

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL  
PERÚ**

**FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS**



La meditación *mindfulness* como herramienta para ejercitar  
la habilidad de la escucha en escena como estado  
cognitivo de percepción consciente en estudiantes de  
actuación de la Especialidad de Teatro de FARES - PUCP

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Teatro que  
presenta:

*Ana Cecilia Valdivieso Hidalgo*

Asesor:

*Jorge Luis Villanueva Bustios*


Lima, 2024

## Informe de Similitud

Yo, **Jorge Luis Villanueva Bustios**, docente de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor de la tesis de investigación titulada *La meditación mindfulness como herramienta para ejercitar la habilidad de la escucha en escena como estado cognitivo de percepción consciente en estudiantes de actuación de la Especialidad de Teatro de FARES - PUCP*, de la autora **Ana Cecilia Valdivieso Hidalgo**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **8%**. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 15-may-2024.
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, 15 de octubre de 2024

Nombres y apellidos del asesor: Jorge Luis Villanueva Bustios	
DNI: 09534765	Firma: 
ORCID: <a href="https://orcid.org/0000-0002-3581-9257">https://orcid.org/0000-0002-3581-9257</a>	

## Resumen

La presente investigación surge de la complejidad que enfrentan los actores y actrices en escena al buscar conectar auténticamente con sus compañeros y escuchar de manera profunda. El teatro, como arte de la apertura y la empatía, nos exige sumergirnos en las realidades de nuestros personajes y reaccionar de forma genuina a lo que ocurre a nuestro alrededor y dentro de nosotros mismos. Esta habilidad de escucha y conexión ha sido un desafío constante en la historia del teatro, tanto para profesionales como para quienes se inician en esta disciplina. Con el objetivo de abordar este desafío, propongo trabajar en mi tesis con las meditaciones *mindfulness* de Sharon Salzberg como herramienta para la escucha en escena. Dentro del presente estudio, se propone la creación de un laboratorio de investigación que explore la efectividad de la meditación como herramienta para mejorar la conexión y la escucha en el trabajo actoral. Este laboratorio no solo busca ofrecer una experiencia transformadora para los participantes, sino también aportar nuevos conocimientos y metodologías a la formación actoral. Al llevarlo a cabo, se espera no solo contribuir al crecimiento y al desarrollo de los actores y actrices participantes, sino también ofrecer una herramienta valiosa para la comunidad. Este laboratorio se trabajó con estudiantes de actuación que ya habían cursado su primer año en la Pontificia Universidad Católica del Perú, enfocándose en parejas de actrices para trabajar escenas. De esta manera, la meditación podría demostrar ser una poderosa aliada en el proceso creativo y de conexión emocional en el arte escénico. Los resultados demostraron un notable avance en poco tiempo, respaldados por los testimonios de las alumnas participantes, validando la eficacia de la meditación para mejorar la escucha en actores y actrices. Durante este estudio, se observó que las técnicas de *mindfulness* podrían ayudar a los estudiantes a conectarse con el momento presente, a mejorar su capacidad de concentración y a reducir la ansiedad escénica. Estos beneficios son fundamentales en la formación de actores, ya que la escucha activa y la

capacidad de respuesta son habilidades esenciales en la interpretación teatral. Las meditaciones de *mindfulness* desde el inicio de la carrera podrían sentar las bases para un enfoque más consciente y empático hacia la actuación. En conclusión, este estudio respalda la incorporación de prácticas de *mindfulness* en el currículo de las artes escénicas, ya que puede contribuir significativamente al desarrollo integral de los estudiantes, tanto en su formación actoral como en su crecimiento personal.



## Agradecimientos

En medio de la adversidad, me he visto florecer. ¡Que se abra el telón!

En primer lugar, quiero agradecer a mis padres. Quienes siempre apoyaron mis decisiones desde el día uno que decidí estudiar actuación.

A mi padre quien me da la fuerza y es mi motor para cumplir cada uno de mis objetivos, siempre está al pendiente de mí para que me mantenga firme y fuerte en cada uno de mis objetivos.

A mi madre que me alienta día a día a cumplir cada uno de mis sueños y de mis logros.

A mi hermanita, pues es la semilla que viene tras mis huellas y con mi ejemplo estoy segura cumplirá sus anhelos.

A mi maestra Katuska Valencia que siempre estuvo pendiente de todo este proceso y me alentaba a que no me dé por vencida y continúe.

A mi asesor, Jorge Villanueva, quien fue mi primer maestro, al que conocí cuando llegué a la Pontificia Universidad Católica a estudiar artes escénicas en mi primera clase de introducción a la actuación, y ahora es mi asesor de Tesis con quien culmino esta carrera profesional que tanto me ha enseñado y me ha nutrido, no sólo como actriz sino también como persona.

A las chicas con las que tuve la oportunidad de compartir el proceso tan enriquecedor que fue el Laboratorio.

A todas las personas que tengan la oportunidad de leer esta tesis quiero que sepan que detrás de cada escrito, de cada capítulo, se encontraba una actriz con mucho temor al proceso. Quiero decirles que no se den por vencidos, que siempre que hay ganas, esfuerzo y sacrificio todo se puede, y como lo dije antes:

“En medio de la adversidad me he visto florecer”

## Índice

Resumen	ii
Agradecimientos	iv
Índice de figuras	vi
Introducción	1
Capítulo 1. Bases teóricas	8
1.1. Estado del arte	9
1.2. Marco conceptual	15
1.2.1. La meditación <i>mindfulness</i>	16
1.2.2. La escucha en escena	19
1.2.3. La escucha desde las ciencias cognitivas	26
Capítulo 2. Metodología	29
2.1. Enfoque metodológico	29
2.2. Diseño de laboratorio	31
2.2.1. Perfil de participantes	36
2.3. Procedimiento de recojo, sistematización y análisis de información	40
Capítulo 3. Análisis del laboratorio	44
3.1. Primera sesión	46
3.2. Segunda sesión	49
3.3. Tercera sesión	52
3.4. Cuarta sesión	56
3.5. Quinta y última sesión	61
Conclusiones	65
Referencias bibliográficas	67
Anexos	71

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> Perfiles de las participantes del laboratorio	37
<b>Figura 2</b> Comentarios finales de la primera sesión	49
<b>Figura 3</b> Trabajo y explotación de las escenas	52
<b>Figura 4</b> Comentarios y correcciones de las escenas	55
<b>Figura 5</b> Dirección de las escenas trabajadas	60
<b>Figura 6</b> Composición y pasada de las escenas	61
<b>Figura 7</b> Ronda de retroalimentación sobre el proceso de laboratorio	62



## Introducción

La habilidad de la escucha en escena es una cualidad que todo actor debe identificar, desarrollar y ejercitar. Según la actriz Wendy Vásquez, es un estado en el que el actor se permite percibir, absorber, dejarse “tocar” por su compañero de escena (2015, p.15), es decir, un estado de sensibilidad y receptividad ante el estímulo externo e interno del actor. En referencia a las palabras del maestro Sanford Meisner (2002), la escucha se asume como un estado en donde se presencia una atención plena con el compañero en el aquí y ahora.

La meditación, en su caso, se conforma en una disciplina que busca entrenar las capacidades mentales de una persona o que también pretende asumir un estado de lucidez, con el fin de conseguir beneficios relacionados a la cognición, el relacionamiento de sus emociones y la salud mental. Asimismo, la meditación es una actividad utilizada para ejercitar la mente y la atención, una práctica sencilla que toda persona ha realizado alguna vez en su vida de forma inconsciente o consciente. Para Pilar Navarro (2019), leer un libro e imaginar las descripciones de los textos o los gestos de los personajes es un tipo de meditación, así como el imaginar situaciones hipotéticas.

Según Sharon Salzberg (2011), las meditaciones *mindfulness* ejercitan tres habilidades: la primera es la conciencia, la cual se focaliza principalmente en un estado de concentración y atención; la segunda, se configura en los estados de conciencia sobre el campo abierto o entorno; y la tercera, se enfoca en los estados de la bondad, la apreciación y la compasión. El *mindfulness* refuerza el ejercicio de la práctica y dirección de la atención a través de dos de las tres habilidades expuestas en la cita anterior: la concentración y la atención de campo abierto. Entonces, partiendo de las premisas anteriores, la meditación se convierte en un ejercicio de práctica sencilla para

el actor en formación inicial; y es una dinámica capaz de desarrollar un estado de atención plena sobre el momento presente.

Así pues, la presente investigación propone la práctica del *mindfulness* -basado en el concepto de “atención plena” de Salzberg (2011)- como una herramienta para ejercitar la habilidad de la escucha en escena en actores en formación. Específicamente, en estudiantes que han pasado por el curso de Introducción a la Actuación 2 de la especialidad de teatro de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP).

Para ello, esta tesis se desarrolla en función a dos bases conceptuales. La primera nos presenta la conceptualización del *mindfulness* según Sharon Salzberg, y los procesos cognitivos que se generan en un estado meditativo, el cual es entendido como un estado de extrema sensibilidad y percepción, bajo la perspectiva de Aguilar y Musso (2008). La segunda base conceptual abarca a la escucha en escena para la actuación según Meisner (2002) y cómo, a partir de esta, se aborda la perspectiva de las ciencias cognitivas y se genera un proceso cognoscente de atención plena.

Teniendo en cuenta ello, esta tesis se presenta como una investigación desde las artes, en tanto “parte del ámbito de la creación, en tanto procesos y resultados, establece que tanto el espacio y la práctica artística generan nuevo conocimiento” (Ágreda, Mora & Ginocchio, 2019, p. 14). En lo que respecta a la presente investigación, para poner a prueba la efectividad del ejercicio de las meditaciones de *mindfulness* como herramienta para el ejercicio de la habilidad de escucha de actores en formación en escena, se desarrolló un laboratorio de investigación actoral. Dicho laboratorio fue integrado por actrices en formación, a quienes se les enseñó a abordar las meditaciones de *mindfulness*. Mediante el ejercicio de la repetición de Meisner y el desarrollo de

escenas, se determinó el impacto del *mindfulness* en el trabajo de la escucha actoral en escena.

Con ello, la escucha es una habilidad fundamental para todo actor y actriz, de ella depende la organicidad de la escena, la comunicación con el compañero de escena, con uno mismo y con los impulsos interiores. Propongo que la meditación podría ser un abordaje fundamental para el entrenamiento de esta habilidad, lo que permite conectarnos mucho más con nosotras y nosotros, con nuestras sensaciones y entorno.

Al respecto, considero necesario describir algunas experiencias sobre la meditación y su capacidad de conexión, así como la dificultad de focalizar la atención. La primera experiencia sucedió durante una exploración meditativa, cuando cursaba mi primer ciclo como estudiante de teatro en la PUCP, en la clase de introducción a la actuación, donde la mencionada exploración no se explicó como un ejercicio de meditación en un inicio. La conexión emocional que se generó en mí en aquel ejercicio fue tan profunda que terminé rompiendo en llanto de manera incontrolable, sin poder calmarme. Llegué conectarme con mis sentimientos y mis emociones de tal manera que era inevitable llorar.

La segunda ocasión tuvo lugar en un taller dictado por Francisco Lumerman, reconocido director, dramaturgo y actor argentino. En ese taller era primordial trabajar con la escucha desde lo interno de nuestro ser y, de esa manera, lograr conectar con el personaje y tener consciencia de todo lo que pasa alrededor. Gracias a aquel taller reconocí que, a menudo, los estudiantes de actuación enfocamos más nuestra atención en ver si nuestro trabajo en escena está bien o mal en lugar de escuchar nuestros propios impulsos y los estímulos que da el compañero de escena.

En base a todo ello, llegué a la conclusión de lo fundamental que puede resultar el contar con estrategias para entrar a ese estado de verdadera atención con el otro y con

uno mismo, para así concretar un buen trabajo en escena. De ese modo, considero que el propósito de esta investigación se enfoca en brindar herramientas de meditación para que los estudiantes de actuación desarrollen un trabajo de escucha al momento de la creación de una escena o de una representación teatral.

Si bien se sabe que a lo largo de nuestro proceso de formación actoral hemos recibido distintos tipos de entrenamientos que incluyen ejercicios relacionados con la meditación, percibo que no ejecutamos estos ejercicios con la premisa y conciencia necesaria sobre este tipo de prácticas. Se hace mucho más complicado el entendimiento sobre nuestra autoconciencia y conexión emocional por la amplia libertad que se genera en estos ejercicios y la inexperiencia de cada estudiante sobre cómo asumirlas. Estos trabajos parten con la idea de “ejercicios de apertura”, “prácticas a la escucha” y/o “dinámicas a la conciencia de uno mismo”, dejando una diferencia ancha entre la dificultad de acceder a estos ejercicios con nuestra inexperiencia y la propia demanda profesional de los maestros sobre estos trabajos. Los profesores brindan las premisas y nosotros, como alumnos, debemos “descubrir” aquellas cualidades de la percepción activa al momento de actuar. Así, el descubrimiento se hace amplio, pero finalmente cede ante una agudeza sensible y la conciencia de nuestra mente, cuerpo y creatividad.

El “descubrir” es un término que, si analizamos a profundidad, delega responsabilidad al alumno sobre los resultados que se alcancen. El alumno podría condicionar dichos resultados a sus habilidades artísticas. Si en el proceso el o la estudiante no logra “descubrir” lo que se pretende en la clase, este podría autoculparse. Es por ello que considero importante brindar todas las posibilidades para que este camino en el que el actor transita, en un inicio a ciegas, sea más amable y claro con el actor/actriz en formación.

Por otro lado, esta investigación propone trabajar con las meditaciones *mindfulness* de Salzberg (2011), ya que se podría considerar una de las autoras más idóneas al respecto. Ella señala, como fue mencionado anteriormente, estos tres procesos mentales que se componen dentro de su trabajo de meditación: conciencia focalizada (atención y concentración), conciencia del campo abierto y entorno (*mindfulness*) y compasión (empatía). Asimismo, los puntos como la atención focalizada y la conciencia de campo abierto, como parte de los objetivos de la meditación, podrían influenciar en el proceso del entrenamiento de un actor/actriz en formación. La escucha en escena y la habilidad de enfocar la atención y la percepción son procesos esenciales para la formación actoral, ya que brindan a los actores y actrices organicidad, verdad y apertura en escena. En ese sentido, resulta fundamental determinar cómo el ejercicio de la meditación, desde la noción de *mindfulness*, podría aportar al desarrollo de la escucha en escena.

Por ello, la pregunta principal que guía la presente tesis se formula de esta manera: ¿de qué manera la práctica de la meditación *mindfulness* planteada por Sharon Salzberg como proceso de atención plena se puede configurar como herramienta para ejercitar la habilidad de la escucha en actores en formación en escena? A partir de esta interrogante general se desprenden las siguientes preguntas específicas:

- ¿En qué consiste el ejercicio de la meditación *mindfulness* según Sharon Salzberg?
- ¿Qué es la escucha en escena y cuáles son las condiciones para que se desarrolle en escena según la técnica Meisner?
- ¿Cuáles son las condiciones cognitivas para realizar el ejercicio de la escucha en relación con la actuación?

- ¿Cuáles son las condiciones cognitivas para realizar el ejercicio de mindfulness según Sharon Salzberg?
- ¿Qué influencia podría generar la práctica de las meditaciones *mindfulness* en el trabajo de escucha actoral en actores en formación?

Como respuesta a la pregunta principal, la tesis propone como hipótesis que la práctica de la meditación *mindfulness*, entendida por Sharon Salzberg, brinda un proceso de “conciencia amplia”. Para ello, se configura la meditación como una herramienta para ejercitar la habilidad de la escucha en actores en formación mediante los ejercicios del *mindfulness*. Ello podría ser aportado en dos aspectos del proceso que se requiere en la escucha actoral: la conciencia en escena y la atención activa. Mediante el ejercicio de estas habilidades cognitivas, en circunstancias teatrales, el *mindfulness* se configura como una herramienta para ejercitar la escucha actoral en escena, en tanto esta permite ingresar a un estado de atención plena en el que se puede percibir e identificar con facilidad el entorno de quien está en este estado. Dicho entorno, por su parte, genera estímulos - internos, externos, imaginarios y reales - a los que el actor debe responder orgánicamente. De esta manera, la meditación *mindfulness* fomenta el ejercicio del estado receptivo, el cual debe ser logrado por el actor para responder con organicidad los estímulos que se sitúen dentro y fuera de él.

Se observa, en este caso, que la meta principal de la investigación es el análisis de la práctica de meditación *mindfulness* como herramienta para el desarrollo de la escucha en escena. Los objetivos específicos que persigue son los siguientes:

- Establecer en qué consiste el ejercicio de la meditación *mindfulness* según Sharon Salzberg.
- Establecer qué es la escucha escénica y cuáles son las condiciones para que se desarrolle en los actores y actrices de teatro según la técnica Meisner.

- Determinar cuáles son las condiciones cognitivas para realizar el ejercicio de la escucha en relación con la actuación.
- Determinar cuáles son las condiciones cognitivas para realizar el ejercicio de *mindfulness* según Sharon Salzberg.
- Evaluar cuál es la influencia práctica de las meditaciones *mindfulness* en el trabajo de escucha actoral en actores en formación.

De esta manera, se plantea la idea de que la presente tesis abarque tres capítulos. El primero aborda el estado del arte y marco conceptual, en el cual se explican los conceptos de meditación y escucha. En el caso de la escucha, esta se profundiza desde la mirada escénica como desde las ciencias cognitivas. El segundo capítulo desarrolla la metodología de investigación, particularmente el planteamiento de laboratorio de investigación sobre la meditación *mindfulness*. Finalmente, en el tercer capítulo, se analizan los hallazgos recogidos de las sesiones de laboratorio para luego brindar las conclusiones por medio de un contraste con la hipótesis. En ese sentido, las estructuras planteadas en estos capítulos ayudarán en la resolución al cuerpo y esencia de esta investigación.

## Capítulo 1. Bases teóricas

Durante la sistematización de la educación en el teatro, el punto de partida, donde se engendra el estado expresivo, nace a partir del cuerpo como instrumento de creación. Vemos en Stanislavski, padre del teatro moderno, cómo determina una de las necesidades más fundamentales para el trabajo del actor en su proceso de formación. En su libro, *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia*, plantea un pilar en las necesidades de un actor profesional: “La atención y los objetos deben ser, como saben, sumamente estables en el arte. No necesitamos una atención que se deslice por la superficie. La creación exige una perfecta concentración de todo el organismo” (p.78, 2009). Una de las determinaciones en el proceso de la creación parte desde los pilares de la conciencia de nuestra atención y una concentración profunda y estable. Esto quiere decir, que, para Stanislavski, un actor/actriz no solamente debe concentrarse desde las afinaciones técnicas de su cuerpo y voz, sino también, desde su mente y atención.

