantes, pero es importante no enamorarse ni de las distinciones, ni de las dinámicas, ya que a veces puede suceder que nos embelesamos en ello, y perdemos el foco. Lo importante es el rescate nos dice, lo que les pasa a ellos, las preguntas, lo que les gatilla, es importante coachearlos frente al resto, desde el cuerpo o lingüísticamente y ahí el participante hará que aparezca la distinción, el cuerpo la va a traer. Nos recuerda lo que también recalca Brenda Quintana, sobre que es importante tener una estructura pero que John Hanley un día le dijo algo que la sorprendió mucho: “todo es un invento”. En ese instante ella no lo comprendió, dice que al principio ella estaba muy ligada a su estructura, no la cambiaba por nada, de una dinámica venía la siguiente, y Hanley le dijo que todo era un invento, que el taller era un invento, y que todo puede volver a inventarse. Brenda nos comentó que con los años y la experiencia pudo comprender lo que Hanley le estaba haciendo ver en ese momento. Es importante tener una estructura, pero cada grupo trae lo suyo, y desde las diferentes herramientas que vayamos aprendiendo, sabremos qué sostener y qué soltar, como también inventaremos o crearemos frente a lo que en ese momento en el taller, observemos estén necesitando de nosotros nuestros participantes, pero siempre desde un espacio de cuidado y respeto como se recalca en el Psicodrama.

#### 4.4 Mirada desde la experiencia de los participantes

Nos parece importante poder analizar la experiencia por el lado de los protagonistas, es decir, los participantes; cómo lo vivieron, y constatar las diferentes miradas en la experiencia de los alumnos de este taller para la investigación, y agregar también la experiencia de los participantes de otros talleres anteriores. Poder saber cuáles fueron sus expectativas, que nos dieran su definición de lo que es el *coaching teatral*, qué dinámicas los marcaron, para qué público sentían ellos desde su experiencia sería el taller, qué requerimientos tiene un alumno de *coaching teatral*, si se necesita de una apertura específica, o es un taller para todos y también por supuesto gracias a su mirada poder modificar, o rediseñar en alguna característica específica nuestro Taller.

Antes de mostrarles las diferentes miradas de los participantes nos parece importante señalar que siempre y sobretodo en una investigación de *coaching teatral* es importante no solo saber todo lo que queremos hacer o lograr como objetivo, sino también cómo lo percibe el otro, de eso se trata la comunicación entre seres humanos: qué decimos, qué hacemos y los otros qué reciben o cómo lo perciben.

Partiendo desde una mirada ontológica, sabemos que cada ser humano es un mundo distinto y desde ahí también sus percepciones pueden ser muy diversas. En el caso del taller, a partir de las entrevistas, vemos que existen algunos puntos en común que pudimos encontrar entre los diferentes participantes. Por ejemplo, la definición del *coaching teatral* es aún algo gaseosa o poca específica, ya que al responder esa pregunta que fue una de las primeras que les hicimos, más allá de las respuestas que nos dieron, sentimos que en general, no era una respuesta sencilla, debían pensar, se tomaban un respiro para poder elaborarla. Y eso es también información para nosotros el que quizás no sea tan fácil explicar de qué trata lo que hacemos. Aquí compartimos algunas respuestas:

“Mezcla de *coaching* y *teatro*, esto fue diferente lo sentí más desde el cuerpo, jugar, de mis formas de ser, desde sentir, e interpretar, mezcla de *teatro* y



*coaching* muy útil, sentir energía distinta, al trabajar desde el cuerpo hace que internalice de una forma distinta.” (Susana: 2015)

“Un punto de acciones y ejercicios, que permiten conocer un poco tu estado anímico, en general tu estado en base a movimientos corporales.” (Alan: 2015)

“Como una escalera para poder llegar hacia algo que quieres, a algo específico. El *teatro* y el *coaching* te ayudan a descubrir quién eres, que te cuestionen, te invita a ser otras personas pero creo que no puedes ser otras personas si aún no sabes quién eres tú” (Cecilia: 2015)

“Es una mezcla de muchas herramientas que sirven, que se complementan mucho, que están muy relacionadas, el *teatro* es jugar, desenvolverse, hacer y ser y el *coaching* es hacer y ser. El *coaching* teatral que va desde lo ontológico, es la parte del ser”. (David: 2013)

En realidad no son respuestas equivocadas o correctas, es como lo percibió cada uno, nos interesa poder desarrollar aquí los puntos en común que encontramos entre las entrevistas e ir viendo también en qué se van diferenciando. De las respuestas que nos dieron los diferentes participantes, podemos relacionar los puntos referidos al cuerpo, juego, al ser, una manera de poder descubrirse, desenvolverse; desde ahí todo tiene que ver con el propósito de nuestro taller que busca conocerse de diferentes maneras mediante el *coaching*, *teatro*, juego. Que lo puedan relacionar como una metáfora a una escalera nos da un buen indicio más allá que los participantes no digan una definición con puntos y señales del *coaching teatral* y que en realidad como vimos en las entrevistas a los coaches, la idea no es hacerlo difícil, ese no es el punto, el punto es ellos, cómo eso que enseñamos les hace sentido, les resuena, les genera un bienestar.

Las expectativas en relación al taller nos comentan que no eran grandes, más comentan sobre la curiosidad que les daba, las ganas de aprender o de mejorar, que estaban en búsqueda de un espacio para ellos, la importancia de vivirlo les generaba entusiasmo. A partir de las entrevistas observamos que las expectativas estaban más en relación al cómo será, las dinámicas que se harían, más que el resultado final. Quizás observamos, que al ser un taller con

ingredientes podríamos decir “diferentes” o “no típicos”, genera mucha curiosidad por lo nuevo o distinto y creemos que es un punto interesante para explotar positivamente. En relación a las dinámicas, hubo un pequeño cambio entre el proceso de los talleres previos y el que se hizo para la investigación, no significa que cambió totalmente el taller, pero se dio menos foco a las distinciones del *coaching* y mayor al *teatro* como medio de exploración, sentimos desde nuestra percepción que hubo una mejor cohesión de las disciplinas. Lo que empezó como un taller de *coaching ontológico* enseñado a partir de dinámicas teatrales, se convirtió en un taller enmarcado en principios teatrales pero desde un enfoque personal sustentado por el *coaching*. En varias de las entrevistas que hicimos a los alumnos de la investigación remarcaron la dinámica de los animales que no hicimos en talleres previos, que explora la naturaleza del animal, esto es usado en el *teatro* para la construcción del personaje, y varios rescataron que esa dinámica los empoderó, les permitió conocerse de otra manera y que después del taller, la recordaron encontrándole un mayor sentido. En general las dinámicas que nos recordaron los entrevistados eran todas vivenciales y a partir del cuerpo, como la del animal, el scanner de las emociones, las disposiciones corporales y muchos también resaltaron la última que es la del monólogo ya que en ella se sintieron con un gran reto por delante, les pareció desafiante y también se dieron cuenta que podían realizar mediante su cuerpo y emociones más de lo que su cabeza les hacía creer.

