

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ  
FACULTA DE ARTE ESCÉNICAS



**La influencia de la sobrecarga laboral del artista escénico en su equilibrio emocional**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL  
GRADO DE BACHILLER EN ARTES ESCÉNICAS  
CON MENCIÓN EN TEATRO**

**AUTORA**

Chavez Moreno, Alejandra Karolina

**ASESORA**

Lastres Dammert, Pamela Maria

2019

## RESUMEN

La presente investigación evidencia la problemática del artista escénico y la sobrecarga laboral que genera un gran impacto en su equilibrio emocional, perjudicándolo personal y profesionalmente. Tiene por objetivo demostrar la importancia del cuidado personal para hallar estabilidad en su calidad de vida y lograr un óptimo desenvolvimiento laboral. Para tal efecto, este estudio teórico presenta las causas y consecuencias más relevantes de la sobrecarga laboral del artista escénico. Respecto a las causas principales están relacionadas con la falta de reconocimiento sobre el valor de su trabajo y la estabilidad económica, ambas residen en la falta de oportunidades laborales como desconocimiento del mismo, por la informalidad en el desarrollo del trabajo; hallándose así una precariedad laboral en el ámbito de las artes escénicas. Esta información es sustentada por las investigaciones de Nancy Fraser (2006) y Abril Becerra (2017). Y en cuanto a las consecuencias de la sobrecarga laboral del artista escénico se van generando fuertes grados de estrés y ansiedad los cuales llevan a desarrollar el síndrome de Burnout, definido por Maslach y Jackson (1981) como un síndrome psicológico de agotamiento emocional. Este campo de información es sostenido por lo expuesto en artículos científicos y documentos web de Quiceno, J. & Vinaccia Alpi, S. (2007), Fátima Díaz e Ingrid Gómez (2016) y Barlow (2000). Se concluye que las artes escénicas al ser un campo tan vasto de disciplinas, subdivididas en sectores como la dirección, producción y gestión, presenta la posibilidad de ejercer labor en todas las áreas o varias a la vez; y es allí precisamente donde se toma relevancia en mantener un equilibrio emocional para poder sostenerse óptimamente en las labores realizadas, caso contrario se podrá generar repercusiones negativas en el entorno personal y profesional.

**PALABRAS CLAVE:** Sobrecarga laboral, artes escénicas, calidad de vida, equilibrio emocional.

## Índice

La influencia de la sobrecarga laboral del artista escénico en su equilibrio emocional.....	4
CONCLUSIONES.....	10
BIBLIOGRAFÍA.....	12



## **La influencia de la sobrecarga laboral del artista escénico en su equilibrio emocional**

Según afirma el Instituto Español Alaitz (2010) las artes escénicas como el teatro, la música, la danza, el circo, la ópera, las creaciones contemporáneas como la performance, entre otras, componen expresiones artísticas y socioculturales que se identifican por un lado por los procesos comunicativos como por la materialización de estos en la escena, a través de la integración de cuerpo y mente como único medio para la realización de estos productos escénicos.

Esta carrera al abarcar gran variedad de disciplinas, como las mencionadas, en las cuales el artista escénico puede desempeñarse según sus facultades e intereses, se hallan distintas posibilidades laborales tanto dentro de una empresa institucional como de manera independiente. La realización de cada una de estas requiere de gran exigencia tanto física como emocional; por lo tanto, mantener un equilibrio en tales aspectos es de vital importancia. Por un lado, para desempeñarse de manera óptima en la labor y crecer como profesionales; y por el otro, en efecto el más relevante, por el cuidado propio; debido a que el principal instrumento de trabajo es el cuerpo.

