

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



Ejercicios psicofísicos de la técnica de Michael Chéjov para la
consciencia de la conexión de cuerpo/mente en pacientes
borderline

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

Terezinha Maricielo Paiva Otiniano

Asesora:

Lorena Maria Pastor Rubio

Lima, 2023

Informe de Similitud

Yo, *Lorena Maria Pastor Rubio*, docente de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor de la tesis de investigación titulada “*Ejercicios psicofísicos de la técnica de Michael Chéjov para la consciencia de la conexión de cuerpo/mente en pacientes borderline*”, de la autora *Terezinha Maricielo Paiva Otiniano* dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 5%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 24-oct.-2022.
- 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, *13 de junio de 2023*

Apellidos y nombres del asesor: <i>Pastor Rubio, Lorena Maria</i>	
DNI: <i>40116342</i>	Firma 
ORCID: <i>https://orcid.org/0000-0003-2560-3724</i>	

RESUMEN

Los ejercicios psicofísicos propuestos por Michael Chéjov conforman una técnica importante para el trabajo actoral, gracias a la utilización de imágenes y la proyección de estas a través del cuerpo. También, se sabe que los ejercicios actorales se han aplicado anteriormente en áreas terapéuticas, sin embargo, los ejercicios de Michael Chéjov no han sido aplicados aún en estudios de intervención de trastornos de personalidad borderline. De tal manera, el presente estudio propuso como objetivo analizar el aporte de ejecutar ejercicios psicofísicos a partir de la técnica de Michael Chéjov en la consciencia de la conexión del cuerpo y de la mente en pacientes con trastorno de personalidad borderline que llevan terapia dialéctica conductual (DBT). La base teórica que respalda este estudio se centra en la técnica de trabajo actoral sugerida por Michael Chéjov, quien trabajó en la integración de las imágenes y la proyección de las mismas a través del cuerpo para lograr la construcción del personaje, pero que también puede generar efectos positivos en no actores, las teorías sobre este último punto se respaldan en investigadores mencionados en el cuerpo de este estudio. Así, con la aplicación de un taller/laboratorio, integrado por 7 mujeres con trastorno de personalidad borderline, como parte de un estudio exploratorio y participativo, se integraron ejercicios psicofísicos para generar una consciencia de la conexión de cuerpo-mente, como un proceso terapéutico que permita hallar a partir de la técnica actoral, una forma participativa de intervención positiva para las personas con el trastorno mencionado. Finalmente, los hallazgos indicaron que la técnica de Michael Chéjov resulta útil para la intervención positiva de las personas con el trastorno mencionado, ya que la búsqueda de equilibrio entre el cuerpo-mente, con la ejecución de ejercicios psicofísicos, posibilita la regulación emocional y comportamental que condiciona la sintomatología del trastorno.

Palabras clave: Técnica de Michael Chéjov, ejercicios psicofísicos, trastorno de personalidad borderline, consciencia, conexión cuerpo-mente, dinámica grupal.

Para mis padres,
Y para ti tío Alex, que desde el cielo sé que me miras,
Lo logramos.



AGRADECIMIENTOS

Quiero iniciar agradeciendo a Dios, porque sin él nada de esto sería posible y yo no estaría aquí. Seguido de él, agradecer a mis padres, quienes me apoyaron y acompañaron desde el inicio de mi carrera. Gracias Papito por cada consejo y por tu infinita paciencia, te amo mucho. Gracias Mamita por ser mi mejor amiga, por acompañarme en cada alto y bajo, por soportar mis momentos de crisis en este último año de carrera que fue tan retador, pero sobre todo gracias por haberme mostrado el mundo del teatro y por haberme permitido crecer en uno, me diste la mejor infancia que pude tener en “La mueca”, por siempre gracias Mamá, te amo y juntas siempre estaremos.

Gracias a mi tío Alex Otiniano, quien fue mi primer maestro en este mundo del teatro, gracias tío por haberme lanzado a los escenarios desde tan joven, por haber confiado en mi talento siempre, pero también por haber sido tan exigente conmigo. Me enseñaste de disciplina, de amor y de entrega hacia esta carrera tan maravillosa. Gracias por esa última conversación tan exigente e inspiradora: “debes ser siempre la mejor”. Aún te extraño mucho, pero dejaste tu huella en muchos, y en mi corazón y mi arte siempre estarás.

Gracias a la capilla del colegio Claretiano en la ciudad de Trujillo y al padrecito Cristian, por haberme ayudado a reencontrarme con mi catolicismo en el momento que más lo necesite en este 2022. Gracias también a Sol por permitirme cantar con ella cada día en el coro. Mi último ciclo de la carrera no habría sido posible sin ese infinito apoyo en esos meses tan difíciles para mí. Por siempre gracias.

También quiero agradecer a cada uno de los profesores que me enseñaron a lo largo de la carrera a ser una mejor artista, pero sobre todo por enseñarme que podía transformar mi historia y la de los demás a través del teatro.

Agradecer también a los psicólogos y psiquiatras que he tenido a lo largo de mi historia, porque cada uno de ellos aportó un grano de arena a que yo hoy pueda tener una vida mejor y que vale la pena ser vivida.

Gracias María Alejandra, Jaime, Doctor Li y Doctor Víctor, sé que este logro es tan mío como de ustedes porque sin su infinita paciencia y cuidados esto no habría sido posible. Gracias Nicole Hearne, no solo has sido mi última psicoterapeuta, sino que también me apoyaste y acompañaste desde el inicio de esta tesis hasta el final. Gracias a cada uno también por la cantidad de preguntas y libros que me compartieron, por las veces que los entrevistaste, y por permitirme llenarme de conocimiento para así aceptarme y comprenderme más.

Gracias a cada una de mis hermosas participantes del laboratorio, infinitas gracias, por haberse lanzado a esta aventura conmigo, por haber confiado en mí, y por haberse permitido una oportunidad de seguir aprendiendo herramientas que las ayuden en su travesía. Que nos ayuden, porque soy parte de ustedes. Una vez más, no somos un diagnóstico, somos mucho más que eso.

Gracias Romina Farfán, por haber sido la mejor asistente del mundo, gracias bella por haberme apoyado en esta etapa final, gracias por tu tiempo, por tu entrega, por tu energía, enserio muchísimas gracias.

Gracias a ti Lorena, por haber confiado en mí y en esta tesis desde el primer momento y por haberme guiado en el proceso. También por la paciencia y calma que me transmitiste durante todo este tiempo. Mil gracias.

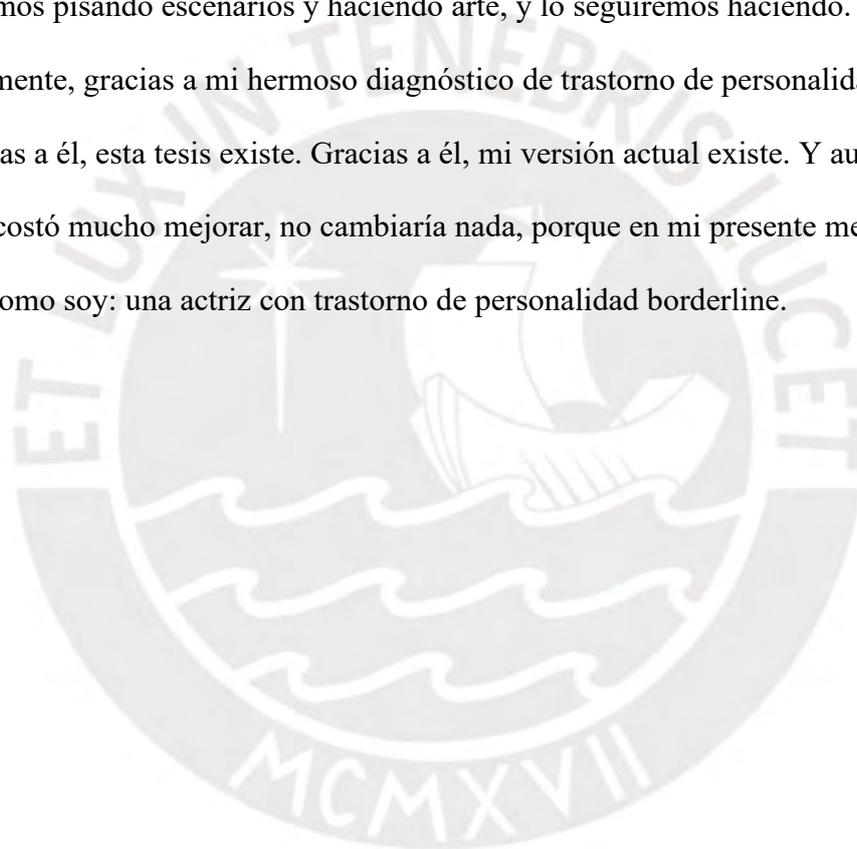
También gracias al amor, en todas sus formas, fue el amor lo que me movió este último año. Y es que cuando actuamos desde el amor todo es más bonito y puro. Amor al arte, a la familia, a nosotros mismos, a Dios, etc.

Gracias a cada persona que ha pasado por mi historia, a los que alguna vez fueron amigos y ya no, y a los que todavía están. Les aseguro que hoy entiendo que todo en la vida tiene un porque, y de cada uno aprendí algo. Y por eso, gracias.

Gracias a mi Scott y mi Aika, mis mascotas que estuvieron ahí para alegrarme siempre y acompañarme en mis amanecidas de redacción.

Gracias a mí yo de 5 años, que actuaba de mariposita en el teatro, por haberse llenado de sueños que hoy dé a pocos empezamos a cumplir. A ella le digo: gracias, porque por tus sueños seguimos pisando escenarios y haciendo arte, y lo seguiremos haciendo.

Finalmente, gracias a mi hermoso diagnóstico de trastorno de personalidad borderline. Porque, gracias a él, esta tesis existe. Gracias a él, mi versión actual existe. Y aunque fue difícil, y me costó mucho mejorar, no cambiaría nada, porque en mi presente me amo y acepto tal y como soy: una actriz con trastorno de personalidad borderline.



ÍNDICE

	Pág.
RESUMEN.....	II
AGRADECIMIENTOS.....	IV
ÍNDICE	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VII
INDICE DE ANEXOS.....	VI
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	5
1.1. TEMA	5
1.2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	5
1.2.1. <i>Pregunta principal</i>	5
1.2.2. <i>Preguntas específicas</i>	5
1.3. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	6
1.3.1 <i>Objetivo principal</i>	6
1.3.2. <i>Objetivos específicos</i>	6
1.4. JUSTIFICACIÓN	6
1.5. JÓVENES CON TRASTORNO DE PERSONALIDAD LÍMITE Y LA TERAPIA DBT	8
1.5.1. <i>Trastorno de personalidad límite (borderline o TLP)</i>	8
1.5.2. <i>Terapia dialéctico conductual (en adelante terapia DBT)</i>	11
1.6. ESTADO DEL ARTE	14
1.6.1. <i>Estudios y prácticas desde las artes que se orientan al bienestar de grupos específicos</i>	14
1.6.2. <i>El teatro y su relación con disciplinas orientadas al trabajo terapéutico y desarrollo cognitivo</i>	19
CAPÍTULO 2: METODOLOGÍA.....	26
2.1. ENFOQUE METODOLÓGICO	26
2.2. MI LUGAR EN LA INVESTIGACIÓN	27
2.3. DISEÑO Y ESTRUCTURA DEL TALLER	29
2.3.1. <i>Preparación del laboratorio y convocatoria</i>	29
2.3.2. <i>Etapas del laboratorio</i>	31
a. Sesión 1	32
b. Sesión 2.....	33
c. Sesión 3	34
d. Sesión 4.....	35
e. Sesión 5	36
f. Sesión 6.....	37
g. Sesión 7.....	38

h. Sesión 8 (final).....	39
2.3.2. <i>Materiales de trabajo</i>	40
2.3.3. <i>Espacio</i>	40
2.4. HERRAMIENTAS DE RECOJO DE INFORMACIÓN.....	41
2.4.1. <i>Bitácoras</i>	41
2.4.2. <i>Visita de psicoterapeuta DBT</i>	41
2.4.3. <i>Entrevistas</i>	41
2.4.4. <i>Materiales creativos del proceso</i>	42
2.4.5. <i>Fichas de registro de emociones</i>	42
2.4.6. <i>Material audiovisual</i>	43
2.5. GRUPO DE PARTICIPANTES.....	43
2.6. MARCO CONCEPTUAL	44
2.6.1. <i>Técnica de Michael Chéjov</i>	44
a. Ejercicios psicofísicos.....	45
2.6.2. <i>Conciencia de la conexión cuerpo-mente</i>	47
CAPÍTULO 3: EL PROCESO DE LA CONSCIENCIA DE LA CONEXIÓN CUERPO- MENTE A TRAVÉS DE LOS EJERCICIOS PSICOFÍSICOS	49
3.1. PROCESO EN EL GRUPO	49
3.1.1. <i>Dinámicas grupales</i>	49
a. Juego del espejo.	49
b. Objeto que las haga sonreír.....	50
c. Baile y juego del espejo.	52
d. Tres imágenes con el cuerpo y baile.	53
e. Dibujo en hoja de papel y baile.....	54
f. Tres imágenes con el cuerpo, dibujo en hoja de papel y baile	56
3.1.2. <i>Ejercicios de observación y concentración</i>	57
a. Botella de agua.....	58
b. Pelota de papel arrugado.	58
c. Observa y describe un objeto real y uno imaginario (o un mundo imaginario).....	59
d. Utiliza la energía en una actividad cotidiana.	59
3.1.3. <i>Ejercicios psicofísicos del capítulo “El cuerpo del actor” del libro de Michael Chéjov</i>	60
a. Ejercicio centro imaginario en el pecho.....	61
b. Ejercicios de los movimientos.	62
c. Ejercicios de los sentimientos.	64
CAPÍTULO 4: LA EXPERIENCIA TEATRAL Y SU RELACIÓN CON LA VIDA COTIDIANA Y EL PROCESO TERAPÉUTICO	67
4.2. KIT DE EMERGENCIA.....	67
4.3. HABILIDADES TIP	67
4.4. PROCESOS INDIVIDUALES	68
4.4.1. <i>Love don’t cost a thing</i>	68
4.4.2. <i>Celeste como el mar</i>	

.....	70
4.4.3. Conejo discotequero.....	72
4.4.4. Me sentí Katara.....	76
4.4.5. Soy como un play-doh.....	78
4.4.6. Mi amuleto.....	80
4.4.7. Un elefante de adorno de la india.....	81
4.5. COMENTARIOS FINALES DE LA PSICOTERAPEUTA INVITADA A LA SESIÓN FINAL.....	83
CONCLUSIONES.....	85
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	88
ANEXOS.....	49



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Cuadro de trabajo realizado en la sesión 1	32
Figura 2. Cuadro de trabajo realizado en la sesión 2	33
Figura 3. Cuadro de trabajo realizado en la sesión 3	34
Figura 4. Cuadro de trabajo realizado en la sesión 4	35
Figura 5. Cuadro de trabajo realizado en la sesión 5	36
Figura 6. Cuadro de trabajo realizado en la sesión 6	37
Figura 7. Cuadro de trabajo realizado en la sesión 7	38
Figura 8. Cuadro de trabajo realizado en la sesión 8	39
Figura 9. Datos de las participantes del laboratorio.....	44
Figura 11. Dibujo participante E.....	55
Figura 10. Dibujo participante B	55



INDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Sílabo del laboratorio	49
Anexo 2: Ficha de inscripción del taller/laboratorio.....	52
Anexo 3: Cuadros de resumen de respuestas de las fichas de registro de emociones	53
Anexo 4: Fragmentos de transcripción de bitácora Romina (asistente del taller/laboratorio).	66
Anexo 5: Fragmentos de mi bitácora personal como directora del taller/laboratorio.....	87
Anexo 6: Entrevista participante A.....	101
Anexo 7: Entrevista participante B	102
Anexo 8: Entrevista participante C	103
Anexo 9: Entrevista participante D.....	104
Anexo 10: Entrevista participante E	105
Anexo 11: Entrevista participante F	106



INTRODUCCIÓN

Pese a que en las artes escénicas existe una considerable cantidad de técnicas relevantes dirigidas para ser aplicadas al trabajo actoral, también se han utilizado estas técnicas o herramientas teatrales como una forma de intervención psicoterapéutica. Hacia el presente año, ya existen varias terapias psicológicas que implementan las artes por el impacto positivo que estas representan en los procesos terapéuticos (como la dramaterapia o psicodrama). Sin embargo, aún son escasos los estudios sobre esto desde una mirada artística, especialmente en nuestro país, y, son aún más escasos los estudios respecto a la utilidad que podrían tener las técnicas actorales que usan la proyección de imágenes mediante ejercicios corporales y grupales que incluyen mente/cuerpo, y, cómo esto puede beneficiar en el proceso de rehabilitación de personas con trastornos de la personalidad límite (o borderline en inglés, pero, en adelante, TLP). Aun cuando ha sido reconocida la práctica actoral y sus distintas técnicas como un elemento importante en la manifestación de emociones y pensamientos para generar un impacto positivo no solo a nivel artístico, sino también en un nivel dentro del área de la psicología, es real, que no se ha profundizado el conocimiento empírico de forma exacerbada en su aplicación a la intervención positiva en el tratamiento del TLP.

Una de las técnicas esenciales a nivel teatral, es la referida por Michael Chéjov, quien implementa, entre otras cosas, la utilidad de ejercicios psicofísicos para obtener una conexión entre el cuerpo y la mente que facilite a los actores la construcción de personajes teniendo el cuidado respectivo del “yo”, es decir, sin involucrar emociones o recuerdos personales en el trabajo actoral, y, esto se logra con la utilización de la imaginación; imaginación para evocar imágenes que se vean reales al espectador. Y, esta técnica, al tener un cuidado respectivo sobre el “yo”, permite que pueda ser considerada para usos más allá de los artísticos, como podría ser en el ámbito de lo psicológico. Motos y Ferrandis (2015) acotan la influencia que

posee el teatro en el ámbito psicológico, debido a que, terapias tales como el psicodrama o la dramaterapia, constituyen precedentes de intervención que unifican la teoría teatral y psicológica a la práctica en el comportamiento humano; en la línea de esto, también se reconoce que las neurociencias aplicadas al teatro indican que todo accionar teatral posibilita un movimiento en la psique de la persona, obteniéndose un beneficio que tiene impacto significativo en el comportamiento humano, pues orienta el equilibrio entre la emoción, la mente, el cuerpo y la conducta.

Luego, este estudio cobra relevancia, ya que, con la aplicación de técnicas de trabajo actoral como lo son los ejercicios psicofísicos propuestos por Michael Chéjov, se busca brindar una alternativa basada en las artes escénicas que coadyuven a la rehabilitación de personas con trastorno de personalidad borderline y, de esta manera, constituir una transformación positiva en el comportamiento de estas personas. Otro aspecto relevante por el cual se desarrolla la presente investigación obedece a que aún en el Perú la atención psicoterapéutica está muy ligada a una connotación psiquiátrica, limitando las posibilidades de la búsqueda de alternativas terapéuticas para personas con TLP, aquellas que encuentren maneras de adquirir una conexión equilibrada entre sus emociones y pensamientos desde la influencia de las artes. Además, la investigación es relevante, puesto que, al ser la atención de salud mental en el país tan precaria y costosa, es bueno indagar sobre más alternativas que puedan apoyar en el proceso terapéutico a la población ya mencionada, y, que sean más accesibles económicamente.