En relación al tema si ellos veían que en el proceso del taller habían podido cambiar alguna creencia o un cambio de conducta, la mayoría respondió que sí había ocurrido, una de las participantes nos comentó que el resultado de una de las dinámicas, además de la conversación que nos pidió después del taller, le permitió enfrentar una situación a la que ella sentía se había resignado y asumido sin indagar más al respecto; a partir de la experiencia, buscó mayor información y pudo ver una nueva manera de ver las cosas, eso la cambió en relación a cómo se sintió a partir de eso con ella misma. Sobre el cambio de conducta, otro participante, Alan, nos comentó que él estaba pasando por una transición que le estaba costando esfuerzo y que a partir de la dinámica de las disposiciones corporales eso le apoyó para poder pasar de la transición de ese cambio de

trabajo y que después del taller, retomó la postura y comenzó a hacer eso por dos semanas, al poder hacerlo desde el cuerpo pudo comenzar a estar más tranquilo en ese cambio. También otra estudiante, Gabriela, nos mencionó que el hecho de cambiar ciertos paradigmas la modificaron, ya que su forma de accionar en relación a distintos temas como fueron el cambio de trabajo y un tema de pareja, le hizo poder ver las cosas desde otra perspectiva y tomar ciertas decisiones al acabar el taller, que le han permitido estar contenta con las situaciones que ocurren en su vida el día de hoy.

Definitivamente el poder observar los paradigmas que tenemos nos permiten generar un cambio ya que si vemos que cierto comportamiento no nos da los resultados que queremos, podemos probar otra actitud para lograrlo. Algo importante a resaltar que tiene que ver con lo que remarcó la coach Brenda Quintana, es que el cambio se da en la acción, al poder trabajar el ser desde nuestra corporalidad se comienza a dar ese cambio, pero son las acciones mismas que realicemos las que nos llevarán a un resultado, y esa es la evidencia del cambio. Por eso consideramos que el taller puede abrir diferentes puertas, poder observar lo que nos retiene o no nos permite ciertos resultados, pero se sustentará en la práctica y tendrá que ver con lo que cada individuo comience a hacer después.

A partir de los diferentes talleres que hemos realizado, de *coaching* o de *teatro* como aprendices vemos que lo que sustenta el cambio, es lo que hagamos en el día a día, por ejemplo si descubrimos que la meditación nos cambia para bien, nos disminuye el estrés, nos modifica a nivel emocional, es la práctica diaria la que generará ese cambio; no es meditar un día, es sostener esa práctica constante. En ese sentido consideramos que el taller abre posibilidades, entrena los cuerpos, trabaja en sus maneras de ser; es decir despierta de alguna manera a los participantes, pero el mantenerse despiertos es la elección de lo que cada persona realice en su día a día. Fue muy reconfortante entrevistar a alumnos que habían hecho el taller, hasta casi dos años atrás quienes nos contaron cómo hicieron ese cambio de trabajo o carrera, cómo que el taller los impulsó a ver las elecciones de su vida y a arriesgarse por una forma de vivir distinta. En ese sentido, no podemos tampoco sostener que les cambiamos la vida a esos

alumnos, porque fueron ellos quienes tomaron las decisiones para por ejemplo, dejar su trabajo actual y crear su propia empresa como en el caso de una de las alumnas, u otro que fue el dejar la universidad para dedicarse a su sueño que es el *teatro*. Son elecciones que tomaron los alumnos, haciéndose protagonistas de lo que realmente quieren y es un trabajo constante, sentimos que el taller funciona como ese despertar, involucrando nuevas herramientas y mostrándoles a los participantes que hay otras posibilidades, que están ahí, después está el trabajo constante de ellos, en hacerse cargo de lo que quieren.

#### 4.5 Taller renovado: Playing to be

El resultado de este trabajo de investigación tiene como consecuencia un nuevo taller al que le hemos puesto de nombre “Playing to be”, que tiene que ver con la palabra “jugar” y “actuar” que significa “play” en el idioma inglés, sentimos que esa es la esencia del taller, y a partir de lo que hemos descubierto y rediseñado sentimos que este es el resultado de todo el estudio previo de años y de este trabajo de investigación.

Observamos que todo debe estar aún más concatenado, buscar que la relación entre *coaching* y *teatro* sea cada vez más natural. Definitivamente las lecturas que hicimos para el marco teórico nos han dado un panorama aún más amplio y nos brinda fundamento, que consideramos es muy importante tener. Recordamos que cuando estudiamos la carrera de *coaching ontológico* en Buenos Aires, Argentina, nos preparábamos para dar el examen final de la carrera, y debíamos leer todo un libro que era relacionado a un *coaching* más corporativo, que se nos hacía un poco denso y trabajoso. Nos costó tanto que tuvimos que pasar el examen una segunda vez y ahí el coach, Ariel Goldvarg nos dijo: “¿Sabes por qué es tan importante saber todos esos conceptos que te hice leer y entender por segunda vez?”. Nosotros le explicamos que el *coaching* que planteábamos era a nivel personal, en talleres, no tanto desde las empresas. Es ahí que él nos dijo que las empresas estaban llenas de personas que se comportan de distintas maneras y que en los talleres encontraremos diferentes

personas, algunas más emotivas, otras más racionales y que necesitamos poder llegar a todos desde un sustento intelectual, emocional, y que para que le podamos dar fuerza y soporte a lo que hagamos le debemos dar bases sólidas para que llegue a todos.