El tema delimitado como la influencia de la sobrecarga laboral del artista escénico sobre su equilibrio emocional mental, principalmente presenta la problemática acerca de cómo el artista escénico por la gran variedad de disciplinas artísticas que este es capaz de realizar se halla en una sobrecarga de labor, por la misma pasión que siente por cada arte que ejerce, sin embargo, deja en segundo o menor plano su equilibrio emocional, sin tomar en cuenta las afectaciones que genera en su calidad de vida personal como profesional. De este modo la investigación busca resaltar tales perjuicios que el artista ocasiona sobre sí mismo y los cuidados que sería óptimo tomar a consideración para hallar un equilibrio mental – emocional. Es así como surge la pregunta central: ¿en qué medida la sobrecarga laboral del artista escénico influencia en su equilibrio emocional?

Se presentará a continuación para el desarrollo de la sobrecarga laboral en el caso del artista escénico las causas y consecuencias que la componen.

Respecto a la carga laboral se establece como el conjunto de exigencias físicas y mentales a las que se somete un empleado en su ámbito laboral. Como manifiesta Alcaya (2016) siempre se ha tenido en cuenta el desgaste físico, pero ahora también se mide el desgaste mental, que lleva a la generación de la fatiga. La sobrecarga en un ambiente de

trabajo puede generar diversas afecciones que van a requerir de un grupo de apoyo, que cuando no esté presente, dejará caer a los trabajadores en un exceso de labor que rebajará su calidad de vida.

En cuanto a las causas, se hallan en el reconocimiento y la estabilidad económica que busca el artista escénico.

En la labor del artista, por ejemplo, existen actores que también son directores, productores además de maestros quienes saturan sus días en desempeñar estas actividades laborales para no dejar de desempeñarse en el ámbito artístico y poder vivir de lo que aman hacer; sin embargo, no existe descanso ni espacio para sí mismos. Aquí lo relacionamos con otro aspecto importante como causa de la sobrecarga laboral: el reconocimiento, que por la búsqueda de él se suele hacer, principalmente para ser vistos y valorizados.

Respecto al reconocimiento laboral la filósofa política Nancy Fraser (2006) expresa lo siguiente:

Se ha convertido en una palabra clave de nuestro tiempo. Esta idea, una venerable categoría de la filosofía hegeliana, resucitada no hace mucho por los teóricos políticos, está resultando fundamental en los trabajos para conceptualizar los debates actuales acerca de la identidad y la diferencia (...) los filósofos morales utilizan cada vez más el término “reconocimiento” para desvelar las bases normativas de las reivindicaciones políticas. Observan que una categoría que condiciona la autonomía de los sujetos en el plano intersubjetivo, recoge muy bien los intereses morales de muchos conflictos contemporáneos (p.13).

Para el artista el ser reconocido puede ser una de las grandes razones por las que se empeña en desarrollar tantos proyectos como pueda. Es desgastante pero a la vez está cumpliendo el objetivo de seguir laborando en su ámbito y no por falta de oportunidades respecto a otras carreras se permitirá realizar más actividades que lo alejen de su pasión en cuanto a otras que le brinden de mayor sustento económico.

Entramos a otro factor importante, otra de las causas, la sostenibilidad económica. ¿Cuántos artistas actualmente tienen la posibilidad de sostenerse desempeñando su labor en el ámbito artístico? Sinceramente muy pocos en comparación con, por ejemplo, los médicos e ingenieros, que son los profesionales con mayor reconocimiento y oportunidad laboral a nivel global. En relación a ello en una entrevista realizada por Daniela De La Puente, comunicadora y egresada de la Pontificia Universidad Católica del Perú a Carlos Mesta, actor peruano, obtenida de la página de la PUCP en el área de oportunidades laborales; se le consulta lo siguiente: “¿Cuáles cree que son los principales obstáculos con los que un egresado de la especialidad debe lidiar al momento de buscar y conseguir empleo?” (2010); a lo que él contesta lo siguiente:

La gran hipótesis es que existen pocas oportunidades de trabajo. Pero yo diría, a manera de repregunta: Sabemos, realmente ¿cuántas y cuáles son estas oportunidades de trabajo? ¿Sabemos cuántas y cuáles son las instituciones, empresas o centros que necesitan de licenciados en Artes Escénicas? Y no sólo en Lima, sino también en provincia. Creo que no. Creo que el principal obstáculo es desconocer el panorama de posibilidades laborales existente. Otro problema es que ese puesto de trabajo está esperando ser creado por nosotros mismos (Mesta, 2010).