Quizá la razón más importante por la cual se propone este trabajo de investigación es por la búsqueda de integrar herramientas y ejercicios del teatro específicamente para una población con características precisas, para así, abrir un camino que coadyuve a la generación de futuros estudios acerca del tema de cómo puede aportar el uso de las herramientas teatrales en poblaciones específicas.

Motivo por el cual, la pregunta principal en mi investigación se encontró suscrita a indagar de qué manera aportó la ejecución de los ejercicios psicofísicos de la técnica de Michael Chéjov en la consciencia de la conexión de cuerpo/mente de pacientes con TLP que llevan terapia DBT. Para lo cual se buscó analizar el aporte que tuvo la ejecución de los ejercicios psicofísicos de la técnica de Michael Chéjov en la consciencia de la conexión del cuerpo y de la mente de pacientes con trastorno TLP que participaron del taller/laboratorio propuesto para esta investigación.

Mencionado esto último, respecto a la metodología, se aplicó el estudio a través de un taller/laboratorio, el cual tuvo un enfoque exploratorio y participativo, y, que fue diseñado para la enseñanza y ejecución de los ejercicios psicofísicos de la técnica teatral de Michael Chéjov, y fue realizado en ocho sesiones que integraron dinámicas grupales, ejercicios de observación y concentración, del centro imaginario en el pecho, de movimientos y de sentimientos; ejercicios que en su mayoría fueron sacados del libro de la técnica ya mencionada. Además, se utilizaron como instrumentos para la recolección de información, las bitácoras de la asistente y mías como directora del taller/laboratorio, así como también entrevistas a las siete mujeres participantes de este estudio, y también la entrevista de la última sesión brindada por una especialista en salud mental y en la terapia DBT.

Luego, la presente investigación está dividida en cuatro capítulos. En el primero se aborda el planteamiento de la investigación, como la elección del tema, las preguntas y objetivos de investigación, la justificación, la definición del trastorno de personalidad borderline y la terapia DBT, así como también el estado del arte.

En el capítulo segundo se aborda la metodología concerniente al enfoque metodológico, mi lugar en la investigación, el diseño y la estructura del taller, así como también los diversos procedimientos que coadyuvaron a la preparación del laboratorio y su posterior ejecución en las sesiones programadas. Así también se hace referencia a las

herramientas para el recojo de información, los participantes de estudio y el marco conceptual.

En el capítulo tercero se expone el proceso de la consciencia de la conexión de mente/cuerpo derivado de la aplicación del taller/laboratorio en el conjunto de sus sesiones, así como los ejercicios y dinámicas instaurados en las mismas y como cada uno afecto al proceso ya mencionado.

En el capítulo cuarto se evidencian los principales hallazgos respecto a cómo aporta la experiencia teatral al proceso terapéutico de cada participante de estudio, y, también sobre cómo aporta la experiencia a sus vidas. Finalmente, se acortan las conclusiones derivadas de la investigación.



CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

En el presente capítulo, se dan a conocer los puntos referentes al planteamiento de la investigación, tales como: el tema, las preguntas, objetivos y justificación de la misma, además de explicar sobre la población con la que se trabajó para esta tesis (personas con trastorno de personalidad borderline) y la terapia que llevan (terapia dialéctico conductual), y, finalizar con la presentación del estado del arte de esta investigación.

1.1. Tema

Los ejercicios psicofísicos de la técnica de Michael Chéjov y su aporte a la consciencia de la conexión del cuerpo y mente en pacientes con trastorno de personalidad borderline que llevan terapia DBT.

En esta investigación busco indagar el proceso de personas con diagnóstico de TLP al ejecutar los ejercicios psicofísicos de la técnica mencionada pues, estos ejercicios están vinculados al trabajo de la mente y el cuerpo a través del uso de la imaginación, la cual permite tener un cuidado del mundo interno y privado de quienes ejecutan los ejercicios. De esta manera, mi objetivo está en generar un aporte a la consciencia de la conexión cuerpo-mente a través de esta técnica teatral.

1.2. Preguntas de investigación

1.2.1. Pregunta principal

¿De qué manera aporta la ejecución de los ejercicios psicofísicos de la técnica de Michael Chéjov en la consciencia de la conexión del cuerpo y de la mente de pacientes con trastorno de personalidad borderline que llevan terapia DBT?

1.2.2. Preguntas específicas

- ¿Cómo fue el proceso y la experiencia de activar y hacer consciente la conexión del cuerpo y de la mente desde los ejercicios psicofísicos de la técnica de Michael Chéjov en las participantes del laboratorio?

- ¿Cómo fue el proceso del diseño e implementación del laboratorio?
- ¿Cómo las participantes consideran que los ejercicios psicofísicos aportan a su experiencia terapéutica y su vida cotidiana?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1 Objetivo principal

Analizar el aporte de la ejecución de los ejercicios psicofísicos de la técnica de Michael Chéjov en la consciencia de la conexión del cuerpo y de la mente de pacientes con trastorno de personalidad borderline que llevan terapia DBT

1.3.2. Objetivos específicos

- Analizar el proceso y la experiencia de activar y hacer consciente la conexión del cuerpo y de la mente desde los ejercicios de Michael Chéjov en las participantes del laboratorio
- Sistematizar el diseño e implementación del laboratorio
- Analizar de qué manera las participantes consideran que los ejercicios psicofísicos aportan a su experiencia terapéutica y su vida cotidiana

1.4. Justificación

Con mi investigación pretendo generar una mirada desde las artes escénicas, ya que como actriz y desde las herramientas aprendidas en la carrera, busco estudiar el aporte de la ejecución de ejercicios psicofísicos por parte de un grupo con una afección psicológica en específico. Por otro lado, aspiro poder delimitar aquellos ejercicios que generan mayor recepción y aporte en este grupo, y que puedan generar beneficios terapéuticos.

Pretendo esto porque, en primer lugar, para mí como artista y como persona, el teatro y sus técnicas tienen un poder transformador que permite generar efectos positivos en las personas, y, es de vital importancia fomentar experiencias del teatro no solo para fines estéticos sino también como espacios que aportan a nuestra sociedad. El teatro ha sido para

mí un camino de mejoría en mi proceso personal, y al identificar eso comprendí la importancia de poder compartir eso con más personas que lo necesiten.

En segundo lugar, porque en el Perú, pocas personas tienen acceso a una atención adecuada en salud mental, lo que se explica por el poco presupuesto que se designa para ello en el país: “Para el 2011, solo el 0,27% de lo asignado en salud fue otorgado a salud mental, siendo el 98% de ese recurso para las instituciones psiquiátricas del tercer nivel de atención” (INSM, 2018, p. 25). Por ello, el acceso a terapias psicológicas gratuitas es escaso.

Concretamente, la terapia DBT (que será explicada párrafos más adelante) aún no es ofrecida en centros públicos, por lo que llevarla es costosa y no todos tienen acceso a ella.

Además, a pesar de que existen estudios (Motos & Ferrandis, 2015; Blatner, 2005) sobre la influencia del teatro en el ámbito psicológico y terapias que combinan el teatro con la psicología (tales como la dramaterapia, el psicodrama, entre otros), estos son estudiados casi siempre únicamente desde el ámbito psicológico. Asimismo, estos acercamientos terapéuticos dan una visión generalizada, es decir, no se centran en una población en específico, sino que estudian los aportes del teatro agrupando en estos espacios terapéuticos a personas con diversas afecciones psicológicas. En cambio, centrarse en una población en específico (como en esta investigación) implica definir las herramientas o ejercicios teatrales que puedan suponer un aporte positivo considerando las características o síntomas de estas personas, y, por lo tanto, proponer ejercicios, metodología y una ética de trabajo orientada a este grupo en particular.

Luego, la siguiente investigación también permitirá tener un registro y sistematización a partir de su aplicación sobre el aporte de estos ejercicios psicofísicos de la técnica de Michael Chéjov en pacientes con trastorno de personalidad borderline, para así generar la posibilidad de que se hagan mayores investigaciones a futuro respecto del aporte de estos

ejercicios o de más herramientas teatrales y artísticas de diferentes técnicas sobre la población estudiada.

Finalmente, permitirá estudiar la posibilidad de que el aprendizaje de estos ejercicios psicofísicos puedan ser un método de apoyo para los pacientes con borderline, para que tengan más alternativas (además de la terapia DBT) que los ayude a tener una consciencia/dominio sobre su cuerpo y mente, ya que desde la práctica de los ejercicios de esta técnica se puede crear un espacio creativo que ayude a construir experiencias desde las artes escénicas que aporten al proceso terapéutico.

1.5. Jóvenes con trastorno de personalidad límite y la terapia DBT

1.5.1. Trastorno de personalidad límite (borderline o TLP)

Este trastorno es una afección mental crónica que comienza en las primeras etapas de la edad adulta. Generalmente, se realiza un diagnóstico oficial cuando se llega a la edad de 18 años, pero es posible que se empiecen a presentar algunos síntomas en años anteriores.

Este trastorno se caracteriza por patrones como la inestabilidad de las relaciones interpersonales, de la autoimagen, problemas de impulsividad, conductas autodestructivas y dificultad para regular emociones. De esta manera, el American Psychiatric Association (2013) nos dice que este tipo de trastorno debe manifestar 5 o más de los hechos/comportamientos siguientes:

1. Esfuerzos desesperados para evitar el desamparo real o imaginado. (Nota: No incluir el comportamiento suicida ni de automutilación que figuran en el Criterio 5.)
2. Patrón de relaciones interpersonales inestables e intensas que se caracteriza por una alternancia entre los extremos de idealización y de devaluación.
3. Alteración de la identidad: inestabilidad intensa y persistente de la autoimagen y del sentido del yo.

4. Impulsividad en dos o más áreas que son potencialmente autolesivas (p. ej., gastos, sexo, drogas, conducción temeraria, atracones alimentarios). (Nota: No incluir el comportamiento suicida ni de automutilación que figuran en el Criterio 5.)
5. Comportamiento, actitud o amenazas recurrentes de suicidio, o comportamiento de automutilación.
6. Inestabilidad afectiva debida a una reactividad notable del estado de ánimo (p. ej., episodios intensos de disforia, irritabilidad o ansiedad que generalmente duran unas horas y, rara vez, más de unos días).
7. Sensación crónica de vacío.
8. Enfado inapropiado e intenso, o dificultad para controlar la ira (p. ej., exhibición frecuente de genio, enfado constante, peleas físicas recurrentes).
9. Ideas paranoides transitorias relacionadas con el estrés o síntomas disociativos graves (p. 364).

Esto quiere decir, que para diagnosticar este trastorno se necesita tener al menos 5 de estos comportamientos/actitudes, más no todos. Asimismo, el diagnóstico debe ser realizado por un médico psiquiatra a través de la realización de diferentes evaluaciones al paciente. Una vez que se es diagnosticado con este trastorno, el tratamiento para este consiste en fármacos y terapias psicológicas. Es necesario comprender que el tratamiento incluye estas dos áreas porque se ayudan entre sí, teniendo en consideración, que no existe medicina específicamente para el trastorno de personalidad borderline, sino que se suele dar medicación para problemas concomitantes, como antidepresivos, antipsicóticos o medicamentos estabilizadores del ánimo. Por ello, es importante llevar también una terapia psicológica, para que los pacientes puedan aprender a sobrellevar y disminuir la intensidad de los síntomas.

Por otro lado, es importante comprender que este tipo de trastorno se puede presentar por diferentes motivos y con diferentes niveles de intensidad. Esto, puede ser explicado desde la teoría biosocial de Linehan, en donde se explica que este tipo de trastorno se genera por una interacción entre la predisposición biológica a la vulnerabilidad y un ambiente social invalidante (De la Vega & Sánchez, 2013, p. 47), es decir, que este trastorno se desarrolla en una persona cuando hay componentes biológicos diferentes y se combinan con un contexto social inadecuado o traumatizante al momento del crecimiento.

Por tanto, hay diferencias sobre cómo se presenta este trastorno en las personas. Pero no son diferencias significativas en relación al género. Sin embargo, si hay diferencia entre hombre y mujer si se piensa en la comorbilidad, pues, se considera que es más común encontrar en las mujeres con trastorno de personalidad borderline otros trastornos como los alimenticios, del ánimo o ansiedad; mientras que, en los hombres, es más común que el trastorno se manifieste también con abuso de sustancias, trastorno narcisista, paranoide, y antisocial. Por ello, es más común que los hombres con trastorno de personalidad borderline terminen buscando ayuda en rehabilitación o que terminen en prisión, mientras que se suele ver más a las mujeres acudiendo por ayuda en servicios psiquiátricos (Sansone & Sansone, 2011, citado en Zamorano, 2017, p. 10).

Luego, a pesar de que el trastorno de personalidad borderline no tiene cura, si se ha manifestado por varios autores, que algunas de sus características y síntomas (especialmente las autolesiones y conductas suicidas) disminuyen con el tiempo por como baja la impulsividad, es decir, los síntomas suelen ser más agudos en la juventud y no en la adultez (Zamorano, 2017, p. 10).

Más allá, de una alta o baja sintomatología de este trastorno, siempre se recomienda que los pacientes lleven una terapia psicológica, puesto que, no siempre se tiene una red de apoyo familiar/social sólida que permita que las personas con este trastorno se sientan

acompañadas y apoyadas en su proceso de recuperación. De esta manera, una de las terapias más recomendadas para este trastorno es la terapia dialéctica conductual (en adelante DBT) por su efectividad en la disminución de síntomas de este trastorno, y su ayuda en mejorar el estilo de vida de los pacientes; y, por cómo esta terapia involucra al entorno familiar para que ellos también puedan comprender lo que viven los pacientes, y puedan apoyarlos.

A pesar de las creencias en relación al tratamiento de un trastorno de personalidad como el borderline, en donde se cree que estas personas no pueden tener un estilo de vida diferente o controlar sus síntomas por más que lo intenten. Es la correcta información y tratamientos los que permiten desestigmatizar estas creencias, puesto que, por un lado, la información permite la empatía para una buena convivencia con la persona (con TLP) en la etapa que esta se encuentre, y, por otro lado, realmente es posible que se conozca a una persona con este trastorno y que este tenga una buena/sana forma de vivir, pues se puede tener una disminución significativa en los síntomas si se lleva un tratamiento adecuado.

Finalmente, al yo misma padecer este trastorno y haber pasado por la terapia DBT, me interesa investigar los efectos de la ejecución de los ejercicios psicofísicos de la técnica de Michael Chéjov y cómo pueden aportar al control de parte de la sintomatología del TLP mientras que en paralelo los pacientes llevan su terapia DBT, y esto, desde un enfoque artístico en el campo del teatro.

1.5.2. Terapia dialéctica conductual (en adelante terapia DBT)

La terapia dialéctica conductual es una terapia desarrollada y creada a finales de los años 70 por la doctora en psicología, profesora, investigadora y autora estadounidense Marsha Linehan, para tratar específicamente los síntomas característicos del trastorno límite de personalidad. La terapia es creada por la necesidad de Marsha Linehan por ayudar a las personas con conductas suicidas o autolesivas pues, ella padeció de estas mismas conductas

en su juventud. Es la propia experiencia de Marsha con los centros psiquiátricos y el TLP, la que la llevó a estudiar psicología y tener su propia búsqueda de recuperación.

Ella en su búsqueda por su propia mejoría, aprendió herramientas del budismo zen sobre la aceptación, y la práctica del mindfulness, las cuales implemento a la terapia DBT. Cabe recalcar que ella implementó estos elementos a la terapia DBT, puesto que, en los inicios de la creación de la terapia, donde ella trabajaba con pacientes con conductas suicidas, tomó en consideración la terapia cognitivo conductual estándar (TCC), pero se dio cuenta de que no era del todo efectiva por su constante orientación al cambio (la búsqueda de que el paciente cambie sus conductas), que hacía que los pacientes se sintieran invalidados. Por lo que, implementar las herramientas ya mencionadas ayudaba a los pacientes a sentir mayor validación de sus emociones, por la consciencia de aceptación y no solo cambio (Linehan, 2020a).

Por tanto, esta terapia combina las técnicas cognitivas conductuales para estrategias de cambio, con el budismo zen para técnicas de aceptación. Así, el objetivo de la terapia es ayudar a los individuos a cambiar y aceptar sus comportamientos, emociones, pensamientos, y problemas interpersonales. Luego, la terapia DBT se divide en el entrenamiento de habilidades (enseñado de forma grupal), la psicoterapia individual y el coaching telefónico, también suelen dictarse talleres de habilidades para los padres de los pacientes. Actualmente, esta terapia está dirigida no solo a personas con trastorno de personalidad borderline, sino también a personas que sufran de desregulación emocional en general (como puede ser personas con depresión, ansiedad, etc.), y, no hay un mínimo o máximo de edad para llevar la terapia, puesto que el principal requisito es tener desregulación emocional (que lo puede tener tanto jóvenes como adultos) y el compromiso del mismo paciente, es decir que, es una decisión individual que debe realizar este, no familiares o terceros. De este modo, para llevar a cabo la terapia se necesita del acuerdo entre paciente y psicoterapeuta (De la Vega &

Sánchez, 2013; Linehan, 2015). Además, es necesario comprender que aún después de culminar completamente la terapia siempre es recomendable tener terapias individuales cada cierto tiempo para saber que todo está en orden o repasar habilidades que el paciente necesite.

Respecto al entrenamiento de habilidades que se lleva a cabo en la terapia DBT, este se divide en cuatro módulos, que debes llevar en el orden respectivo pues, solo podrás pasar al siguiente módulo si culminas los que van primero. A continuación, se explicará brevemente los módulos, en el orden en el que deben ser llevados, para entender de qué manera se trabajan y con qué propósitos (cabe recalcar que el módulo de conciencia plena se repite cada vez que culmina un nuevo módulo para reforzar):

- **Módulo de conciencia plena:** se enseñan habilidades para desarrollar la capacidad de experimentar y observarse conscientemente a sí mismo y a los eventos sin juicios, también para ver la realidad tal cual es y participar de forma efectiva en el momento presente. Esto tiene beneficios como reducir el sufrimiento, aumentar la felicidad, aumentar el control de tu mente y experimentar la realidad tal como es.
- **Módulo de efectividad interpersonal:** enseña habilidades con el objetivo de que el paciente pueda ser hábil al obtener lo que quiere y necesita de los demás, que pueda construir y mantener relaciones efectivas, y terminar con aquellas que son destructivas
- **Módulo de regulación emocional:** enseña habilidades con el objetivo de que el paciente pueda entender y nombrar sus emociones, pueda disminuir la frecuencia de emociones no deseadas, de vulnerabilidad y de sufrimiento.
- **Módulo de tolerancia al malestar:** enseña habilidades efectivas y adaptativas para tolerar el malestar, que tienen como metas el sobrevivir a las situaciones de crisis, aceptar la realidad para seguir adelante y liberarse de los impulsos o emociones intensas (Linehan, 2015).

Finalmente, a través de la enseñanza de las habilidades se trabaja la observación, la concentración, el reconocimiento de emociones, el reconocimiento del cuerpo o de los beneficios de realizar actividad física, para así, generar que los pacientes tengan un mayor dominio sobre su mente y sus impulsos físicos, y con ello, lograr una disminución y aceptación de los síntomas que padecen los pacientes borderline.