Ahora nos hace sentido, las palabras de Ariel Goldvarg, porque a lo largo de los años, hemos conocido diferentes personas en el mundo del *coaching ontológico*, del *teatro*; digamos que no son carreras que la mayoría de personas valoran como otras. Y es ahí que pensamos que desde el sustento, el estudio, la experimentación también es que se le da fuerza a lo que hacemos. Por eso creemos que esta investigación es sumamente importante no solo para sustentar nuestro trabajo, sino para generar un suelo para otros: actores, coaches, psicólogos, psicodramatistas, etc. Necesitamos investigar al ser humano, sustentar nuestras corrientes, seguir investigando, para desde ahí poder demostrar que no es un discurso bonito, utópico, sino que sirve, las personas modifican patrones, cambian creencias, toman decisiones; hay miles que lo han hecho, pero implica trabajo. El resultado de esta investigación, es nuestro taller de *coaching teatral* llamado “Playing To Be” y que sabemos se seguirá alimentando y creciendo en la experiencia, pero frente a este estudio, es hoy un taller distinto, resultado de casi cinco años de exploración en diferentes personas, sustentado por estudios que le dan vida.

En noviembre del 2015 lo realizamos en Lima, en el distrito de Lince, el taller duró tres días desde las diez de la mañana, hasta las nueve de la noche, para un grupo de catorce personas, ésta vez las edades fluctuaron entre 21 y 52 años.

#### 4.5.1 Testimonios de los participantes de Playing to be:

Les pedimos a los participantes del nuevo taller de *coaching teatral* llamado “Playing to be”, que fue posterior a la investigación, y que definitivamente estuvo influenciado por ella, nos ofrecieran testimonios de su experiencia. Aquí algunos de ellos.

“Definición sería una palabra o frase y no abarcaría todo lo que he vivido en estos tres días. Ha sido emocionante, revelador y lograr unión con



personas que conoces por primera vez, no todas es verdad, pero ver o descubrir diferentes aspectos de los seres que logramos crear ha sido increíble. Me llevo conexión y dejar fluir lo que de mí salga porque no es malo ni está equivocado, es simplemente como soy y es genial”  
(Claudia 29)

“Playing to be es un taller de coach ontológico que te ayuda a encontrar los cuatro tipos de ser, añadir a tu vida diaria uno de estos seres que más necesitas. Te ayuda a tener un equilibrio en tu vida y encontrarse. Fueron tres días de conexión conmigo misma, paz y encontrar a mi ser de estabilidad que siempre estuvo allí, escondido”. (Jacquie 33)

“Es redescubrir formas de ser desde la corporalidad. Haberme re-conocido en aspectos que había dejado de lado; y haber conocido un grupo de gente valiosa. Porque es la oportunidad de darse una oportunidad. (Patrick 42)

“Un espacio para reencontrarte con tu ser “interior”, donde puedes construir tu propio personaje de vida sin temor a experimentar con tus sentimientos, porque son parte de tu ser y donde no serás juzgado, sino que podrías reconocer que eres más de lo que demuestras. Me di la oportunidad de experimentar y mostrar mis sentimientos sin temor a personas que nunca he visto, pero en estos tres días son parte ya de mi vida”. (Carmen Rosa 36)

“Lo definiría como un espacio donde me permito jugar. Donde me permito aprender de mí a través del juego y la actuación.

Un espacio de aprendizaje, crecimiento y diversión. Me llevo información a una de las preguntas que tenía: ¿Por qué me equivoco tanto? ¿Qué me falta? Porque veo que lo que hago no es suficiente.

La respuesta que encontré es: ES SUFICIENTE y a veces mucho más que suficiente. Lo que necesito es aprender a decir NO y a poner mis límites. No exigirme de más. Soy suficiente, estoy viva y todo va a estar bien”  
(Hitomi 21)

“Playing to be es un espacio de encuentro con uno mismo, un encuentro con el cuerpo, en donde trabajas maneras de tu ser expresadas con todo tu cuerpo y alma. Me llevo de Playing to be apertura, herramientas para trabajar mi estabilidad, mi resolución, la flexibilidad y apertura. Me llevo las ganas de trabajar mi ser, demostrándome que lo puedo todo”. (Alejandra 24)

“Un espacio donde conectas tu ser a través de dinámicas en que empleas el cuerpo para reconocerlas y explorar y permitir que estas formas de ser sean expresadas. Me llevo disfrute, tranquilidad, flexibilidad”. (Fernando 52)



Imágenes de los talleres de *coaching teatral*











## Capítulo 5. Conclusiones y recomendaciones

### 5.1 Fundamentos que subyacen a la propuesta del *coaching teatral*

**El taller de *coaching teatral* permite revisar y modificar las creencias al ingresar desde el cuerpo primero en el ser y después en el hacer, de los participantes.**

- Las dinámicas utilizadas en el Taller, combinando las dos disciplinas permiten ingresar en el cuerpo de los participantes y modificar ciertas estructuras operantes, que están determinadas por el ritmo que utiliza el participante cotidianamente, las distancias espaciales que suele manejar para relacionarse, el tipo de movimiento que puede ser una tendencia en él, donde puede haber tensión o relajación. Al trabajar en los diferentes elementos del *teatro*, como son: tiempo, ritmo, espacio; modificamos la forma de movernos, que es la expresión de lo que llamamos “el ser”, al poder variar esa estructura, aparecen nuevas formas de expresar nuestro comportamiento.
- El modelo del *coaching ontológico*, que sustenta nuestro *coaching teatral* tiene su foco en el ser y como consecuencia se modifica el hacer, como plantea Rafael Echeverría en su teoría. Es así, que pudimos observar en los participantes del taller, que al trabajar su ser en alguna dinámica que les propusimos, comenzaron a variar sus creencias. Por ejemplo, Milagros comentaba al inicio del taller, que era una persona muy tímida, que le costaba mucho relacionarse con otras personas; sin embargo, en su presentación final ella misma estaba sorprendida con la presentación que realizó y nos lo comentó en sus palabras, diciendo que nunca se había sentido tan poderosa. El ser se observa en el tipo de movimientos que realiza una persona, en los gestos, lenguaje no verbal, en la forma de expresar sus emociones. Milagros cantó a todo volumen, se movió utilizando todo el espacio, mirando y acercándose a los otros participantes, movía su cabello con fuerza, y pisaba el suelo con determinación. Al ella poder variar la actitud de su ser, modificó sus

acciones en su presentación final, lo que la hizo ver como ella misma observó, que se sintió otra persona. Esto es lo que desde el *coaching* llamamos, cambio de paradigma.