Dentro del campo de las artes escénicas se halla una precariedad laboral que exige al artista desarrollarse en la autogestión para la perpetuidad de los espectáculos y expresiones escénicas propias de su aprendizaje y desarrollo profesional como en su vida. Por resaltar un caso, en cuanto a las perspectivas de las compañías independientes el desafío se focaliza en la estabilidad de los grupos. Por lo que es necesario buscar modos de sustentarse y mantenerse en el tiempo, sosteniéndose justamente en la autogestión. Las compañías no dependen de los fondos concursables porque ciertamente hay una necesidad de establecerse independientemente.

Por poner un ejemplo, respecto a lo mencionado en el párrafo anterior, existen exigencias psicológicas que tienen relación con la complejidad de las responsabilidades laborales, ya que requieren de una red de ayuda y cuando esta no se facilita, deja a los trabajadores en una evidente sobrecarga que disminuye su calidad de vida y de trabajo.

Precisamente es allí cuando las personas sienten que no pueden continuar, puesto que sus obligaciones se les escapan de las manos y el nivel de estrés es altísimo, en consecuencia, desencadenan una serie de perjuicios en sus vidas a nivel general.

El dramaturgo y director teatral chileno Luis Barrales mencionaba lo siguiente:

El principal obstáculo que enfrenta el teatro tiene que ver, fundamentalmente, con generar espacios donde se puedan mostrar los trabajos que se están realizando. Esto pasa necesariamente por replicar modelos probados en un montón de partes del mundo que tienen que ver con subvención directa a teatros que cumplan con ciertos requisitos. En cualquier instancia la asignación de recursos es clave y en este momento hay las suficientes compañías generando nuevos trabajos y lamentablemente no puede verse todo lo que uno desearía”. (Becerra, 2017)

El motivo de mencionar esta respuesta de una entrevista realizada a este actor es por la pertinencia de la opinión, es decir, por falta de espacio, de dinero para sostenerlos y justamente por la falta de valorización al ámbito artístico es que se ve limitada la visualización como la repercusión de tantos proyectos artísticos que merecen la pena conocer y disfrutar.

Tanto la falta de oportunidades y de reconocimiento generan esta sobrecarga laboral tan mencionada en distintos aspectos que causan daños en el equilibrio emocional generando muchas veces altos rasgos de estrés y ansiedad, factores emocionales que afectan el trabajo del artista enormemente.

En concordancia con lo mencionado, a continuación se presentarán las consecuencias de la sobrecarga laboral las cuales son el estrés y la ansiedad junto con ello se presentará el caso concreto del síndrome de *Burnout* desarrollado por tales factores emocionales desequilibrantes en el artista escénico.

*Burnout*, denominado también como “el síndrome de quemarse en el trabajo” Quiceno, J. & Vinaccia Alpi, S. (2007) y definido por Maslach y Jackson (1981) como un síndrome psicológico de agotamiento emocional.

Fátima Díaz e Ingrid Gómez (2016) en su artículo “La investigación sobre el síndrome de burnout en Latinoamérica entre 2000 y el 2010” afirman lo siguiente:

La dimensión del agotamiento extenuante es el componente de estrés individual básico del burnout y se refiere a sentimientos de estar sobreexigido y vacío de recursos emocionales y físicos, los cuales hacen que los trabajadores se sientan debilitados y agotados, sin ninguna fuente de reposición y carentes de suficiente energía para enfrentar otro día u otro problema. Esta dimensión tiene como fuentes principales la sobrecarga laboral y el conflicto personal en el trabajo. (p.115)

Se hace consciente una de las consecuencias de la sobrecarga laboral la cual es el desgaste emocional de trabajar sin parar, e incluso como se presenta en este estudio la insuficiencia por la aceptación de estar realizando un buen trabajo, la respuesta negativa a su realización personal y un gran descontento por su desempeño laboral como efecto de no detenerse.