Considerando todo ello, las implicancias en las que se emergen los trabajos de formación cognitiva en el proceso actoral también fomentan una importancia partiendo de su conciencia y entrenamiento. Es así, que surgiría la misma duda en la que el presente autor imparte en su libro: “¿Cómo lograr el objeto estable y la adecuada atención?” (p.78, 2009). Dicha duda nos plantea las posibilidades y exigencias que pueden comprometer la mente dentro de una escena. El esfuerzo de aplicar todo nuestro ser al crear una nueva realidad transmitida por un personaje.

En sintonía con el anterior párrafo, las necesidades que emergen en las cualidades de un actor/actriz de teatro sugieren desarmar todas o la mayor cantidad de distracciones, automatismos, irregularidades físicas, desbordes emocionales y todo tipo de desequilibrios que perturban la conciencia de uno en el trabajo en escena. En ese caso, se requiere una apertura física y mental para responder a las demandas de una obra de teatro.

Asimismo, si el actor o la actriz busca en su interior, puede tener conciencia de lo que de verdad está sucediendo a su alrededor, lo que mantiene una dinámica activa y orgánica respecto a la atención en su personaje y la obra.

A consideración de esto último, se considera que el sentido de la escucha, atención y concentración son aristas que siguen desarrollando y trabajando dentro de las técnicas y teorías de actuación. Los intereses de los estudios de la mente, permiten ofrecer otras visiones dentro del campo de la investigación en el teatro y que seguramente siguen siendo un constante misterio y debate. Para ello, se presenta en el siguiente subcapítulo algunas investigaciones previas respecto a la escucha en escena, así como la práctica de la meditación en el ámbito académico y sus efectos en el bienestar emocional. Todo ello para asentar con mayor detalle en qué margen se encuentran los estudios de estos dentro del arte escénico. Luego, se abordará, teóricamente, la noción de meditación *mindfulness*, el concepto de escucha en escena y la reflexión sobre el estado de escucha desde las ciencias cognitivas.

### **1.1 Estado del arte**

El estudio de la mente, los estados cognitivos y el desarrollo de la salud mental son áreas de investigación que llevan abordándose entre los comienzos del siglo pasado. La evolución sobre los misterios y la complejidad en el concepto de la mente han llevado a proponer distintas teorías y disciplinas que puedan resolver las grandes dudas de la cognición. Dentro de esta investigación, se ha podido revisar y encontrar distintas propuestas en torno al concepto de la mente durante los últimos años, comprendiendo a más detalle los procesos de la cognición y cómo los fenómenos de la psique han sido abordados dentro de la disciplina de la actuación. Es claro, en este caso, que ambas áreas no son ajenas en el proceso de investigación y los resultados indican distintas

propuestas para entender con mayor detalle las implicancias de la mente dentro de un escenario.

Para ello, propongo en este capítulo distintas investigaciones que vayan acorde al presente estudio. Se toman en cuenta los variados temas que están vinculados al trabajo de la cognición, a los procesos de meditación dentro de grupos jóvenes, al desarrollo cognitivo de la escucha en el trabajo de la actuación y al desempeño ejercido de la disciplina *mindfulness*. Asimismo, se está considerando la semejanza en el área de las artes escénicas y salud mental, con el fin de garantizar un mayor apoyo y referencia al trabajo que se busca elaborar en esta tesis. En ese sentido, se hace presente algunas de las investigaciones encontradas.

En primera instancia, la investigación de Alejandra Chávez (2020) aborda el entrenamiento de la escucha en escena a partir de la práctica del neofuturismo de Greg Allen. En esta tesis se plantea la escucha a partir de la integración individual por medio de tres ejes: “la escucha del actor con uno mismo (actor – yo), con su o sus compañeros (actor – actor) y con la audiencia (actor – espectador)” (Chávez, 2020, p. 2). El concepto aplicado del neofuturismo proviene de los principios de velocidad, brevedad y honestidad, las cuales fueron planeadas por Greg Allen, director teatral estadounidense, en 1988. “Esta práctica comprende cuatro principios básicos que la constituyen, los cuales son: el actor es el actor, está donde está, el tiempo es ahora y está haciendo algo de verdad” (Chávez, 2020, p. 2). En este caso, se entiende cómo se debe concebir al actor dentro de escena: dispuesto al trabajo desde su presencia y apertura ejercida en su acción. Toda esta investigación ahonda en las implicancias necesarias que podrían favorecer nuestro trabajo de investigación y dialogar con las nuevas necesidades que podrían generarse en nuestros estudios.

Por otro lado, en la investigación de Josué Castañeda (2018), se enfoca en las distintas problemáticas que pueden existir en el training del actor desde el trabajo de la escucha. Para ello, el autor hace uso de trabajo metodológico del director británico Declan Donnellan, con el fin de adentrarse a los estudios del proceso cognitivo, el sentido propiocepción, atención y un diálogo con el sentido y perspectiva sobre el *embodied cognition*. El proceso fue realizado en un laboratorio de entrenamiento actoral dentro de siete sesiones de trabajo. Este laboratorio tiene el objetivo de poder aportar las bases sobre el conocimiento de los procesos cognitivos en el área de la actuación y cómo ello puede dialogar con los participantes en medida que van descubriendo y discutiendo sus experiencias personales a través de la escucha en escena. De esta manera, se puede tomar en cuenta cómo esta tesis puede aportar a mi trabajo de investigación, por la formulación del laboratorio y por las implicancias que abordan dentro del sentido de la escucha y los procesos cognitivos que son abordados en su investigación.

En el caso de la tesis doctoral de Carmen Pardo (2021), se estudia la aplicación de la meditación *mindfulness* de Salzberg en el arte de escuchar y poder afrontar el estrés en los estudiantes universitarios, por lo que se aplicó un laboratorio basado en un programa con la meditación *mindfulness* a 61 estudiantes de la Universidad de Coruña, de los cuales 30 estudiantes estuvieron en el grupo experimental y se comparó con 31 estudiantes en el grupo control basado en la técnica de muestreo aleatorio. El proyecto presentó una investigación experimental de manera extendida, ya que se configuró en doce semanas, el cuál aportaba un mayor detalle y claridad en sus resultados. El uso de cuestionarios fue la manera en la que se recopilaron los datos de forma personal como también grupal.

La importancia de los testimonios predomina en esta investigación, ya que se entiende que los resultados y procesos de cognición también se conectan con aspectos subjetivos. En ese caso, lo testimonial y los cuestionarios ayudan a aproximar con mayor medida la interpretación de los resultados. Se pudo observar que los resultados presentaron muestras significativas en el proceso de cognición de forma positiva. Por lo tanto, la autora concluye que los resultados sugieren que la meditación *mindfulness* tiene una efectividad en el mejoramiento dentro de las estrategias del arte de escuchar para afrontar así el estrés generalizado en estudiantes universitarios. En ese sentido, considero de suma importancia esta investigación para el favorecimiento, apoyo y sustentación de las implicancias que podría generar la disciplina de la meditación en el fenómeno de la escucha en escena planteado en nuestro estudio.

En otra instancia, se presenta el trabajo de Johana Fárez y Edgar Lucero (2018), el cual aplican un programa para la meditación *mindfulness* como una propuesta de actividades recreativas y para así observar los efectos que pueden desenvolverse sobre la concentración y atención dentro de estudiantes de 12 a 14 años de edad en Ecuador. El punto de partida de esta investigación que puede ser apreciable y contrastable con nuestra investigación, ya que tiene como iniciativa proponer las meditaciones *mindfulness* como área lúdica y no tomarla desde un aspecto completamente formal. Eso asume una motivación en nuestra investigación, puesto que en la actuación el juego se conforma como un mediador dentro del trabajo de aprendizaje y el proceso creativo. Para ello, se entienden que la meditación puede desenvolverse como un trabajo de juego y disposición con el fin de acercarse más al trabajo actoral. Asimismo, dicho estudio concluyó con resultados positivos en el mejoramiento de su trabajo de atención y concentración luego de haber trabajado con meditación *mindfulness* de Salzberg en sus jóvenes estudiantes.

Por su parte, Irene Delgado (2020), en su tesis doctoral, aplica un programa con la meditación *mindfulness* para cultivar en los estudiantes una actitud de amabilidad hacia sí mismos y hacia los demás. En el método, se trabajó con 164 estudiantes elegidos con un muestreo aleatorio conformado por tres establecimientos del sector educativo en el rango de estudiantes de secundaria dentro de la ciudad de Zaragoza de España. Cada estudiante participó en los programas de meditación *mindfulness* abordadas en ocho semanas. Se observó en las conclusiones que al comparar el grupo experimental con el grupo de control se presentó una mejora en la dimensión cognitiva, afectiva y comportamental de los estudiantes. Esta investigación indaga aún más en las condiciones por las cuales las meditaciones *mindfulness* ofrece un bienestar positivo en estudiantes por procesos de cognición significativos, en su caso, existe una serie de cambios hormonales, físicos y mentales. En ese sentido, este estudio puede asociarse conjuntamente con nuestra investigación, ya que genera una conciencia más amplia sobre las implicancias que pueden abordarse con la meditación *mindfulness* en casos y situaciones específicas partiendo desde la premisa de conseguir una actitud más compasiva y empática dentro de esta práctica.

Finalmente, la investigación de Josefa Álvarez (2017) tuvo como objetivo general aplicar la meditación *mindfulness* dentro de una población universitaria, enfocándose en el estrés, la ansiedad, la depresión, la resiliencia y la satisfacción con el sentido de vida. Este estudio se desarrolló de forma masiva y transversal, se conformaron en un total de 602 estudiantes de la Universidad de Huelva de España dentro del 2015-2016. Con un porcentaje mayor de mujeres que hombres (67,9% y 31,5% correspondientes), todos oscilando entre los 20 a 25 años. En esta investigación se trabajaron con cuestionarios para alinear y tener un diagnóstico general sobre características sociales, económicas, tipo de familia, raza, género y temas relacionados a

salud mental. A partir de esos diagnósticos y evaluación de los sesgos, los resultados señalaron que cada estudiante con un mayor trabajo en el *mindfulness* presenta niveles bajos en el rango de estrés, depresión y ansiedad. Por otro lado, ofrecían un aporte positivo en los ámbitos de satisfacción y resiliencia en su sentido de la vida.

Se toma en cuenta, entonces, que los resultados de esta investigación aportan distintos beneficios desde los rangos que se establecen en el ámbito universitario, el cual presenta otras problemáticas sociales e individuales. El uso de las estrategias con meditación *mindfulness* fomentaron un mayor desarrollo en el ámbito que normalmente no se suele tener en cuenta: la atención plena, la resiliencia y la sensación de bienestar y confort. Todo ello, a su vez, contribuye a entender con mayor detalle los diferentes procesos que pueden repercutir en el trabajo de un actor/actriz de teatro, asumiendo su contexto y condición de vida como un área que influye en su trabajo en escena. El concertar con su proceso creativo, estar en el presente y conseguir una conciencia personal, serían algunas de las condiciones que la actuación demandaría y en las cuales las escuelas como las universidades, en su condición, minimizan la importancia de ese trabajo o simplemente la ignoran.

Teniendo en cuenta todo ello, entendemos que todas estas investigaciones presentadas serán usadas como trabajos que aporten conocimiento y discusiones en cada estudio hacia nuestra investigación. Se comprende, en este caso, cómo se debe aplicar el trabajo de las meditaciones *mindfulness* desde un punto de partida lúdico para desenvolverse con mayor medida a los estados de conciencia que se asumen en la actuación. Asimismo, las implicancias que podrían generar los trabajos desarrollados por Chavez y Castañeda sobre cómo el trabajo de la escucha distribuye una condición completamente diferente en escena y lo fundamental que podría ser que los y las actuantes desarrollen su capacidad de atención en escena.

Todas estas discusiones pueden conectarse también con las otras investigaciones que parten principalmente sobre el *mindfulness* en procesos de desarrollo y como ejercicios de asociación y calma. El enfoque también implica cómo lo subjetivo de los testimonios y la data que generan en sus cuestionarios abordan resultados que son positivos para sus conclusiones de cada estudio, pero también las características que el se suele pedir en el trabajo formativo de la actuación. La condición de la autoconciencia, el bienestar emocional, la dosificación del estrés, el control cognitivo y el desempeño de la salud mental también fueron algunos indicios para asumirlos dentro de nuestro laboratorio. En ese sentido, se verá cómo este estado del arte puede dialogar, motivar o emerger mayores implicancias en los conceptos que se presentarán. Por ello, tomaremos el desarrollo del marco conceptual en el siguiente capítulo.

## **1.2 Marco conceptual**

Las bases conceptuales de la presente investigación se han conformado en tres términos principalmente. En primer lugar, encontramos la noción de *atención plena* dentro de la práctica de la meditación *mindfulness* de Salzberg (2011) como parte fundamental para entender el fenómeno de nuestra investigación. En segundo lugar, tenemos el concepto de la *escucha* en escena, desarrollado por Meisner (2002), el cual nos explica con mayor base las implicaciones del proceso de la escucha en la actuación y qué necesidades y/o habilidades se deben desarrollar para alcanzarlo. En tercer lugar, abordaremos cómo estos dos conceptos, *la atención plena* y *la escucha*, convergen un diálogo conceptual y cómo pueden ser abordadas con mayor detalle en los procesos cognitivos y los estados de la mente en los actores/actrices. En ese sentido, el objetivo consistirá en contrastar los procesos cognitivos que se emplean en la meditación *mindfulness* con los que se emplean en la *escucha* en escena, planteados por Meisner,

para así determinar la relación que pueda existir entre ellos y en lo que radicaría en el trabajo de laboratorio.

### **1.2.1. La meditación *mindfulness***

El término *mindfulness* ha surgido actualmente con importancia dentro del mundo occidental. Sin embargo, el concepto proviene de un estado propio de la conciencia desarrollado por algunas técnicas de meditación orientales desde hace muchos siglos. Lo que hoy en día se comprende como *mindfulness*, surgió de técnicas que se practican desde hace 2500 años dentro de la corriente filosófica budista. Diferentes movimientos de esta tradición, como el budismo Zen, el budismo tibetano, la meditación *Vipasyana*, entre otras, han influenciado a diferentes autores y disciplinas occidentales para encontrar nuevas formas y místicas de acercarse a la perfección y entendimiento de cada persona. También han motivado a otros autores de occidente sobre la propuesta de adoptar dichas disciplinas para ejercitar las capacidades de trabajo artístico escénico (Pardo, 2021).

La meditación *mindfulness* no se debería considerar como una técnica simplemente de relajación o de gestión sobre el estado anímico. Se trata, más bien, de una manera de comprensión mental para luego reducir cualquier conflicto cognitivo. Aquella vulnerabilidad cognitiva puede ser desenvuelta, educada y manejada para afrontar cualquier tipo de eventos reactivos que se aborden dentro de la mente. Esto podría ser causado por estrés, desbalance emocional, ansiedad, depresión y distrés emocional (Hargus, Crane, Barnhofer et al., 2010).

Para Guido Aguilar y Andrea Musso (2008), la meditación es un estado acríptico de autoobservación. La persona en estado de meditación observa el pensamiento, la emoción, cualquier tipo de material sensorial, cognitivo, fisiológico o conductual de forma pasiva (p. 243). Es decir, el observador permanece exclusivamente como testigo,

sin involucrarse porque está auto-observándose, cuyo rol está configurado como testigo y como observador. Por ello, se mantiene una distancia con respecto a lo que se está observando. Considero que el ejercicio de la meditación aporta a la escucha, ya que por medio de esta distancia se perciben claramente los estímulos a los que el actor se expone y experimenta, facilitando la respuesta orgánica a estos. Así pues, la práctica de la meditación *mindfulness*, dentro de la escucha en las artes escénicas, “es un estado de *awareness* (experiencia consciente de los contenidos mentales, así como las reacciones a ellos) activo e intencionado, cuyo propósito no es inducir un estado de relajación” (Edenfield & Saeed, 2012, p. 35).

Por su parte, Akong Rimpoché (2010, como se citó en Pardo, 2021) definió la meditación *mindfulness* como “consciencia en cada momento de los pensamientos que aparecen sin juzgarlos” (p. 67). Asimismo, el autor Kabat-Zinn (1990) afirma que:

La meditación *mindfulness* puede ser definida como *awareness* sin juzgar momento a momento, cultivado por poner atención de una determinada manera, en el momento presente y de una manera no reactiva y tan receptiva como sea posible a la experiencia del momento presente.

Por otro lado, Siegel y otros autores (2009) definen la meditación *mindfulness* como cultivar *awareness* de la experiencia presente con aceptación (2009, p. 19). En el caso de Brown, Ryan y Creswell (2007) la meditación *mindfulness* es definida como una especie de receptividad en la atención a los diversos estímulos que se producen al momento de meditar y la práctica *awareness* como una experiencia presente, sin ser evaluada, analizar sin alterar lo que aparece.

Quizás el conflicto para definir la meditación *mindfulness* pueda ser porque provienen de culturas completamente distintas por la complejidad de las costumbres y tradiciones significativas en las técnicas meditativas orientales. A su vez, el uso de la

traducción de los términos a la lengua occidental ha generado que dichas prácticas meditativas sean nombradas en inglés dando pie a ciertas confusiones conceptuales. Partiendo desde la perspectiva del budismo clásico, existen dos tipos de tradiciones de la meditación *mindfulness*. Ambas basadas en la tradición budista tibetana *Mahayana*, proveniente del texto *Abhidharma* y sus comentarios. El uso de la tradición india basada en los textos occidentales *Theravada*. Por ende, si ambas tradiciones están compartiendo los mismos tipos de resultados o temas que dialogan cada uno con sus textos, existiría una diferencia detallada en la manera de comprender y trabajar con la meditación *mindfulness* (Pardo, 2021).

Sin embargo, se puede sostener que la meditación *mindfulness* conlleva al actor en un escenario,

La observación y la experiencia directa de los eventos a nivel de la mente y el cuerpo, donde todos los pensamientos o eventos se consideran un objeto de observación, no una distracción y por tanto no se realiza supresión de pensamientos (Bishop, Scott et al., 2004; Shapiro, Carlson, Astin et al., 2006).

Por otro lado, a pesar que en las últimas décadas muchas de las personas se han familiarizado con el concepto de “compasión”. La práctica de esta palabra se planteó en el mundo occidental dentro de la mano de Salzberg a partir de la década de los ochentas. Así, Salzberg (2011), para hablar sobre la meditación *mindfulness* en occidente, habilidades y/o procedimientos cognitivos que deberían trabajarse: la focalización de la conciencia a partir de posicionándose en un sólo punto (concentración), el siguiente sería sobre el uso de los campos abiertos (*mindfulness*) y las emociones con una bondad amorosa o compasión. Se entendería entonces que “ni la atención focalizada ni la conciencia de campo abierto alivian por sí solas el sufrimiento; se necesita la tercera

habilidad (bondad amorosa o compasión) para facilitar la escucha en las artes escénicas” (Salzberg, 2011, p.20).