- Una de nuestras *coaches* entrevistadas, Brenda Quintana, nos comentaba que el resultado del comportamiento del participante de un taller se daba en las acciones que realizaba. Ella nos decía que ahí se daba el cambio, o la forma de comenzar a ver su vida, desde la posición de elección. En las entrevistas que hicimos a los participantes después de los talleres, también entrevistamos a participantes que los habían experimentado, hace dos años, dos de ellos, nos contaron los cambios que realizaron, por ejemplo, uno de ellos decidió dejar la carrera que estaba estudiando que no le daba felicidad y eligió lo que era su sueño, el *teatro*. Otra participante nos comentó, que después del taller hizo varios cambios, pero que el más importante fue el dejar el trabajo que tenía por casi 15 años, arriesgarse y formar su propia empresa. En esos dos casos, vemos que se ve en la acción, quiénes comenzaron a ser los dos participantes.
- Este enfoque en el ser de nuestro taller, está influenciado por una de las características de disciplinas como el psicodrama. Cesar Avilés, psicodramatista nos cuenta de dónde parte esa mirada:

“Moreno, el creador del Psicodrama, se dio cuenta que la gente tendía a interpretar un rol y cuando asumían quienes no eran, terminaban exteriorizando lo que son, en psicología eso se llama proyección. Él mezclaba lo que era acción, herramientas que se usaban en *teatro*, y luego fueron apareciendo otros seres como los “yo” auxiliares, que en el *teatro* son como asistentes de escenas, para evidenciar las historias que la gente trae, pero es como en 3D porque lo voy a representar con actores donde yo voy a ver, como actúa mi emoción”. (Avilés 2015)

Ese “ver” que hace referencia Avilés es el “ser” que nosotros planteamos en el taller, y es desde ahí que viendo mi emoción desde afuera, o el

personaje, es que podré observar cómo se expresa y así al visualizarlo, podemos modificarlo.

- La forma en que nosotros vemos el aprendizaje en el taller, es cuando los participantes pueden modificar el observador que están siendo. En el taller pudimos observarlo por ejemplo, en el caso de Alvaro, él nos cuenta:

“A veces aunque uno puede ser extrovertido hay un poco de timidez, con la gente que no conoces, gente totalmente distinta, gente que no entiende en absoluto lo que haces, empezar a socializar, o encontrar puntos de vista distintos, me dio cierta apertura. Yo no soy muy abierto, pero intentaba darle importancia a punto de vista externos, y pude encontrar otro tipo de soluciones” (Alvaro 2015)

En el caso de Alvaro, él nos comentaba en el taller, que se dio cuenta que le costaba mostrar sus emociones, al final en su presentación pudo conectarse y emocionarse en su monólogo, el por ejemplo trabajó un ser en estado de vulnerabilidad, que no fue fácil para él, pero desde la cercanía física que le pedimos, el volumen de voz que comenzó a utilizar y el ritmo distinto en sus palabras, comenzó a modificar el estado emocional con el que inició su monólogo, para el observador que él estaba siendo, eso fue un gran logro. Poder modificar en pequeñas dosis nuestro ser nos lleva a accionar distinto.

“El aprendizaje implica una transformación de nuestra capacidad de acción o de observación. Implica alterar la manera como me comporto, o como hago sentido de lo que sucede. Estos son los dominios que requieren estar involucrados para que podamos hablar de aprendizaje. Ello nos conduce a un segundo postulado del discurso de la ontología del lenguaje, que sostiene que tales cambios, al nivel del observador y de la acción, modifican el ser que es cada uno. El aprendizaje por lo tanto, conlleva una transformación del alma, de la particular forma de ser de cada uno.” (Echeverría 2011: 93)

Aquí Echeverría nos hace ver que al poder modificar el observador que estamos siendo, es posible hablar de un aprendizaje, ya que al modificar nuestro ser, nuestras acciones cambian. Esto es lo que sostenemos a partir de lo observado en el taller, donde vimos a los participantes realizar después otras acciones o tomar ciertas decisiones, que fueron consecuencia del cambio de observador.

## 5.2 La metodología del *coaching teatral* durante el proceso del taller

**El tipo de metodología que utilizamos en el taller de *coaching teatral* de carácter vivencial y con recursos de una obra de *teatro*, genera que los participantes conecten su ámbito racional y emocional.**

- El diseño del taller tiene características de una obra de *teatro*, como por ejemplo, la sorpresa. Es decir en una obra de *teatro* se necesita capturar al público y mantener su atención con eventos que el público no espera que ocurran, ello en muchos casos mantiene el interés. En nuestro taller, esa característica nos permitió generar sorpresa en los participantes, para que no previeran lo que iba a ocurrir, por ello decimos que la curva dramática del taller necesita tener diferentes ritmos, emociones, etc. Por ejemplo, en una de las dinámicas les proponemos que hagan un salto de confianza, lanzándose para atrás con los ojos vendados, y que sus compañeros los van a recibir. Esta dinámica generó en los talleres previos, primero que se sorprendan y después que tengan diferentes juicios y opiniones al respecto. Los participantes nos comentaron en las entrevistas, que sintieron miedo, pero también incertidumbre y al final cuando les dijimos que coloquen en un papel todas las palabras que pasaron por su mente, eso les permitió estar en un estado de alerta constante, como también sentir distintas emociones.
- Otro recurso que se utiliza en el *teatro* como la columna vertebral de una obra y nosotros usamos en el taller fue la acción dramática, definida por Stanislavski:

“Un papel, más que la acción en la vida real, debe unir las dos vidas (de acción externa y de acción interna), en un esfuerzo mutuo para alcanzar un propósito dado. El espíritu no puede menos que responder a las acciones del cuerpo. Siempre y cuando, por supuesto. Éstas sean genuinas, tengan un propósito y sean productivas” (Stanislavski 1994: 8).