Por otro lado, Barlow (2000) describe la ansiedad escénica, otra de las consecuencias de la variable central de la investigación: la sobrecarga laboral en el artista escénico, como el fruto de la unión de tres factores de vulnerabilidad. Plantea tres factores desencadenantes. Afirma lo siguiente:

El primer factor está vinculado con un destacado componente biológico de alguna manera innato y heredable. En cuanto, al segundo factor es el puntualizado como factor de vulnerabilidad psicológica general o indefensión general en la que se incorporan los hechos más cotidianos, generales e inespecíficos de la vida frecuentes a la mayoría de las personas. Por último, el tercer factor de vulnerabilidad o vulnerabilidad psicológica específica, halla los hechos que solicitan el requerimiento de tareas específicas (Citado en Suárez, V. A, 2018, p. 12)

La ansiedad es un factor presente en todo artista, y se va añadiendo todo lo mencionado anteriormente, el no reconocimiento ni valorización en el ámbito acrecienta este sentimiento que poco a poco va afectando a su persona. Para ello se debe hacer consciente que el ser artista es una profesión y que su instrumento principal de trabajo es su cuerpo, sus emociones al encontrarse estas dañadas también se está perjudicando en su trabajo.

Por otro lado, en el presente estudio es muy pertinente traer el tema del cuidado de uno mismo, presentado como el elemento deontológico de la investigación. Este se ve desarrollado en una de las lecturas revisadas en el curso: “La sociedad del cansancio” de filósofo surcoreano Byung Chul Han (2012). En este libro él sostiene que la sociedad contemporánea está sufriendo una transformación en su forma de ser, pues sus habitantes tienen el falso ideal de ser libres para hacer todo y no toman en cuenta el hecho de que esta idea produce seres fracasados, cansados e incluso depresivos.

De este texto se extrae el término *multitasking*, desde la perspectiva de Han (2012) es definido de la siguiente manera:

La técnica de administración del tiempo y la atención *multitasking* no significa un progreso para la civilización. El *multitasking* no es una habilidad para la cual esté capacitado únicamente el ser humano tardomoderno de la sociedad del trabajo y la información. Se trata más bien de una regresión. En efecto, el *multitasking* está ampliamente extendido entre los animales salvajes. Es una técnica de atención imprescindible para la supervivencia en la selva (p. 21).

De la presente cita se concluye en cómo esta técnica se ha convertido en un hecho casi instintivo para el ser humano, según la relación que hace Han con el animal y su ser instintivo de accionar velozmente por el sentir lo que se vuelve algo característico en él. En cuanto el ser humano es el realizar actividades sin descanso una tras otra olvidándonos de uno mismo y nuestro estado emocional frente a este hacer sin pausa.

Asimismo, se hace hincapié al abandono de la individualidad, los seres humanos se convierten en seres maquinizados, que solo buscan producir y se olvidan de sí mismos y el cuidado que deben tener para desarrollarse óptimamente aportando a su equilibrio

emocional. Habla además de entrenar la mirada a partir de la cultura. Y destaca tres puntos relevantes: cuidado del tiempo propio, cumplimiento de las propias expectativas y no la de los demás, las que el resto espera de uno y el cuidado del espacio propio. Estas tres ideas que se recomiendan buscan mantener, en efecto, el equilibrio emocional del cual la presente investigación busca presentar como necesaria, ya que la principal herramienta de trabajo del artista escénico es el propio cuerpo y las emociones que vienen a conformar una unidad; hallar un equilibrio en ello permite justamente encontrar un bienestar a nivel personal como profesional.

Cabe mencionar, además, que al hablar del *multitasking* se excede al género, puesto que es una labor que se le atribuye por años al rol de la mujer en la sociedad, tan normalizado y comprendido como tal; sin embargo, en este estudio se busca neutralizar esta idea igualándola tanto para hombres como mujeres al cuestionar esta técnica, como la describe Han en su texto, provechosa de atención y organización del tiempo respecto a las labores diarias porque finalmente los seres humanos, excluyendo el género, al desarrollarla se dañan a sí mismos. Y volviendo al caso de los artistas escénicos, como se mencionaba anteriormente, dañan de igual manera su herramienta de trabajo. Finalmente, tanto esfuerzo los deteriora, no permitiéndoles disfrutar de ellos mismos ni de laborar en su vocación.