1.6. Estado del arte

En esta tesis de licenciatura trabajé con herramientas teatrales de la técnica de Michael Chéjov con no actrices, que son las pacientes borderline, para estudiar la influencia y el aporte que puede generar la ejecución de estas herramientas teatrales en un grupo con una condición psicológica y que están llevando una terapia en paralelo. Por ello, en los siguientes párrafos comentaré sobre estudios y prácticas desde las artes que se orientan al bienestar de grupos específicos, y, también, estudios que reflexionen sobre el teatro y su relación con disciplinas orientadas al trabajo terapéutico y desarrollo cognitivo.

1.6.1. Estudios y prácticas desde las artes que se orientan al bienestar de grupos específicos

En primer lugar, tenemos la práctica del teatro del oprimido, propuesto por Augusto Boal (1989), la cual nace desde la relación que encuentra el autor entre el teatro y la política, que se refleja en la sistematización de las obras teatrales donde hay actores y espectadores, que simbolizan a su vez a la burguesía y el pueblo, es decir, a las clases dominantes versus las clases oprimidas. Sobre las percepciones de estas clases, se tiene la base en los pensamientos del filósofo y pedagogo brasileño Paulo Freire, que nos menciona la gran brecha de desigualdades entre dos grupos a los que denomina *oprimidos* y los *grupos opresores*, donde destaca la lucha por la liberación por parte del primero (Ocampo, 2008), y es que: “El mundo de los oprimidos busca su liberación y lucha contra sus opresores. En todos sus anhelos de cambio, tiene la oposición de quienes tienen el poder, la riqueza y la tierra” (Ocampo, 2008, p. 63).

De esta forma, este pensamiento ha escalado también en el mundo del arte; en ese sentido, podemos mencionar que, para Boal (1989), dicha aplicación tiene como fin combatir contra la clase opresora mediante el arte, al que califica como un “arma muy eficiente” y que, por eso mismo, se busca adueñar o censurar por las clases opresoras: “Por eso las clases dominantes intentan, en forma permanente, adueñarse del teatro y utilizarlo como herramienta de dominación” (p. 11). La mejor forma de suprimir al pueblo es mediante el entretenimiento, de ese modo se mantiene a las masas subyugadas a interés.

Aquellos que se mantienen a la vanguardia y realizan el teatro del oprimido, integran la dicotomía teatro-política, el cual permite a los espectadores poder visualizar cómo se desarrollan dichas acciones de la lucha del pueblo (oprimido) contra la burguesía (opresora), ya que, los participantes en dichas obras son aquellos que pueden representar sus vivencias cotidianas de opresión frente al público, para terminar por buscar una solución al problema, que siempre es reflexiva y crítica. Es así que, mediante la práctica de este teatro, se busca que todos los partícipes puedan formar parte de este accionar de lucha contra la clase imperante que mantiene controlados al pueblo bajo su dominio basado en el poder y las desigualdades.

En conclusión, el teatro del oprimido consiste en poner a no actores en el escenario y que estos tengan la libertad de representar sus vivencias cotidianas de opresión, para poder buscar la recreación de los problemas y plantear posibles formas de solución ante las situaciones expuestas. Es decir, a través del uso del arte teatral se busca el bienestar de los grupos que se sienten oprimidos.

Por otro lado, tenemos investigaciones como la tesis de licenciatura de Valentina Saba (2020), quien indaga sobre cómo las artes escénicas pueden ser un apoyo complementario al proceso del tratamiento químico en mujeres con cáncer, su investigación es tanto teórica como práctica pues, explica conceptos teóricos sobre las ideas que aborda respecto al uso del teatro como método de ayuda y conceptos sobre su población de estudio, pero también es

práctica, ya que realizó un taller para poder ejecutar su teoría y obtener resultados. Dentro de sus preguntas base tiene: “¿Qué impacto puede generar el teatro en la calidad de vida de mujeres con cáncer? ¿De qué manera las artes escénicas ayudan al paciente oncológico a reinterpretar su situación actual?” (p. 2). Debe destacarse que su taller aplicó herramientas teatrales, aplicadas en 8 sesiones, mediante las cuales se aplicó dinámicas del libro juego para actores y no actores de Augusto Boal. En tal sentido, el taller se encontró enfocado a los ejes de trabajo de confianza personal y grupal a través de las herramientas teatrales, enfoques tales como conciencia corporal plena, escucha e identificación de fortalezas y debilidades.

Así, los resultados de la realización de su taller, fueron favorables tanto para las mujeres con las que trabajó como para su investigación, puesto que, se comprueba que el teatro genera un impacto positivo en la calidad de vida de las mujeres con cáncer, y que, además, las ayuda a hacer consciencia de su situación actual, pero que lo ven y afrontan desde el juego lúdico del teatro. Y también, se identificó como el taller fue un espacio que les brindó seguridad y confianza en sí mismas, a tal punto de poder hacer una muestra final abierta y ser observadas. Se comprende que la práctica teatral fue una herramienta positiva en la vida de estas mujeres, pues obtuvieron una forma de expresar sus emociones y empoderarse. Asimismo, las técnicas teatrales permitieron efectuar mejoras significativas en cuanto al redescubrimiento de una conexión con la sensualidad femenina, de otro modo también se mejoró el aspecto de la generación de emociones para devolverles la vitalidad, expresada a través de la mejora de su entusiasmo y ánimo, de esta manera, construyeron un discurso nuevo para referirse a su lucha contra el cáncer.

Por tanto, es claro como esta investigación da cuenta de que la práctica teatral puede ser un método de apoyo complementario positivo para una población con un problema de salud física como lo es el cáncer, que, además, también afecta en el bienestar mental por lo que ocasiona la consciencia de tener esta enfermedad y la lucha que eso implica.

En tercer lugar, tenemos el estudio de la tesis de Stephanie Moreno (2022), quien indaga sobre cómo la práctica teatral es una experiencia y espacio para generar vínculos y soporte social entre los estudiantes universitarios que empezaron su carrera en la modalidad virtual. Esto, a partir de su comprensión de cómo la interacción social y el tener una red apoyo al iniciar la etapa universitaria en modalidad virtual era complicado de lograr pues, las clases virtuales no permiten una correcta interacción entre los participantes o un espacio en el que se pueden generar lazos reales por el distanciamiento que la propia tecnología puede producir.

Sin embargo, en esta investigación se busca precisamente utilizar la modalidad virtual, pero desde un espacio de enseñanza teatral, es decir, un espacio en donde se busque la expresión corporal/vocal individual y grupal, y que también fomente la interacción entre los participantes del taller. Por ello, los ejercicios teatrales propuestos en las sesiones del taller de este estudio estaban fuertemente ligados a generar interacción y confianza en el grupo de participantes.

Así, dentro de las conclusiones de esta investigación, Moreno (2022) determina que:

El aporte del teatro a la formación de vínculos nace a partir de las características de la práctica teatral: la escucha, la acción-reacción, la creación en conjunto y la empatía permitieron que se generara un grupo que crea, se apoya, se celebra y disfruta de su compañía (pp. 84-85).

Y, es de esta manera, que se comprueba que el uso del teatro como una forma de generar vínculos y una red de soporte en un espacio de confianza, es posible no solo a través de la presencialidad sino también de la virtualidad. Además, de la comprensión de que tan importante y necesario fue para los participantes que recién empezaban su etapa universitaria tener una experiencia como esta, que les permitió interactuar con más alumnos de la universidad de una forma más directa.

En cuarta instancia, está el estudio de Karine Aguirre (2021), quien exploró los espacios de encuentro respecto a la educación somática, la psicología y la danza, enfocando la comprensión del cuerpo para generar información y reflexión acerca de la sociedad. Su investigación práctica efectuada con la participación de gestantes, investigó la utilidad de los principios somáticos del método Esferokinesis para el encuentro de la madre gestante con su identidad como madre, es decir, permitió entender aquella transición a la maternidad. Para esto efectuó un taller laboratorio desarrollado a través de la puesta en práctica de experiencias somáticas utilizando una esfera, con el propósito de desarrollar la confianza, autonomía y autoconocimiento, así como también el fortalecer la autoestima y autoimagen, coadyuvando al desarrollo del vínculo materno-filial.

Un punto a destacar sobre esta investigación, es la integración de las artes y la utilización de actividades lúdicas y su combinación con principios somáticos, aplicando también otras técnicas como el árbol de ritual genealógico, la danza expresiva con el bebé y la creación de canciones de cuna, mediante un enfoque intermodal en los cuales se aplicó el canto, la danza, el dibujo y la poesía. La aplicación de dichas técnicas del arte, a través del taller laboratorio, permitió el fortalecimiento del autoconocimiento, la autonomía y la confianza de las gestantes, lo cual, en última instancia, favoreció al desarrollo del vínculo entre madre e hijo.

Es decir, nuevamente podemos ver que se refuerza como las artes pueden interactuar con otros estudios y/o disciplinas para apoyar sus procesos. En esta investigación, se mezclan los mundos de lo somático, la psicología y danza, pero coexisten y se apoyan entre sí. El uso de herramientas artísticas favoreció a los procesos y a fortalecer aspectos de personalidad y/o lazos filiales en estas participantes que eran gestantes.

1.6.2. El teatro y su relación con disciplinas orientadas al trabajo terapéutico y desarrollo cognitivo

Para esta sección, tenemos en primer lugar, la propuesta del teatro aplicado, que tiene como base principal una definición basada en la dicotomía ciencia pura y ciencia aplicada; en el que, por un lado, la ciencia pura tiene sus fundamentos en la producción de conocimientos, mientras que la aplicada, en la resolución de problemas. Ello moldeado al teatro aplicado, se puede tomar en consideración lo mencionado por Nicholson (2005) de que este resultaría ser “actividades dramáticas que existen principalmente fuera de las instituciones teatrales convencionales y que están destinadas específicamente a beneficiar a los individuos, las comunidades y las sociedades” (citado en Sedano, 2019, p. 106). Esto quiere decir que a través de los conocimientos y uso de las herramientas teatrales se busca transformar o modificar las conductas personales para influir en la resolución de los asuntos y problemas de la sociedad desde diferentes ámbitos.

Adicionalmente, respecto a los beneficios a la comunidad, Shaughnessy (2012) vincula al teatro aplicado a la asistencia social porque “los practicantes del TA se encargarían de proteger a las comunidades con las que trabajan, promoviendo el cambio que estas necesitan para superar sus dificultades” (citado en Sedano, 2019, p.107). Así, este tipo de teatro brinda apoyo a diversas comunidades, con el fin primordial de generar un cambio dentro del mismo, y, en ese sentido, es posible su aplicación en diferentes campos como: el entorno educativo, (puesto que promovería el desarrollo integral de las y los estudiantes), o el teatro en las prisiones (como reformador y que permita la inclusión en la sociedad), el teatro para el desarrollo, el teatro para la salud mental, entre otro más.

Pero, para lograr los propósitos del teatro aplicado, se debe tener en consideración el aspecto “puro” del teatro, así Motos y Ferrandis (2015) menciona que “[los productores del] TA deben tener presente que cuanto mejor sea la construcción dramática y estética del

espectáculo, mejor se cumplirán los propósitos que con este se persiguen” (p. 24). Esto refiere a la necesidad de que haya un correcto uso del teatro ya que, aunque en el TA se pueda trabajar con no actores, debe seguir existiendo un guía que maneje las herramientas teatrales. Esto porque para que el TA funcione correctamente, no se debe perder las características y objetivos del teatro, como la estética o la construcción teatral, y, por ello, debe existir un conocimiento sobre el ámbito teatral en las personas que dirigen las prácticas del TA.

En segundo lugar, tenemos la disciplina de la dramaterapia, la cual es una aplicación de la acción teatral con fines terapéuticos, de salud y apoyo psicológico a quienes los practican. Su función principal radica en que, mediante el teatro, una persona pueda expresar aspectos internos para que pueda exteriorizarlos y afrontarlos. De este modo, mediante el movimiento, la acción, la expresión y el ponerse en el papel de un personaje, se logra que puedan sentirse identificados y cómodos como para expresar sus problemas. Si tomamos las ideas de Motos y Ferrandis (2015), es mediante la capacidad de adecuación del entorno simulado lo que permite que se configure la dramaterapia:

El teatro permite a los profesionales de la salud disponer de un espacio de simulación que ejerza la función de maqueta, de mesa de operaciones donde ensayar las futuras batallas que la persona lidiará en su interior y/o exterior para erradicar al enemigo invisible en un marco distendido y creativo (p. 118).

Es por ello que, mediante el teatro y lo que implica el mismo (movimientos corporales, adaptación a un personaje, la improvisación, la dramatización, entre otros), el individuo puede sobreponerse a las limitaciones que su propio ser; de ese modo, puede mejorar sus habilidades intrapersonales, para conocerse a sí mismo y saber cómo se siente, e interpersonales, para poder comunicar y expresar de manera efectiva sus sentimientos.

Un ejemplo de aplicación de la dramaterapia es brindado por los autores Pino y Margarita (2017), donde explican la posibilidad del uso de la dramaterapia para las personas que han sufrido violencia de género, principalmente por la ayuda a la reducción de los malestares del trastorno de estrés postraumático (TEPT); y, además, para aquellos que poseen un deterioro mental (citado en Pumares, 2018, p. 511). Así, la persona que practique la dramaterapia encontrará una forma más dinámica de buscar una solución a los problemas que tiene y a expresarlos con mayor facilidad.

Por tanto, podemos concluir que el objetivo de la dramaterapia reside en usar de forma intencional las acciones dramáticas en procesos terapéuticos de salud tanto física como mental pues, al usar las acciones dramáticas se permite a las personas explorar sus problemas para tomar iniciativas para el cambio. Finalmente, es necesario mencionar que en la dramaterapia se usan más formas artísticas teatrales como los títeres, máscaras, narración de cuentos, etc.

En tercer lugar, tenemos la disciplina del psicodrama, el cual, de manera similar con la dramaterapia, tiene sus aplicaciones dentro del campo de la medicina y la terapia. En este caso, el psicodrama ya no se encuentra enfocado en la comunicación del mundo interno, sino en la capacidad de exteriorizar ese mundo interno mediante la actuación. Es un espacio en el que los pacientes representan momentos de su vida cotidiana mediante el teatro, y de ese modo un terapeuta puede analizar, de forma más realista, lo que le ha sucedido a la persona para de ese modo lograr buscar soluciones; además, de lograr la liberación de la frustración mediante la expresión de aquello que le aflige.

Si tomamos las ideas de Adam Blatner (2005), tomaremos en consideración que, gracias a la metacognición (revisión interior de los avances personales) se puede lograr expresar los sentimientos de una persona:

Una de las características más interesantes del psicodrama como terapia es hacer más explícita la metacognición: Somos capaces de ver no sólo los pensamientos, sino, a través de las técnicas que usa el director, los modos de sacarlos a la luz. (p. 33).

Esto permite que aquellos que practiquen el psicodrama puedan expresarse libremente sobre las situaciones de su vida, mismas situaciones que permiten una retrospectiva de esos hechos, que le ayudará a buscar soluciones a los problemas que ha sobrellevado; eso permite lograr un nivel de satisfacción que incluso puede sobrentenderse como una catarsis, ello lo menciona Jacob Moreno (1974) como: “la vieja idea de una catarsis somática ha sido revivida por los métodos psicodramáticos; ellos vuelven a llevar el cuerpo a la acción” (p. 40). Y es mediante este accionar de purificación del alma lo que permitiría a las personas que lo practican, a sentirse más tranquilas y relajadas consigo mismas, puesto que logran liberarse y expresar aquello que los ha atormentado, y eso es entendido como un avance emocional.

Por tanto, el psicodrama es un método que pone a los participantes a actuar los eventos de su vida en vez de contarlos. Así, se busca a través de la actuación plasmar no solo la conducta sino los aspectos psicológicos de los eventos que se actúan, las ideas y sentimientos que no se dicen, todo esto para estudiar el problema y buscar posibles soluciones. De esta forma, este método permite explorar los problemas psicológicos y sociales con un enfoque liberador y a la vez correctivo (Blatner, 2005).

En cuarto lugar, sobre la disciplina de la neurociencia aplicada al teatro, se debe entender que todo accionar teatral conlleva al movimiento, no únicamente corporal, sino también mental: el conocer el papel, el accionar dramático, entre otros, requieren de una gran actividad del cerebro, mismo que puede ser utilizado para beneficio mutuo; en ese sentido, es mediante el accionar teatral que una persona utiliza sus capacidades mentales para mantener una relación directa con el público, ello mencionado por Motos y Ferrandis (2015):

Sin saberlo, el teatro se apropiaba de la habilidad de las neuronas espejo (imitar y empatizar) para captar la atención del público y contagiarlo emocionalmente, esto es, hacerles sentir, después pensar, más tarde actuar, ya que el teatro abre diálogos cerebro-cerebro (p. 135).

De ese modo, es mediante el teatro que se puede realizar cambios dentro de la mente de otras personas, ello por medio de la reflexión y admiración de lo visualizado; esto quiere decir, que permite tener interconexiones con el público que promuevan un cambio dentro de ellos, de ese modo se impulsa un cambio y mejora del ánimo de todos los agentes participantes del teatro. Esto es, debido a que poseen un fin en común, el logro de la esencia de lo “humano”; puesto que, con este conocimiento, se puede mejorar la calidad de vida de la sociedad y para cada individuo (Motos & Ferrandis, 2015, p. 135).

Así, se configuraría la importancia de la conexión entre la neurociencia y el teatro pues, ambos se aportan para la mejora del ser humano en su *yo social e individual*, con el que se permitiría que las mentes de las personas puedan entrar en constante reflexión de lo visto en el teatro. Y, de ese modo, se logra que a partir de las prácticas dramáticas se active y estimule ciertas zonas cerebrales relacionadas con lo emocional, lo intelectual e incluso la inteligencia espacial, visual y asociativa.

Por último, sobre la disciplina de la neurociencia cognitiva, esta hace referencia al sistema de procesamiento de la información que nosotros realizamos con cotidianidad, tales acciones que van desde la percepción, sentir emociones, recordar, memoria (corto o largo plazo, operativa), la atención, la toma de decisiones y otros más, entre los que se destaca la simulación mental y las emociones, puesto que con base en esos 2 conceptos el teatro permitiría el desarrollo de la mente en relación a lo cognitivo.