Stanislavski hace referencia al propósito de cada personaje en una obra, y es el mismo que nosotros trabajamos en el taller. En nuestra experiencia observamos que al entregarle a cada participante un propósito, se les generó un desafío y también que pudieran enfocarse en el cómo lo hacían.

“En una escena, recuerdo me costaba el apertura, me costaba un montón, yo lo sabía, pero fue diferente que cuando era interpretarlo, porque cuando lo interpreté, yo ya necesitaba ser, sentí que sí, que era parte de mí y que realmente lo quería, y lo bacán es que de verdad yo en mi vida en ese momento que hice el taller la apertura no era algo que yo tenía muy cercano. Siento que ese ejercicio me abrió” (Susana: 2015).

Por ello vemos que el tener un propósito hizo, por ejemplo, en el caso de Susana que ella se esforzara y se enfocara en lograr ese objetivo, eso dentro del diseño del taller, funcionó para que desde la interpretación como ella dice “sea” el personaje y no “actúe”.

- El movimiento corporal que utilizamos en el taller mediante las dinámicas, los reconecta con la esencia del movimiento, que es innato en el ser humano, como dicen en la teoría de la danza movimiento terapia, es natural el poder bailar o moverse. Esa cualidad que usamos en el taller, en las dinámicas los reconecta con un estado de fluidez, que cuando sueltan sus juicios, los lleva hacia su propia libertad. Esto lo vimos en las distintas entrevistas, donde nos dijeron que desde el movimiento se sentían otras personas, fluyendo, o hasta como dijo Graciela, “volando”. Es porque la danza los lleva hacia diferentes movimientos y con la música lo que desarrollamos es que los cuerpos se dejen llevar por la emoción y el movimiento al que están conectados. El tipo de música que utilizamos tiene como objetivo generar ese estado de fluidez, en el que la parte



racional se deja de lado y aflora la emocional, las dinámicas están diseñadas para ello.

- El uso de dinámicas que utiliza el movimiento en el cuerpo genera que los participantes lo recuerden después usando su memoria corporal, quedando el aprendizaje en ellos, esto genera que el espacio corporal y racional se interconecten, es a lo que llamamos aprendizaje experiencial, es decir que pasa por la experiencia de las personas que lo viven. Susana, una de las participantes del taller de la tesis nos cuenta cómo vivió esa experiencia:

“Recuerdo mucho la dinámica de los animales, primero como que no me interesó o no me interesó tanto, la verdad no pensé que tendría tanto efecto, como al final tuvo, me encantó investigar y quizás tuvo que ver con mi personalidad que me puse a investigar mucho, me gustó mucho lo del animal, para buscar en qué me identificaba, o buscar yo una identificación, cuando lo vivencié, me llenaba de la energía del animal, y había momentos luego del ejercicio, y del taller, en que lo he recordado, y me he dicho: yo quiero sentirme así, sin duda es lo que más me marcó” (Susana: 2015)

Vemos entonces que el cuerpo guarda sensaciones de lo que se vivenció, ya en este caso Susana sabe cómo se sintió su cuerpo en determinado momento con el trabajo del animal, y se da cuenta que es posible sentirse de esa manera porque ya lo experimentó.

- El uso de técnicas ya comprobadas en otras disciplinas como psicodrama y terapia gestalt, como es el caso del role play, hace que los participantes tengan la posibilidad de cambiar la forma de ver las situaciones. Como nos decía la psicóloga y psicodramatista Shana Cova, que es romper la parte racional, entrando en la corporalidad. Una de las participantes del taller, Cecilia nos dice:

“Yo soy bien racional pero este tipo de dinámicas te invita a intentarlo por lo menos, te sacan de la cabeza, te invita a hacerlo. Con el tiempo toma sentido, porque te das cuenta que todo tiene una intención. De repente es complicado al principio pero al final lo haces” (Cecilia: 2015)

Por eso es importante poder romper con el esquema del participante, en la mayoría de los casos, y es desde el cuerpo que rompemos esas estructuras.

- Otro elemento importante en la metodología del taller, es el poder compartir entre ellos, es decir tener los espacios para conversar en grupo acerca de lo que van experimentando. Al abrirse un participante, es decir cuando cuenta lo que va sintiendo, contagia a los otros, y así van expresando lo que sienten. Como nos contaba Graciela, una participante que vivió el taller hace dos años:

“La gente se abría y contaba cosas profundas, eso te daba confianza, yo sentí que llegué con una idea pero ahí fui encontrando nuevas cosas, y se formó un lindo grupo” (Graciela: 2015)

Por ello, observamos en nuestro taller, que eran importante esos espacios para que puedan compartir entre ellos y generar un rescate o un cierre a lo que les pasa en la experiencia, como también desde el lado de la facilitación, una contención. Eso funcionó como parte de nuestra metodología.

### 5.3 Los impactos y beneficios que se dan a partir del taller de *coaching teatral* en la vida de los participantes:

**El taller de *coaching teatral* permite a los participantes poder reconocerse como personas capaces de desarrollar sus fortalezas y generar el ser o personaje que necesiten para diversos aspectos de sus vidas.**

- Nuestro rol como coach, dentro del taller sirvió como eje contenedor, es decir fuimos los responsables de manejar el ritmo entre dinámica y dinámica, generando sorpresa, profundidad emocional, silencios y espacios para compartir entre los participantes; todos estos elementos generaron en ellos una conexión. Este rol nuestro, gestó estos espacios en el proceso que vivieron los participantes, dentro y fuera del taller.

“Yo sentí que cambié por mi apertura en general, con el taller también pero también por la conversación que te pedí, eso sería lo más importante, porque yo te lo agradezco enormemente, sobre el tema que te comenté. Después de haber conversado contigo yo sentí, que recién me puse a buscar en internet a propósito del monólogo, quería que tuviera que ver con eso, y ahí terminé encontrando información, que me abrió el panorama, y no lo mencioné realmente en el monólogo, pero algo mencioné, me liberé de eso, buscar información real, hizo que yo empezara a ver estas diferencias, y abrir más posibilidades, sí me cambio” (Susana: 2015)

Por ello creemos también en la responsabilidad que tenemos como coaches o facilitadores en este tipo de procesos, donde debe existir un rol contenedor y de mucho cuidado, ya que trabajamos con vidas humanas.