### ***1.2.2 Meisner y el sentido de escucha***

“La base de la actuación es la realidad de la conducta”

(Meisner & Longwell, p.33, 2002)

La cita con la que comienzo este subcapítulo, es una de las ideas provocativas con la que inicia Meisner en una de sus últimas clases en 1981 en Nueva York. Repite esta frase, proponiendo que sus estudiantes se tomen su tiempo para escucharla y luego de ello preguntar: “¿Qué significa eso? Lo aclararé. (...) ¿Me están escuchando?, ¿me escucháis realmente?” (2002, p.33). Aquellas preguntas sugieren lo que principalmente el teórico teatral quiere comunicar. Si bien sus estudiantes afirmaron haberlo escuchado, tal sentido no era el asunto que Meisner contemplaba demostrar en su clase. La verdad de esta pregunta no se reafirma en la veracidad de las palabras del autor, sino en la presencia de sus estudiantes en aquel salón de clases. Cómo los cuerpos, sentidos y voluntades tomaban en total consideración la pregunta del autor.

Partiendo por ese punto, consideramos preguntarnos también en esta investigación si realmente escuchamos lo que nos pasa en la vida real. En dónde nos encontremos, por ejemplo, una ciudad, el cual se conforma de muchos sonidos: los zapatos, tacones, cualquier tipo de calzado andante; los autos, los buses y la gente ambulante; y qué hablar de las construcciones, conversaciones por teléfonos y el timbre de un recreo. Si podemos tener en cuenta el sonido de nuestro entorno hallamos acciones, sucesos, motivaciones. Todas andantes en su propia armonía, enfocadas en el trabajo que tienen por hacer. Podríamos decir que esa es la vida de esta ciudad y en cada ciudad con sus distintos estímulos.

Para Meisner no hace falta solamente tomar en cuenta la escucha de nuestra vida cotidiana, sobre lo que nos pasa normalmente frente a nosotros, sino también en las condiciones por las cuales nos encontramos fuera de esa cotidianidad. Para él, esta escucha global es el primer paso para reconocer las necesidades bases para el camino del actor/actriz. Entender la realidad para acceder a otra. La escucha sería esa primera presencia para admitir la realidad. Con ello, Meisner afirmaría lo siguiente “Ésa es la realidad de la actuación. Lo que estoy diciendo aquí no admite réplica. si haces algo, realmente lo haces” (p.33, 2002). En ese sentido, se asume que la atención sobre nuestra realidad y las respuestas que hagamos en ellas cobrarán vida por sí mismas en medida que se tomen como tales: existentes.

Para entrar con mayor contexto, Sanford Meisner nació el 31 de agosto de 1905 en el barrio de Brooklyn, Nueva York, dentro del área de Greenpoint. Con una herencia judía y recién llegados de Hungría, tuvieron que moverse muchas veces ante el movimiento antisemitista que existía. Finalmente se establecieron en Bronx Sur, el cuál vió nacer la vida de su hermano menor y que prematuramente también vio perder. Este acontecimiento fue una de las más penosas y significativas alrededor de la vida del joven Sanford, ya que sus padres lo atormentaban y lo culpaban por el trágico accidente. Ello lo llevó a tener una personalidad retraída y antisocial. Cuenta en sus momentos que prefería quedarse dentro de su mundo de imaginación. Desde muy pequeño le llamó la atención ser actor, pero su camino lo llevó a dedicarse a la música. Ello despertó otra área artística que también admiraba (Meisner, 2002).

Sus influencias en el teatro partieron después de haber adquirido una beca en la Escuela de Theater Guild, en donde pudo conocer a una de sus primeras influencias: Lee Strasberg. Strasberg tomó en consideración los inicios del trabajo sobre el método de Stanislavski, desarrollando a profundidad la técnica de “la memoria afectiva”.

Meisner comenta: “era un fanático de la emoción verdadera (...) La buscaba con la paciencia de un inquisidor, le indignaba los trucos para conseguirla y, cuando había conseguido estimularla, la manejaba con prudencia, la alimentaba y la protegía.” (2002, p.29). Aquella primera influencia fue lo que le dio base a su entendimiento de las emociones en escena y la apreciación para alcanzar la verdad. Era aquella verdad que también buscaba Meisner hasta que pronto todo cambió.

Tras varios años de desarrollo, algunos discípulos de Strasberg, en el caso de Harold Clubman y Stella Adler (2002), propusieron llevar a cabo un estudio a profundidad sobre los procesos que habían alcanzado la escuela de Strasberg y los nuevos trabajos de Stanislavski. Dicha indagación nació, ya que ambos estudiantes no se sentían completamente cómodos con la técnica de Strasberg. La sorpresa fue tan grande para los discípulos al ver que el director ruso había asumido que el camino hacia una verdad del actor/actriz no estaba conformado por el trabajo de la memoria afectiva, sino por las acciones físicas. En ese caso, la clave para una emoción orgánica nació desde “las circunstancias dadas”, en cómo se origina un acercamiento a la verdad de la escena por los conflictos humanos envueltos en la misma obra. Este rotundo cambio formó un quiebre dentro de la escuela de Strasberg, el cual Meisner tomó inclinación con Adler (Meisner, 2002, p.29).

Este giro en la percepción del trabajo del actor con sus aplicaciones a la emocionalidad y la veracidad de su actuación, generó que Meisner comenzara a desarrollar sus propias teorías y técnicas. Asimismo, obtuvo otras influencias como las ideas de Michael Chejov, el cual lo recuerda de esta manera: “hizo que me diera cuenta de la verdad, como en el naturalismo, está lejos de la verdad total. En él presencié una forma teatralmente excitante sin pérdida de la satisfacción interior, y supe que era lo que quería” (2002, p.29). Todo ese nuevo panorama cuestionó sus bases y la obsesión de

poder alcanzar una conducta abierta y plena para la actuación, lo llevó a una de sus postulaciones teóricas.

La técnica de Meisner plantea un resurgimiento de la conciencia sobre las conductas orgánicas del ser humano. Partiendo de la premisa de *actuar es hacer y hacer es actuar* y concentrándose únicamente en la esencia de la acción y la conciencia del acto para lograr una profundidad emocional y orgánica. Alcanzar ello, más allá de un dote de talento, necesita forjarse en diferentes enfoques de trabajo, estudios y exploraciones sobre la afinación del cuerpo del aspirante de actuación. Para Meisner, y desde las palabras de Esper, “la técnica se basa en crear los cimientos de una casa: una base firme para construir nuestro arte” (2000, como se cita en Esper, 2008, p.8). De ahí que se alcanza la creación de una técnica de actuación sin el fin de darle forma a la única manera de abordar tu trabajo en escena, sino con la motivación de poder sustentar con mayor claridad y conciencia sobre tu desempeño en la actuación.

Uno de los principales ejercicios y más llamativos como simples de Meisner es el trabajo de las repeticiones. Si bien el nombre podría abordarse en un sentido general, su aplicación profundiza la simpleza que puede haber en repetir muchas veces una sola acción o texto. Más que un ejercicio, es un juego para Meisner y consiste en trabajar con una pareja. Cuando ambas parejas estén frente a frente, buscarán observar a la otra persona y decir una afirmación sobre lo que se observa. Esta afirmación debe ser tangible sobre lo que uno está observando. Si ves que tu compañero tiene una camisa negra se afirma de esta forma: tienes puesta una camisa negra. La otra persona deberá reafirmar, en caso sea cierto, dicha enunciación: sí, tengo puesta una camisa negra. Luego el otro compañero dirá otra afirmación para que después ese segundo compañero reafirme sobre lo comentado (Estrada, 2019, p.12).

Este juego de repeticiones busca conectar de manera viva y presente la relación que puede haber entre ambas personas. Reconocer tu presente y ahondar en las posibilidades de la conciencia con el compañero. Tal juego se asimila en dos imágenes cercanas para Meisner: el ensayo de un pianista y el ping pong. La primera, como para cualquier otro músico, repetir mi ensayo con las teclas del piano no sólo me da la habilidad de considerar las canciones que necesito tocar, sino también la agilidad y conciencia sobre cómo puedo distribuir mis dedos con las notas musicales. Por otro lado, el juego de ping pong se asemeja a la coordinación y conexión directa con mi otro compañero sincronizando las fuerzas y ritmos del juego y evitar que la pelota, metafóricamente, se caiga en cada afirmación y reafirmación de la pareja. En ese sentido, el juego de las repeticiones afronta un concepto que engloba las bases fundamentales que parten en la técnica de Meisner: la escucha.

Como se ha ido desglosando, el juego de las repeticiones nace desde una necesidad de llegar a la verdad. Dicha verdad es simplemente el alcance de una conciencia plena y activa sobre lo que me sucede en el aquí y ahora. Los problemas que iba encontrando Meisner, en su estudio de formación, se basaban normalmente en la existencia de dos conflictos fundamentales en sus estudiantes: la falta de autoconciencia y los arquetipos sociales. La autoconciencia era una de las implicancias en el trabajo del actor, ya que para estar presente en escena tienes que entender y atender tu cuerpo, mente y voluntad en el objetivo de tus acciones. Asimismo, los arquetipos en los estudiantes eran estas capas sociales que daban una apariencia de la verdad y una total falsedad sobre lo que realmente le estaba pasando a uno, es una especie de almacén mental que no te permite abrir tu vulnerabilidad. En ese sentido, estos dos aspectos motivan a Meisner a desarrollar el concepto de escucha.

El sentido del juego de las repeticiones consiste en quitar cualquier automatismo mental y conectar con los impulsos orgánicos. Abrirte a la posibilidad del juego y la atención en escena. Esto último sería lo que se desarrollaría al sentido de escucha. Para el maestro estadounidense, la escucha se refiere a la capacidad de colocar la atención plena al compañero en el momento presente. La escucha es un estado activo que compromete al actor/actriz al trabajo de lo orgánico. Un estudiante de Meisner comenta sobre el trabajo de escucha:

Nos pides que hagamos cosas que realmente se pueden hacer, como mirar a otra persona o escuchar coches. (...) Y si de veras estás concentrado exclusivamente en escuchar coches o en mirar a una persona, no tienes que preocuparte en interpretar a un personaje. Tienes algo que hacer y en lo que concentrarte (2002, p.38).

Dicha afirmación se acerca con más medida al sentido de escucha: considerar el presente sobre mi atención en lo que estoy accionando. En ese sentido, la escucha, para Meisner, consiste básicamente en la conciencia y vulnerabilidad de mis capacidades físicas, mentales y emocionales en escena.

Con respecto a los planteamientos de Meisner, Yoska Lázaro (2017) indica tres tipos de escucha, cada una con un foco de atención en particular. La primera es la escucha al otro, que consiste en tener la capacidad de mantenerte atento y abierto a todo tipo de respuestas directas o indirectas que hagan tus compañeros en escena. La segunda es sobre la escucha al entorno, que se basa en la posibilidad de ampliar nuestros sentidos para así captar con conciencia los eventos que pasan alrededor nuestro y de qué manera pueden ser usados, en caso sea así, dentro de nuestro trabajo de actuación. Por último, y no menos importante, está la escucha a uno mismo, que está relacionado a abrirse paso al reconocimiento de todas nuestras condiciones conductuales, biológicas,

mentales, emocionales e imaginativas, que se buscarán conectar con nuestro estado de presencia. Estas tres áreas de escucha buscan no solamente ser atendidas independientemente, sino también provocar una conexión con todas ellas para así alcanzar una escucha total.

El proceso de escucha se puede evaluar en forma dinámica, a través de estímulos externos e internos. Con ello, se podría decir que la dinámica del foco de atención inicia en el otro, en el compañero, para luego enfocarse en los estímulos del entorno, y que luego el foco de atención gira para el interior del actor. De esta forma, una vez recibidos los estímulos externos, se pueda observar la consecuencia de estos dentro de sí mismo y así responder genuinamente a lo que ha recibido. De ese modo, el sentido de escucha exige una atención honesta y abierta a las posibilidades del presente en el que se encuentra el actor/actriz y cómo puede responder aquellos estímulos como una motivación para su actuación.

Esta primera premisa sobre la escucha, planteada por Meisner, genera la posibilidad de ahondar con mayor detalle el sentido de la escucha. Cómo la profundidad del ejercicio más la exigencia de tener una o un tipo de “escucha” daría paso a afinar la libertad del actor/actriz en su trabajo creativo. Con ello, con la idea de dialogar y profundizar, traemos en esta investigación a la autora Wendy Vásquez, cuya concepción de la escucha se ha formado desde su experiencia como actriz. Pues ella resalta el concepto de escucha más allá del sentido auditivo, relaciona el término a “*percibir, recibir, observar, absorber, dejarse tocar* por la energía y accionar del otro del compañero en su totalidad” (2015, p.15). Esto podría entenderse como un estado de sensibilidad en el que el sujeto, el actor, está dispuesto a dejarse impactar por cualquier estímulo que su compañero o circunstancias le otorgue, sea estímulo verbal o no verbal. Además, Vásquez afirma que no son las reacciones que el actor decide de antemano las

que serían más apropiadas para su personaje, sino aquellas que de forma espontánea se evocan en el actuante (2015, p.15).

Desde el planteamiento de Vásquez se observa que existe un diálogo coherente con la propuesta de “escuchar” de Meisner. La escucha toma un valor importante en las características base que debe tener un actor/actriz en escena. Trae consigo una cualidad necesaria dentro del trabajo de una obra. Reconocer la escucha también es asumir la organicidad o verdad de nuestro accionar en la actuación. Pues, por el simple hecho de prestar atención a tu aquí y ahora, el modo en el cuál percibimos el trabajo se agudiza y se abre camino a las siguientes demandas de una pieza artística. La escucha fomentaría esa totalidad del trabajo con mi texto, movimiento, objetivo, compañero, público, entorno y todas esas dimensiones que traspasan de nosotros mismos. El dejarse conducir por los estímulos que voy recibiendo en ese momento y en las cuales mis reacciones terminan dando una respuesta envuelta a esa escucha del presente. En ese sentido, la escucha se vuelve un canal, un conducto entre mi persona y todo lo que me rodea y que me lleva hacia la verdad en escena.

Se comprende, entonces, que podríamos concluir que la escucha en escena es un estado de sensibilidad y recepción de parte del actor. Este, para lograr generar reacciones espontáneas y que, calculadas previamente, se encontraría un estado particular de extrema sensibilidad tanto hacia su entorno o hacia su compañero como así mismo. Esto le permitiría escucharse de forma genuina y obedecer sus impulsos de forma orgánica. De ese modo, se ve que la escucha se implementa dentro del campo externo e interno de los estados de nuestras conductas y pensamientos. En ese sentido, se pretende, después de haber desarrollado el concepto de escucha es este subcapítulo, ahondar qué implicancias podría vincularse la escucha dentro de las ciencias cognitivas.

### ***1.2.3 La escucha desde las ciencias cognitivas***

Para el análisis de la efectividad de los ejercicios de *mindfulness* como herramienta para desarrollar la habilidad de escucha como estado de atención plena, es necesario determinar el concepto de escucha visto desde las ciencias cognitivas. Para desarrollar este concepto, consideré el proyecto de investigación de Josué Castañeda (2018), el cual propone cómo la escucha se conforma de un estado de conciencia aduciendo que la escucha, además de ser un proceso de comunicación escénica, se ubica también como estado de concientización, ya que el actor/actriz en escena se encuentra en un estado peculiar de atención. Dicha percepción posee una aguda sensibilidad y contiene condiciones de otras dimensionalidades como lo emulable y lo imaginable de las neuronas espejo. Las neuronas espejos, representan, en este caso, las condiciones posibles en las que nuestra mente trabaja cuando observamos a nuestro compañero de escena. De esa forma, la actividad del ensayo (emular) y repetir (imitar) se configuran como un proceso en el cual transita por nuestra apertura en la escucha.

Asimismo, Castañeda (2018) afirma que a lo que llamamos de forma coloquial “escucha”, abarca procesos cognitivos que son los siguientes: percepción, integración conceptual, atención y asociación. Para fines de la presente investigación abordaremos dos de los procesos mencionados: la percepción y la atención. En ese sentido, Castañeda afirma que la percepción es la capacidad de percibir los procesos interiores de nuestro organismo. Pueden ser percepciones de fenómenos biológicos hasta fenómenos físicos que pueden desencadenar emociones, pensamientos e imaginación.

Por otro lado, la atención, en palabras de Rivas (2008), es un proceso en el que se realiza una selección de determinados estímulos sensoriales y se excluye a todos los demás estímulos sensoriales que interfieran. Por ejemplo, si deseamos escuchar a alguien a lo lejos en medio de la calle, obviamos el ruido del tráfico, de los ambulantes, y otros estímulos que no nos permitan escuchar claramente a quien deseamos escuchar.

De esta manera nos enfocaremos exclusivamente en la voz de la persona que deseamos escuchar.

Es este proceso cognitivo es el que se genera al focalizar la atención, proceso mismo que ocurriría en estos tres ámbitos en los que, para Meisner (2002), la atención del actor se enfocaría, el otro, el entorno y el actor mismo. El mismo proceso que en palabras de Vásquez (2016) permitiría recibir los estímulos del otro, permitiendo que actor se deje afectar por estos y pueda responder a estos también. De igual forma comprendiendo al estado meditativo como un estado voluntario de foco de atención como lo mencionan Kutz, Borysenko y Benson en la investigación de Aguilar y Musso (2008).

Se entiende que esta escucha no es exclusivamente auditiva, pues está en relación con la meditación es un estado de atención dirigida, voluntaria y focalizada, en la que el actor se ve enteramente comprometido, a través del cuerpo, mente y los sentidos, al otro y las circunstancias externas. Teniendo en cuenta cómo la relación de la escucha puede verse aplicada dentro de los términos de la cognición, cómo la presencia del concepto de escucha dialoga firmemente con las condiciones de la cognición, de modo que todas estas implicancias conceptuales optan ser pasadas a un siguiente plano: al trabajo práctico. En este caso, veremos las posibilidades que pueden encontrarse dentro del capítulo de metodología, con el fin de plantear las posibilidades de realizar y comprobar qué tan efectivo pueden ser las meditaciones *mindfulness* sobre el trabajo de actor/actriz de teatro en su desarrollo de la escucha escénica.

## Capítulo 2. Metodología

### 2.1 Enfoque metodológico

Después de haber abarcado teóricamente los conceptos de la *atención plena* y la *escucha* y luego de haber creado un vínculo en donde se puede relacionar el trabajo de la escucha escénica dentro de los estudios de la cognición, se cree que es el momento de tomar una propuesta práctica a partir de estos conceptos pre establecidos. Con ello, la presente investigación se enfocará en organizar una metodología partiendo de lo teórico y llevado a lo práctico-participativo. De esta manera, se abre paso al planteamiento del diseño de laboratorio y los tipos de recojo de información generadas por dicha práctica.