Esto es explicado por Martí Fons (2009), al mencionar que, mediante las artes temporales, se tienen como fundamento y relación, la cognición motora y la simulación

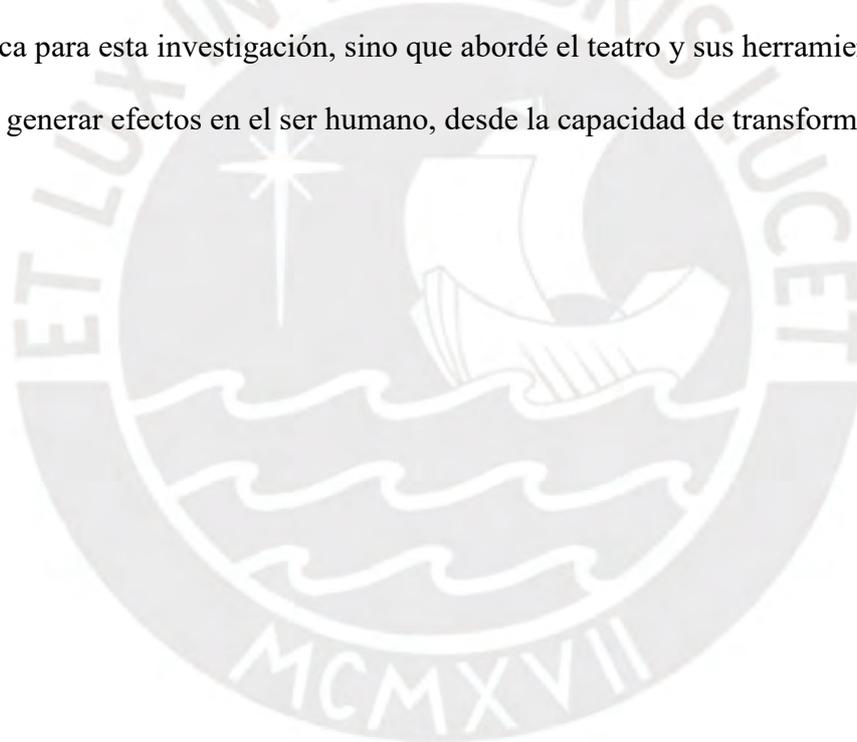
mental para su desarrollo: “Al ser la danza y el teatro las artes del movimiento y de la acción implica necesariamente el uso de la parte motora de nuestro cuerpo-mente como material primordial” (p. 293). Todo ello se realiza en el acto teatral o acto artístico, en el que el individuo forma parte. Posteriormente de dicha acción, en el cual se tiene como base la cognición motora (en el sentido del movimiento) y la simulación mental (la capacidad de acoplarse al entorno y formar parte de él), se explica la existencia de los procesos de la emoción que el actor siente a la hora de realizar el acto.

Finalmente, si se rescata que, tanto la percepción, atención, memoria, entre otros, forman parte del accionar teatral, ello permitiría entender que el actor puede ser un imitador o incluso un simulador de lo que puede captar mediante sus sentidos y realizarlo gracias a la práctica interpretativa (Fons, 2009, p. 293). Y de ese modo, se determina que desde el trabajo del actor se usan los procesos de la emoción y la cognición motora o simulación mental (esta última incluye percepción, atención, memoria y toma de decisiones). Y es por ello, que se dice que el actor como imitador/simulador trabaja sobre los procesos cognitivos y, por tanto, tiene un dominio/consciencia sobre ellos.

En conclusión, propongo dividir las prácticas y disciplinas aquí presentadas, con el fin de que se distingan en tanto dialogan con las artes. Por un lado, hay investigaciones desde las artes en las que se busca el bienestar y apoyo social, que puede ser logrado no solo desde la modalidad presencial sino también virtual. Y, por otro lado, como es que, desde otras disciplinas como la ciencia, la psicología, la salud, la neurociencia y neurociencia cognitiva, se utiliza el teatro como un método de apoyo, como es que implementan y estudian la práctica teatral en sus respectivos campos.

Todo esto es necesario de comprender pues, desde mi investigación también busque el bienestar y apoyo social desde las artes en un formato virtual, y, porque gracias a las otras disciplinas que utilizan y estudian el teatro, pude comprender y tener una base de que es

posible la interacción del arte teatral con diferentes poblaciones (como en esta investigación, con una población perteneciente al ámbito psicológico/psiquiátrico), y que efectivamente, la práctica teatral tiene una influencia en los procesos cognitivos (recordemos que lo cognitivo también se trabaja desde la terapia DBT). Puesto que, a pesar de que yo manejo ciertos conceptos del ámbito psicológico por tener el diagnóstico de la población con la que trabaje y haber culminado la terapia DBT, mi enfoque en esta investigación ha sido desde las artes, como mi yo artista puede compartir y enseñar herramientas teatrales para generar efectos positivos y/o complementarios a procesos de poblaciones que son no actores. Así, mi sensibilidad por la población TLP y mi conocimiento de la DBT, no fue un obstáculo en mi mirada artística para esta investigación, sino que abordé el teatro y sus herramientas desde su naturaleza de generar efectos en el ser humano, desde la capacidad de transformación gracias al teatro.



CAPÍTULO 2: METODOLOGÍA

La presente investigación es desde las artes, ya que se realizó a través de un taller/laboratorio con siete participantes mujeres diagnosticadas con el trastorno borderline, puesto que, para la observación de resultados, que luego han sido analizados, era necesario que ejecuten los ejercicios a través de exploraciones. Se tuvieron instrumentos de recojo de información como bitácoras de la asistente y directora, entrevistas a las participantes y a especialistas en el ámbito psicológico de la población estudiada, material audiovisual de la última sesión, todo ello, con el fin de llevar un registro del proceso del laboratorio que sirva como material de análisis y de sustento para la investigación.

2.1. Enfoque metodológico

Como se mencionó líneas arriba este estudio aborda una investigación desde las artes, y esto es dado que, se basa metodológicamente en un laboratorio de exploración teatral desde el cual busco analizar el aporte que brinda la ejecución de ejercicios psicofísicos de la técnica de Michael Chéjov en las participantes. Además, la investigación es tanto exploratoria como participativa. Exploratoria, puesto que indaga sobre un tema que no ha sido abordado antes, como lo son los ejercicios de una técnica en específico a una población con una patología psicológica específica. Por otro lado, participativa porque se estudió el tema desde la ejecución de ejercicios por parte de las integrantes del grupo y en ocasiones también con mi participación. Esta acción participativa tomo en cuenta tanto sus puntos de vista como los míos desde mi lugar de la dirección del laboratorio y como investigadora a lo largo del proceso.

La recolección de las herramientas de recojo de información en esta investigación servirán para el análisis y la sistematización de resultados, sobre cómo fue el proceso de activar la consciencia de la conexión de cuerpo-mente a través de los ejercicios psicofísicos,

y también sobre cómo apporto esta experiencia teatral en la vida cotidiana y proceso terapéutico de las participantes del laboratorio según sus perspectivas y experiencias.

Finalmente, mi rol fue como investigadora y como directora del taller, ya que no solo tengo un manejo sobre los ejercicios por mi formación artística en la especialidad de teatro de la FARES, sino que también he sido diagnosticada con el trastorno de personalidad borderline y culminado la terapia DBT. Por tanto, tengo un entendimiento de la técnica, de los pacientes con los que trabajaré y la terapia que llevan.

2.2. Mi lugar en la investigación

Mi rol ha sido como investigadora y directora del laboratorio, pero al mismo tiempo he seguido siendo yo misma, es decir, una joven actriz que también tiene el trastorno de borderline. Esto es importante de mencionar, debido a que, la decisión de dirigir el laboratorio fue por tener mi lado artista, pero también por mi cercanía con el trastorno borderline y el conocimiento que tengo sobre ello.

Entre a estudiar artes escénicas antes de ser diagnosticada con el trastorno borderline, sin embargo, ya tenía síntomas característicos y me costaba lidiar con ello. Pero eran las clases de entrenamiento actoral las que alivian mucho de mi estrés o malestar, porque me mantenían enfocada en el momento presente, ya que trabajaba en ser consciente de que mi cuerpo y mi mente estaban en el espacio de entrenamiento de la clase.

Es por ello, que cuando me diagnosticaron y me recomendaron llevar terapia DBT para controlar mi sintomatología, sentí una conexión entre mi terapia y mi experiencia artística. Era durante las terapias grupales en las que aprendíamos las habilidades, donde sentía que yo lograba conectar con los ejercicios que proponían más rápidamente que mis compañeros, e incluso a veces eso me hacía comprender los temas de la terapia con mayor rapidez, y es que, si comprendes lo que estás haciendo con tu cuerpo y tu mente en el ejercicio, la teoría es más sencilla de interiorizar, por lo menos para mí fue así.

Es cuando me doy cuenta de que es mi entrenamiento artístico lo que me ayudaba en mis terapias, que nació la inspiración de esta investigación y que supe que al realizarla debía ser dirigida por mí, pues domino tanto lo artístico como las terapias DBT, y porque mi sensibilidad y relación con la población de trastorno de personalidad borderline me permitiría establecer una conexión y nivel de confianza con las participantes fundamental para el desarrollo efectivo del laboratorio.

Ha sido la conexión de mi yo artista y mi yo con trastorno de personalidad borderline que maneja la terapia DBT, la que me permitió tener la sensibilidad, fortaleza e intuición para llevar cada sesión del laboratorio. Además, de permitirme tener el entendimiento de la importancia del cuidado que debía de tener con el grupo, para que se sintieran en confianza, seguras y acompañadas durante el proceso. E incluso me permitió tener la claridad de saber que la mejor forma de realizar la convocatoria era a través de un video en donde yo misma fuera honesta sobre mi diagnóstico, para que las participantes pudieran saber que las entendía y que las cuidaría. Y es esa la honestidad y transparencia que mantuve durante todo el proceso con el grupo, que, además, permitió que se generará un gran grado de confianza entre las participantes y mi persona.

Al tener mi lado artista, pude mantener siempre presente cuáles eran los objetivos de la investigación, y, al tener mi lado con trastorno de personalidad borderline que maneja la terapia DBT pude prestar atención a tener mi rol siempre claro pues, a pesar de que podía conectarme con el grupo a un nivel mayor por compartir el mismo diagnóstico, yo tenía que seguir manteniendo un grado de distancia como directora del laboratorio, para poder observar con atención la mejor forma de mantener el grupo siempre cuidado y que lo abordado en el laboratorio no entorpezca lo que aprenden en la terapia DBT que ellas llevan, sino que complementa y refuerce el bienestar que les produce.

Finalmente, es necesario mencionar que a lo largo del laboratorio me acompañó, con la figura de asistente, Romina Farfán, quien no solo me ayudaba con los registros de los procesos de las participantes en cada sesión, sino que también se reunía conmigo al inicio y final de cada sesión, para repasar lo sucedido y que me dé una retroalimentación sobre lo que creía que funcionaba o no. Sobre todo, en relación a mi propio rol en la investigación, Romina me ayudaba a recordar siempre el enfoque de ésta o el objetivo de las sesiones, para que no me desviara mucho durante la sesión con las charlas sobre la terapia DBT o sobre experiencias de las personas que tenemos el diagnóstico pues, eso no debía ser el centro de las sesiones, sino los ejercicios.

2.3. Diseño y estructura del taller

2.3.1. Preparación del laboratorio y convocatoria

La preparación del taller consistió en diseñar un sílabo (ver anexo 1) con el contenido que iría en cada sesión. Para esto, en primer lugar, converse con terapeutas especialistas respecto a mi investigación y recibí orientación y acompañamiento de parte de ellos a largo del proceso (principalmente de mi última terapeuta Nicole Hearne) de armar y ejecutar el taller/laboratorio; en segundo lugar, tuve que repasar los ejercicios que aparecen en el libro de la técnica de Michael Chéjov, para determinar cuántos podría explicar por sesión de manera efectiva. Es así, que concluí que lo mejor era enseñar dos ejercicios por sesión y tener una sesión de repaso de todos para reforzar y recordar lo aprendido, pues, de esta manera no saturaría de contenido a las participantes y se podría dedicar el tiempo necesario a cada ejercicio. Además, opté porque el cierre fuera otra sesión más, pero con la compañía de una psicoterapeuta invitada especialista en la DBT. Es así, que el planteamiento del laboratorio consistió en que se tengan ocho sesiones.

Por otro lado, para organizar la estructura del laboratorio, es decir, que otras cosas se abordarían aparte de los ejercicios de la técnica ya mencionada, tuve que considerar la

importancia de implementar dinámicas grupales iniciales que fomenten la confianza en el grupo y que ayuden a activar el cuerpo de las participantes para luego poder abordar con mayor facilidad los ejercicios correspondientes a las sesiones, siendo consciente que estas dinámicas se irían adaptando según las necesidades del grupo. También, implementé la idea de las fichas de registro de emociones (explicado en el punto 2.4.5.). Y finalmente, decidí implementar en la estructura un momento final de feedback en cada sesión, para poder escuchar las opiniones de cómo se sintieron y con que se iban las participantes en relación a la sesión abordada. Es decir, la estructura del taller/laboratorio estuvo pensado para tener estos espacios que permitieran a las participantes expresar cómo se sienten y se sientan escuchadas, y que a su vez estos espacios me permitieran a mí como directora/guía observar y escuchar sus necesidades para tener la libertad de adaptar cosas a base de eso. Finalmente, este sílabo también contenía los requisitos para entrar al laboratorio por lo que, es el que entregué cuando realicé la convocatoria.

Luego, las participantes fueron seleccionadas después de una convocatoria realizada, que consistió, en un primer momento, en compartir un sílabo del laboratorio con psicoterapeutas que conozco para que lo puedan compartir entre sus pacientes, pero al ver que eso no tuvo suficiente acogida, y, por recomendación de mi psicoterapeuta actual opté por comunicarme con páginas de Instagram donde hablan del trastorno de personalidad borderline. Estas páginas, administradas por chicas que también están diagnosticadas, me ayudaron a compartir un video que realicé hablando un poco del laboratorio, hacia quienes estaba dirigido y los requisitos para entrar. Es así, que logré tener más chicas interesadas en participar y me comuniqué con cada una de ellas. Es importante reconocer que hubo chicas que no cumplían con los requisitos, como estar llevando la terapia DBT y haber culminado al menos el primer módulo o ser de Perú, por lo que tuve que comentarles que en esta ocasión no podrían estar, pero fue grato saber que había tanto interés en el laboratorio.

Cabe recalcar que la importancia de cumplir con los requisitos no estuvo enfocada netamente en cumplir las delimitaciones para el trabajo de investigación, sino que los requisitos fueron pensados para poder formar un grupo que esté más o menos en un mismo nivel y sintonía, ya que es muy diferente tener chicos que no realizan terapia y otros que sí, porque están en diferentes procesos. Por ejemplo, a veces cuando uno no está en terapia es porque aún no estás en ese punto de entrega con el proceso de mejoría, generalmente después del primer módulo de la terapia DBT, si sigues llevando la terapia es porque estás comprometida con tu mejoría y estás más abierto a aprender nuevas cosas que aporten a tu proceso. Entonces, el cuidado del cumplimiento de los requisitos iba relacionado a eso, a poder formar un grupo en el que todas estén en una misma sintonía de entrega, de estar abiertas e interesadas en aprender más herramientas que les aporten a su proceso.

De hecho, este cuidado de selección del grupo fue reconocido y agradecido por las participantes, que me mencionaron que eso permitió que se formará un grupo en el que todas pudieran entrar en confianza y sintieran que estaban más o menos en la misma sintonía, pues podían verse reflejadas o entendidas en las experiencias o progresos de las demás.

2.3.2. Etapas del laboratorio

El taller/laboratorio duró dos meses (desde el 13 de marzo al 1 de mayo del 2022), ya que constó de ocho sesiones, una por semana entre una hora y media y dos horas cada una, donde la octava sesión fue la de cierre, y, desde la primera sesión les informe a las participantes que esta experiencia era parte de la investigación de mi tesis, para así tener el consentimiento de todas respecto a llevar el registro de sus procesos y que se sientan en confianza al saber de qué iba mi investigación también. Luego, la decisión de realizar las sesiones una vez por semana fue porque las participantes también llevaban entrenamiento en habilidades de la terapia DBT una vez por semana, ya que eso les daba tiempo de interiorizar y practicar lo aprendido. Cada sesión inició con el llenado de la ficha de registro de

emociones (explicada en el punto 2.4.5.), seguido de una dinámica grupal inicial para entrar en confianza y calor que consistía en juegos como el espejo, bailes, dibujar, hacer imágenes con el cuerpo, entre otros que serán explicados con mayor detalle en páginas más adelante (capítulo 3, punto 3.1.1.). Además, al finalizar cada sesión había un momento de feedback donde comentaban con qué palabras se iban de las que veían en una diapositiva (palabras como: feliz, libre, empoderada, agradecida, relajada, energética, satisfecha, segura, en paz), y también se les pedía volver a llenar la ficha de registro de emociones para tener un registro de cómo entraban y como salían de cada sesión. A continuación, se mostrará en que consistió cada sesión del laboratorio a través de figuras de cuadros, donde se incluye la descripción de la sesión, su objetivo, estructura y herramientas de recojo de información. Además, de incluir notas al final sobre cómo se desarrollaron las sesiones y en qué consistían las dinámicas grupales.

a. Sesión 1

Figura 1

Cuadro de trabajo realizado en la sesión 1

Sesión 1	Descripción general	Objetivo de la sesión	Estructura de la sesión	Herramientas de recojo
Observación y concentración	En esta primera sesión di la bienvenida y pedí objetos como una botella de agua a medio llenar y una pelota hecha de papel arrugado para enseñar ejercicios de observación y concentración que aparecen en el libro de la técnica como ejercicios 4, 5, 6 y 7. (Chejov, 2017).	Explorar y fortalecer el conocimiento previo de la observación y concentración desde los ejercicios de la técnica de Michael Chejov.	<ul style="list-style-type: none"> - Llenado de ficha de emociones - Bienvenida a las participantes al taller - Pequeña presentación de cada una - Dinámica grupal: juego del espejo entre todas - Reflexión y comentarios sobre ese primer momento - Ejercicios correspondientes a la sesión - Comentarios y <u>Feedback</u> de palabras - Llenado de ficha de emociones 	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora Asistente - Bitácora mía

- A pesar de que se logró el desarrollo de esta primera sesión, es necesario explicar que, en ella, no hubo la cantidad de participantes esperadas (solo 3 con cámaras prendidas), hubo chicas que se desistieron a último minuto o que simplemente no

estuvieron realmente presentes por problemas de conexión. Esta situación me llevó a comprender que debía mantener la convocatoria abierta por una semana más y así tener un grupo más sólido y grande hacia la siguiente semana.

- **Dinámica grupal:** El juego del espejo consistió en que todas estuviéramos con cámaras prendidas y una guiara a las demás haciendo movimientos con el cuerpo o la cara y las demás debíamos imitarlo en el mismo momento, para que sea casi imperceptible quien era la que lideraba.

b. Sesión 2

Figura 2

Cuadro de trabajo realizado en la sesión 2

Sesión 2	Descripción general	Objetivo de la sesión	Estructura de la sesión	Herramientas de recojo
Centro imaginario en el pecho	En esta sesión se repitió la bienvenida y presentación, pues había nuevas participantes. También, se repitió el contenido de los ejercicios de la sesión 1 y se explicó el ejercicio de esta segunda sesión que era el “centro imaginario en el pecho”.	Encontrar las formas en que nuestra energía puede movilizarse y transformarse, combinando el trabajo físico y mental para la realización de los movimientos.	<ul style="list-style-type: none"> - Llenado de ficha de emociones - Bienvenida a las nuevas participantes al taller - Pequeña presentación de cada una (nuevamente) - Dinámicas grupales: juego del espejo entre todas y objeto que las hace feliz - Reflexión y comentarios sobre ese primer momento - Ejercicios de la sesión anterior y los correspondientes a esta sesión 2 - Comentarios y <u>Feedback</u> de palabras - Llenado de ficha de emociones 	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora Asistente - Bitácora mía

- Para esta segunda sesión ingresaron nuevas participantes, por ello, decidí volver a tener un momento de bienvenida y presentaciones de cada una, y abordar lo que se hizo en la sesión 1. Luego, se abordó el ejercicio que correspondía a esta segunda sesión, pero no se profundizó mucho en ello, así que quedo pendiente de profundizar para la tercera sesión.