- El rol protagónico del participante que se trabaja en el taller, genera un cambio de paradigma en el participante que le permite empoderarse y asumir ese rol, que se da a partir de la distinción de la responsabilidad, que plantea Kofman<sup>5</sup>, donde el participante comienza a pararse en el “yo elijo”, frente a “a mí las situaciones me pasan”.

“En los talleres transformacionales, sabes que existe la postura del elegir, lo pones en práctica, lo buscas, ahí es que tú generas el cambio. Y también sabes que si te paras en víctima o dónde sea, tú lo estás eligiendo. Por eso es que es transformacional, porque la herramienta más poderosa es “el elegir”, cuando te das cuenta que en la vida es el elegir,

---

<sup>5</sup> Definición de Responsabilidad dada por Fred Kofman explicada en el Marco Teórico.

y hay un elegir desde la conversación que elijo, un elegir desde la corporalidad, un elegir en el fluir de la vida”<sup>6</sup> (Quintana: 2015)

Brenda nos recalca cómo esta herramienta de la elección parándonos en responsabilidad, nos modifica la forma de relacionarnos con los eventos que nos ocurren, además que genera en los participantes otra forma de enfrentar las situaciones, desde el poder de elección y así fortaleciéndose como protagonistas de sus vidas.

- Los beneficios también se dan desde poder generar un trabajo sostenible en el tiempo, desde ciertos cambios de paradigmas y que no se acaba al terminar el taller.

“Fue continuo aprendizaje, descubrimiento, herramientas, que no se quedaron en las cuatro paredes de Tránsito<sup>7</sup>, sino que sin querer fui aplicando y hoy que estudio actuación lo aplico mucho más” (David: 2015)

La relación de confianza que se generó entre coach y participantes también influyó en los resultados entre el grupo. Al generar una relación de confianza necesaria para poder desarrollar y profundizar todo el ámbito emocional y así conseguir la apertura necesaria de cada participante y sostenerlo en ese proceso de *coaching teatral*. De esta manera vemos que las características por parte del coach para despertar y mantener la conexión con los participantes y así poder dejarse fluir conectándose con lo que ocurre en la experiencia, nos sirve para poder entrar y salir de las dinámicas con mayor confianza y efectividad. Sin embargo, la dimensión de los impactos y beneficios del *coaching teatral* se encuentran visibilizados en la acción de los participantes y las decisiones que toman después del taller, que son evidencia del “ser” que comenzaron a desarrollar.

---

<sup>6</sup> Entrevista. Brenda Quintana. Coach Transformacional. Agosto 2015.

<sup>7</sup> Tránsito Asociación Cultural, lugar donde se dieron talleres previos a la Tesis.

## 5.4 Conclusión General

5.4.1 El *coaching* teatral funciona como un proceso escénico- comunicacional que promueve un desarrollo humano en las personas que lo vivencian

### **El *coaching teatral* como una disciplina novedosa que aporta en el ámbito del desarrollo humano**

Para concluir esta investigación podríamos resaltar que el *coaching teatral* sirve como una herramienta nueva que nos permite revisar y modificar las creencias en los participantes, como también sucedió en el taller reforzando las potencialidades de las personas que lo vivencian. Debido al foco en el “ser”, se refuerzan sus actitudes, que tiene una consecuencia en el “hacer”, ese “ser” desde el ámbito teatral es vivido como un personaje, pero desde una nueva creencia, en la que cada personaje como nos muestra Stanislavski, trabaja desde un estado de coherencia y verdad. Al modificar su ser, se generan acciones distintas, como en el caso del taller, donde varios participantes comunicaron las acciones que realizaron después de haberlo terminado. La metodología utilizada de carácter vivencial y el diseño del taller con elementos de una obra de *teatro* le aportan ciertos elementos como sorpresa, atención y un propósito para cada participante del taller, lo que genera el compromiso por parte de quienes lo vivencian. Las dinámicas utilizadas que incluyen un trabajo en el cuerpo a partir de disciplinas como el *teatro*, la danza movimiento terapia y el *coaching* desde un abordaje corporal, promueven en los participantes distintos movimientos que los conectan con un estado de fluidez, la música utilizada también está diseñada con ese propósito. Para finalizar podríamos decir que el *coaching teatral* es un espacio que genera que los participantes puedan pararse como protagonistas de sus vidas, al poner un foco en la distinción de la responsabilidad y para poder lograr la conexión por parte de las personas, es vital el rol del coach, quien es quien contiene, diseña, escucha, y genera un espacio de libertad pero también de cuidado, teniendo una gran responsabilidad a nivel humano con los participantes. Vemos que a partir del taller podemos



también mencionar que existe en la actualidad un grupo grande de personas en la sociedad que requiere un espacio donde le sea posible conectarse con su cuerpo, expresar sus emociones y poder adquirir herramientas que les permita visualizar y trabajar a nivel personal, pero incluyendo al cuerpo y emociones en su aprendizaje.



## 5.5 Recomendaciones

### 5.5.1 Recomendación para la praxis del *coaching teatral*

Para la preparación del *coach*:

Académicamente: Sería importante si el *coach* pudiese desarrollar estudios en psicodrama o danza movimiento terapia, esto le daría un manejo con mayores técnicas para aplicar en los talleres. Desde el psicodrama podría profundizar en las técnicas teatrales hacia una mirada terapéutica y desde la danza movimiento terapia, tendría una profundización en el movimiento en sí. Lo que daría otra mirada a la propuesta del *coaching teatral*.

En relación a los talleres: Es importante tener en cuenta el espacio donde se realizarán, debe ser un lugar amplio que genere confianza e intimidad en los participantes, como también calidez. Las conversaciones previas con los participantes son importantes para generar confianza, además que tengan claro de qué se trata, que no es ni un taller de *coaching* o de *teatro*. El objetivo del taller debe estar claro en las personas que lo van a vivenciar, en nuestra experiencia vemos que es importante poder conversar previamente con cada una.

Como parte del diseño mismo del taller, lo que sugeriríamos sería el seguimiento dentro del taller, como parte del mismo; es decir que se realicen entrevistas a profundidad a cada uno de los participantes, al inicio y final del taller. La posibilidad de diseñar un seguimiento después del taller de manera que se cree un plan de acciones a realizar con medición de metas y maneras de ser específicas, como también un *coaching* individual semanal o quincenal, y de esa manera vemos como en la práctica se desarrolla lo aprendido en el taller y se mide en resultados.