Teniendo en cuenta estos puntos, para organizar el presente enfoque metodológico, se considera partir de los tres últimos objetivos secundarios de este estudio. En primera instancia, se busca organizar una estructura que logre determinar cercanamente las posibilidades de trabajar con ejercicios de la escucha dentro del ámbito cognitivo actoral. Es por ello, que se usan los ejercicios Meisner para el trabajo de escucha tomado de su libro principal *Sobre la actuación* (2002) y también las experiencias personales que gané al tomar talleres sobre Meisner en la residencia Moscú-Buenos Aires 2020 dirigido por Francisco Lumerman.

Teniendo en cuenta ello, se intentará asumir una metodología que pueda determinar las condiciones cognitivas necesarias para asumir los ejercicios *mindfulness* realizados por Sharon Salzberg a partir de un paquete de audios de meditación. Dicho paquete consistirá en cinco ejercicios dirigidos por voz a través Sharon Salzberg, el cual busca llevarlo a cabo por medio de una meditación guiada en diferentes circunstancias imaginativas con el objetivo de lograr una *atención plena*. Sin embargo, y como se observa en el desarrollo del laboratorio, se toma en cuenta dos ejercicios de meditaciones de las cinco obtenidas, ya que la idea será también considerar y abordar

los otros puntos del laboratorio a través de los ejercicios de Meisner y una propuesta escénica en específico.

El último punto por realizar, y como se menciona brevemente en el anterior párrafo, será el de evaluar las influencias en el trabajo de los participantes sobre estas dos disciplinas a partir de una propuesta escénica teatral. Para ello, se hará uso del texto de la obra de *La edad de la ciruela* de Aristides Vargas (2008), con el fin de centrarse más al trabajo de la escucha escénica en la práctica actoral partiendo por los ejercicios adquiridos de ambas disciplinas. En ese sentido, y tomando en cuenta los requerimientos de esta investigación, se hace presente que para comprobar o asumir resultados reales, se hará uso de un laboratorio totalmente práctico, exploratorio y participativo.

Como se ha mencionado anteriormente, esta tesis se plantea cómo una investigación desde las artes. “Desde las artes” pues es la práctica creativa en sí misma por “[su] principal método de exploración [y] su primordial evidencia” (Ágreda, Mora & Ginocchio, 2019, p.16). En esta tesis, el método de exploración y evidencia es la puesta a prueba de la meditación *mindfulness* como técnica o herramienta para ejercitar la escucha escénica en actores en formación. La exploración es ejecutada por medio de un laboratorio de investigación actoral conformado por seis estudiantes de actuación.

Para llevar a cabo el recojo de la información, he asumido, con respecto al objeto de estudio, el rol de observadora-directora y guiadora durante todo el proceso del laboratorio, el uso de los testimonios abarcados por los participantes y los contenidos visuales y sonoros del trabajo del *mindfulness*. A partir de los resultados del laboratorio, una vez recogidos, organizados y sistematizados, se realiza un análisis de estudio sobre lo encontrado en el laboratorio para luego responder las inquietudes de la investigación contrastando los conceptos teóricos y los resultados prácticos. De ese modo, se hará un

desglose de cada área hallada en las conclusiones. Con todo ello, se abrirá paso al diseño del laboratorio.

## **2.2. Diseño de laboratorio**

Luego de haber desarrollado las funciones generales sobre el enfoque metodológico, parto ahora por establecer la estructura del laboratorio de esta tesis. Para ello, se propuso plantear una estructura general dentro del diseño del laboratorio, el cual se aborda en tres principales bloques: introducción al laboratorio, exploración hacia el trabajo de la escucha y las meditaciones *mindfulness* y la experimentación en el trabajo escénico. Este planteamiento ayudó a darle coherencia al trabajo del laboratorio tomando en cuenta las premisas necesarias y el orden lógico que puede ir dándose en el trabajo con los participantes.

Como se ha mencionado, el laboratorio pretende trabajar con tres bloques en principio. El primer bloque se formuló como una introducción al laboratorio y reconocimiento de los conceptos y prácticas de la escucha. Este bloque se da un reconocimiento de los/las participantes del laboratorio, los cuales buscan reconocer sus perfiles como estudiantes y trabajos afines, así como también preparar un contexto sobre lo que se trabajó en el presente estudio. Asimismo, se buscó en este bloque que se puedan familiarizar y reconocer los conceptos partidos por esta investigación, así como también plantearles los objetivos del laboratorio.

Para abordar este bloque, se asumieron distintas premisas como el sentido de escucha desde el punto de vista de cada participante. Usando sus impresiones, se buscó luego contrastar con el concepto establecido por Meisner y trabajar con algunos ejercicios de escucha a través del juego de las repeticiones. De esta manera, se pudo encontrar un espacio de diálogo y consenso sobre la perspectiva de cada participante sobre el concepto y sentido de escucha con la práctica en los ejercicios de Meisner.

El segundo bloque consistió en la introducción y exploración con el trabajo de las meditaciones de *mindfulness* de Salzberg. Como se ha mencionado con anterioridad, se obtuvieron cinco ejercicios guiados de la misma autora, los cuales tomaron dos ejercicios de ella. El sentido de sólo abarcar dos meditaciones en el laboratorio se debe al tiempo establecido en el proceso de laboratorio y principalmente por la profundización más a detalle sobre estos dos ejercicios guiados. Asimismo, al reconocer que todas las meditaciones están en el idioma inglés, se buscó traducirlas y reproducirlas al idioma español para encontrar la comodidad lingüística en el trabajo de los participantes.

Considerando ello, el primer ejercicio de la meditación guiada se llama “meditación y escaneo del cuerpo” (*body scan*). Esta meditación guiada consistió en prestar mayor conciencia sobre nuestro cuerpo buscando, en primera instancia, una posición cómoda al sentarme. Luego de ello, se buscó encontrar otros puntos de focalización para lograr una relajación: posicionar los ojos ligeramente entrecerrados, establecer un punto de apoyo en la cabeza en contacto con las manos y encontrar un placer en las dos primeras indicaciones. En líneas generales, este ejercicio abre paso al trabajo de las meditaciones y la voz guiada de un locutor.

El segundo ejercicio de meditación se llama “inicio de la meditación de la respiración”. Esta meditación busca integrar la respiración como un recurso para la autoconciencia. Nuevamente se busca encontrar una posición cómoda pero presente, el cual se puede añadir una postura recta de la columna. Asimismo, considerar los ojos abiertos o cerrar en medida que uno pueda sentirse cómodo, ya que principalmente es tomar acción sobre la respiración. Por ese lado, el trabajo consistió en tomar una respiración consciente y llevarla de manera natural, sin ningún esfuerzo o alteración de ella. En este caso, se encuentra una continuidad orgánica que atiende al trabajo de una

conciencia del cuerpo presente. De esta manera, estos ejercicios hicieron un primer acercamiento al trabajo de las meditaciones *mindfulness* desde el laboratorio.

En el tercer y último bloque se abordó sobre el proceso de experimentación con textos teatrales a partir de las prácticas de atención plena y escucha. Para tomar prueba del trabajo en escena tomando en cuenta todo lo experimentado con los participantes. Esto llevó a tocar una obra teatral, en breves escenas, para considerar cómo el trabajo de la atención plena y la escucha se desenvuelven en una propuesta escénica.

Estos tres bloques buscaron tener una visión guiada y conectada sobre el trabajo de la escucha, los trabajos del *mindfulness* y las necesidades que puedan requerirse en una propuesta de actuación teatral. En este caso, se hace uso dos escenas de la obra *La edad de la ciruela* de Arístides Vargas (2008), ya que la obra contiene una trama con mucha contención, subtextualidad y demanda con el trabajo del compañero. Ello amerita las cualidades necesarias que puede ofrecer las disciplinas de estudios que estamos abarcando en este estudio. De esa manera, los resultados podrían verse con mayor claridad ejecutando este tipo de ejercicio para el final del laboratorio.

*La edad de la ciruela* (2008) narra la historia de una familia a través de sus personajes femeninos, en las cuales explora el juego entre el tiempo y la memoria. Dos hermanas, Eleonora y Celina, regresan a la antigua casa familiar como fantasmas curiosos, buscando recordar sus vidas para escapar y encontrar la felicidad. La obra del dramaturgo argentino reflexiona sobre el rol de las mujeres y su búsqueda de significado, cuestionando las ideas de servir a otros y la relación que existe entre la felicidad y el propósito. En ese sentido, se plantea esta obra en el laboratorio por el contenido que puede abordarse entre los conflictos de los personajes y los vínculos que tienen con sus seres queridos.

Por sentidos del ejercicio se tomaron tres escenas de la obra repartidas en tres parejas con el fin de que cada dúo pueda concentrarse en el trabajo de su compañero, principalmente desde el sentido de la escucha escénica. Para ello, se eligieron las siguientes escenas: “escena II” (2008, p. 63), “escena X” (2008, p. 122) y “escena XIX” (2008, p. 155). Cada escena está representada solamente con las dos hermanas ya mencionadas, Celina y Eleonora, con el fin de trabajar la complicidad de ellas y la conexión que pueda estar presentes en la trama misma. A su vez, la elección de las escenas y el rol de los participantes en ellas será totalmente aleatorio. De esta manera, el trabajo de estas escenas favoreció el comportamiento de los fenómenos por estudiar de forma espontánea y permitió encontrar mejor detalle en los puntos de estudios que se ejercen entre la meditación y el trabajo de la escucha.

Por otro lado, y pasando al tema de la estructura del cronograma del laboratorio, se considera que la duración total del laboratorio fue de quince horas. Todas ellas divididas en cinco sesiones de tres horas cada una a lo largo de un período de una semana. Para ello, la repartición de las sesiones y los bloques estuvieron asumidos de esta manera: el bloque uno fue asumido en la primera sesión, el bloque dos se tomó en la segunda y tercera sesión y el último bloque se trabajó en la cuarta y quinta sesión del laboratorio. De esta forma, componemos de manera coherente y viable el trabajo del laboratorio, asumiendo las implicancias de estudio y los fenómenos prácticos por investigar.

Asimismo, el rol del investigador asumió el cargo de la dirección del laboratorio. Con ese fin, se encargó de tomar en cuenta la reserva de los espacios a trabajar, la revisión de la convocatoria de los y las participantes, plantear los ejercicios y dinámicas del laboratorio, proponer debates y recopilación de la información y, finalmente de dirigir el laboratorio hasta la propuesta final. El punto de la dirección del

laboratorio es encargarse de que todo el planteamiento y la metodología sea efectuada correctamente, pero que también se pueda asumir el rol de observadora sobre el proceso que irán integrando las participantes dentro de la investigación. De ese modo, se pudo verificar con mayor detalle y cercanía los resultados que se podrían ir desarrollando en medida que se va desarrollando el laboratorio.

El laboratorio se realizó de forma presencial en los salones del Pabellón Z de la PUCP, ya que el acondicionamiento de estos espacios resultó óptimo para las exploraciones y los ejercicios de meditación. Se llevó a cabo en las fechas del lunes 20 de febrero al viernes 24 de febrero del año 2023. Se puede ver que por las fechas el laboratorio asumió una presencia intensiva sobre el trabajo que se abordó. Esto se debe a que el proceso de exploración puede verse afectado si es que se dilatan las sesiones en un tiempo de dos semanas a más. Por ese lado, considero que, si se asume el laboratorio de manera consecutiva y diaria, se podría observar una mayor precisión y detalle del proceso de los participantes sobre su trabajo en el laboratorio. De esta manera, los resultados brindaron un mayor detalle sobre qué implicancias, desventajas o ventajas ofrece de manera más inmediata el trabajo de las meditaciones sobre la escucha en escena.

Se puede observar que el laboratorio abarca en gran medida las implicancias planteadas desde las preguntas de este estudio, el uso de los conceptos desarrollados y la práctica experimental de dichas disciplinas. Se entiende, en este caso, que cada procedimiento está pensado para lograr un resultado coherente sobre una respuesta y diálogo directo a la hipótesis planteada. Ahora bien, después de haber asumido toda la metodología, los puntos de trabajo y el desenvolvimiento del laboratorio, pasaremos a otra pieza importante dentro de este estudio: las participantes y sus perfiles.

### **2.2.1 Perfil de participantes**

En principio, se consideró que los participantes del laboratorio sean alumnos de la Especialidad de Teatro de la Facultad de Artes Escénicas (FARES) de la PUCP. El enfoque de esta población se debe a que consideramos que partir por un grupo específico y contextualizado podría ayudar a tener los márgenes de estudio mejor establecidos. Se cree que quizá podría darse nuevas variables tomando en cuenta participantes de otras ramas o espacios de estudio, así como también la disponibilidad del trabajo de laboratorio dentro de las instalaciones en las que se piensa trabajar. Asimismo, se asume que los participantes debieran ser aún estudiantes, ya que el entrenamiento para la escucha desde la meditación *mindfulness* tendría un acercamiento amigable que puede ayudar a actores en formación a desenvolverse sobre el escenario con mayor autoconfianza.

Considerando eso, también se pensó en que cada participante debería al menos haber pasado por un proceso de formación base para poder integrarse en un laboratorio que demandaría muchas capacidades y hasta conceptos que puedan estar integradas en sus primeros cursos de estudio. Para ello, la convocatoria tenía como requisito haber aprobado los cursos de Introducción a la Actuación 2 y Entrenamiento Vocal 2 y Corporal 2. Esto debido a que dichos cursos otorgan una base que facilita el abordaje de la experimentación actoral en el espacio. La selección se dio a través de correo electrónico y mensajes de Whatsapp. Se seleccionaron seis participantes. En uno de los casos se hizo una excepción, pues la aspirante había cursado talleres que le brindaron herramientas actorales suficientes para participar del laboratorio.

Dentro de la convocatoria, se buscó hacer un llamado variado y versátil, para poder acceder a diferentes variables en el proceso de análisis. Si bien el laboratorio fue planteado para un grupo mixto, no hubo presencia de participantes varones para la

convocatoria. En ese sentido, se optó por aceptar dicha situación y el laboratorio fue realizado con un grupo de participantes exclusivamente femenino. En ese caso, se hará presente los perfiles de cada participante que estará asumiendo el laboratorio.

### Figura 1

*Perfiles de las participantes del laboratorio*



*Nota.* En el Laboratorio de Mindfulness, las integrantes se presentan de la siguiente manera, de izquierda a derecha, de arriba a abajo respectivamente: Alondra, Daniela, Ariana, Carla, Sumire y Alessandra.

En primera instancia, tenemos a Alondra Ticse. Es una estudiante de teatro en la Facultad de Artes Escénicas de la Universidad Católica del Perú. Actualmente se encuentra cursando el cuarto ciclo de carrera. Se destaca por su enfoque analítico en el estudio de los textos teatrales y su pasión por la dirección escénica. Alondra se considera una persona activa, creativa, entusiasta y con liderazgo. A pesar de su talento, Alondra considera que sus desafíos están relacionados con los nervios al entrar en escena, lo que a veces afecta su concentración. No obstante, ella también considera que tiene la capacidad para proponer y facilitar ejercicios que fomentan la conexión y la

complicidad entre los actores es notable. Se siente muy comprometida en los proyectos que toma, asumiendo su asistencia regular y su actitud positiva en clase, siempre dispuesta a aprender y colaborar con sus compañeros.

En segunda instancia, tenemos a Daniela Lira, estudiante de actuación de la PUCP, ella se encuentra en el quinto ciclo de su carrera. Su formación en el baile ha marcado su estilo actoral caracterizándose como una artista muy física y expresiva en el escenario. A pesar de esta fortaleza, Daniela ha expresado una dificultad significativa para conectar emocionalmente con su trabajo actoral. Ella espera que en este laboratorio encuentre las herramientas y técnicas necesarias para superar esta barrera, permitiéndole alcanzar una mayor profundidad y autenticidad en sus interpretaciones.

La tercera participante es Ariana Guerra. Es una estudiante de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP, con 20 años de edad y actualmente cursando el cuarto ciclo de la carrera de actuación. Su desempeño se caracteriza por su enfoque en el trabajo corporal y la presencia del análisis constante de obras de teatro. Por ese lado, tiene una afición al estudio en el ámbito del análisis de texto, busca comprender cada matiz y detalle para enriquecer su actuación. Sin embargo, ella considera que esta misma orientación puede llevarla a perder la conexión con su trabajo en escena, perdiendo la capacidad de estar presente con su cuerpo en el tiempo y espacio.

La cuarta integrante es Carla Condori. Una estudiante de 21 años de la Facultad de Artes Escénicas de la Universidad Católica, actualmente cursando el tercer ciclo de la carrera. Ella considera ser una actriz muy intuitiva. Encuentra facilidad para conectar con su compañera y con el momento presente durante cualquier propuesta. Carla mencionó su interés por la meditación y los juegos como parte integral de su proceso creativo. También encuentra una afinidad por la danza y el ballet. Carla se destaca por

su trabajo en la improvisación, donde su capacidad para explorar en el espacio de forma auténtica.

La quinta participante es Sumire Falconi, una estudiante de 25 años y se encuentra en el tercer ciclo de la especialidad de Teatro en la Universidad Católica del Perú. Tiene un fuerte interés en la dirección teatral, participa activamente en proyectos independientes y en la exploración de nuevas tecnologías teatrales. Ella considera que tiene algunas dificultades para estar presente en escena y conectarse con facilidad con sus compañeros. Asimismo, piensa que debe pulir más su trabajo corporal, aunque ella siente que tiene una buena intuición.

La sexta y última participante es Alessandra Ramírez Condori, estudiante de 19 años en la carrera de teatro de la PUCP que actualmente está cursando su tercer ciclo de universidad. Ella se considera una actriz con un manejo ágil y consciente en el dominio con su cuerpo. Asimismo, tiene la habilidad en el análisis de texto e interpretación, lo cual lo lleva a asumir las escenas de manera más estructurada y concisa. También asume su dominio escénico con facilidad expresiva y orgánica. Sin embargo, ella siente que tiene una dificultad importante en el trabajo en escena con su ansiedad, lo cual la lleva a dudar o no afrontar directamente esa sensación en escena. Aun así, ella se considera muy proactiva y dispuesta al trabajo.

Recapitulando y tomando en cuenta a cada participante, se puede ver que todas ellas optan las condiciones requeridas para participar en el laboratorio. Todas asumen un nivel básico en el trabajo de la actuación y se encuentran en el proceso de aprendizaje en su carrera como actrices. Asimismo, presentan mucho interés por asumir con mayor medida y comprensión el sentido de escucha y la conexión en escena. Demuestran también los procesos personales que desean trabajar como los bloqueos en la organicidad, conciencia de la escena y dificultades para conectar con sus compañeros.