- Dinámicas grupales: Nuevamente estuvo el juego del espejo, pero hubo otra dinámica más que consistió en que cada una narrara una historia ya sea real o imaginaria sobre un objeto que las hiciera sonreír (que les pedí previamente a la sesión que tuvieran a la mano).

c. Sesión 3

Figura 3

Cuadro de trabajo realizado en la sesión 3

Sesión 3	Descripción general	Objetivo de la sesión	Estructura de la sesión	Herramientas de recojo
Moldeado y fluidez	En esta sesión se profundizo sobre la exploración del ejercicio de la sesión 2 y se enseñaron los movimientos de moldeado y fluidez.	Reconocer y contrastar a que emociones nos lleva los movimientos de moldeado (densidad y espesor) versus los movimientos de fluidez (orgánico y en forma de olas). Y observar cómo se manifiesta estos, tanto física como mentalmente.	<ul style="list-style-type: none"> - Llenado de ficha de emociones - Dinámicas grupales: baile y juego del espejo con baile entre todas - Reflexión y comentarios sobre ese primer momento - Repaso del ejercicio “centro imaginario en el pecho” - Ejercicios correspondientes a la sesión - Comentarios y <u>Feedback</u> de palabras - Llenado de ficha de emociones 	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora Asistente - Bitácora mía

- En esta sesión se repasó el ejercicio de “centro imaginario en el pecho” haciendo consciencia de cómo podemos movilizar la energía de nuestro cuerpo. Luego, antes de iniciar la explicación de los ejercicios de la sesión, les di una pequeña introducción de quien creo los ejercicios que les iba a enseñar (Michael Chéjov) y de qué forma eran útiles para el ámbito actoral, pero también podían ser útiles para nosotras por el uso de la imaginación y cómo ello tiene un cuidado psicológico por no necesitar recurrir a imágenes personales que sean dolorosas. Seguido, les enseñé el movimiento de moldeado y les dije que iba ligado al elemento tierra, y después, expliqué el movimiento de fluidez y lo relacioné con el elemento aire. Finalmente, una de las participantes preguntó si se podía agregar un espacio en las sesiones para que cada una compartiera cómo les fue en su semana.

- Dinámicas grupales: para esta sesión les pedí a las participantes que vinieran con el nombre de una canción que las hiciera felices, que las motivara a moverse. Así, creé una playlist con esas canciones y les di de premisa que nos moviéramos con la música, que no teníamos que ser bailarinas, solo sentir la música en nuestro cuerpo y movernos con esa idea. Seguido de eso, les propuse hacer el juego del espejo, pero con la música, una proponía pasos acordes al ritmo y las demás la seguíamos. La indicación final antes de acabar con las canciones, era gritar al final “que feliz me siento hoy”.

d. Sesión 4

Figura 4

Cuadro de trabajo realizado en la sesión 4

Sesión 4	Descripción general	Objetivo de la sesión	Estructura de la sesión	Herramientas de recojo
Vuelo e irradiación	En esta sesión se repasó los movimientos de la sesión anterior y se enseñaron los de vuelo e irradiación para explorar sobre ellos.	Encontrar de que formas el cuerpo puede expresar nuestras imágenes sobre vuelo e irradiación, y como estos pueden ser llevados a la vida cotidiana.	<ul style="list-style-type: none"> - Llenado de ficha de emociones - Momento de comentarios de nuestras semanas - Dinámicas grupales: tres imágenes con el cuerpo, baile con juego del espejo - Repaso de movimientos de moldeado y fluidez - Ejercicios correspondientes a la sesión - Comentarios y <u>Feedback</u> de palabras - Llenado de ficha de emociones 	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora Asistente - Bitácora mía

- Para esta sesión agregué en el inicio el momento de compartir como nos fue en la semana que había sugerido una de las participantes en la sesión anterior. Fue a su vez un momento pequeño y de prueba, pues el enfoque del laboratorio es más artístico y no tan psicológico, entonces no quería que esa idea se perdiera. Los comentarios fueron muy generales y no tan personales, lo cual ayudó a que nadie se sienta muy sensible después de ese espacio, y, la dinámica de las imágenes con el cuerpo permitió que fuera a través del arte que nos expresemos sobre cómo nos sentimos de forma

más sencilla para luego liberarlo con la dinámica siguiente. Además, en esta sesión repasé el movimiento de fluidez, pues confundí en la sesión anterior el elemento, fluidez es agua y no aire. Luego, explique el movimiento de vuelo que, si es el elemento de aire, y el movimiento de irradiación que es el elemento de fuego.

- Dinámicas grupales: la primera dinámica consistía en hacer tres imágenes con el cuerpo que representaran como nos sentimos durante la semana, no era obligatorio explicar nuestras imágenes si no queríamos hacerlo, pero todas las participantes optaron por sí explicar sus imágenes. Seguido, se trabajó nuevamente con la playlist y el juego del espejo con la música. Cabe recalcar que, tanto en la sesión anterior como en esta, las participantes ya prendían más sus cámaras. Solo una o dos las apagaban de momentos, pero procuraban tenerlas prendidas.

e. Sesión 5

Figura 5

Cuadro de trabajo realizado en la sesión 5

Sesión 5	Descripción general	Objetivo de la sesión	Estructura de la sesión	Herramientas de recojo
Facilidad y forma	En esta sesión se propuso una nueva dinámica en el inicio. Y luego, se abordó los ejercicios que correspondían a la sesión: sentimientos de facilidad y forma.	Reconocer y analizar las formas en las que nuestra mente y cuerpo puede trabajar con las imágenes de <u>sentir</u> facilidad y forma.	<ul style="list-style-type: none"> - Llenado de ficha de emociones - Dinámicas grupales: dibujo en hoja de papel, baile - Explicación y comentarios de las dinámicas - Ejercicios correspondientes a la sesión - Comentarios y <u>Feedback</u> de palabras - Llenado de ficha de emociones 	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora Asistente - Bitácora mía

- Para esta sesión se continuó con el momento inicial de compartir como nos fue en la semana, pero se hizo a través de una dinámica más artística, a partir de lo creativo contar como nos fue en la semana y luego liberar las tensiones también a través del arte. Luego, se reflexionó sobre la importancia de reconocer que podemos expresar nuestras emociones no necesariamente desde lo verbal. Finalmente, expliqué los

ejercicios psicofísicos de la sesión, que fueron el sentimiento de forma, que está ligado al movimiento de moldeado, y, el sentimiento de facilidad, que se caracteriza por movimientos ligeros, sin tensiones.

- **Dinámicas grupales:** la primera dinámica fue nueva, se les solicitó a las participantes tener una hoja de papel y un color o colores a la mano, y la premisa era plasmar en la hoja, a través de un dibujo abstracto o literal, como nos habíamos sentido en la semana y que emociones habían aparecido durante la semana. Las participantes iban a tener que mostrar el dibujo, pero tenían la libertad de contarnos o no lo que significaba (solo una participante optó por no explicar su dibujo). La segunda dinámica fue la de baile, moverse al ritmo de la música y pensar en soltar todas las tensiones de la semana, en liberar. También, les propuse que soltaran palabras que la música les hiciera sentir.

f. Sesión 6

Figura 6

Cuadro de trabajo realizado en la sesión 6

Sesión 6	Descripción general	Objetivo de la sesión	Estructura de la sesión	Herramientas de recojo
Belleza y totalidad	En esta sesión se combinó las dinámicas iniciales vistas en sesiones anteriores. Seguido de eso, se repasó los ejercicios de la sesión anterior y se exploró los ejercicios de esta sesión: sentimiento de belleza y totalidad	Conectar con nuestras imágenes y percepciones sobre la belleza del movimiento, no solo desde el pensamiento sino desde lo que nos dice el cuerpo al moverse. Sentir la fusión de los ejercicios aprendidos al pensar en totalidad.	<ul style="list-style-type: none"> - Llenado de ficha de emociones - Dinámica grupal: dibujo en hoja de papel, tres imágenes con el cuerpo y baile - Explicación y comentarios de las dinámicas - Ejercicios correspondientes a la sesión - Comentarios y <u>Feedback</u> de palabras - Llenado de ficha de emociones 	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora Asistente - Bitácora mía - Fotos de dibujos

- En esta sesión el momento de compartir como nos fue en la semana fue modificado aún más, pues se combinaron dinámicas vistas en sesiones anteriores y esta vez no había la opción de contar que significaba lo que mostrábamos, sino que era algo que se tendría que tener en mente para luego liberar todo ello a través de otra dinámica

más. Luego, se repasó y profundizó más sobre los ejercicios de la sesión anterior, sentimiento de forma y facilidad, y, se explicó y exploró sobre los ejercicios que correspondían a esta sesión, que eran sentimiento de belleza y totalidad.

- **Dinámicas grupales:** primero se realizó la dinámica del dibujo en una hoja de papel abstracto o literal sobre cómo nos fue/sentimos en la semana, pero esta vez solo debían mostrar el dibujo no explicarlo. Seguido, se realizó la dinámica de las tres imágenes con el cuerpo, también sobre cómo nos sentimos en la semana y no tenía que explicarse. Luego, se realizó la dinámica del baile y la premisa era buscar liberar a través del baile todo lo malo y las tensiones de la semana, y, que si hubo buenos momentos buscáramos reforzarlos a través del baile también. Las dinámicas fueron así, para que las participantes puedan comprender que pueden expresarse y liberarse sin necesidad de lo verbal o con la ayuda de contárselo a otra persona. Pueden solas también.

g. Sesión 7

Figura 7

Cuadro de trabajo realizado en la sesión 7

Sesión 7	Descripción general	Objetivo de la sesión	Estructura de la sesión	Herramientas de recojo
Observa, enfócate, muévete y siente	En esta sesión se repasó todos los ejercicios psicofísicos aprendidos en el laboratorio	Interiorizar lo aprendido y reconocer cuales ejercicios y experiencias nos conectaron más respecto a la unidad mente/cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> - Llenado de ficha de emociones - Repaso y explicación de todos los ejercicios del laboratorio - Llenado de ficha de emociones 	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora mía

- Esta sesión fue cambiada de fecha, ya que las participantes no podían conectarse en la fecha que correspondía, así que se recuperó la sesión un día antes de la sesión final (sábado 30 de abril del 2022). En la sesión no estuvieron todas con las cámaras prendidas, pero no fue un problema porque la sesión era más que todo un espacio para

recordar todos los ejercicios aprendidos, donde yo les volvía a explicar y mostrar todos los ejercicios para que ellas pudieran explorarlo o tomar notas para recordarlos después. Por ello, como fue solo una sesión de recordar y no hubo dinámica inicial ni feedback final, la asistente del laboratorio decidió que no era necesario registrar el repaso, pues no había mucha interacción de parte de las participantes. Finalmente, en esta sesión, se dieron las indicaciones de lo que se debía hacer para la sesión final: escoger dos de los ejercicios que más me han gustado/ayudado.

h. Sesión 8 (final)

Figura 8

Cuadro de trabajo realizado en la sesión 8

Sesión 8	Descripción general	Objetivo de la sesión	Estructura de la sesión	Herramientas de recojo
Cierre y conversatorio	En esta sesión nos acompañó una psicoterapeuta especialista en la DBT. Y exploramos los ejercicios que más les gustaron a las participantes	Reconocer los ejercicios que nos interesa seguir utilizando y por qué.	<ul style="list-style-type: none"> - Llenado de ficha de emociones - Dinámica grupal: dibujo en hoja de papel, tres imágenes con el cuerpo y baile - Muestra y exploración de ejercicios favoritos de las participantes - Comentarios y <u>Feedback</u> de palabras por mí y la psicoterapeuta invitada - Llenado de ficha de emociones 	<ul style="list-style-type: none"> - Bitácora asistente - Bitácora mía - Fotos dibujos - Grabación de la sesión

- En esta sesión tuvimos a la psicoterapeuta Nicole Hearne como invitada, ella observó toda la sesión para poder darnos una retroalimentación desde una visión más terapéutica. Las dinámicas iniciales fueron las mismas de la sesión número 6, seguido de ello, se inició con la exploración de los ejercicios favoritos de las participantes, cada una menciona dos ejercicios y yo los expliqué mientras guiaba la exploración para todas. Finalmente, la sesión culminó con la retroalimentación de la psicoterapeuta y con preguntas que las participantes tuvieran para ella, seguido de las palabras finales de agradecimiento.

2.3.2. Materiales de trabajo

Se solicitó a cada participante tener una bitácora para las sesiones en las que puedan llevar un registro de sus procesos (esta sería para ellas, no tenían que compartirla conmigo), también se solicitó en las dos primeras sesiones una pelota pequeña hecha de papel arrugado y una botella de agua a medio llenar para ejercicios de observación y concentración. Además, en cada sesión había dinámicas iniciales para las que les pedía diferentes cosas como traer el nombre de una canción que las haga bailar, traer un objeto que las haga sonreír o una hoja de papel y colores para dibujar.

2.3.3. Espacio

El laboratorio se realizó de manera virtual en reuniones a través de la aplicación de zoom. Esto debido a que, ante la situación de pandemia era una forma más segura de poder interactuar con las participantes, además de que puedan sentirse en mayor confianza por estar dentro de sus espacios seguros (casa, cuarto, etc.). También, se les pidió que en la medida de lo posible estuvieran en un espacio amplio que les permita moverse para las exploraciones con los ejercicios. A pesar de que realizar el laboratorio de forma virtual era lo mejor ante las condiciones de pandemia, fue retador, ya que esta virtualidad le daba opción a las participantes de apagar sus cámaras cuando quisieran y desconectar del ejercicio, o que implemente se sintieran muy tímidas de ser vistas. Para esto, tuve que trabajar en darles seguridad, desde la convocatoria me encargue de recordar en todo momento que yo siempre haría los ejercicios y dinámicas con ellas, para que no pensarán que yo sería solo la que explica y luego se queda mirándolas. Y que esto último las intimidara o cohibiera en vez de ayudarlas a sentirse en confianza y libres. Luego, en la primera sesión, también volví a repetir que yo haría todo junto con ellas. Mi fórmula era empezar siempre yo con las dinámicas, porque así exponía yo primero mi vulnerabilidad, y eso las inspiraba a ellas y a la vez les daba confianza de también realizar los ejercicios.

2.4. Herramientas de recojo de información

2.4.1. Bitácoras

Se recolectaron dos bitácoras, la mía como directora del laboratorio, en donde llevé un registro de lo que abordaba en cada sesión y lo que podía percibir de las reacciones de las participantes respecto a los ejercicios. Y, por otro lado, la bitácora de Romina Farfán como asistente del laboratorio, quien llevo un registro más descriptivo sobre como reaccionaban las participantes ante las dinámicas y ejercicios en relación al objetivo de la sesión, además, de agregar sus percepciones personales de lo que observaba de las sesiones y el proceso. Ambas bitácoras sirven como instrumentos para la descripción de las sesiones y el análisis de resultados de la investigación.

2.4.2. Visita de psicoterapeuta DBT

Con la autorización de las participantes se invitó a la sesión final del laboratorio a la psicoterapeuta Nicole Hearne, quien es especialista en la terapia DBT y es parte del centro terapéutico “Corriente dialéctica”, para que observara la sesión y diera una retroalimentación final respecto a los ejercicios del laboratorio y el trabajo con las participantes. Esto, a partir de las preguntas: ¿son los ejercicios beneficiosos para las participantes en paralelo a su proceso terapéutico? ¿Por qué? ¿De qué manera los ejercicios aportan a las participantes en sus módulos de la terapia DBT? Las respuestas que brindo para todo el grupo en esa sesión final servirán como parte de aportes a los resultados.

2.4.3. Entrevistas

Se realizó entrevistas a las participantes del laboratorio después de haberse concluido para ahondar en sus percepciones sobre cómo fue esta experiencia para ellas, y con el objetivo de recolectar información sobre como el laboratorio apporto tanto en sus vidas cotidianas como en sus procesos terapéuticos. Las preguntas principales en estas entrevistas fueron: ¿A partir de la experiencia que te llevas del laboratorio, consideras que aporta a tu

proceso terapéutico? Si es así ¿Cómo?, Desde esta experiencia que hemos vivido ¿Qué te llevas para tu vida cotidiana?, ¿Si hiciéramos este laboratorio de nuevo que dinámicas o ejercicios te gustaría seguir explorando, o que cosas nuevas te gustaría ver? Así, la información recolectada de estas entrevistas servirá como parte del análisis de los resultados finales del capítulo 4.

2.4.4. Materiales creativos del proceso

En algunas sesiones se realizaron dinámicas grupales con hojas de papel y colores donde se debía realizar un dibujo abstracto o literal sobre cómo les fue en la semana a las participantes. En esas ocasiones se solicitó que las que quisieran voluntariamente enviar foto de sus dibujos a mi persona para incluirla en esta investigación lo hicieran. Así, las fotos recolectadas sirven como parte de las evidencias del laboratorio y como parte del análisis de resultados.

2.4.5. Fichas de registro de emociones

Las fichas de registro de emociones (fichas en google drive/links en anexo 3) creadas por mi persona a base de preguntas que están relacionadas o se hacen en las fichas semanales de la terapia DBT, consistió en responder al inicio y salida de cada sesión las siguientes preguntas sobre sus emociones: ¿Qué tan feliz me siento en este momento? ¿Qué tan triste me siento en este momento? ¿Me siento irritada en este momento? ¿Me siento asustada en este momento? ¿Me siento preocupada en este momento? ¿Me siento relajada en este momento? ¿Cuánta energía tengo en este momento? ¿Qué tan conectada conmigo misma me siento en este momento? ¿En este momento estoy en mente emocional/racional/sabía? ¿Me siento conectada en el momento presente?

Así, el objetivo de llenar las fichas era el poder llevar un registro de como entraban y como salían las participantes del laboratorio emocionalmente, esto como parte del análisis de

sus procesos individuales. Por ello, estas fichas servirán como parte del análisis de resultados de los procesos de las participantes.

2.4.6. Material audiovisual

Con fines de proteger la identidad, así como de tener la seguridad y confianza del grupo que permita un buen desarrollo del laboratorio, se optó por no realizar grabaciones a excepción de dos ocasiones en la que las participantes dieron su autorización. La primera grabación es una donde solo estoy yo con cámara prendida para explicar cómo se hacen algunos de los ejercicios, pues las participantes me solicitaron que grabara la explicación para subirlo y que luego ellas puedan repasar. La segunda grabación es la de la sesión final, en donde nos acompañó la psicoterapeuta especialista en DBT. Para esta grabación, las participantes me autorizaron grabar con la condición de que esta sea mostrada solo a los jurados de la sustentación de la tesis, lo cual es totalmente entendible, pues debemos recordar que se trabajó con un grupo de chicas con un diagnóstico psiquiátrico/psicológico, que no necesariamente es algo que quieran compartir. Por ello, y para cuidar de la confianza que me otorgaron, es que en esta investigación sus identidades se mantienen en anonimato. Finalmente, estas grabaciones servirán como parte de la evidencia del laboratorio y del análisis final de resultados, pero estará restringido para la vista únicamente del jurado de la tesis.

2.5. Grupo de participantes

Las participantes fueron siete mujeres entre 19 y 33 años, diagnosticadas con el trastorno de personalidad borderline, seis de ellas que estaban llevando la terapia DBT y una que ya estaba graduada de la terapia (Esta última aceptada, pues se graduó recientemente). Todas cumplieron con el requisito de haber iniciado por lo menos el primer módulo de conciencia plena para que tengan un entendimiento sobre la consciencia de cuerpo/mente.