Otra opción es realizar un taller vivencial de *coaching teatral* donde no haya tiempos entre sesiones, sino que sea tres días seguidos, durando todo el día, y así pueda haber un crecimiento entre dinámica y dinámica sin corte de día,

vivenciando un proceso continuo, como se hace en talleres de *coaching* transformacional.

### 5.5.2 Líneas de investigación

Una línea posible para desarrollar es la del psicodrama, que tiene muchos puntos en común con el *coaching teatral* que proponemos, si profundizamos en esta disciplina podemos encontrar lineamientos nuevos, posibilidades a estudiar, como también desarrollarlo desde una mirada psicodramática que es distinta al *coaching teatral*.

La danza movimiento terapia es también otra disciplina que podría combinarse o llegar a profundizarse que nos puede permitir, poder comprender al cuerpo desde otro aspecto y entrando a un espacio desde la psicología.

El yoga también es una disciplina que podría estudiarse en relación al cuerpo y ver de qué manera puede combinarse y nutrir al *coaching teatral*, ya que las posturas que se manejan abren espacios emocionales y podría combinarse con personajes o maneras de ser.

Por último nos parece importante ver que se podría hacer un análisis mayor en relación a las teorías de la comunicación frente a las teorías de Echeverría sobre la ontología del lenguaje. Como también profundizar en todo el aspecto comunicativo que tiene el *coaching teatral*.

## Capítulo 6. Bibliografía:

- BARBA, Eugenio.  
Teatro, Soledad, oficio y revuelta, Catálogos editora S.R.L., 1997
- BOAL, Augusto.  
Juegos para actores y no actores, Alba Editorial, 2001
- BOAL, Augusto.  
El Arco iris del Deseo, del teatro experimental a la terapia, Alba Editorial, 2004.
- BUCHELLI, Brenda.  
Tesis para optar el grado de Master en Recursos Humanos y Gestión del conocimiento. El coaching en el Perú: Dónde estamos y hacia dónde vamos. Funiber, Fundación Universitaria Iberoamericana. Lima, Perú. 2012.
- CASTELLI, Fernando.  
Textos para Módulo de Introducción al Psicodrama, Definiciones de Psicodrama. PDF entregado en la especialización postítulo abordaje integrador corporal. Buenos Aires, 2013.
- DUBATTI, Jorge.  
Filosofía del Teatro II, Cuerpo poético y función ontológica, Colección Textos Básicos Atuel, 2010

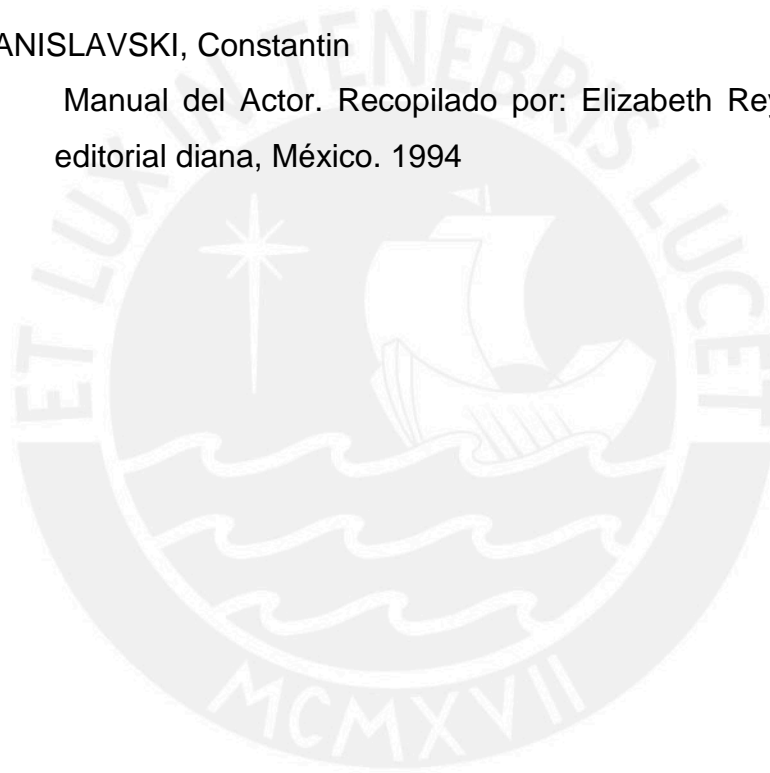
- ECHEVERRIA, Rafael.  
Escritos sobre aprendizaje. Recopilación. Editorial Granica. 2011
- ECHEVERRIA, Rafael.  
Ontología del Lenguaje” Dolmen Ediciones Granica Caracas  
Santiago de Chile, 1994.
- ESCUELA ESPAÑOLA DE TEATRO TERAPIA GESTALT.  
¿Qué es la teatro terapia Gestalt? Consulta: 5 de julio del 2015.  
<http://www.escuelateatroterapiagestalt.es/teatro-terapia-gestalt/2012>
- GREGORIS, Andrea.  
Coaching desde un Abordaje Corporal: Especialización Anual  
Abordaje Corporal Integrador en Coaching- 2013
- GROTOWSKI, Jerzy.  
Hacia un Teatro Pobre, siglo veintiuno editores, 1970.
- KOFMAN, Fred  
La Empresa Consciente, cómo construir valor a través de valores.  
Aguilar. 2006



- MARTINEZ BOUQUET, C. MOCCIO, F. Pavlovsky, E.  
Psicodrama, Cuando y por qué dramatizar, Ediciones búsqueda de ayllu S.R.L, 2000.
- MATOSO, Elina.  
El cuerpo, territorio de la imagen. Editorial Letra Viva. 2012
- MORENO, Jacob Levi.  
Psicología del encuentro de Eugenio Garrido Martin, Sociedad de Educación Atenas 1978.
- MURADEP, Lidia.  
Coaching para la transformación personal. Un modelo integrado de la PNL y la Ontología del Lenguaje. Granica, 2013
- PACHECO, Rodrigo.  
Disposiciones Corporales PDF de Rodrigo Pacheco, 2012
- PANHOFER, Heidrun.  
El Cuerpo en psicoterapia, Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia, Gedisa editorial, Barcelona 2005.
- PASTOR, Lorena.  
Nosotras no somos malas: El Teatro como recurso comunicacional y estrategia socio-educativa para romper estigmas y generar

encuentros. Experiencia en el Centro juvenil “Santa Margarita”.  
Pontificia Universidad Católica. 2007.