De esta manera, se plantean a estas participantes con mayor interés para este estudio por las condiciones que podrían desenvolverse en su trabajo personal con el laboratorio.

Se asume la participación de las participantes como principal pilar del laboratorio, ya que, a través de su experiencia, testimonios, investigaciones grupales, cuestionamientos, vivencias y exploraciones permiten un acceso a los fenómenos planteados. Considerar que el trabajo de la escucha se asume como un área completamente personal e inmersiva, pues es un proceso que puede detectarse en primera instancia desde uno mismo. Las cualidades del concepto de la escucha se pueden percibir en el resultado y no necesariamente en el camino, puesto que la escucha se hace ver cuando existe una conexión entre el presente y lo que realmente está pasando.

La participación de cada una permitirá comprender qué tipo de accesos y vías podrían asumirse dentro del trabajo de la escucha y observar cómo las meditaciones *mindfulness* se manifiestan en cada una de ellas. Con ello, se piensa que, para poder considerar algún tipo de registro o formato en el conocimiento compartido, hace falta diferentes tipos de herramientas a nivel sensorial, personal, subjetivo y también objetivos hacia las cualidades que se manifiestan estos procesos. En ese sentido, ya desarrollado los perfiles de las participantes, se plantea de qué manera se manejará toda la información recopilada, qué tipo de sistematización tomará y cómo se analizará luego de haber realizado el laboratorio.

### **2.3. Procedimiento de recojo, sistematización y análisis de la información**

Como se ha mencionado anteriormente, la consistencia de la investigación del laboratorio estuvo presente en cada participante y para lograr canalizar los conocimientos, las dudas, los procesos personales y las nuevas premisas que parten de esta investigación, pues se deben registrar y plasmar para compartirlo. Para lograr

aquello, hace falta entender que los procesos que puedan llevarse a cabo en esta investigación práctica se verán directamente relacionados y envueltos en los contextos personales y en la subjetividad de cada participante. A su vez, esos mismos resultados, más que una debilidad, es una fortaleza sobre los testimonios que puedan dar las participantes.

El testimonio fue una pieza importante para entender el proceso de este laboratorio. En ese sentido, para el recojo de dicha información, respecto a la investigación, se han planteado tres herramientas: las bitácoras personales, notas de ideas y un registro audiovisual de las sesiones. De esta manera, podemos configurar y organizar el conjunto de experiencias en las distintas dimensiones que cada participante puede lograr plasmar.

El uso de las bitácoras fue fundamental para comprender de manera más personal y genuina las sensaciones, experiencias y cuestionamientos sobre lo que cada participante está pasando dentro de sí mismo. Asimismo, en las bitácoras pudieron expresarse más allá de preguntas o desarrollos descriptivos sobre el proceso de laboratorio, sino que también podrán usar distintos lenguajes más personales como más artísticas para abarcar una dimensión más amplia. De esta manera, las bitácoras funcionaron como el rostro investigativo de esta tesis.

Consideramos importante que los participantes del laboratorio utilicen bitácoras abiertas, en las cuales puedan anotar sus percepciones sobre su experiencia en el laboratorio. Asimismo, se asignaron actividades a los participantes fuera del horario del laboratorio a modo de tareas. Dichas actividades fueron preguntas puntuales con respecto a nuestro objeto de investigación, por ejemplo: ¿Que es para ti la escucha? ¿Conoces las meditaciones *mindfulness*? Estas preguntas se irán abordando y expresando dentro del siguiente capítulo.

En el caso de las notas de ideas, funcionaron como una proyección más objetiva. Poder plasmar con una redacción más académica y/o ligada a un lenguaje que formalice las ideas dentro de los conceptos aplicados en la investigación. Poder aplicar los conceptos de escucha, atención plena, presencia escénica y otros más, con el fin de focalizar sus ideas y aterrizarlas en estos conceptos. De este modo, se puede realizar un diálogo del laboratorio con los términos conceptuales que plantea esta investigación, creando un lazo más coherente en el análisis del laboratorio.

Por otro lado, en el caso del registro audiovisual. Se grabaron y fotografiaron las sesiones del laboratorio con el fin de plasmar con más detalle y contexto los ejercicios, dinámicas y participación de las participantes. Asimismo, sirvieron para poder reforzar, recordar y repetir los momentos dados en cada sesión grabada, así como también darles un acceso más directo y real a los lectores de esta investigación sobre cómo se afrontó el trabajo práctico. De esa forma, el registro audiovisual tomó una posición necesaria en el registro de información para este tipo de investigación y para así facilitar la observación detallada de lo ocurrido durante el laboratorio.

Por otro lado, más allá del rol de los participantes dentro del trabajo del laboratorio, existió el análisis a través de la observación del tesista dentro del proceso de laboratorio. En esa misma percepción, se hizo uso de un cuaderno personal en donde se registró el proceso de cada participante en medida que la investigadora-observadora vaya reconociendo y percibiendo el desarrollo de la investigación. Para eso mismo, el trabajo audiovisual ayudó a poder regresar en cualquier momento al observador para confirmar y reafirmar los detalles de cada impresión anotada en su cuaderno personal.

Los medios y las estructuras del recojo de información están presente en paralelo y conexión con la estructura metodológica de cada sesión del laboratorio. Esto quiere decir que la estructura metodológica fue la guía principal que ordenó el trabajo

de investigación mediante los contenidos realizados en cada sesión y la información recopilada en ella. De esta manera, existe una lógica inmersa entre el proceso del laboratorio y la información recogida en cada proceso. Con ello, se puede plantear que la sistematización se ahondó en estos tres bloques: primeras sensaciones del laboratorio, impresiones sobre la escucha y las meditaciones *mindfulness* y, finalmente, reflexiones sobre el trabajo en escena.

Teniendo todo esto en cuenta, estas tres pautas ayudaron a hacer viables las condiciones necesarias para alcanzar un análisis del laboratorio eficaz y completo. Permitted pasar por cada sesión e ir desglosando las experiencias personales y grupales en cada momento del trabajo. Analizar y desarrollar en medida que dialoguen con los conceptos y los ejercicios aplicados. Comprender con más detalle qué nuevas cosas se han podido descubrir y adentrarse en las posibilidades del laboratorio y lo genuino de cada experiencia encontrada. De esta manera, damos paso al siguiente capítulo, comprendiendo cómo cada una de las herramientas se destinó al análisis del laboratorio.

### Capítulo 3. Análisis del laboratorio

Una vez organizado y estructurado el laboratorio, se percibe desde nuestro rol de dirección en la investigación, una sensación de incertidumbre sobre qué tipo de procesos y resultados iban a encontrarse. Aquella duda surgió pocos días antes del laboratorio, pero la confianza se tomó progresivamente al ir revisando y detallando más las sesiones. También, recibir las respuestas positivas de las participantes a través de su entusiasmo y el compromiso para el trabajo era una columna más que ofrecía mayor seguridad en el estudio. Considerar estas sensaciones en los primeros momentos de este capítulo se vuelve importante, ya que aun comprendiendo que los fenómenos estudiados pudieron ser útiles en el trabajo personal de la presente tesista, también surge la duda sobre ¿de qué manera podrán estas disciplinas desenvolverse en cada una de ellas?

Esta pregunta, en principio, siguió rondando con mayor medida dentro del laboratorio y a través de ello generando más cuestionamientos. Se pensó que asumir la primera sesión, como todas las demás, debían iniciarse construyendo un espacio de seguridad y comodidad para todas. La posibilidad de explorar, probar, experimentar, abrirse y encontrarse consigo misma y con las demás compañeras sería un primer paso para asumir el laboratorio con autenticidad y claridad en los procesos. Se cree que esta iniciativa facilitará aún más la investigación, ya que engloba las condiciones necesarias para asumir un proceso introspectivo desarrollado en el trabajo de las meditaciones y también de apertura personal con las demás compañeras de laboratorio trabajando con los ejercicios de escucha.

Como se ha ido presenciando, dentro de este laboratorio se formularon las primeras dudas sobre cuáles podrían ser los retos para las participantes al momento de entrar en un trabajo de escena. En líneas generales se ha tomado en cuenta, partiendo desde el marco conceptual de esta tesis, la necesidad de conseguir un estado de

concentración, relajación y atención plena basados en las meditaciones de *mindfulness*, planteados por Sharon Salzberg. Asimismo, se hace uso de la técnica de Meisner con el fin de darle mayor entendimiento práctico al sentido de escucha escénica. Estos estados podrían favorecer el alcance a la verdad de los participantes y de la misma manera ejecutar un mayor reconocimiento de estos fenómenos. Esto quiere decir, que aplicar estas disciplinas desde un comienzo como parte de un ritual de introducción a las sesiones fomentará una mayor conciencia y desempeño en el laboratorio. En ese sentido, se hará uso de las disposiciones teóricas, planteadas en el marco conceptual, para luego verlas desarrollar en la práctica exploratoria.

Partiendo por este punto y pasando al lado de las disciplinas de estudio, nos toca explorar y comprobar las posibilidades que pueden generar los ejercicios de *mindfulness* en el proceso de formación actoral y cómo sus diferentes aplicaciones pueden contribuir en el trabajo del actor. Para ello, el presente capítulo busca plantear, poner a prueba y examinar esta disciplina dentro de los campos de la actuación y cómo entender de manera sensible y práctica los requerimientos de un proceso de escucha y atención plena dentro de escena.

Cuando iniciamos el laboratorio, se buscó que las participantes puedan disponer de sus conocimientos y nuestras teorías de investigación como un enlace hacia la exploración actoral. Partimos desde el autodescubrimiento de los conceptos de escucha y atención plena para luego ir desarrollándose a través de los ejercicios de *mindfulness* y la técnica de Meisner con la idea de encontrar alguna conexión sobre las prácticas en la actuación del aquí y ahora. Finalmente, la prueba radicaría en cómo podrían desarrollarse estas disciplinas en un proceso de creación a través de textos teatrales, para sí corroborar con más detalles qué beneficios o problemáticas se podría encontrar en

dicha discusión. Por ende, se hará la presentación de cómo se llevó a cabo cada momento del laboratorio.

### **3.1 Primera sesión**

Como se mencionó, en la primera sesión se trató de entablar un vínculo entre las premisas de estudio en el laboratorio y la conexión con las participantes. El laboratorio comenzó estableciendo un espacio de confianza, donde las participantes pudieran conocerse entre ellas y compartir sus inquietudes y expectativas sobre el curso. A partir de los comentarios de cada una, se llegó a la conclusión sobre la importancia del trabajo de la escucha en escena. Algunas chicas, a pesar de estar cursando el séptimo ciclo de la carrera de teatro, manifestaron dificultades para conectar consigo mismas y con sus emociones.

El primer ejercicio incluyó un calentamiento con una meditación ordinaria para entrar en un estado de atención adecuado y continuar con la dinámica planificada para la clase. Con ello, esta meditación ordinaria consistió en sencillamente cerrar los ojos, encontrar una posición cómoda (sentadas o echadas) y sólo conectarse con uno mismo desde las condiciones que tenga cada una. De esta manera, la idea es ver de qué manera asume cada participante la práctica de la meditación y cómo se pueden encontrar en ese ejercicio previo.

Tomando en cuenta este primer ejercicio, una de las primeras ideas que brotaron en las participantes fue sobre las motivaciones e intereses que podrían tener en este laboratorio. Surge, por medio de esta meditación, algunos cuestionamientos de la integrante Daniela:

¿Qué hago acá? Me interesa tener un mayor acercamiento con la escucha, vivirla consciente y naturalmente. Además, quiero encontrar herramientas que me ayuden a estar conectada con el presente, tanto en

el plano personal como el profesional (actuando) Mis objetivos son encontrar momentos de atención y escucha plena, aprender a hacer un buen uso de mi cuerpo, así como la palabra en una escena y por supuesto entrarme por completo en la meditación. He meditado antes, pero me cuesta "hacerlo bien", no sé si logro al 100% estar en ese estado... (Comunicación personal, lunes 20 de febrero del 2023).

Este primer acercamiento no solamente presenta las motivaciones personales de la participante, sino también las áreas que le gustaría reforzar y trabajar para su proceso formativo. Además, indica sus primeras impresiones sobre el sentido de la meditación, tomando en cuenta que podría existir una buena manera de hacer o que sencillamente ella aún no se sienta completamente cómoda con el ejercicio.

Luego, se llevó a cabo un ejercicio de repetición en el que se les pidió a las participantes que escogieran una palabra y la repitieran una y otra vez. Se observó que caían en una repetición rutinaria, por lo que se les dieron indicaciones y acciones específicas para que tuvieran claridad sobre lo que estaban haciendo. Sumire, otra participante más comenta: “Mediante la repetición pude percibir que hay que dejar que lo del otro pase por mí. Al igual que guiarme por el impulso.” (Comunicación personal, lunes 20 de febrero del 2023). Fue en este momento que las palabras comenzaron a cobrar sentido y las interacciones entre las parejas de escena se volvieron más fluidas. Esto les ayudó significativamente en la relación entre sus personajes y, sobre todo, en establecer confianza con sus compañeras de escena.

Estos primeros ejercicios sirvieron para abordar un panorama sobre el sentir de una atención plena y la escucha escénica. Este primer acercamiento fomentó también que todas, incluyendo a la observadora, se pueda visualizar las diferentes formas en las que se comprenden estas premisas. Se pudo detectar que había diferentes obstáculos en

ellas sobre cómo poder afrontar los ejercicios, algunos bloqueos físicos o mentales, el impedimento total de poder relajarse y prestar atención a su entorno. Incorporarse a los impulsos orgánicos del momento y accionar ante ellos. Existía una especie de necesidad hacia la mentalización del trabajo práctico, lo cual dificultaba en algunos momentos a incorporarse de forma sensible a los ejercicios de forma fluida. Se entiende, en este caso, que es el inicio del laboratorio y totalmente comprensible, pero aun así es interesante observar cómo podrán asumir más adelante los siguientes ejercicios y qué otras cosas se podrán ir encontrando.

La sesión concluyó con un primer feedback, donde cada participante tuvo un espacio libre para expresar sus emociones. Se les hicieron preguntas como:

"¿qué sentiste?", "¿de qué manera reaccionaste?", "¿en algún momento conectaste?", "¿te sentiste incómoda?", "¿qué tal la relación con tu compañera?". Ante estas preguntas, salió una pequeña reflexión interesante por parte de Carla:

Observo que hay escucha entre los actores cuando existe acción - reacción acorde al texto y sus movimientos. En el ejercicio de repetición de este día me centré en mi compañera y sentí que me dejé llevar. En un momento pasamos de la duda a la felicidad (Comunicación personal, lunes 20 de febrero del 2023).

Carla presentó puntos importantes sobre el concepto de Meisner a partir de la práctica misma de los ejercicios de la repetición. El sentido de escucha, para ella se afronta como un proceso de acciones y reacciones necesarias. La posibilidad de darle una respuesta honesta al compañero en medida que se va entendiendo la repetición de forma intuitiva.

## Figura 2

*Comentarios finales de la primera sesión*



*Nota:* Las alumnas están en una ronda de preguntas y conclusiones de su primera sesión de laboratorio.

Con ello, varias participantes comentaron que al principio sentían que estaban actuando mecánicamente y hablando sin sentido. Sin embargo, algunas señalaron que sí lograron encontrarle un sentido a las frases que se les indicaba. También, existía una pequeña retención de impulsos por la vergüenza o por el simple hecho de una crítica personal. En el caso de Alondra comenta: “En algún momento tuve el impulso de querer abrazar a mi compañera; pero lo retuve por miedo a recibir una respuesta agresiva de su parte; sin embargo, pienso que hubiera sido interesante ver que sucedía.”

(Comunicación personal, lunes 20 de febrero del 2023). Este podría ser otro motivo por las cuales también los trabajos de escucha o la conexión con el compañero puede ser cortada. La sensación de extrañeza y desconocimiento sobre el otro hace que la mente y el cuerpo retengan los impulsos que puedan abrir camino a otro tipo de posibilidades de conexión con el compañero. De este modo, se hace cierre de la primera sesión de laboratorio.

### 3.2 Segunda sesión

En la segunda sesión, las participantes mostraron una actitud renovada, demostrando mayor confianza en sí mismas y en sus compañeras. La clase comenzó con una meditación enfocada en la percepción de cada parte y espacio del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, con el objetivo de tomar conciencia de cada movimiento y lograr la relajación total, superando distracciones y siendo conscientes de los sonidos y sensaciones corporales. Esta meditación está basada en el reconocimiento pausado y progresivo de cada parte de su cuerpo, eso las ayudó a relajarse y concentrarse en el ejercicio que seguiría.

El siguiente trabajo consistió en un ejercicio de confianza y apertura hacia la compañera. Para ello, se agruparon en parejas y una persona decidiría guiar a la otra. La manera de guiar consiste en que la persona encargada apoye su mano en la espalda de su compañera y la otra persona siendo guiada con los ojos cerrados. Este ejercicio es importante en el enfoque de la confianza con la otra y encontrar la relajación en la acción presenciando el aquí y ahora. Ambas personas deben asumir una conciencia sutil entre el tacto y la guía con la otra persona. De esta manera, con el contacto y la confianza de la otra persona, se buscaría que puedan asumir mayor responsabilidad con la compañera y una mayor reciprocidad de las acciones entre ellas.

Dicho ejercicio ayuda a vincularse con sus compañeras, pero también da paso al diálogo con la pulsión orgánica de cada cuerpo, ya que no existen palabras más que el movimiento mismo. Cómo el peso, la presión de la mano en la espalda sirve como un catalizador de movimientos con la compañera. Alessandra comenta en su bitácora: “Entrar con el cuerpo siempre ayuda - Hablar con el cuerpo - Ayuda a la predisposición del cuerpo” (Comunicación personal, martes 21 de febrero del 2023). De esta manera, este ejercicio favorecía a la problemática planteada al final de la sesión pasada, la confianza y vergüenza con mi compañera.

Durante esta sesión, se continuó trabajando con el ejercicio de repetición de Meisner, pero se introdujo un nuevo elemento: los "estados". Las estudiantes comenzaron el ejercicio basándose en el estado emocional que se les presentaba, lo que reveló una conexión profunda entre ellas, permitiéndoles dejarse llevar por sus estímulos e impulsos. Esto conllevaba a poder expresar directamente una sensación que les venía en el momento. También tenían la posibilidad de agregar en el ejercicio la frase "no siento nada" si es que realmente sentían que no pasaban por ningún cambio durante la exploración. De este modo, una puede cerciorarse de manera explícita los estados en las que se encuentran dentro del ejercicio de las repeticiones.