## **Conclusiones**

En síntesis, las artes escénicas al ser un ámbito tan amplio por contener una enorme diversidad de disciplinas, subdivididas en sectores como la dirección, producción y gestión, brindan la posibilidad de desempeñarse en todos o varios de ellos de manera conjunta; es allí donde se hace hincapié acerca de que es fundamental mantener un equilibrio emocional para poder sostenerse óptimamente, ya que con ello trabaja el artista constantemente; de lo contrario, más allá del sustento económico que les otorgue todo ello, al relegar el propio ser y sobreponer el trabajo por él, inevitablemente desata graves afectaciones en la calidad de vida de uno que finalmente ni permite continuar la labor que tanto le apasiona, realizarla ni continuar con su vida. “El que mucho abarca, poco aprieta”, frase célebre muy recurrente y expresada en este medio, puesto que se coloca en riesgo a uno sin necesidad alguna. De ese modo se perjudica tanto a nivel personal como profesional.

Como cierre, un aspecto de suma importancia a tomar en cuenta de la investigación es que bajo ningún punto de vista se quiere dar a entender al lector que el artista escénico

por los fuertes riegos que genera la sobrecarga laboral sobre él en el aspecto emocional tenga que dejar de trabajar; por el contrario, en lo que se hace énfasis es en hacer notar lo importante que es el cuidado propio para perpetuar la vida y la labor de vocación, en este caso del artista escénico; es entender que el cuidado propio también está en la organización y en la elección de las labores a tomar. Como se explica en el estudio, existen pocas oportunidades laborales formales manifestadas por los propios artistas; sin embargo, el ordenarse para darse espacio a uno mismo como a su labor juega a favor a su calidad de vida. Por ello, se concluye en la importancia del equilibrio emocional del artista y en la atención a cómo maneja su vida laboral, por lo cual debe ser consciente del cuidado que de sí mismo depende su óptimo desenvolvimiento como perpetuidad en lo que más ama hacer y que coincide con ser su profesión.



## BIBLIOGRAFÍA

- Alcaya, A. (23 de Mayo de 2016). *La sobrecarga laboral: Un riesgo que disminuye la calidad de vida y la productividad*. Obtenido de Universidad San Sebastian: <http://www.uss.cl/newsletter-uss/2016/05/23/1661/>
- Becerra, A. (11 de Mayo de 2017). Precariedad y fondarización : La realidad de las artes escénicas según sus protagonistas. *Diario Uchile Cultura: Radio Universidad de Chile*.
- Díaz, F. &. (2016). *La investigación sobre el síndrome de Burnout en Latinoamérica entre 2000 y el 2010*. Universidad del Valle, Cali, Colombia.
- Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder Editorial.
- IES Alaitz. (2010). *Artes Escénicas*. Alaitz BHI, Navarra, España.
- Marín, D. G. (2015). *Inteligencia Emocional y Personalidad de los Alumnos de Arte Dramático: ¿Qué los Define como Actores y Directores?* Universidad de Murcia, Murcia, España.
- Martínez Gamarra, M. &. (2010). *De la calidad de vida laboral a los riesgos Psicosociales: Evaluación de la calidad de vida laboral*. Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España.
- Mesta, C. (2010). Entrevista - Carlos Mesta. (D. De La Puente, Entrevistador) Oportunidades Laborales PUCP. Lima.
- Quiceno, J. & Vinaccia Alpi, S. (2007). *Burnout: "Síndrome de Quemarse en el Trabajo (SQT)"*. Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia.
- Suárez, V. A. (2018). *Ansiedad Escénica y Rasgos de personalidad en Artistas*. Universidad Argentina de la Empresa, Buenos Aires, Argentina.