Además, fueron solo siete chicas pues eso me permitió trabajar de manera grupal y también personalizada en el tiempo establecido.

A continuación, un cuadro para visualizar las edades, a que se dedican y en que módulo de la terapia estaban las participantes.

Figura 9

Datos de las participantes del laboratorio

Participante	Edad	Ocupación	Estudios o centro laboral	Módulo de terapia DBT
A	33	Dependiente	AVM Soluciones Logísticas	Efectividad Interpersonal
B	25	Comunicadora	Grupo GEA	Efectividad Interpersonal
C	33	Diseñadora	Agencia de Publicidad	Consciencia Plena
D	24	Estudiante	Psicología-UNFV	Efectividad Interpersonal
E	31	Diseñadora Gráfica	<u>Freelance</u>	Regulación Emocional
F	29	Productora Audiovisual	<u>Freelance</u>	Graduada
G	19	Estudiante	Derecho-USMP	Consciencia plena

Por otro lado, la asistente del laboratorio fue Romina Farfán Celis, alumna de décimo ciclo de la especialidad de teatro en la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP, quien también está realizando una investigación de tesis sobre la técnica de Michael Chéjov, por lo que pudo aportar y comprender de mejor manera sobre los ejercicios abordados en el laboratorio.

2.6. Marco conceptual

2.6.1. Técnica de Michael Chéjov

Esta técnica orientada al trabajo actoral, se caracteriza principalmente por el uso de la imaginación para la creación del personaje. Por medio de la técnica, se busca que el actor obtenga un estímulo externo, es decir, al margen de sus experiencias personales, y, de su mundo privado e interno. Esto se logra mediante el uso de la imaginación. Además, esta

técnica también recalca la importancia de la concentración en el actor para poder fijar las imágenes que son móviles y flexibles. Así, los ejercicios planteados en esta técnica parten del uso de imágenes y como el cuerpo las proyecta, en el caso de los ejercicios psicofísicos se proponen imágenes de un centro en el pecho, imágenes de ser aire, de olas, de luz que irradia desde el cuerpo, es decir, se plantean imágenes con las que el actor pueda trabajar y explorar, con su cuerpo y su mente. (Borja, 2008; Chéjov, 2017). A continuación, presento los ejercicios del capítulo “El cuerpo del actor” del libro de esta técnica que formaron parte de mi laboratorio.

a. Ejercicios psicofísicos. Estos ejercicios mezclan el ámbito psicológico y físico del actor, partiendo de imágenes. Se entrena la conexión de la mente y el cuerpo del actor. A través de estos ejercicios el cuerpo del actor se vuelve flexible y receptivo a los impulsos internos. De esta manera, se encamina el trabajo corporal para la construcción del personaje. Realizar los ejercicios implica también trabajar la concentración y atención, puesto que los ejercicios juegan constantemente con las imágenes y lo que estas evocan en el cuerpo. Para ello, tanto la mente como el cuerpo deben estar enfocados en la ejecución del ejercicio.

A continuación, explicaré los ejercicios psicofísicos que propuse y se desarrollaron en el laboratorio. Los cuales fueron escogidos por cómo activan y trabajan tanto la mente como el cuerpo, y como eso ayuda a la consciencia de la conexión que hay entre mente-cuerpo.

- **Centro imaginario en el pecho:** consiste en imaginar que el impulso para realizar movimientos proviene del centro del pecho. Es decir, que la energía proviene de nuestro pecho y se proyecta hacia las demás partes de nuestro cuerpo.
- **Movimiento de moldeado:** consiste en efectuar movimientos con fuerza interior y actividad despierta para moldear una sustancia espesa alrededor del cuerpo, se puede tener la imagen del elemento tierra. Y hacer movimientos pensando que somos tierra.

- **Movimiento de fluidez:** que parte de movimientos que deben fluir de forma orgánica, y que deben ser ligados, es decir, que, aunque son movimientos claros no tienen ni principio ni fin. Son como movimientos ondulantes, por eso su imagen puede ser el elemento de agua y las olas.
- **Movimiento de vuelo:** que se basa en movimientos que debes imaginar que salen de ti volando, que tu cuerpo tiende a levantarse del suelo, tu cuerpo debe moverse libremente. Este movimiento es guiado por la imagen del aire.
- **Movimiento de irradiación:** que implica la realización de movimientos que tienen como imagen irradiar desde tu cuerpo, como si unos rayos invisibles fluyeran de tus movimientos. Este movimiento puede ser guiado con la imagen del elemento de fuego y no debe confundirse con tensionar el cuerpo, no hay tensión.
- **Sentimiento de facilidad:** consiste en realizar movimientos y buscar hacerlos más fáciles y ligeros. Llegar a la sensación de mis movimientos son muy ligeros y sencillos, sin peso. Para este ejercicio, ayuda recordar primero como se mueve mi cuerpo cuando estoy en estados pesados o tensos, y luego, como se mueve mi cuerpo cuando estoy relajada, tranquila y sin tensiones.
- **Sentimiento de forma:** que se trata de ejercicios ligados a los movimientos de moldeado, pero con principio claro y final definido, es decir, trabajo de la precisión del cuerpo, de pensar y ser consciente de las formas que mi cuerpo está realizando al moverse.
- **Sentimiento de belleza:** son movimientos sencillos donde se debe observar con atención y satisfacción el propio cuerpo al moverse. La belleza está en el movimiento, no en el cuerpo físico. Los movimientos son bellos desde la consciencia de la capacidad de mi cuerpo para poder moverse, del placer de mis extremidades moviéndose. Una belleza que se encuentra desde adentro, no desde fuera.

- **Sentimiento de totalidad:** busca combinar todas las sensaciones de los ejercicios anteriores. Es decir, que se debe tomar en cuenta la mecánica de todos los ejercicios anteriores, pensar en la forma, la facilidad, la belleza, los movimientos y pensar en una sensación de totalidad en mi cuerpo, totalidad de todos los ejercicios en los movimientos de mi cuerpo.

2.6.2. *Conciencia de la conexión cuerpo-mente*

Entendamos en primer lugar el significado de consciencia, que muchas veces es confundido con *conciencia*. La consciencia tiene definiciones en diferentes ámbitos, como lo filosófico, científico, neurológico, psiquiátrico y psicológico, por lo que por años ha sido complejo explicar una definición clara. Puesto que, además, se quiere tener en consideración para su definición lo que se explica en la palabra conciencia, esta última, se refiere a un reconocimiento de lo ético y lo moral, es decir, un conocimiento sobre lo que está bien y lo que está mal. (Mata, 2002)

Para esta investigación tomaremos en cuenta la definición tanto filosófica como psicológica de consciencia. Desde la filosofía se entiende la consciencia como el conocimiento humano de la propia existencia, es decir, de que existimos en este mundo. Y desde lo psicológico, se nos dice que: “La consciencia es una cualidad psíquica especial del conocimiento que supone un nivel superior de percepción en cuanto a organización mental” (Paniagua, 2000, p. 67). Es decir, que la consciencia es la capacidad de percibir, de observar y reconocer los estímulos que nos rodean. Entonces, si unimos la definición filosófica y psicológica, tendríamos que la consciencia es la capacidad de reconocer nuestra propia existencia y de percibir los estímulos internos y externos que se nos presentan, por tanto, la consciencia no depende solo de la mente sino también del cuerpo.

Ahora, la consciencia, no es algo que los seres humanos usamos constantemente, esto debido a que una vida rutinaria o monótona nos puede llevar fácilmente a una vida en “piloto

automático”, es decir, una vida sin consciencia pues, como nos dice Paniagua (2000) “la mayoría de los estímulos externos y de procedencia interna que influyen sobre el estado de ánimo y el comportamiento del ser humano no son percibidos conscientemente por éste” (p. 67). Es por ello, que la consciencia es una capacidad que debe practicarse, que debemos activar en nosotros mismos.

De esta manera, en la presente investigación cuando hablo de la consciencia de la conexión cuerpo-mente, no me refiero únicamente a como desde su propia definición interactúan cuerpo y mente en su uso (pues para percibir estímulos, necesitamos usar nuestros sentidos), sino que me refiero a la capacidad de reconocer y percibir que tanto nuestro cuerpo como nuestra mente están conectados, que en nuestra propia existencia humana el cuerpo y la mente se conectan entre sí.

Por otro lado, la práctica de la consciencia de la conexión cuerpo-mente, es beneficiosa puesto que permite reconocer y percibir los estímulos que nos hacen bien y los que no nos hacen bien también, y, al centrarnos en percibir, observar y reconocer, mantenemos nuestra mente y cuerpo en el momento presente, pues estamos enfocados en lo que está sucediendo en el tiempo presente. Así, permite tener una sensación de que cuando activamos esta consciencia podemos tener un dominio sobre lo que pasa en nuestra mente y cuerpo. Pero como mencione líneas arriba, esta consciencia no es fácil de obtener, de hecho, es algo que se debe practicar y fomentar en nuestra rutina diaria, y existen muchas formas de hacerlo. Para esta investigación, la activación de esa consciencia de la conexión cuerpo-mente fue a partir de los ejercicios psicofísicos de la técnica de Michael Chéjov (es decir, ejercicios teatrales), puesto que, como se ha mencionado antes, estos ejercicios combinan el uso de la mente y el cuerpo.

CAPÍTULO 3: EL PROCESO DE LA CONSCIENCIA DE LA CONEXIÓN CUERPO- MENTE A TRAVÉS DE LOS EJERCICIOS PSICOFÍSICOS

3.1. Proceso en el grupo

A continuación, describiré lo que fue el proceso de la conexión del cuerpo y de la mente a través de los ejercicios psicofísicos en el grupo de las participantes del laboratorio. Considerando también, cómo las dinámicas grupales iniciales influyeron en el proceso de la consciencia ya mencionado; teniendo en cuenta que las dinámicas estuvieron pensadas con las bases de lo psicofísico, es decir, ejercicios que involucren cuerpo y mente. Además, explicaré cómo los ejercicios de observación y concentración a pesar de no pertenecer al capítulo de ejercicios psicofísicos de la técnica de Michael Chéjov, aportaron al proceso de la consciencia también, ya que fueron guiados con bases psicofísicas. Los resultados considerados para este capítulo, se encuentran en la bitácora de la asistente y la mía (anexo 4 y 5)

3.1.1. Dinámicas grupales

Como se pudo observar en el capítulo 2, las dinámicas grupales iban al inicio de cada sesión pues, no solo eran un calentamiento previo para el abordaje del contenido de las sesiones, sino que también ayudaban a reforzar la confianza grupal. Estas dinámicas permitían que las participantes activaran su cuerpo y mente, sintiendo que lo hacían dentro de un espacio seguro y de confianza. Además, cada dinámica grupal fue pensada y/o modificada conforme se iba evaluando las necesidades en el grupo (necesidades como fortalecer confianza, o que puedan tener sus momentos de expresar como se sintieron en la semana, fortalecer la activación del cuerpo), siempre procurando que estas dinámicas involucren mente y cuerpo (psicofísico).

a. Juego del espejo. Esta dinámica (explicada en 2.3.2. sección a.) involucraba tanto mente como cuerpo, pues requería la concentración para seguir los movimientos en sintonía y

la capacidad de mover el cuerpo. Tanto en mi bitácora personal como en la de mi asistente, describimos esta dinámica como algo que generaba complicidad en el grupo, y, por ello, producía diversión y alegría a las participantes. Pero en relación a lo psicofísico y la conexión mente-cuerpo, las participantes expresaban que la dinámica les permitía enfocarse y concentrarse por el objetivo de seguir el movimiento, pero que a la vez el moverse les daba relajación tanto física como mental.

Es decir, que esta dinámica fue un primer acercamiento al reconocimiento de lo que es trabajar con la mente y el cuerpo, puesto que, la sesión iniciaba con este momento en donde las participantes tenían la oportunidad de activar la mente por la concentración de seguir los movimientos de la otra, y a su vez, activar el cuerpo para realizar los diferentes movimientos que se proponían. De esta manera trabajaban con lo psicofísico, mente y cuerpo, aunque la conexión que lograban entre estos dos a veces era inconsciente (pero que con el paso de las sesiones lo volverían consciente).

El trabajo de este ejercicio logró, como mencionó la asistente en su bitácora (anexo 4), que las participantes se conecten con la sesión por la concentración que demanda hacer esta dinámica, además, también ayudó con la energía grupal pues, las participantes se contagiaban de la alegría y energía de las demás.

b. Objeto que las haga sonreír. Esta dinámica (explicada en el punto 2.3.2. sección b.) implicó reacciones tanto en la mente como el cuerpo de las participantes y por ende un reconocimiento sobre ello, ya que ellas narraron una historia sobre un objeto que las hiciera sonreír, es decir, que tuviera un significado para ellas, y, a pesar de que se les dio la opción de que la narración sea real o ficticia, la mayoría optó por contar historias reales y una decidió contarlo en tercera persona. Esto último ayudó aún más a que ellas se permitieran expresar y sentir tanto con el cuerpo como con la mente.

Para clarificar un poco más, tal y como dice en las notas de la sesión 2 de la bitácora de la asistente (ubicada en el anexo 4), cada participante reaccionaba físicamente al contar su historia. Pues ellas conectaron con su objeto y la memoria o significado; los objetos presentados en esa sesión fueron: un anillo, un elefante de piedra, un cuarzo verde, un conejo discotequero (peluche con lentejuelas), una foto del sobrino de la participante, una casaca y un diario.

Además, como se puede leer en los anexos, las historias que contó cada participante las llenaron de emociones y fueron bastante personales. Como directora del taller mi objetivo con la dinámica no fue solo sobre fortalecer la confianza grupal y ayudarles a reconocer que hay cosas que las hacen sonreír, mi objetivo estuvo más en la forma, ya que tratando de seguir con la línea de lo psicofísico planteé esta dinámica para que ellas trabajaran la mente desde la actividad de tener que narrar y hacer memoria, mientras que observaban e interactuaban con el objeto que presentaban.

Por ejemplo: cuando se contó sobre el conejo discotequero, la participante enseñó como le cambiaba los colores moviendo las lentejuelas, y también jugaba con el objeto mientras narraba su historia. Así, cada participante tuvo una demanda tanto física como mental con la dinámica, que para ellas fue inconsciente, pero que yo las ayude a reconocer, cuando al final de la dinámica les mencioné que muy probablemente ellas no sabían que tan felices les hacían realmente los objetos que seleccionaron hasta que al narrar sobre ellos les permitió recordar, expresar y decir por qué son importantes.

Les expliqué que no es solo mirar o tener el objeto a la mano, sino conectar con su historia, pensar y contarnos a nosotras mismas si no hay nadie más, porque este objeto me hace feliz. En la narración estaba la clave, porque activamos no solo la conexión física, sino también mental y por el conjunto de ellas, despertaba también lo emocional, de una forma

efectiva y buena, y esto es dado que, la narración permite que organicemos nuestras ideas, darles un orden y de esa manera también un sentido.

Luego, después de explicarles a las participantes lo recién mencionado párrafo arriba, les comenté que también podían añadir estos objetos a su kit de 5 sentidos (del cual hablaremos más a fondo en el capítulo 4), pues ellos les brindaban alegría con un mayor peso ahora que habían narrado la importancia de estos.

Finalmente, tal como lo mencionó Romina en su bitácora (anexo 4), esta dinámica reforzó la confianza en el grupo, ya que las participantes mostraban interés en las historias de cada una y reaccionaban con emojis positivos o alegres a las narraciones de las demás. Así, tanto Romina como yo coincidimos en que esta dinámica permitió que se entreguen con confianza al resto de la sesión y los demás ejercicios.

c. Baile y juego del espejo. No fue solo una combinación de música con la dinámica del espejo, sino que al pedirle a cada participante que trajera una canción que las animara, yo como directora estaba buscando una forma de generar mayor libertad de juego y relajación con la interacción de la música. En primera instancia permití que las participantes simplemente bailaran al ritmo de la música, que se conectaran con ella libremente. Pero seguido de esto, para seguir creando consciencia sobre trabajo de mente y cuerpo, adapté la dinámica del espejo e incluí la música, es decir, ahora debían imitar los pasos de baile de la persona que guiaba. Esto permitió activar tanto mente como cuerpo, pues necesitaban de concentración, atención y escucha a través del movimiento (es decir, tener todo su cuerpo y mente activos).

Esta dinámica es la que más se repitió a lo largo de las sesiones, ya que implicaba lograr una conexión mente-cuerpo inicial y eso servía como calentamiento, y para mejorar los ánimos de las participantes, por si es que venían cargadas de otras cosas. Prueba de esto último, son los siguientes comentarios sacados de la bitácora de la asistente del taller:

“Participante E comenta que al inicio se sintió tímida y que eso fue desapareciendo porque se contagió del resto”, “Participante C dice que su mente se nubló y se olvidó de todo lo que estaba en su cabeza, pudo conectarse con la música y el movimiento, sumergirse en eso y estar en el tiempo presente”.

d. Tres imágenes con el cuerpo y baile. El trabajo de mente en esta dinámica estuvo relacionado a que la premisa era recordar lo vivido durante la semana para construir las imágenes. Pero esta dinámica involucró más el cuerpo que la mente, y, esto fue debido a que, yo como directora, había notado que al grupo le costaba disociar el cuerpo o explorar con él, entonces sabiendo que a las participantes les entusiasmaba tener el momento de contar como nos fue en la semana, decidí abrir ese momento con esta dinámica que les exigía explorar con el cuerpo para contar lo que deseaban. Además, porque la premisa era que las figuras debían ser abstractas y no necesariamente literales.

La dinámica funcionó bastante bien porque no solo se permitieron jugar con su cuerpo con las imágenes que crearon, sino que también crearon consciencia sobre como a pesar de lo que vivieron en la semana, todo estuvo mejor para cada una hacia el final. Sobre esto último, está la anotación de la asistente del laboratorio Romina: “Es interesante como inconscientemente la última imagen de todas ha sido algo positivo. Como si dijeran, todo esto terrible pasó, me estresó, pero al final, se dicen: bueno, pero todo va a estar bien, lo superé, estas cosas pasan y yo voy a estar bien, soy capaz de estar bien y disfrutar los momentos que me hacen feliz :)” (anexo 4).

Cabe recalcar que tanto Romina como yo, fuimos capaces de entender las imágenes de las chicas porque a pesar de que no era necesario explicar las imágenes, todas optaron por hacerlo y contar al grupo que significaba cada imagen, y esto demostró la confianza que había dentro del grupo.

Un ejemplo de las explicaciones, es el de la participante D, que realizó imágenes corporales, como estar cabizbaja (1), o agarrar su cabeza como si algo le molestara (2), o un salto por estar feliz (3), y nos contó que la primera imagen significaba la consciencia de que era lunes y había mucho por hacer, su segunda imagen nos contó que representaba el estrés que a veces le provoca su jefa, y la tercera imagen nos explicó que fue porque hacia el fin de semana se sintió contenta pues la paso en compañía de su pareja.