Este ejercicio añadido dió un mayor alcance sobre la libertad y luego hacia la escucha sincera con la compañera. De alguna manera no sólo rompería cualquier arquetipo personal al momento de verse cara a cara con la otra persona, sino que esa misma persona puede reconocer si de verdad está sintiendo algo o no por sí misma. En este caso, Sumire comenta con más detalle:

La tensión en mi cuerpo significa que no quiero exponerme por alguna razón interior, pero ello llevará a que la otra persona no pueda hacer más, por ello hay que dejarse ver. Quemar máscaras, ser vulnerables hacia la otra persona. Ello llevará a la verdad constantemente. Ser honestos con nuestro compañero: "no estoy sintiendo nada" y volver a jugar para encontrar la verdad nuevamente. (Comunicación personal, martes 21 de febrero del 2023)

Se ve, en este caso, cómo Sumire asume con mayor conciencia las posibilidades del ejercicio de las repeticiones y es clara teniendo en cuenta las estructuras sociales que debe desarmar para lograr dicha honestidad. Posteriormente, en ese mismo estado

emocional, se inició el trabajo en escenas, sin darles la oportunidad de prepararlas previamente, con la premisa de que ejecutarán la escena en frío.

### **Figura 3**

*Trabajo y exploración de las escenas*



*Nota:* Podemos observar que Sumire está concentrada en el trabajo que están realizando, tratando de conectar con Alessandra.

Debido al enfoque en la profundidad de cada escena y para evaluar adecuadamente sus procesos, solo se trabajó con dos escenas en esa sesión. Luego, se llevó a cabo una retroalimentación para discutir lo ocurrido durante las escenas. Se destacan los matices logrados, surgidos del juego en escena, y se concluyó la importancia de la conciencia del sentido de las acciones y palabras, y cómo la forma en que se dicen y se hacen las cosas afecta a uno mismo y a los demás. Las participantes también comprendieron que es normal no "sentir nada" en una primera aproximación al trabajo escénico.

### **3.3 Tercera sesión**

La tercera sesión comenzó con el juego "Zip-Zap-Boing, este, es un juego ampliamente reconocido y utilizado en el teatro, en mi caso mis profesores me hacían jugarlo desde mi primer ciclo de carrera, cuando cursaba actuación. Lo usábamos como ejercicio de preparación, y a veces también como un juego de eliminación para activar

la atención y calentar el cuerpo antes de los ejercicios. De esa misma forma, se planteó el juego dentro de esta sesión. La idea era liberarlas de cualquier pensamiento, emoción o sensación que podían estar trayendo fuera del laboratorio.

El juego consistía en formar un círculo, el cual se podía ver todas, luego pasarse la energía por los costados usando la acción de los brazos laterales pasándola a la compañera del costado diciendo fuertemente “Zip”. En el caso del “Zap” era la acción de pasar la energía a cualquier compañera que esté fuera de los laterales de uno. Finalmente, la acción “boing” consiste en rebotar la energía que ha sido pasada para esa persona, lo cual obliga a la otra persona a llevar la energía a otra compañera. Este ejercicio ayudó mucho a la coordinación y atención de todas. El juego se fomenta con mucha apertura y disposición, pues existía un placer de compartir y de mantener todo el tiempo vivo la energía que se iba transmitiendo.

Luego de ello nos enfocamos en trabajar el segundo ejercicio de meditación, el cuál consistía en tomar una posición cómoda pero activa. Echarse boca arriba, el peso del cuerpo y mantener la conciencia en el movimiento orgánico del cuerpo. En este caso, la meditación consistía en tomar las respiraciones como conductor de la conciencia con el cuerpo. Cada una podía mantener los ojos cerrados o abiertos en este ejercicio, pues lo importante era conectarse activamente con su cuerpo y respiración. Dicha meditación era guiada por la directora del laboratorio. Darles las premisas mientras ellas buscaban entrar en el ejercicio. La disposición estaba presente y las participantes mostraban una mayor comodidad, relajación y actividad fluida en la meditación.

Esta segunda meditación favoreció la focalización de las alteraciones inconscientes que existían en el cuerpo y la respiración. Evitar forzar la respiración, relajar puntos del cuerpo que puedan estar en tensión. La participante Alondra comenta:

Al meditar echadas pude reconocer tensiones que ignoraba y relajarlas, al igual que descubrí ciertas funciones y reacciones de mi cuerpo que ignoraba como que mi fosa nasal derecha inhala más aire que la de la izquierda. A pesar de ello, confieso que a cada rato se me venían imágenes mentales sobre distintas cosas o situaciones que pude botarlas gracias a la indicación "dejar soltar en cada exhalación". Luego de eso, abrimos los ojos y sentí mi cuerpo sostenido y como si perteneciera a otra realidad, mucho más perceptivo a lo que sentía y lo que pasaba a su alrededor (Comunicación personal, miércoles 22 de febrero del 2023).

Se entiende, en este caso, que la meditación ayudó a controlar y redirigir la energía de manera más consciente y a disposición de cada persona. Cómo la respiración se puede volver un conductor hacia la relajación y la atención plena. Se percibe, a manera de interpretación, que hay una atención más clara en medida que se van desarrollando los trabajos personales en el *mindfulness*. En ese sentido, para Alondra, esta meditación fue importante para reconocer otra manera de focalizar sus distracciones y alcanzar una atención plena.

Luego de ese ejercicio nos dirigimos al trabajo de Meisner. La indicación para este día fue que cada actriz tuviera en mente una acción clara con la cual iniciar el ejercicio de repetición. Durante el ejercicio, noté que las participantes estaban pensando demasiado en vez de dejarse llevar por sus impulsos, lo cual se reflejaba en sus reacciones ante los estímulos de sus compañeras. Sin embargo, una vez que se dejaron llevar y abrieron su atención a lo que se les brindaba, las escenas comenzaron a tomar forma de manera orgánica y verdadera. Poco a poco lograron escucharse más y las tensiones disminuyeron, permitiendo que las participantes procesaran mejor lo que estaban haciendo.

En el trabajo de las acciones dentro del juego de las repeticiones se implementó a manera de improvisación para que ellas puedan probar diferentes posibilidades de juego. Daniela, que venía de un día muy intenso, toda la sesión de preparación la ayudó a poder conectarse con el trabajo de sus compañeras y con la improvisación. Ella comenta:

De esa liberación, pasar por esfuerzos físicos como deslizar, presionar, latigar se sintió muy comprometedor, pues cada parte de mí estaba participando activamente y había una orgánica conexión entre mi cuerpo y mi voz. La atención ya no solo estaba en mi cabeza, sino que estaba reflejada a través de una consciencia corporal. (Comunicación personal, miércoles 22 de febrero del 2023).

De esta manera, más allá de esta misma improvisación, los ejercicios previos focalizados en la escucha y en la meditación ayudaron a Daniela para que se pueda sentir vinculada y liberada con su trabajo.

#### **Figura 4**

*Comentarios y correcciones de las escenas*



*Nota:* Sumire y Alessandra están trabajando en escenas bajo la dirección de su directora. Sumire lleva un polo negro y short negro, mientras que Alessandra viste un pantalón azul y un polo negro.

En este caso, Daniela también atina puntualmente a otros sentidos del ejercicio de las meditaciones previo a la improvisación:

Gracias por la meditación, lo necesitaba. Había un fuerte dolor de ovarios que me impedía estar 100% relajada y metida, pero si logré esos momentos, llegué. Me relajé, me concentré y esa concentración pasó a ser simplemente algo inconsciente pero que estaba ahí. Pasar de una meditación a un ejercicio de repetición también es una ayuda increíble (Comunicación personal, miércoles 22 de febrero del 2023).

Al parecer, el trabajo de las meditaciones logró también asumir un rol importante en el caso de Daniela. Cómo existe una mayor apertura y relajación no solamente en el estado anímico y mental, sino también en lo biológico. La forma en cómo afrontar situaciones que normalmente una mujer podría pasar en su vida cotidiana y que luego puedan ser trabajadas con seguridad y de manera sana para el trabajo en escena.

Teniendo en cuenta ello, las participantes lograron fortalecer y hacer más específicas las relaciones entre las acciones que trabajaban. La sesión concluyó con un diálogo breve donde se proponía a una pareja con una discusión ambigua en cada diálogo. Este diálogo obligaba a que ellas puedan encontrar una acción, pero que no pueda ser ajena a la propuesta de su compañera, lo cual ejercía una alta escucha y disposición a una respuesta coherente. Luego de ello, se discutió qué estímulos funcionaban mejor para ellas y cómo se sentían en comparación con la primera sesión. Los comentarios fueron positivos y se consideró que el laboratorio estaba funcionando según lo planeado. Finalmente, se les asignó la tarea de llegar al siguiente encuentro con una propuesta clara para las escenas asignadas.

### **3.4 Cuarta sesión.**

En esta sesión nos encargamos principalmente de abordar las escenas de la obra planteada en la metodología. Para ello agrupamos aleatoriamente a las parejas y les dimos sus personajes correspondientes. La escena II le correspondía a Sumire como

Eleonora y Alondra sería Celina, mientras que en la escena X serían para Ariana como Eleonora y Carla como Celina y para la escena XIX Alessandra sería Eleonora y Daniela Celina. Ya habiendo correspondido sus personajes y escenas, decidimos que lo pueda revisar brevemente en qué consiste sus escenas y personajes, para así continuar al siguiente ejercicio.

Luego se dedicó aproximadamente 40 minutos para el ejercicio de meditación, de manera que las participantes pudiesen entrar en un estado de atención plena, de concentración en todas las partes de su cuerpo. Una vez culminada la meditación les pedimos que en ese estado busquen a sus compañeras de escena y se dejen llevar en algún lugar del espacio que les llamara la atención. Esta meditación activa las llevó a sentir y a procesar que su cuerpo era una máquina, una herramienta y sobre todo que debían ser conscientes del movimiento y de los efectos que les generaba en cada parte de su cuerpo.

Se ve que cada pareja tomó diferentes rutas para iniciar su exploración. Al parecer el uso de la meditación dentro de este ejercicio no solamente favoreció un acondicionamiento al trabajo de la escucha, sino también a la imaginación. Sumire comenta en un poco de su experiencia:

Mediante la imaginación pude descubrir que mientras más específico sea cada detalle de lo que se está instaurando será más profundo y real la verdad de lo que ocurre, por ello me parece fundamental lo que ocurre en lo psíquico ya que ello nos estimulará y ocurrirá lo demás consecuentemente (Comunicación personal, jueves 23 de febrero del 2023).

Se observa, en este caso, que Sumire también ha podido conectarse con su estado imaginativo en medida que el descubrimiento y la apertura explorativa generada por la meditación se ve consciente en sus primeras impresiones de la obra.

En otras instancias, la disposición al trabajo es importante en medida de cómo uno como ser humano se encuentra dentro de su proceso creativo. Es inevitable separar las sensaciones humanas con nuestro trabajo, es parte de nuestra creación artística. Con ello, también se hizo presente la disposición de juego a la pareja de Carla con Ariana.

Carla comentó:

Sin la meditación consciente no habríamos entrado al juego de la misma forma. Durante el ejercicio de la escena me di cuenta que hubo momentos de repetición y me ayudaron a encontrar el porqué de ciertos textos. Busqué estar en mi compañera, pero sé que puede ir más (Comunicación personal, jueves 23 de febrero del 2023).

De esta manera, también se puede comprender en las reflexiones de Carla que las meditaciones te proporcionan un estado de apertura y juego, pero que a su vez se complementa con los ejercicios de la repetición. Como si en realidad el trabajo de las repeticiones se conecte con las meditaciones en forma de un proceso para asumir las creaciones de una escena.

Así pues, notamos que este tipo de meditaciones les ayuda a focalizar la atención y a ser conscientes en todas las partes de su cuerpo y no a centralizarse solamente en un solo lugar. Ello lleva también a la conciencia de los estímulos y de los detalles de cada uno de los espacios de nuestro cuerpo. Observar cómo las participantes han ido encontrando una escucha más atendida y disponible con la compañera. De alguna manera, las meditaciones hacían uso de su disposición y atención plena a cualquier demanda que implique organicidad, presencia e imaginación.

Luego de probar eso, se trabajó un ejercicio de cuidado en el cual la premisa era: Una era la hermana mayor y la otra era la hermana menor, de tal modo que se les iba planteando situaciones para que cada una de las actrices conecte con recuerdos relacionados a la situación que se les iba brindando. En esta oportunidad permitimos que exploren con compañeras que no eran sus compañeras de escena, ya que algunas se tuvieron que ausentar y se necesitaba continuar la programación. Sin embargo, más que un impedimento, se volvió una nueva oportunidad para probar las diferentes posibilidades que se pueden generar con la otra compañera.

Las participantes probaron nuevos matices de relación y conexión, los cuales fueron procesos más rápidos, gracias a la experiencia de las anteriores sesiones. Una situación más específica del laboratorio lo comenta Alondra:

Meditar me permitió ser más específica en mi imaginación como poder ver cada línea del árbol o inventarme que mi hermana estaba escondida y yo tenía que buscarla (esto porque mi compañera no pudo venir), y a poder reconocer tensiones normalizadas que tengo como en los labios (Comunicación personal, jueves 23 de febrero del 2023).

De esta manera, los procesos de creación fueron más enriquecedores por los nuevos materiales que se hacían mediante este diálogo.

Luego de todos estos ejercicios, se dio inicio al trabajo en escena. En esa oportunidad, se tomó la decisión de trabajar con las parejas que estaban completas y habían asistido. Las participantes mostraron sus escenas asignadas y se vieron avances comprometedores. Sólo se les dio algunas acotaciones sobre probar otros matices en las acciones y jugar más con el espacio. Al parecer las parejas que presentaron se concentraron mucho en el trabajo de la escucha de su compañera que por momentos olvidaban que estaban en escena y que había otras personas que debía ver cómo se

desenvolvía su trabajo. El proceso de la organicidad era claro, pero algunas cuestiones como proyección de la voz o el desorden como limpieza de algunas acciones eran cuestión de ser pulidas para que se entiendan para el público. Pero dentro de todo, era parte de la creación de estos bocetos, los cuales tenían un sentido nuclear: la organicidad y escucha de sus parejas.

### **Figura 5**

*Dirección de las escenas trabajadas*



*Nota.* Alondra y Daniela están trabajando en escenas bajo la dirección de su directora. Alondra lleva un polo blanco y jeans morados, mientras que Daniela viste un pantalón rosado y un top negro.

Al final de la sesión se decidió conversar un poco sobre todo el proceso como para dar miras a la última sesión. Presenciar algunas reflexiones y comentarios sobre cómo se iban sintiendo y qué cosas encontraron. Un comentario importante salió de Daniela en el trabajo que tuvo con Alondra:

Sentí el avance con Alondra, ya había un compromiso no solo conmigo misma sino en la escucha de mi compañera, conectamos a pensar nos vimos y otra vez comenzó el viaje. Llegamos a otro tipo de momentos,

jugamos con el texto y disfrutamos el poder decir "no siento nada"

(Comunicación personal, jueves 23 de febrero del 2023).

Partiendo por este testimonio, que fue confirmado por las otras compañeras, existió una presencia importante entre las meditaciones y el trabajo de la escucha completamente diferentes de lo que pudieron haber experimentado en otros procesos. El acceso al juego era mucho más placentero y cómodo. Sentir la posibilidad de abrirse y ser totalmente sinceras entre ellas. Asumir la responsabilidad de mantener la escena de pie con tan solo conectarse con su compañera. Al parecer, esta sesión fue mucho más enriquecedora y tangible en cuestión del laboratorio. Se verá qué pasó en la última sesión.

### **Figura 6**

*Composición y pasada de las escenas*



*Nota:* Alondra y Daniela están trabajando en escenas bajo la dirección de su directora. Alondra lleva un polo negro y jeans blancos, mientras que Daniela viste un pantalón negro y un top negro.

### **3.5 Quinta sesión**

La quinta sesión inició con una dinámica diferente, un entrenamiento físico que involucró tanto a las participantes como a las directoras. Para ello, pasamos al montaje de las escenas priorizando a las parejas que no pasaron la sesión anterior. Comprobamos la efectividad de cada uno de los ejercicios de Meisner y de las meditaciones *mindfulness*, en medida de cómo sus procesos se iban aclarando al momento de tomar

las escenas. Era preciso indicar la efectividad que resultaban las participantes en su escena por cómo lograr conectar rápidamente con su compañera de escena. Si bien había que pulir cosas técnicas, como limpieza en el movimiento, dicción, proyección y otras cosas más, era claro que cada cosa que les iba pasando era real y para esta investigación es importante entender ello.

Al inicio de esta última sesión se buscó también repasar los diferentes ejercicios que se realizaron a lo largo del laboratorio o, al menos, trabajar con las dinámicas más importantes. Partir de la meditación el juego del “zig ,zag, boing”, el juego de las repeticiones e improvisaciones alternas sobre las escenas trabajadas. De esta manera, se buscaba encontrar otra soltura a la disposición del trabajo y nuevas maneras de percibir la creación. Se buscaba generar otras visiones importantes para relacionarse con el espacio y sus compañeras. Luego de ello, se decidió tomarse su tiempo para preparar todo y hacer una especie de muestra grupal sobre las escenas trabajadas para finalmente encontrarnos con las reflexiones finales.

#### **Figura 7**

*Ronda de retroalimentación sobre el proceso de laboratorio*



*Nota:* Observamos a las alumnas en una ronda de preguntas y conclusiones junto a la directora.

Agradecimientos finales por los días intensos de laboratorio.

Algunas conclusiones finales de las participantes salieron a flote. Alondra comenta en su proceso final:

A la hora de hacer las escenas me di cuenta del enorme progreso que tuve con mi compañera, porque nuestra escena estaba más presta al juego, proponiendo nuevas ideas en cada pasada; pero siempre manteniendo nuestra relación de hermanas. Sentí que no me costaba seguir mis impulsos y que ellos me servían para enriquecer mi propuesta (Comunicación personal, viernes 24 de febrero del 2023).

Pues efectivamente se vio en Alondra un progreso importante, ya que en un comienzo ella traía algunas dificultades para conectarse o ser sincera con su actuación. Existía un esfuerzo por liberar sus tensiones, pero en medida que se iban progresando y rompiendo esquemas, las posibilidades de juego, atención plena y escucha eran más placenteras.

Por otra parte, durante el laboratorio, otra de las participantes como Ariana enfrentó dificultades al conectar con el tiempo y el espacio en los ejercicios de repetición de Meisner. Sus implicancias estaban relacionadas en la conexión emocional y la respuesta genuina en el momento presente, dejando poco espacio para el análisis textual. Esta dificultad puede deberse a su enfoque analítico, que a veces puede entorpecer su capacidad para dejarse llevar por la improvisación y la conexión emocional inmediata. Sin embargo, al final de las dos sesiones, en el trabajo de escenas, Ariana demostró mayor apertura a pesar de esas dificultades. Hubo una mayor conexión y sinceridad con ella misma. De poder asumir lo que verdaderamente le estaba pasando en escena y dejarse abrir para compartirlo con sus compañeras de trabajo.