- SAMPIERI HERNANDEZ, R. FERNANDEZ COLLADO, C. BAPTISTA LUCIO, P.  
Metodología de la Investigación. PDF. Mc Graw Hill, México  
2006, cuarta edición. p. 80
- STANISLAVSKI, Constantin  
Manual del Actor. Recopilado por: Elizabeth Reynolds Haggood  
editorial diana, México. 1994



## Capítulo 7. Anexos:

### Anexo 1

#### Entrevista participantes del taller de *coaching teatral*:

1. Después de haber pasado por la experiencia del taller de *coaching Teatral*, podrías definirme ¿Qué es el *coaching teatral* para ti?
  2. ¿Sientes que coinciden el *teatro* y el *coaching*? ¿En qué puntos? Explícalos.
  3. ¿Cuáles fueron tus expectativas al iniciar el taller?
  4. ¿Recuerdas alguna dinámica que te marcó o qué fue importante el proceso que viviste allí?
  5. ¿Cómo describirías tu proceso en el taller?
  6. ¿Hubo algún cambio en alguna creencia o algún patrón de conducta entre como entraste y cómo te fuiste?
  7. ¿Si pudieras considerar algo que te sirvió del taller qué sería?
  8. ¿Cambiarías algo del taller? Especifica.
  9. ¿Hubo algo no te gustó o te incomodó?
  10. ¿Sientes que hubo desde las disciplinas del *coaching* y el *teatro*, una que estuvo más presente que la otra? Si es así, ¿cuál fue?
  11. ¿Sientes que hubo algo que no se cuidó en el taller? ¿Qué recomendación harías?
  12. ¿Qué propondrías como un aporte para mejorar el taller? Desde la facilitación, los temas que se tocaron o estructura.
  13. ¿Recomendarías el taller? ¿Si es así, por qué?
  14. ¿Crees que el taller es para un específico público en particular? ¿Cómo definirías el público objetivo que requiere el taller?
  15. ¿Crees que las personas que lo viven necesitan tener una apertura específica ya que trabajan mucho desde un trabajo corporal?
  16. ¿Alguna recomendación final o comentario, que quisieras decir acerca de la experiencia en el taller de *coaching teatral*?
- Muchísimas gracias por tu tiempo.

## Anexo 2

### Entrevista personas que hacen *coaching*

1. ¿Qué tipo de talleres haces?
2. ¿Cuál es el objetivo de tus talleres?
3. ¿Qué metodología usas? Podrías explicarla.
4. ¿En qué se relaciona la metodología que usas con el *teatro*?
5. ¿Crees que la disciplina que realizas puede generar algún cambio de conducta en tus participantes?
6. ¿Me podrías contar acerca de las dinámicas que usas en tus talleres?
7. ¿Podrías contarme algún caso de algún participante en alguna dinámica para ver los diferentes comportamientos en relación a las dinámicas?
8. ¿Cuánto de *teatro* y cuánto de otras disciplinas utilizas?
9. ¿En qué teorías te basas en tus talleres?
10. ¿Qué otros estudios has realizado para complementar los talleres que haces?
11. ¿Qué relación encuentras entre *teatro* y *coaching ontológico*?
12. ¿Crees que lo que haces es todo relacionado al *teatro* o es algo nuevo diferente?
13. ¿Si te parece que los participantes que pasan por tus talleres cambian algún tipo de conducta o creencia me podrías contar en dónde específicamente lo ves?
14. ¿Cuáles son los comentarios que escuchas de tus participantes en tus talleres?
15. ¿Sientes que la disciplina que realizas te ha cambiado a ti en tu vida personal?
16. Algo que quisieras agregar sobre tu trabajo, o especificar sobre tus disciplina.

## Anexo 3

## Cuestionario Participantes antes de iniciar el taller:

1. Nombre y Apellido

---

---

2. Edad y Ocupación

---

---

3. ¿Te dedicas al *teatro* o al *coaching ontológico*? (Si la respuesta es sí, especificar)

---

---

4. ¿Has tenido alguna experiencia en *teatro* o *coaching ontológico*?

---

---

5. ¿Qué razones o intereses te llevaron a formar parte de este taller?

---

---

---

---

6. ¿Cómo te describirías a ti como persona en maneras de ser (apasionado, tímido, valiente, soberbio, etc.)?

---

---

---

---

7. ¿Sientes te conoces plenamente a ti mismo? ¿Sientes que puedes hablar con facilidad de las actitudes que te funcionan y no funcionan de ti (comúnmente conocida como defectos y virtudes)? Especifica

---

---

---

---

---



8. ¿Qué entiendes sobre la frase “cada uno es un observador distinto en el mundo”? ¿Qué influye seamos diferentes o iguales?

---

---

---

---

---

9. ¿Cómo describirías tu propio movimiento corporal?

---

---

---

---

10. Al expresar mis sentimientos, me siento:

- a. Muy cómodo
- b. No tan cómodo
- c. Incómodo
- d. No hablo sobre mis sentimientos

11. Al mover mi cuerpo, me siento:

- a. Muy cómodo
- b. No tan cómodo
- c. Incómodo
- d. No me gusta moverme o bailar

12. ¿Crees que este taller puede potenciar algo en ti? ¿Cómo qué?

---

---

---

---

---

---

---

13. ¿Crees que es posible cambiar ciertos patrones de conducta a partir de un taller o ejercicios teatrales y de *coaching*? Especifica

---

---

---

---

---

14. ¿Qué entiendes por la frase “hacerte cargo” o “ser responsable”? Explícalo brevemente.

---

---

---

---

---

15. ¿Crees que desde un entrenamiento físico-emocional puedes cambiar tu corporalidad o la forma en que el mundo te ve? Especifica

---

---

---

---

---

Muchas Gracias