Finalmente, se cerró este momento con la dinámica del baile/espejo, ya que, esta dinámica era una oportunidad de liberar la tensión que puedan haber generado en sus cuerpos ya sea por los movimientos o por los recuerdos de su semana.

e. Dibujo en hoja de papel y baile. La parte física en esta primera parte de la dinámica recayó en el movimiento de los brazos para elaborar los dibujos. Tal como se explicó en el punto 2.3.2. sección e., la parte del dibujo consistía en que las participantes plasmaran ya sea de forma abstracta o literal lo que había pasado en su semana, y tendrían la libertad de contar el significado de sus dibujos solo si querían. Además, tal como mencioné párrafos arriba, yo como guía, empecé a buscar dinámicas que les permitieran tener su momento de contar cómo les fue en la semana, pero que a la vez siguiera retándolas a usar tanto mente como cuerpo en los ejercicios.

De esta manera, la dinámica les exigía el uso del cuerpo para dibujar y de la mente para hacer memoria y repasar lo vivido en la semana. Es decir, a través de una forma artística las participantes expresaron sus emociones despertando una consciencia mente/cuerpo de una forma muy ligera, ya que ellas realizaron esta dinámica casi intuitivamente, y, es con el análisis que yo les di al final sobre como utilizaron cuerpo y mente al dibujar, que ellas lograron analizar también como activaron estas dos áreas con la dinámica. A continuación, las imágenes de los dibujos presentados en esta dinámica (solo los que me autorizaron las participantes compartir):

Figura 10

Dibujo participante E



Figura 11

Dibujo participante B



La figura 10, fue realizada por la participante E, quien explicó que el dibujo representaba la cantidad de emociones y pensamientos (nubes) que tuvo durante la semana, además de la despersonalización¹ que sintió y ella consideró que fue por una noticia mala que recibió, comenta que siente que su cuerpo se protegió despersonalizando para que la noticia no le afecte con la misma intensidad.

La figura 11, fue realizada por la participante B, quien comentó que el color celeste utilizado en su dibujo fue escogido porque le recordaba al mar, y este para ella representa la calma, los momentos de balance que sintió en su semana. Sin embargo, también expresó que, aunque fue una semana más calmada se sintió de momentos desconectada de sí misma, como que su vida era monótona y esto la hacía caer en sentir despersonalización. Finalmente, señaló que las estrellas en su dibujo representaban los momentos de tristeza que sintió en la semana y que los puso así porque esos momentos no quitaron que ella sienta que fue una mejor semana, es decir, logró entender la dialéctica² de sus experiencias en la semana; (más detalle sobre estos ejemplos, y otros más, se explican en los anexos 4 y 5 en los puntos de la “sesión 5”).

¹ Entiéndase despersonalización en este grupo con chicas con borderline como esa sensación de que uno mira lo que le pasa desde fuera de su propio cuerpo, sin identificarse, como que no conectas con tu propio ser y lo que te está sucediendo, porque lo ves y sientes como algo ajeno a ti, aunque sabes que te está pasando a ti.

² La dialéctica en la DBT es la consciencia de que podemos estar sintiendo dos cosas a la vez sin invalidar ninguna de las emociones, es decir, yo puedo estar bien, pero sentirme triste o estar triste, pero tener momentos en los que me divierto y me siento bien.

Tal como se entiende con los ejemplos de estas dos figuras, esta dinámica demandando que las participantes repasaran sus semanas y lo plasmaran en de forma artística en un papel. Pero yo como directora también fui consciente de que esta dinámica al no demandar demasiado del cuerpo iba a tener que ser complementada con una dinámica más que ayude a las participantes a activarse físicamente y también a liberar la energía que pudieran haber acumulado con los recuerdos de los acontecimientos de sus semanas. Es así, que planteé la dinámica del baile, les puse la playlist con sus canciones (la misma playlist que se creó desde la primera vez que se planteó esta dinámica y el mismo que se usó cada vez que se repitió este ejercicio en el taller/laboratorio), y empezamos todas a mover el cuerpo, con la premisa que les di de que busquemos liberar la energía, liberar todo eso que paso en la semana que ya no queramos tener dentro nuestro, y reforzar a través del movimiento eso que si hayamos disfrutado de nuestras experiencias en la semana.

De esta manera, la selección de estas dos dinámicas para el momento inicial grupal, facilitó la activación tanto de cuerpo como de mente, además de permitir que las participantes expresen y liberen sus emociones desde el arte.

f. Tres imágenes con el cuerpo, dibujo en hoja de papel y baile. Hacia la sexta sesión combiné estas dinámicas trabajadas anteriormente con el propósito de que el momento de contar como nos fue en la semana, sea algo totalmente artístico y sin necesidad de lo verbal. Escogí, estas tres dinámicas, de las imágenes con el cuerpo, los dibujos y baile pues, reforzaban el trabajo psicofísico. La premisa al combinar estos ejercicios era que ya no se explicaría ni las imágenes ni los dibujos verbalmente, pues, la intención era que las participantes encontraran formas de expresarse y de liberar/desahogar sus emociones sin necesidad de la verbalidad y de una forma artística. Además, de esta forma ellas no necesitaban de otra persona para ser “escuchadas”, puesto que, podían desarrollar el ejercicio solas. Esta última combinación de ejercicios, que repetí hasta la sesión final, les permitió a las

participantes tener la consciencia de que podían hacer esto solas en sus casas. Descubrieron que artísticamente y combinando mente y cuerpo (psicofísico), podían no solo expresar sus emociones, sino que también liberarlas y transformarlas, y podían hacer esto solas.

Mi intención, como directora del taller y tal como se lo exprese a las participantes, es que ellas adquirieran cierto grado de independencia, es decir, que no sientan que necesitan de alguien externo que las escuche siempre que quieran expresarse, porque expresarse puede ser algo que hagan ellas solas desde un dibujo o bailando, etc. O simplemente, porque incluso, teniendo estas dinámicas, como crear imágenes o hacer dibujos, era que algo que podían practicar y llevar a sus terapistas para que puedan partir desde ello en sus sesiones, pues, no siempre es sencilla la comunicación verbal, y el arte te permite expresarte de otras formas no verbales. Es decir, las dinámicas podían ser incluso una ayuda en sus procesos terapéuticos, ya que, en caso no supieran como expresarse en sus terapias verbalmente, ahora tienen dinámicas que les permite expresarse sin la necesidad de lo verbal. Dinámicas que generan consciencia de lo que sucede tanto en la mente como en el cuerpo.

3.1.2. Ejercicios de observación y concentración

Abordé estos ejercicios tal y como se describen en el libro de la técnica de Michael Chéjov (ejercicios 4,5,6 y 7). Y aunque, estos ejercicios no pertenecen al capítulo de los psicofísicos de la técnica ya mencionada, opté por trabajarlos, pues era necesario para mí como directora observar que tan sencillo o complejo era para las participantes el trabajo de observación y concentración, pues, eso me iba a ayudar a determinar que necesitaba el grupo, o que tan rápido o lento, yo podía avanzar en las sesiones. Además, manejar y reforzar la observación y concentración es parte fundamental para lograr un correcto trabajo de lo psicofísico. En ese sentido, estos ejercicios eran el pre, para lo que continuara. Por tanto, el análisis en esta sección está basado más en cómo lograron las participantes la consciencia de la mente más que del cuerpo.

a. Botella de agua. Este ejercicio consistió en tener una botella de cualquier tipo con líquido a medio llenar, podía ser de agua o quizá una botella de perfume, etc., pues, lo que se hizo con esta botella, fue ponerla enfrente de nosotras para observarla y describirla. Dentro de las premisas que les di a las participantes, estaba la libertad de poder mover la botella y explorarla. Es decir, observábamos el objeto y al explorar con él para poder describirlo (como se siente al tacto, si suena o no, si es largo o angosto, suave o rígido, si tiene letras, etc.) es que lográbamos el estado de concentración. Y, a pesar de no ser una dinámica que implique movimiento, el invitar a las participantes a que exploren con libertad el objeto y busquen encontrar sensaciones con él, de alguna manera, las invitaba a involucrar un poco del físico, del despertar de sus sentidos, como la vista y el tacto.

Dentro de las observaciones registradas en las bitácoras, se tenía como observación que las participantes demostraban estar involucradas, como directora pude observar cómo mi guía, inspiraba a las participantes a realmente explorar el objeto en todas las formas posibles. Se sintió cómo se entregaban a este primer momento sin ejercer tensión y realmente enfocadas.

b. Pelota de papel arrugado. Siguiendo con la línea de cómo estos ejercicios son menos de movimiento, pero aun así tienen cierto grado de lo psicofísico, la pelota de papel, involucraba no solo vista y tacto, sino también lo auditivo pues, guie a las participantes para que ahora descubran como este objeto podía tener diferentes sonidos (si es que hago la pelota rebotar, si es que la arrugo más o no, etc.). Además, les propuse que cerraran sus ojos si eso les ayudaba a concentrarse más en los sonidos, y varias optaron por hacerlo así.

Hacia este segundo momento, las participantes se veían bastante concentradas y en calma. Sin embargo, la opción de cerrar los ojos hizo que el ejercicio sea un poco más estático, es ahí cuando tanto yo como la asistente registramos que la participante D estaba realizando el ejercicio con los ojos cerrados, pero moviéndose mucho o abriéndolos de

momentos, como si se sintiera incómoda, al parecer empezaba a ser muy estático el ejercicio para esta participante y eso la desconcentraba. El notar esto, no fue un signo de que el ejercicio fuera malo, sino que más bien ayudó a comprender un poco más lo que funciona mejor en cada participante, o que cosas hay que reforzar. Es decir, se cumplía el objetivo que tenía como directora de poder identificar estas cosas en las participantes para poder ayudarlas mejor en las siguientes sesiones.

c. Observa y describe un objeto real y uno imaginario (o un mundo imaginario).

Para este tercer momento, el ejercicio consistía en primero recordar un objeto existente que no estuviera al alcance de ellas físicamente y que, seguido de ello, describieran este objeto como lo hicieron con la botella de agua o la pelota de papel. Luego de que las participantes lograran pensar en su objeto y describirlo, les pedí que ahora pensarán en un objeto imaginario o un mundo imaginario y se enfocaran en los detalles también, en describir como era este objeto o este mundo, colores, olores, sonidos, etc. El pensar en objetos que no estuvieran realmente ahí, implicó que todas trabajen con los ojos cerrados. Lo cual tal como mencioné en el punto anterior, se volvía muy estático para algunas participantes.

Es decir que, aunque como directora procuré que siga existiendo principios psicofísicos en estos ejercicios, me di cuenta de que hacia el último ejercicio donde era más sobre crear o recordar algo y la necesidad de cerrar los ojos para lograr mayor concentración, eso hizo que el cuerpo se involucre menos y la mente se involucre un poco más. Y, con esto último, tanto yo como la asistente observamos que había cierta necesidad de movimiento de algunas participantes, sin embargo, todas buscaron y lograron involucrarse en el ejercicio de forma efectiva.

d. Utiliza la energía en una actividad cotidiana. Considerando lo anterior, busqué reforzar este último momento con mayor fuerza en la segunda sesión. Este momento pertenece al ejercicio 7 de la técnica de Michael Chéjov, en el cual, la premisa está en que

conserves las sensaciones que lograste con los objetos (ya sea reales o imaginarios) y busques seguir sintiéndolos mientras que haces una actividad cotidiana. Es decir, que, si sentiste una gran relajación y concentración, mantengas ese estado mientras agarras un peine y empiezas a peinarte.

De esta manera, dentro de los registros se logra rescatar cómo las participantes comunican, que en su mayoría lograron un estado de relajación y concentración muy alto, algunas manifestaron también, que llegaron con emociones muy fuertes y pasar por estos ejercicios las hizo reducir el nivel de las emociones fuertes e irse más calmadas y tranquilas del taller. Y a su vez, como directora rescate la importancia de cuidar que los ejercicios no sean muy estáticos pues, no era muy cómodo para todas las participantes.

3.1.3. Ejercicios psicofísicos del capítulo “El cuerpo del actor” del libro de Michael Chéjov

A pesar de que estos ejercicios han sido explicados en el punto 2.6.1. (sección a.) según las premisas entregadas en el libro de la técnica de Michael Chéjov. Es necesario comprender, que las explicaciones y abordaje de estos ejercicios en el libro, está dirigido para ser ejecutado por actores, que tienen un entrenamiento sobre su cuerpo y mente. Y al ser este taller/laboratorio dirigido a no actores, tuve que tener cierto grado de flexibilidad en las exigencias de los ejercicios y sus enfoques. Dentro del libro de la técnica, manejar los ejercicios psicofísicos te permiten construir con mayor fuerza y especificidad diferentes personajes, pues se genera un dominio y conexión del uso de cuerpo/mente. Pero, en relación a esta investigación, yo me centré en el despertar de la consciencia de conexión cuerpo-mente que generan los ejercicios.

Para ello, consideré las indicaciones de cómo hacer estos ejercicios según el libro, pero también jugué con la idea de cómo energéticamente estos ejercicios se sienten en relación a mi cuerpo y a mi mente, pues el lenguaje de la energía es algo que las participantes lograban entender mejor. Así, mientras que en el libro de Michael Chéjov se dice que en los

ejercicios se trabaja desde los impulsos que salen de nuestro centro, en el taller/laboratorio yo llamaba a este impulso, energía. Asimismo, la psicofísica de estos ejercicios, reside en el uso de la imaginación, es decir, utilizo imágenes en la mente para mover mi cuerpo.

a. Ejercicio centro imaginario en el pecho. Este fue el primer ejercicio psicofísico del capítulo del libro de la técnica abordado en el taller/laboratorio. Y es porque en él, estaba la base que se necesitarían para los siguientes. Puesto que, la meta de este ejercicio era realizar movimientos con nuestro cuerpo sintiendo que estos movimientos nacían desde nuestro pecho. Les dije a las participantes que imaginen una bola de energía ubicada en sus pechos y que de ella debía nacer el impulso de mover nuestras extremidades como si la energía de nuestro pecho se extendiera hacia otras partes de nuestro cuerpo para poder movernos. Al observar que les costaba mucho, les propuse que nos centráramos primero en movilizar solo nuestro pecho, en círculos o de lado a lado, y luego, de a pocos, mover el pecho y desde esa dirección con el pecho, mover un brazo o pierna.

Lo primero que sucedió con este ejercicio la primera vez que se realizó (sesión 2), es que tanto yo como la asistente del laboratorio pudimos notar que esas participantes a las que los ejercicios más estáticos se les hizo fácil, ahora este que implicaba movimiento les costaba (participantes C y B), mientras que, participantes a las que estar muy quietas les costaba, ahora con este ejercicio se sentían más cómodas y relajadas por realizar más movimientos con el cuerpo (participantes A y D). Esto me permitió como directora/guía del taller pensar en que dinámicas podían ayudar a las participantes a activar sus cuerpos antes de llegar a estos ejercicios, fue así como, en la sesión 3 agregue la dinámica con música y baile.

De esta manera, en la sesión 3 cuando volvimos a realizar este ejercicio, las participantes que habían mostrado rigidez la sesión anterior estaban más sueltas (por la dinámica inicial), y se permitieron explorar más. Y, a pesar de comprender que algunas participantes luchaban más con soltarse para explorar, mi enfoque con ejercicio, fue

fortalecer la consciencia de la importancia del uso de la imaginación, de repetir constantemente como la energía también parte de nuestra imaginación, y por ello, podemos escoger como usarla o modificarla.

b. Ejercicios de los movimientos. Estos ejercicios fueron explicados y trabajados en la sesión 3 y 4. Moldeado y fluidez en la sesión 3 y vuelo e irradiación en la sesión 4, sin embargo, tuve que volver a trabajar fluidez en la sesión 4 pues, yo confundí algunas bases entre fluidez y vuelo. Así, al final quedaron todos los movimientos claros para las participantes y pudieron explorar con cada uno de ellos.

El aprendizaje y ejecución de los ejercicios de movimientos, generó en las participantes diferentes cosas, pero todas positivas. Por ejemplo: las ayudaba a reconocer el estado de sus cuerpos, incluso cuando sentían rigidez eso las ayudaba a identificar que su cuerpo quería comunicarles algo o que quizá estaban bajo mucho estrés o que el movimiento les traía algún recuerdo o memoria específica que las estaba perturbando (caso de participante C mencionado tanto en mi bitácora como en la de la asistente en la sección de sesión 3), y reconocer el estado de sus cuerpos era el primer paso para poder accionar sobre ello, como buscar transformar esa energía o desbloquear ese estado. Es importante entender, que a veces el cuerpo comunica lo que la mente intenta ignorar, entonces al sumergirte en estos ejercicios que te ayudan a ser consciente, a despertar esa conexión entre tu mente-cuerpo, el resultado es que puedas reconocer lo que realmente te está sucediendo y estás sintiendo.

Otra cosa que se logró identificar con estos ejercicios, es que cada participante conectaba distinto con los movimientos, es decir, para algunas era más sencillo el de moldeado, para otras fluidez o vuelo. Y como las imágenes de los movimientos se basaban en elementos de la naturaleza como aire, tierra, fuego y agua, eso hacía que cada una se sintiera más cómoda o no con un movimiento u otro. Esto se debe, a que las personalidades o estado de ánimo de cada una son distintos. Por ejemplo, a la participante D se le hacía más sencillo

los movimientos de fluidez o irradiación, porque le permitían soltar energía y porque ella sentía que su personalidad iba más acorde a las energías que estos movimientos le transmitían, mientras que para participante E un día se sentía más cómoda con el movimiento de moldeado y otro con el de fluidez porque no todos los días nuestra energía es la misma. Es decir, al yo guiar los movimientos pensando en una energía que se moviliza en tiempos y formas distintas según el tipo de movimiento y elemento que representa, hacía que las participantes se sintieran más conectadas con un tipo de energía u otro, dependiendo de dos factores, la personalidad de cada una y su estado anímico en ese día. Para algunas que eran más activas y energéticas los movimientos de vuelo e irradiación eran más compatibles energéticamente, y para las que tenían energías más calmadas y tímidas los movimientos de moldeado y vuelo funcionaban más. Entonces, con estos ejercicios las participantes eran capaces de encontrar y reconocer sus propias energías y con cuáles se sentían cómodas.

También, con el movimiento de irradiación hubo un hallazgo particular pues, las participantes sintieron que la ejecución de este ejercicio las ayudaba a descargar toda esa energía no deseada. Y, por ejemplo, como yo iba guiando los ejercicios con las imágenes de que la energía estaba contenida en una bola imaginaria y que si la energía era buena podíamos imaginar que metíamos esa bola de energía dentro de nuestro pecho, esto hizo que las participantes me dijeran que ellas más bien sentían que con el movimiento de irradiación podían descargar malas energías entonces que no les parecía buena idea poner esa bola de energía de nuevo dentro de ellas. Y así, es que di una nueva indicación, de que si sentían que la bola de energía al hacer irradiación era energía que querían desechar entonces que su última acción sea tirar esa bola de energía lejos de ellas.

Finalmente, se puede concluir que los ejercicios de movimientos, fueron enriquecedores y cumplieron con generar la consciencia de la conexión cuerpo-mente, puesto que, permitieron que las participantes puedan reconocer el estado de sus cuerpos y por ende

lo que sucedía también psicológicamente, también las ayudó a identificar sus energías, aceptarlas y a transformarlas, ya sea para conseguir calma o para mantener la buena energía que tuvieron. Lograron comprender también que el movimiento de irradiación era muy útil para liberar y botar energías no deseadas. Es decir, que los ejercicios de movimientos las ayudaban también a relajar su mente y cuerpo.

c. Ejercicios de los sentimientos. Estos ejercicios fueron explicados en la sesión 5 y 6. De facilidad y forma en la sesión 5 y de belleza y totalidad en la sesión 6. Los ejercicios fueron explorados con todo el cuerpo primero y luego la premisa fue buscar que las sensaciones que les provocaron los ejercicios las mantuvieran al hacer una acción cotidiana.