Se podría ir desglosando más sobre cada participante, aun así, las conclusiones irían al mismo punto: todas, dentro de sus procesos, asumieron una escucha y atención plena favorecedora en su trabajo de formación actoral. De esa manera se concluyó el laboratorio con la conformidad de participantes y directoras asumiendo los resultados obtenidos. También en la coincidencia en que el desarrollo de la escucha es un

problema frecuente entre los y las estudiantes de teatro y que se deben trabajar con más herramientas de ayuda como las meditaciones, en este caso, para así poder llegar a ella. Con ello, se concluye todo este capítulo de análisis de laboratorio y se pretende encontrar las reflexiones en las conclusiones siguientes.



## Conclusiones

Como se ha ido observando dentro de todo el proceso de análisis de laboratorio, los testimonios de las participantes, de la observadora y las implicancias conceptuales de cada autor planteado en esta tesis, se puede evidenciar que ha existido una diferencia importante desde el comienzo del laboratorio hasta la actual sesión final. Considero que los resultados que obtuvimos, como grupo, fueron bastante favorables y todas coincidimos en que la meditación es una herramienta que ayuda a conectar con tus estímulos internos para así realmente escuchar al compañero o compañera de escena. Asimismo, se ha podido encontrar cómo la meditación se convierte en una guía para lograr interiorizar el texto y dejarse afectar por lo que “está pasando”.

Viendo en cada sesión, las implicancias sobre las meditaciones fueron dando una luz de claridad en la manera que se desenvuelven en cada participante. Se ha podido observar cómo el trabajo de las meditaciones ofrece una apertura amplia desde el lado sensible, emocional, mental y también humano. Con ello, el ingreso a un proceso creativo o en la escena misma, fomenta una apreciación a la escucha. Dicha escucha, establecida por los conceptos de Meisner, fomenta la condición primaria para el trabajo del actor/actriz. En este caso, las meditaciones *mindfulness* concretan una herramienta que pueda favorecer dicha condición de la escucha.

Entonces, de acuerdo al análisis de los resultados, justificado por la información obtenida durante el periodo del laboratorio y, principalmente, de los comentarios recibidos durante el mismo, como tesista del proyecto he llegado a elaborar cinco conclusiones del laboratorio.

1. Las meditaciones *mindfulness* de Salzberg aportan como herramienta para ejercitar la habilidad de la escucha en escena. Prepara a los actores para un estado de atención y percepción plena antes de cada escena.
2. La meditación *mindfulness* permite conseguir la atención plena antes de comenzar a desarrollar los ejercicios de escucha para los estudiantes de teatro.
3. Generar un espacio en donde los actores y actrices puedan meditar antes de iniciar con las explicaciones dadas fomentaría la apertura al juego, la disposición al trabajo y las condiciones necesarias para una honestidad en escena.
4. La investigación propuesta permite que los actores y actrices puedan encontrar un medio más en las que lle permitan acceder a un trabajo personal en medida que se desarrollen los procesos de interiorización orgánica de una escena y/o personaje.
5. Se concluye, dentro de esta investigación, los índices necesarios para indicar que mediante las meditaciones *mindfulness* se aplican como una herramienta para ejercitar el sentido de escucha dentro de los estados cognitivos de percepción consciente en estudiantes de actuación.

## Referencias bibliográficas

- Ágreda, S., Mora, J., & Ginocchio, L. (2019). *Guía de investigación en Artes Escénicas*. Pontificia Universidad Católica del Perú: Vicerrectorado de Investigación – VRI. Dirección de Gestión de la Investigación – DGI.
- Aguilar, G., & Musso, A. (2008). La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma Psicológica*, 15(1), 241-258.  
<https://www.redalyc.org/pdf/1342/134212604010.pdf>
- Álvarez, J. (2017). *Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida* [Tesis doctoral. Universidad de Huelva]. Repositorio Institucional de la Universidad de Huelva.  
<http://hdl.handle.net/10272/14785>
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3) 230-241. <http://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Brown, K., Ryan, R., & Creswell, D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.  
<http://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Castañeda, J. (2018). *El entrenamiento de la escucha en escena usando la metodología de entrenamiento actoral de Declan Donnellan y conceptos provenientes de las ciencias cognitivas* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP.  
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/12444>
- Chavez, A. (2020). *El entrenamiento de la escucha en escena a partir de la práctica del Neo futurismo de Greg Allen*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad

- Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/17852>
- Delgado, I. (2020). *"Desaprendiendo" Programa de mindfulness y compasión para el cultivo de la noviolencia en Educación Secundaria Obligatoria: un estudio controlado aleatorizado* [Tesis doctoral, Universidad de Zaragoza]. ZAGUAN Repositorio Institucional de Documentos. <https://zaguan.unizar.es/record/99680>
- Edenfield, T., & Saeed, S. (19 de octubre de 2012). An update on mindfulness meditation as a self-help treatment for anxiety and depression. *Psychology Research and Behavior Management*, (5), 131-141.  
<http://dx.doi.org/10.2147/PRBM.S34937>
- Esper, W., & Dimarco, D. (2008). *Arte y oficio del actor: La Técnica Meisner en el aula*. Barcelona. Alba Editorial.
- Estrada, C. (2019). *Dirección de actores a través de la Técnica Meisner*. Tesis de grado. Universidad politécnica de valencia]. Repositorio escuela Politécnica superior de grandia.
- Fárez J. & Lucero, E. (2018). *Aplicación the Mindfulness (conciencia plena) en actividades recreativas y su efecto en la y concentración de estudiantes de 12 a 14 años de edad de la unidad educativa Juan Bautista de la ciudad de Cuenca del Ecuador* [Tesis de licenciatura. Universidad de Cuenca del Ecuador]. Repositorio Institucional Universidad de Cuenca.  
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/30372>
- Hargus, E., Crane, C., Barnhofer, T., & Williams, J. M. G. (2010). Effects of mindfulness on meta-awareness and specificity of describing prodromal symptoms in suicidal depression. *Emotion*, 10(1), 34-42.  
<http://doi.org/10.1037/a0016825>

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Bantam Books.
- Lázaro, Y. (2017). Técnica Sanford Meisner: La actuación honesta. *Reflexión Académica en Diseño y Comunicación*, (31), 170-173.
- Meisner, S. & Longwell, D. (2002). *Sobre la Actuación*. La Avispa.
- Navarro, P. (23 de mayo de 2019). *Leer para meditar: Lectura consciente para reflexionar*. Laila R. Monge. Escritora, Mamá y Emprendedora  
<http://web.archive.org/web/20220209115151/https://www.lailarmonge.com/leer-para-meditar-lectura-consciente-para-reflexionar/#>
- Pardo, C. (2021). *Eficacia de mindfulness en el estrés de los estudiantes universitarios* [Tesis doctoral, Universidad da Coruña]. Repositorio Universidade Coruña.  
<http://hdl.handle.net/2183/28212>
- Rivas, M. (2008). *Procesos cognitivos y aprendizaje significativo*. Subdirección General de Inspección Educativa de la Viceconsejería de Organización Educativa de la Comunidad de Madrid. <https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM001796.pdf>
- Salzberg, S. (2011). Mindfulness and loving-kindness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 177-182. <http://doi.org/10.1080/14639947.2011.564837>
- Stanislavski, K. (2003). *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*. Alba.
- Vásquez, W. (2015). *La escucha y la confianza como ejes del proceso creativo del actor: Dora y Las neurosis sexuales de nuestros padres* [Memoria profesional de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú] Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP.  
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/6646>

Vargas, A. (2008). *La edad de la ciruela*. Facultad de Humanidades, Universidad de Puerto Rico.

<https://smjegupr.net/wp-content/uploads/2012/07/Edad-de-la-ciruela-La.pdf>



## ANEXOS

### Anexo 1: Afiche de convocatoria



## **Anexo 2: Bitácoras**

### **Bitácora 1. Alondra**

Día 1:

Hoy día empezamos con los ejercicios de meditación y luego de ellos pasamos a los ejercicios de repetición, y aunque en un principio sentía que repetimos por cumplir con la indicación, no sentía un trasfondo ni un cambio en mí o mi compañera. Después cuando me dieron la indicación de que le dijera un texto con la acción de convencer sentí que el texto cobró vida y nuestras interacciones tenían un propósito claro. Esto nos ayudó a definir la relación de nuestros personajes y cómo serían ellas en cualquier circunstancia dada.

También, en algún momento tuve el impulso de querer abrazar a mi compañera; pero lo retuve por miedo a recibir una respuesta agresiva de su parte; sin embargo, pienso que hubiera sido interesante ver que sucedía.

En esta clase aprendí que no necesariamente hay que estudiar con bastante precisión un texto; sino que solo hay que tener las circunstancias dadas para poder accionar y que la escena fluya. Además, me pareció que puede servir como un buen inicio de ensayo para acercarse a los personajes.

Día 2:

Sentí que hice caso a mis impulsos, no tuve miedo a la reacción de mi compañera o que lo que hiciera se viera "correcto" o "fuerte". Tuvimos más confianza en tocarnos y que nuestras acciones sean más físicas. Esto me permitió sentirme más vulnerable gracias a que dije el texto con intención y todo fluyó.

A diferencia de ayer ganamos más matices en nuestras propuestas que nacieron del juego y me bastó con sus palabras y su mirada para abrirme el corazón y hacerme llorar.

Aprendí que no solo es reaccionar por reaccionar; sino que a la vez hay que ver que causa esas palabras y la manera de cómo se dicen en nosotros.

La frase "no siento nada" la utilizamos cuando sentíamos que lo que decíamos no tenía ningún sentido y estaba vacío; pero nos sorprendió lo que esas palabras causaron en nosotras. El hecho de no sentir nada nos hizo ponernos alegres al saber que sentíamos lo mismo o en otro momento el "no siento nada" sirvió para ofender a la otra persona.

Día 3:

Al principio me costaba buscar con qué acción iba a iniciar la repetición con mi compañera porque pensaba mucho en lo que debería hacer en vez de que mi primer impulso nazca de lo que me da mi compañera. Cuando empecé a prestarle atención a ella y a lo que me causaba, la acción salía al instante y se sentía más Sincera.

Gracias a la práctica de los días anteriores pudimos entrar muchísimo más rápido al jurgo y a escucharnos con menos tensiones y barreras del pensamiento, lo que nos da la oportunidad de fortalecer aún más la relación de los personajes.

Al meditar echadas pude reconocer tensiones que ignoraba y relajarlas, al igual que descubrí ciertas funciones y reacciones de mi cuerpo que ignoraba como que mi fosa nasal derecha inhala más aire que la de la izquierda. A pesar de ello, confieso que a cada rato se me venían imágenes mentales sobre distintas cosas o situaciones que pude botarlas gracias a la indicación "dejar soltar en cada exhalación". Luego de eso, abrimos los ojos y sentí mi cuerpo sostenido y como si perteneciera a otra realidad, mucho más perceptivo a lo que sentía y lo que pasaba a su alrededor.

Día 4:

Meditar caminando me hizo sentir que todo mi cuerpo es una máquina, a ser consciente del movimiento y qué efecto tenía en las otras partes del cuerpo vinculadas. Antes cuando nos movíamos sin meditar solo sentía mi concentración centrada en una sola parte y en el ritmo; pero meditando me percataba hasta del más mínimo detalle de como caminaba y como sentía mi cuerpo la ropa.

A la par meditar caminando me hizo estar más abierta a cada movimiento y sonido del exterior que me hizo seguir mis impulsos de acercarme a mis compañeras o a los lugares que me llamaran la atención. También, sentía que mi imaginación era más rápida y conectaba con recuerdos relacionados a la situación que Monik nos daba.

Probar con una nueva compañera el ejercicio de repetición fue nutritivo porque al no saber la situación planteada pude probar nuevos matices e incluso un tipo de relación distinta donde me tocaba a mi ser la hermana mayor. Pero, vale recalcar que gracias a toda la práctica con mi anterior compañera pude ingresar más rápido y trabajar con lo que la otra persona me daba y me causaba sin tener pensamientos que me detengan o me tensen.

Meditar me permitió ser más específica en mi imaginación como poder ver cada línea del árbol o inventarme que mi hermana estaba escondida y yo tenía que buscarla (esto porque mi compañera no pudo venir), y a poder reconocer tensiones normalizadas que tengo como en los labios.

La sesión de hoy me hizo entrar muchísimo más rápido a la escena desde la actividad física de correr, me hizo no pensar en que debía escuchar, sino solo salió como un impulso. De este impulso descubrí un nuevo matiz con mi compañera, donde además de nuestra relación de hermanas donde siempre nos fastidiamos o nos contradecimos, descubrimos que nos mostramos vulnerables.

Se me hizo más fácil juntarse con las otras chicas y seguir mi impulso de unir las, gracias a la indicación de que podía parar unos segundos para meditar y botar todos los pensamientos externos del presente. Ser consciente de que puedo darme unos segundos para botar todos los pensamientos innecesarios me permite reingresar a la actividad muchísimo más concentrada y presente.

A la hora de hacer las escenas me di cuenta del enorme progreso que tuve con mi compañera, porque nuestra escena estaba más presta al juego, proponiendo nuevas ideas en cada pasada; pero siempre manteniendo nuestra relación de hermanas. Sentí que no me costaba seguir mis impulsos y que ellos me servían para enriquecer mi propuesta.

## **Bitácora 2. Carla**

¿Qué es la escucha?

Observo que hay escucha entre los actores cuando existe acción - reacción acorde al texto y sus movimientos.

En el ejercicio de repetición de este día me centré en mi compañera y sentí que me dejé llevar. En un momento pasamos de la duda a la felicidad.

2da sesión, miércoles

→ La escucha está afuera y adentro (escucharte y escuchar al otro).

→ "Usa la cotidianidad para entrar" (sirve como diagnóstico)

Anoté esta frase porque me parece importante el ser consciente de todo lo que podría estar trayendo al espacio de trabajo y que posiblemente pueda ser una distracción.

Entonces, me parece que sirve aceptar cómo me siento y cómo estoy llegando a trabajar.

Aceptar para dejar ir y llegar a estar en el presente. Así también, me parece importante decir cuando sentimos que no pasa nada porque si aceptamos eso inevitablemente va a pasar algo.

→ El impulso no termina de fluir. Se queda estancado en la tensión.

Hubo un ejercicio de repetición con Ari que me sirvió para entender el impulso y la escucha.

Ella y yo estábamos sentadas, se notaba que estábamos cortando ciertos impulsos. Nos dijeron que siguiéramos el impulso e inmediatamente me sentí cómoda para empujarla (aunque corté un poco mi fuerza). Esto generó algo en ella, pues me alzó la voz y ese cambio en ella hizo que yo también le grite.

3ra sesión

→ No asistí

4ta sesión, lunes

→ El autoconocimiento para entrar a calentar, meditar, actuar

→ Meisner es hacer no pensar

En esta sesión me di cuenta que el cerrar los ojos durante cierta parte de la meditación me ayudó a relajarme. Sentí a mis compañeras en el espacio y también me permití jugar más.

Una compañera, estoy de acuerdo con ella, comentó que quizá sin la meditación consciente no hubiéramos entrado al juego de la misma forma.

Durante el ejercicio de la escena me di cuenta que hubo momentos de repetición y me ayudaron a encontrar el porqué de ciertos textos. Busqué estar en mi compañera, pero sé que puede ir más.

5ta sesión, miércoles

En esta sesión me di cuenta de la importancia de hacerle caso a nuestros impulsos, es decir, hubo un ejercicio en el que yo no sentí el deseo de correr o hablar; así que, busqué a mi compañera y le propuse solo escuchar porque el ejercicio era en parejas. Ella aceptó y eso nos ayudó a entrar al juego y estar presentes cuando el ejercicio se

volvió grupal. Así que, rescato el saber cómo me sentía y llevarlo a escena. De a pocos ir encontrando "mi

verdad" + la verdad de mis compañeros.

Me parece que pasamos nuestra escena tres veces y en la última me sentí más conectada.

Quizá en las dos primeras pasadas estaba más pendiente de que no se me vaya el texto y si es que iba a lograr conectar con mi compañera. Ahora que lo pienso, no se trataba de "pensar", sino hacer y recibir lo que mi compañera me daba. Igual acepto y entiendo que es todo un proceso.

Me llevo la búsqueda del "ser consciente" conmigo y mis compañeros a la hora de entrar a un espacio de trabajo, así también, al jugar y presentar escenas.

### **Bitácora 3. Sumire**

Mediante la repetición pude percibir que hay que dejar que lo del otro pase por mí. Al igual que guiarme por el impulso.

La tensión en mi cuerpo significa que no quiero exponerme por alguna razón interior, pero ello llevará a que la otra persona no pueda hacer más, por ello hay que dejarse ver.

Quemar máscaras, ser vulnerables hacia la otra persona. Ello llevará a la verdad constantemente. Ser honestos con nuestro compañero: "no estoy sintiendo nada" y volver a jugar para encontrar la verdad nuevamente.

miércoles 22 de febrero:

A través de esta primera meditación desde el suelo me conecté mucho conmigo misma ya que solo me concentraba en mí y sentía lo que ocurría en mi interior y exterior, lo que me hizo despertar y escuchar mejor mi alrededor cuando abrí los ojos.

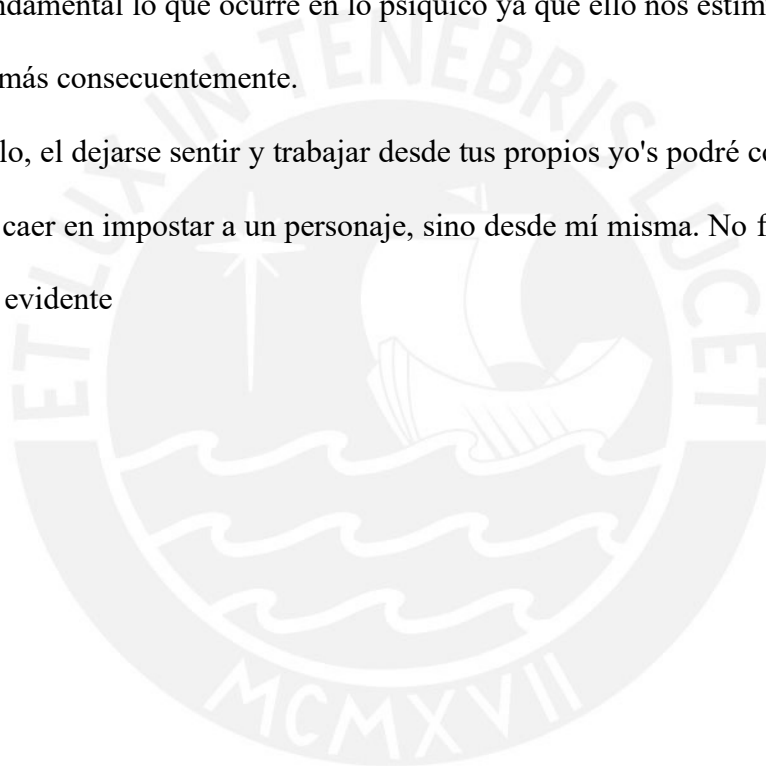
Al mismo tiempo, podría decir que es mayor la dificultad cuando abro los ojos ya que debo estar atenta a otros estímulos exteriores, pero que sin haber ejercitado la conexión conmigo misma primero, puede que no me haya sentido más presente de como inicié esta meditación.

jueves 23 de febrero:

Mediante la imaginación pude descubrir que mientras más específico sea cada detalle de lo que se está instaurando será más profundo y real la verdad de lo que ocurre, por ello me parece fundamental lo que ocurre en lo psíquico ya que ello nos estimulará y ocurrirá lo demás consecuentemente.

Además de ello, el dejarse sentir y trabajar desde tus propios yo's podré construir mayor veracidad sin caer en impostar a un personaje, sino desde mí misma. No fingir, hacerlo.

No caer en lo evidente



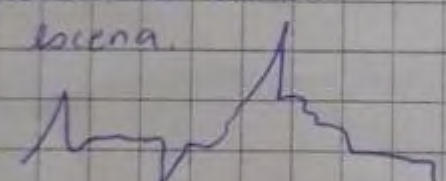
①

**SAGITARIO**  
SOLUTIONS

Datos:

frase

— Creo que dice todo ese pa' tener miedo

- Corredaba y detonaba
- Mirar a los ojos directamente (ayuda para conectar)
- Impulso de decir otras palabras → "Tú has visto dónde está el gato?"  
"yo no lo he visto"
- Variaciones en la escena.  

- ¿Di miedo a Sumi? → (Pa' se alejaba de mí)

Hubo

- Un punto en el que me cansé de la discusión y me llegé.

Datos:



SAGITARIO  
UNIVERSIDAD

- 2
- Estar con el cuerpo siempre ayuda. — "saca tus demonios"  
"más relax"  
Lo hablo con el cuerpo.  
→ Ayuda a la predisposición del cuerpo.

- Ejercicio de Meisner con Soni → la repetición constante de la frase ayuda a que finalmente sientas algo.

3

- trabajo corporal tipo CORO → Ayuda a conectar con las compañeras a través del cuerpo.  
(baile)  
Momento divertido para aflojar tensiones.  
como un cardumen

### Meditación en el suelo:

- Sentí que el suelo, gravedad me jalaba
- Mis tensiones se aliviaron (fue una gran relajación)
- Realmente pude sentirme a mí misma (mi pulso, mis órganos, etc).
- Percepción de mis otros sentidos (los otros sentidos se agudizan cuando nos quedamos quietos)

frase

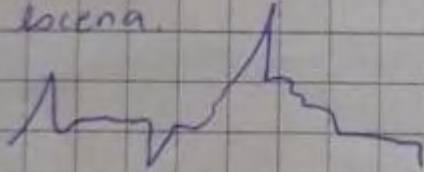
- Cero que dice todo ese pa' tener miedo

- Corredaba y detorredaba
- Mirar a los ojos directamente (ayuda para correr)
- Impulso de decir otras palabras

→ "Tú has visto dónde está el gato"

- Variaciones en la escena.

"yo no lo he visto"



- ¿Di miedo a Sumi? → (pa' se alejaba de mí)

Hubo

- Un punto en el que me cansé de la discusión y me llegé.

Datos:



- 2
- Estar con el cuerpo siempre ayuda. — "saca tus demonios"  
"más relax"  
Lo hablo con el cuerpo.  
→ Ayuda a la predisposición del cuerpo.

- Ejercicio de Meisner con Soni → la repetición constante de la frase ayuda a que finalmente sientas algo.

3

- trabajo corporal tipo CORO → Ayuda a conectar con las compañeras a través del cuerpo.  
(baile)  
Momento divertido para aflojar tensiones.  
como un cardumen

### Meditación en el suelo:

- Sentí que el suelo, gravedad me jalaba
- Mis tensiones se aliviaron (fue una gran relajación)
- Realmente pude sentirme a mí misma (mi pulso, mis órganos, etc).
- Percepción de mis otros sentidos (los otros sentidos se agudizan cuando nos quedamos quietos)

## Otros apuntes. Daniela

### Comentarios Laboratorio Daniela

¿Qué hago acá?

Me interesa tener un mayor acercamiento con la escucha, vivirla consciente y naturalmente. Además, quiero encontrar herramientas que me ayuden a estar conectada con el presente, tanto en el plano personal como el profesional (actuando)

Mis objetivos son encontrar momentos de atención y escucha plena, aprender a hacer un buen uso de mi cuerpo, así como la palabra en una escena y por supuesto entrarme por completo en la meditación.

He meditado antes, pero me cuesta "hacerlo bien", no sé si logro al 100% estar en ese estado...

¿Que encontré en los ejercicios?

En un primer momento donde solo tenía que mirar fijamente a los ojos con una compañera, sentí estar conectada, yo percibía que me prestaban atención y que yo le prestaba atención. Sus facciones ya no solo pasaban como una cara más, sino el rostro el cual tenía que inspeccionar, pasar por su nariz, fijarme en la forma de sus ojos, su boca, sus lunares, su piel tersa o suave, etc.

señalo lo que más me llama la atención de su rostro: son sus ojos y lo señalo deliberadamente, pues es lo que a simple vista quiero seguir viendo y, a la vez, no puedo dejar de mirar, para mí, los ojos son la ventana del alma.

Ya en ese estado de conexión y atención plena surgen preguntas: ¿Cómo es Karla cuando esta borracha?, o cuando está enamorada...? ¿Cómo era de pequeña?

Con solo ver sus ojos pude hacerme un mundo, su mundo y pasar por cientos de imágenes que solo existieron esos segundos en mi mente. Me imagine a una Karla que habla de temas muy profundos e intensos cuando se emborracha, pero cuando se

enamora impone mecanismos de defensa para no dejarse al 100% descubierta, una ex  
niña risueña y habladora.

En el ejercicio de repetición siento que poder conectar con Alondra es todo un viaje,  
siempre me ha costado demasiado conectar con ella. En este laboratorio siento que ha  
sido un reto para mí que me haya tocado como compañera de escena. Probar Meisner en  
este caso me ha servido mucho, el hecho de respirar ya me limpia y me neutraliza de  
cualquier juicio u opinión previa.

La miro a los ojos, trato de conectar, no puedo. Respiro, me limpio, me oxigeno, pienso  
en que es solo un ejercicio o mejor aún, imagino que lo estoy haciendo con una persona  
que acabo de conocer.

Si lo puedo imaginar, entonces lo puedo aterrizar, la miro, me mira, respiramos juntas y  
sale la palabra "ya no sirvo para Nada" y me responde.

Es un viaje de subir y escalar y creer que llegas al clímax, pero luego puedes volver a  
desconectarte y dejar de sentir algo.

Es la primera sesión, esto va a crecer y sé que vamos a llegar a otros momentos y otras  
circunstancias.

Al momento de pasar la escena, me sentí desnuda, hice caso y no pensé ni en acción, ni  
objetivos, ni estrategias. Solo en prestar atención al momento. Fue una sensación  
increíble porque en el mismo momento fuimos encontrando una justificación a cada  
momento.

Lo jugué y lo disfruté.

En la segunda sesión, al probar la repetición y ejercicios de escucha ya se me hizo más  
fácil el estar abierta a una conexión con Alondra. Para mí ya solo éramos dos cuerpos  
mirándonos y sorprendiéndonos.

Llegamos a un Ping pong, encontramos estímulos y sensaciones nuevas como un real miedo, una real intimidación, también un real "no siento nada" que es válido. A veces la relación que se crea se agota y solo queda decir ya no siento nada, funciona en la vida y funciona en este ejercicio.

Admitir y ser sincero, se agotó, ya no me afectas. Ahora mirémonos otra vez y respiremos juntas. El viaje comienza otra vez.

La tercera sesión, realmente la que más disfruté, llegar un día de verano, muriendo de calor, cansado al salón a bailar "La vida es un carnaval" fue simplemente: gracias. Me desahogué, liberé mi cuerpo y mi mente de tensiones y pensamientos. Ahora solo me encontraba abierta a la música, al espacio y a las chicas de mi entorno.

De esa liberación, pasar por esfuerzos físicos como deslizar, presionar, latigar se sintió muy comprometedor, pues cada parte de mí estaba participando activamente y había una orgánica conexión entre mi cuerpo y mi voz. La atención ya no solo estaba en mi cabeza, sino que estaba reflejada a través de una consciencia corporal.

Gracias por la meditación, lo necesitaba. Había un fuerte dolor de ovarios que me impedía estar 100% relajada y metida, pero si logré esos momentos, llegué.

Me relajé, me concentré y esa concentración pasó a ser simplemente algo inconsciente pero que estaba ahí.

Pasar de una meditación a un ejercicio de repetición también es una ayuda increíble.

Sentí el avance con Alondra, ya había un compromiso no solo conmigo misma sino en la escucha de mi compañera, conectamos a pensar nos vimos y otra vez comenzó el viaje. Llegamos a otro tipo de momentos, jugamos con el texto y disfrutamos el poder decir "no siento nada"

### Anexo 3. Registro Fotográfico



MCMXVII



Volvimos ❤️



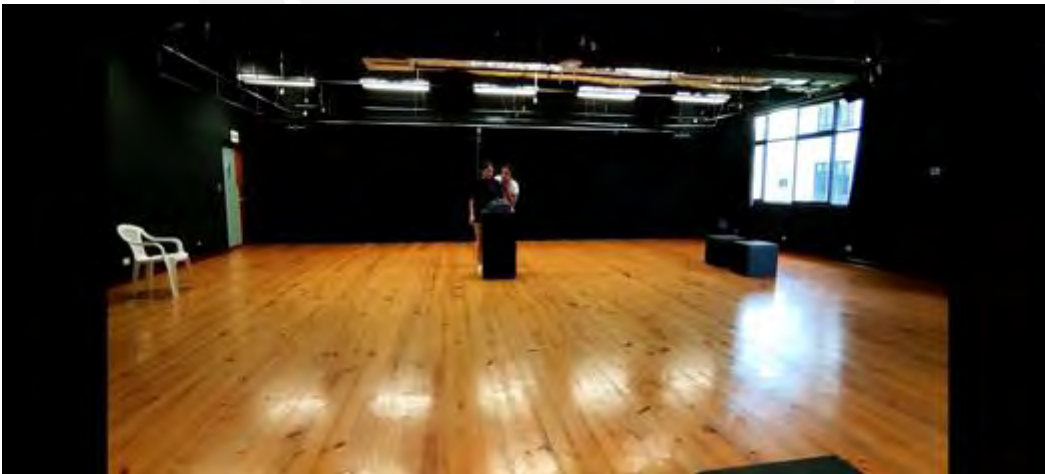
Me siento sumamente agradecida con ustedes! Son las mejores alumnas del mundo! Ha sido un proceso súper enriquecedor y sobretodo de mucho aprendizaje !

♦ PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE...





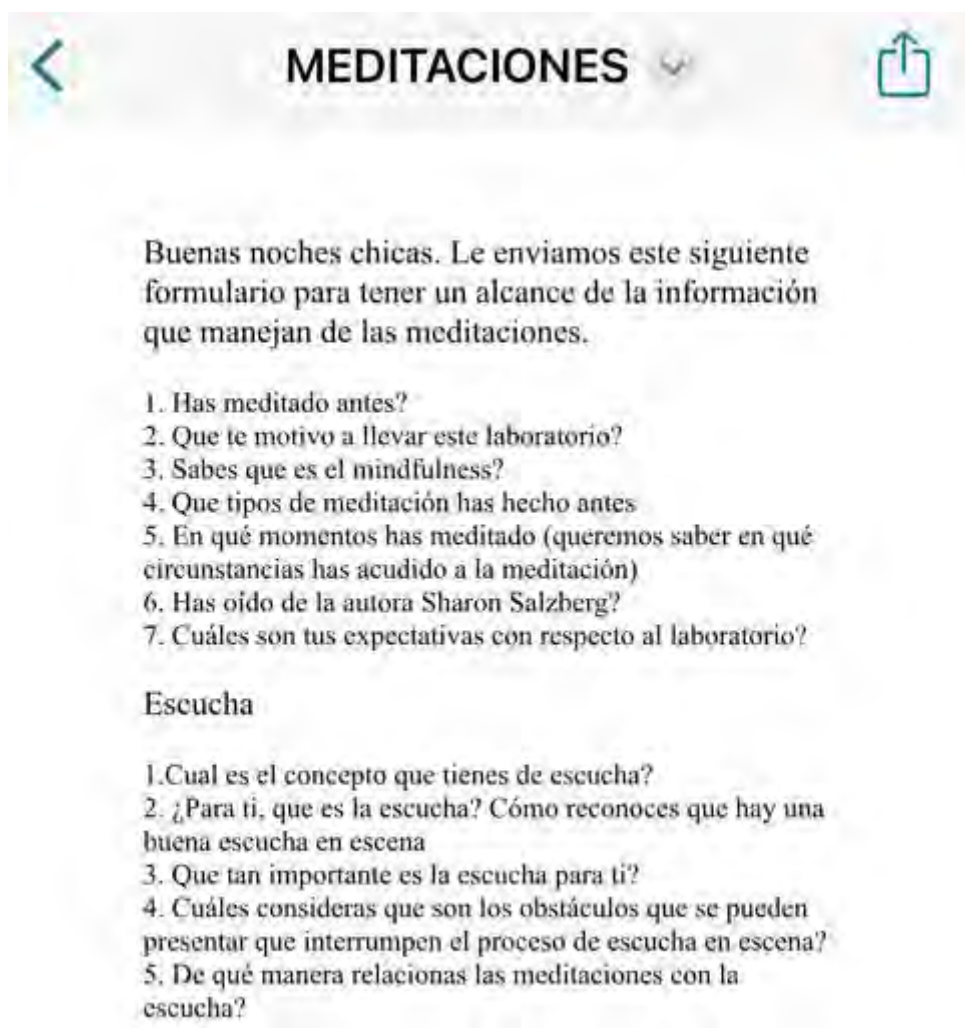








## Anexo 4. Cuestionario sobre meditación



**MEDITACIONES**

Buenas noches chicas. Le enviamos este siguiente formulario para tener un alcance de la información que manejan de las meditaciones.

1. Has meditado antes?
2. Que te motivo a llevar este laboratorio?
3. Sabes que es el mindfulness?
4. Que tipos de meditación has hecho antes
5. En qué momentos has meditado (queremos saber en qué circunstancias has acudido a la meditación)
6. Has oído de la autora Sharon Salzberg?
7. Cuáles son tus expectativas con respecto al laboratorio?

**Escucha**

1. Cual es el concepto que tienes de escucha?
2. ¿Para ti, que es la escucha? Cómo reconoces que hay una buena escucha en escena
3. Que tan importante es la escucha para ti?
4. Cuáles consideras que son los obstáculos que se pueden presentar que interrumpen el proceso de escucha en escena?
5. De qué manera relacionas las meditaciones con la escucha?

## Anexo 5. Indicaciones sobre texto

### Indicaciones con el texto

Para los ejercicios que haremos desde el primer día utilizaremos el texto "La edad de la ciruela" de Aristides Vargas. Son seis participantes que se dividirán en 3 parejas. Hemos asignado las parejas y a los personajes.

Cuando reciban el texto, sería ideal que puedan leer la escena completa para que tengan mayor contexto y puedan ya trabajar las circunstancias de cada uno de los personajes. Es ideal tener al menos aprendido para la primera sesión las dos primeras caras pequeñas de sus escenas. Es **IMPORTANTE** que se aprendan el texto en neutro. Sin ponerle intención.

Para la primera sesión también les vamos a pedir que armen un bloque de texto de 5 líneas como máximo. Este texto está compuesto por frases de sus diálogos en sus respectivas escenas. Pueden elegir cualquier frase que haya dicho su personaje, incluso frases que no pertenecen a su escena (esto en caso decidan leer las demás escenas). A este texto le llamaremos ladrillo. El ladrillo nos ayudará a integrar el texto en nuestros ejercicios.

Aquí un ejemplo de ladrillo con una de las escenas del texto:

"No sé, lo he olvidado. Fue hace tantos años... No se por que dices semejante estupidez. Pero, ¿Por qué te casaste? ¿Qué crees que nunca me di cuenta de tus amoríos con Alfonsito el tímido? ¿Qué crees, que nunca me di cuenta que mi hermana del ama se iba a la cama con mi marido?"

Disposición de escenas
1. Escena II
Desde Pág 63 texto
"Silencio lengua larga. ¡Escucha!"
Alondra 1: Celina
Sumire: Eleonora
2. Escena X
Hasta

"señores del jurado" pág. 122

Ari: Eleonora

Carla: Celina

3. Escena XIX

Ale: Eleonora

Daniela: Celina

## Anexo 6. Ejercicio de "Parala"

### TEXTO 1

- A: párala  
B: tú párala  
A: no puedo parar lo que no estoy haciendo  
B: tú comenzaste  
A: y tú párala  
B: no puedo parar lo que no estoy haciendo  
A: crees que te vas a salir con la tuya  
B: salirme con mi qué  
A: esta vez no te vas a librar  
B: librarme de qué  
A: no te hagas el sonso  
B: no me hago nada  
A: córtala  
B: ¿corta qué?  
A: ¿vas a parar o no?  
B: ¿parar qué?  
A: eso  
B: ¿qué?  
A: sabes perfectamente bien qué  
B: me temo que no  
A: me temo que no  
B: me voy a dormir  
A: vete

### TEXTO 2

- A: bueno pues  
B: ¿bueno pues qué?  
A: tú sabes  
B: ¿yo sé qué?  
A: sabes perfectamente qué  
B: no, no sé perfectamente qué  
A: anda  
B: anda tú  
A: no te hagas  
B: no te hagas tú  
A: párala  
B: tú comenzaste  
A: pero tú la sigues  
B: ¿sigo qué?  
A: ¿ves?, no paras  
B: ¿no paro qué?  
A: sabes perfectamente bien qué  
B: no vamos a comenzar con eso otra vez  
A: tú nunca has comenzado nada  
B: miren quien habla  
A: yo no he dicho nada