Al igual que con los movimientos, las participantes se sentían más conectadas con algunos sentimientos que con otros, pues tomemos en cuenta que los sentimientos estaban ligados a los movimientos. Por ejemplo, el movimiento de moldeado era similar al sentimiento de forma, ya que requerían de movimientos corporales más contenidos y precisos. Sentimiento de facilidad, estaba ligado al movimiento de vuelo. Sentimiento de belleza, si lo aborde de forma más independiente no estuvo ligado a los movimientos. Y el sentimiento de totalidad incluía todo, era pensar y explorar recordando todos los movimientos y sentimientos, era sentir una totalidad de todo lo aprendido. Así, a las participantes E y D les gusto más sentimiento de facilidad, pero a la participante B el de forma, pues cada una iba reconociendo que la ayudaba más.

El trabajo de los ejercicios de los sentimientos permitió que las participantes pudieran explorar sobre las sensaciones y energías y lo practicaran haciendo una acción cotidiana. Por ejemplo, en el sentimiento de forma se tenían que concentrar que la precisión del movimiento, en que sea claro de principio a fin, y al hacerlo en algo cotidiano, ellas podían fijarse en todos los pasos o movimientos que se realizan al tomar agua de un vaso o peinarse. Es decir, les permitió generar una consciencia sobre como su mente y cuerpo estaban

trabajando para despertar sus sentidos al llevar las sensaciones del ejercicio a una acción cotidiana. Puesto, que se demanda un esfuerzo físico al explorar el ejercicio primero, y luego se demanda un esfuerzo mental al requerir de la concentración para lograr llevar estas sensaciones a una acción cotidiana.

También, el sentimiento de facilidad les permitió a las participantes descubrir que este ejercicio les serviría mucho en sus vidas cotidianas, pues en la exploración ellas debían pensar en la facilidad del movimiento, en ser conscientes de lo fácil que es, en calma y relajadas el mover el brazo o cabeza, etc. Y al llevar esto a la acción cotidiana, llevaban la sensación de que “fácil y sin tensión es esto que hago” (peinarse el cabello, leer un libro, etc.). Por ello, al finalizar los ejercicios, ellas comentaban que ahora tenían una nueva forma de afrontar situaciones cotidianas, como, por ejemplo, si les costaba mucho lavar platos, ahora podían intentar hacerlo tratando de llevar esa sensación de facilidad para que sea algo menos tedioso. Les permitía ver las cosas molestas desde una nueva perspectiva.

Otro ejercicio que las participantes apreciaron mucho fue el del sentimiento de belleza, ya que este consistía en apreciar la belleza del movimiento desde el simple hecho de ser capaces de mover nuestro cuerpo, la belleza de tener la capacidad de movernos y de decidir en qué formas, etc. Y, al este ejercicio trabajar en esa sensación de belleza, cuando fue llevado a la acción cotidiana, las participantes tuvieron la oportunidad de realizar acciones pensando en la belleza de sus acciones. Y al igual que con facilidad, comentaron que ahora podían intentar hacer actividades que antes no les gustaba, pero mirándolo desde la perspectiva de que es algo bello de hacer. Pero también comentaron que este ejercicio les fue muy útil para apreciar y agradecer el estar vivas, el tener un cuerpo sano, las ayudo a mirarse sin juzgarse, a mirarse a sí mismas desde el amor, lo cual es bastante importante y complejo de lograr cuando tienes un diagnóstico como el de TLP, pues es bastante común mirarnos o

mirar las cosas con ojos juiciosos, por lo duras que podemos llegar a ser con nosotras mismas.

De esta manera, el conectar completamente con estos ejercicios, les permitió hacer actividades con una mirada distinta, a transformar sus emociones/sensaciones respecto a acciones de su día a día. Sus cuerpos trabajaron en explorar con los ejercicios primero y luego sus mentes las ayudaron a mantener esas sensaciones y llevarlas a otras acciones, ya que esto requiere un gran nivel de concentración y conexión con mente-cuerpo.

Finalmente, podemos concluir respecto al aprendizaje e ejecución de los ejercicios de los sentimientos, que estos ayudaron a las participantes a seguir reconociendo y escuchando sus cuerpos, a ser conscientes de la conexión mente-cuerpo que les permitía llevar estas sensaciones a acciones cotidianas, a transformar sus sensaciones respecto a cosas que antes les parecía tediosas, a mirarse a sí mismas y sus cuerpos con más empatía y comprensión al darse cuenta de lo que ellas mismas podían lograr con estos ejercicios. Estos ejercicios ayudaron a las participantes a abordar acciones cotidianas desde una perspectiva distinta, una que las inspiraba más a hacer cosas que antes no habrían visto igual.

CAPÍTULO 4: LA EXPERIENCIA TEATRAL Y SU RELACIÓN CON LA VIDA COTIDIANA Y EL PROCESO TERAPÉUTICO

En el presente capítulo, analizaré los procesos de las participantes en el laboratorio, desde el enfoque de como la experiencia teatral del laboratorio aportó a sus vidas cotidianas y sus procesos terapéuticos. Este análisis partirá tanto de los registros de mi bitácora personal (anexo 5) y la de mi asistente (anexo 4), como de las entrevistas realizadas a cada una de las participantes después de un mes de finalizado el taller/laboratorio (anexos 6, 7, 8, 9, 10 y 11), también tendré en consideración los resultados de sus fichas de emociones (anexo 3). Además, de tomar en cuenta los comentarios finales de la psicoterapeuta invitada a la sesión final, sobre los aportes de lo trabajado al proceso terapéutico.

A su vez, para la comprensión de ciertos hallazgos en relación al proceso terapéutico, explicaré dos habilidades que han sido mencionadas de la terapia DBT pertenecientes al módulo de tolerancia al malestar (punto 1.5.2.): Kit de emergencia y habilidades TIP.

4.2. Kit de emergencia

Este kit consiste en pensar en cosas que nos hagan sentir mejor y estén relacionadas a los 5 sentidos: vista, oído, tacto, gusto, olfato. Es decir, tener algo que visualmente nos haga sentir bien, como una foto o una serie que nos guste, en el caso de lo auditivo, una canción que nos inspire o alegre, para el tacto, un peluche, etc. El objetivo es seleccionar cosas que calmen nuestros sentidos en caso de una crisis. Y es algo que podamos tener a la mano también. Armar tu kit te permite sobrellevar una crisis y calmarte a través de los 5 sentidos.

4.3. Habilidades TIP

Esta habilidad consiste en acciones que puedes realizar para cambiar la química de tu cuerpo, pues esto ayuda a reducir la mente emocional rápidamente. Es una habilidad que se usa cuando estas en una crisis y sirve para ayudar a calmarse y disminuir la emoción de una

forma rápida, más no soluciona el problema, una vez que se logra la calma se debe abordar otras habilidades para resolver el problema o situación que desencadena la crisis.

Cada letra de TIP representa acciones diferentes, la T es de *cambiar la Temperatura* con agua fría y/o hielo en la cara (se sumerge la cara 30 segundos en un bowl de agua con hielos o te agarras un paño que contenga hielos y lo aplicas sobre ojos y mejillas), y esto ayuda para calmarse rápidamente. Luego, la I es de *ejercicio Intenso* implica hacer actividad física intensa así sea solo por un corto tiempo (correr, saltar, levantar peso, bailar, etc.), para así calmar el cuerpo cuando la emoción lo acelera. Y la P es de dos cosas: primero de *respiración Pausada* (respirar profundamente y disminuyendo los tiempos de inhalación y exhalación) para controlar la respiración al desacelerarla, y segundo de *relajación muscular en Paralelo* (mientras se respira con el abdomen se tensa los músculos para observar esa tensión y luego al exhalar soltarla) para calmarse al combinar la relajación muscular con la exhalación. (Linehan, 2020b, Ficha de tolerancia al malestar 6).

4.4. Procesos individuales

A continuación, describiré como influyó la experiencia teatral en cada participante tomando en cuenta los puntos ya mencionados. Además, la selección de los títulos de esta sección, es a base de una memoria que represente a cada participante (según lo vivido en el taller y que destaco más en mi memoria como directora en relación a cada una de las chicas).

4.4.1. *Love don't cost a thing*

La participante A estuvo en el taller desde su inicio hasta el final, fue una de las más presentes durante el proceso y por ello se pudo registrar con mayor facilidad la evolución que tuvo.

En relación a mis apuntes y los de la asistente, esta participante tuvo un progreso grande pues, siempre se animaba a realizar los ejercicios, aunque estos a veces le costaran, y también se puede percibir como con el paso de las sesiones logro soltar más su cuerpo. Por

ejemplo, hacia la cuarta sesión, cuando realizábamos las exploraciones con los movimientos de vuelo e irradiación, su nivel de concentración y conexión con su mente-cuerpo había incrementado considerablemente, en esa sesión ella comentó como realizaba algunas de las acciones que yo decía incluso antes de que las dijera, porque le nacían de una forma muy intuitiva. Ese nivel de conexión con el ejercicio, que te permite accionar por intuición y de forma natural, sucede cuando logras conectar realmente con lo psicofísico, porque tanto tu mente como tu cuerpo están 100% conectado en el ejercicio.

En relación a lo que la participante sintió que rescata del taller/laboratorio para su proceso terapéutico, comentó en la entrevista: “Ahora he ganado otras habilidades que no conocía, que me permiten en momentos de crisis poder utilizarlas”, pues ella menciona que son diferentes a las conocidas en el DBT, da de ejemplo el cambio de temperatura o ejercicio intenso que se propone en la habilidad TIP (explicada en el punto 4.3.), y explica que son habilidades distintas las ganadas en el taller/laboratorio porque en este se trataba de lograr conectar con el ejercicio, y los ejercicios se sentían casi como un baile (se refiere a los ejercicios de movimientos), y ella considera que son más prácticos porque se pueden hacer hasta en la privacidad de un baño. Sobre esto último, hay que tomar en cuenta que las habilidades TIP son más complejas de realizar en la privacidad, pues para cambiar la temperatura debes conseguir hielos y usar un lavatorio y estar todo el tiempo que necesites, algo que en un baño público puede ser incómodo si entran a verte, y si haces el ejercicio intenso como planchas, saltos o correr, también es demasiado notorio.

También rescató a su proceso terapéutico la dinámica que se realizó en el taller/laboratorio del objeto que las haga sonreír porque la ayudo a pensar en un objeto nuevo que además podía agregar a su kit de emergencia, generó consciencia de que este objeto en su kit la iba a ayudar.

Luego, sobre que se llevaba a su vida cotidiana, comento: “Más conexión conmigo” y “saber que hay cosas positivas en mi vida”, ya que ella comenta que es una persona que suele rumiar en sus pensamientos, entonces el taller/laboratorio la ayudaba a recordar que tenía herramientas nuevas, como observar o tocar/hacer algo, y eso le permitía conectar y aceptar sus emociones, teniendo consciencia del momento presente / vivir en el presente.

Además, dentro de sus comentarios extras, mencionó que el espacio inicial donde podían expresar lo vivido en la semana a través del arte para luego liberarlo con la dinámica de baile es algo que la ayudaba y le gustó mucho. Esto es algo que realmente se podía observar, ya que tanto la asistente como yo teníamos apuntado en nuestras bitácoras el nivel de conexión que esta participante lograba con el momento de baile, la canción que esta participante propuso para la playlist fue “Love don’t cost a thing”.

Efectivamente, considero que los momentos y ejercicios que ella menciona que le sirvieron es algo verdadero, puesto que, es una de las participantes de las que más se pudo seguir su proceso y la influencia positiva del taller/laboratorio se ve reflejado en sus fichas de registro de emociones, donde se observa que generalmente entraba a la sesión con cierto grado de emociones como tristeza, preocupación, irritación, baja energía, pero se iba de la sesión sin esas emociones y con más energía o más conectada con ella misma y el momento presente. Además, la mayoría de las veces lograba irse de la sesión con mente sabia³.

4.4.2. Celeste como el mar

La participante B es otra de las participantes que estuvo en el grupo desde la primera sesión, y aunque a veces no lograba conectarse, también se identificó un progreso en relación a los ejercicios, ya que cuando si se conectaba trataba de estar lo más presente posible.

³ Mente sabia es la combinación de mente racional y emocional, según la DBT, la mente sabia es la que te permite ser más efectiva en tus acciones/decisiones, ser efectiva en tu vida en general.

En ella pude, identificar un progreso en relación con la soltura de su cuerpo, ya que cuando se empezó a trabajar con los ejercicios que implicaban más movimientos, se notaba que había cierta rigidez o simplemente incomodidad por mover el cuerpo, que yo podía percibir como un tema de que aún le faltaba desarrollar más confianza con el grupo, pero también lo identificaba como que no lograba concentrarse lo suficiente para lograr esa conexión cuerpo-mente.

Sin embargo, cuando se trabajó las primeras dos sesiones con los ejercicios de observación y concentración, a ella le fue muy bien, y fue una de las que más logró conectar con ese ejercicio y que comunico que el ejercicio la ayudo a relajarse. Entonces, era más un tema de mover el cuerpo lo que le costaba al principio con los ejercicios más corporales. A pesar de esos primeros momentos, con el paso de las sesiones ella se fue soltando, y logro explorar y conectarse bien con los ejercicios, de los que más le gustaron fue el movimiento de fluidez y sentimiento de belleza.

La participante B nos comenta que, si considera que la experiencia del taller/laboratorio aportó a su proceso terapéutico, porque sintió que fue como un acompañamiento a lo terapéutico, como un refuerzo, ya que ejercicios como el de observación y concentración tenían cierta similitud con los ejercicios del módulo de mindfulness solo que trabajados con más tiempo y con más detalles. Además, nos dice que incluso su psicóloga tenía conocimiento de que ella estaba llevando este taller/laboratorio.

También reflexiona sobre el hecho de que tener que contar acerca de las emociones o como les iba en la semana, el aprender y tener las herramientas, considera/siente que eso la ayudó mucho a aprender a gestionar sus emociones, y en ese sentido también siente que el taller/laboratorio aportó/complementó a su proceso terapéutico.

Luego, en relación a como sintió que esta experiencia aporto a su vida cotidiana nos comentó que primero se sintió agradecida de haber formado parte de un grupo de chicas que

se apoyan entre sí y que tenían una guía que buscaba entenderlas, pertenecer a un espacio que la hizo sentir bien porque validaban sus emociones y estados, y porque podía compartir con las demás participantes desde la confianza que sentía en y con el grupo. También comenta que siente que ahora tiene más habilidades aparte de las que conoció en la DBT, que le ayudan a lograr la relajación.

Otro punto que se destaca sobre el aporte a su vida cotidiana fue el aprender el ejercicio de belleza, que comenta que la ayudó a ver de otra forma las actividades que no le gustaban mucho, que la ayudaba a verlo como algo menos tedioso y así poder lograr hacer las cosas que ella debía hacer sin juzgar las acciones sino verlas como bellas, ella expresa que es una de los ejercicios que sigue utilizando hasta ahora.

Además, las fichas de registro de emociones llenadas por la participante reflejaron que en su mayoría ella lograba salir de las sesiones disminuyendo las emociones no agradables y subiendo su energía o más conectada con ella misma. Es decir, que sí había un impacto positivo en ella por la ejecución del contenido del taller/laboratorio.

Finalmente, la participante B efectivamente mostró con el paso de las sesiones que desarrollo un nivel de confianza con el grupo que le permitió explorar con mayor libertad los ejercicios. Según ella expresó, esto se debió a que estaba con un grupo que comprendía por tener un mismo diagnóstico lo que era pasar por diferentes estados o tener ciertos impulsos. Además, destaca que fue bastante interesante para ella reflexionar sobre el hecho de obtener todas estas herramientas desde el arte del teatro.

4.4.3. Conejo discotequero

La participante C se integró al taller/laboratorio en la segunda sesión, pero fue una de las participantes más constantes, al igual que la participante A se conectó a casi todas las sesiones. Ello, me permitió a mí y a la asistente del laboratorio tener un mayor registro sobre su proceso y observar su evolución.

Esta participante demostró mucho entusiasmo y entrega desde el principio de las sesiones. Y esa disposición para aprender le permitió lograr una gran evolución. Por ejemplo, al principio a ella se le hacían muy sencillos y placenteros los ejercicios como observación y concentración, pero los ejercicios que implicaban más movimiento de cuerpo le costaban mucho, porque se tensaba y generaba rigidez en su cuerpo. Sin embargo, ella no se rendía ante esto y lo seguía intentando porque se notaba que tenía la confianza en el grupo para permitirse seguir explorando, esto lo comento porque en algún punto yo pensé que quizá le daba un poco de vergüenza realizar ejercicios que impliquen tanto el cuerpo, pero ella siempre comentaba y expresaba en las sesiones que, en realidad, ella identificaba que era su cuerpo queriéndole decir algo, como que esa rigidez estaba ligado a su estado anímico. Y, es con el paso de las sesiones, que ella logró mejorar con los ejercicios y son movimientos eran más fluidos. Ella se identificaba con movimientos más calmados, como moldeado o fluidez, sentimientos de forma y belleza.

También, la participante procuró tener siempre una comunicación muy honesta y directa conmigo a través de WhatsApp, lo cual fue bastante importante para mí como guía pues me permitía buscar nuevas formas de abordar los ejercicios o las sesiones desde las necesidades que podía detectar, y también a estar atenta al cuidado de las participantes. Porque, por ejemplo, hubo un día en el que después de una sesión, hacia la noche de ese día, la participante me escribió para comentarme que desde que finalizó la sesión, se sintió muy mal físicamente, con dolor de cabeza y ganas de vomitar. Esto fue una señal de alerta para mí, porque lo que sucedió es que la participante empezó a somatizar⁴ sus emociones, tal y como lo había comentado antes, la rigidez que ella detectaba la relacionaba con cómo su cuerpo estaba expresándole su sentir. Entonces, al explorar y ejecutar los ejercicios la

⁴ Somatizar es transformar problemas psicológicos en síntomas orgánicos del cuerpo de forma involuntaria.

participante genero un reconocimiento y conexión con su cuerpo-mente, que ocasionó que se libere ese malestar que ella estaba bloqueando.

Esto que pasó fue sumamente importante, porque me recordó a mí como directora, que la somatización es algo muy usual en personas con TLP y que yo debía explicarles a todas las participantes que, si en caso eso pasaba, necesitaban aplicar otros ejercicios para soltar el cuerpo de la energía que las estuviera perturbando. Por ejemplo, si sentimos que empezamos a somatizar, podemos hacer el ejercicio de movimiento de irradiación para liberar las emociones y estados no deseados, o podrían practicar otros movimientos con los que ellas sientan que energía es más acorde a su personalidad para que las ayude a volver a su eje, o simplemente practicar las dinámicas con música y baile. Todo esto lo expliqué en la siguiente sesión, después de esta experiencia.

También, la comunicación de la participante me permitió entender que el taller la ayudaba bastante y la hacía feliz, porque en sesiones compartió con el grupo que estaba tomando medicación para dormir y eso a veces entorpecía sus días o la hacían sentirse sin ganas de nada. Y efectivamente un día me escribió para decirme que no se sentía bien y estaba muy cansada por la medicina así que no se conectaría, sin embargo, a los 20 minutos de iniciada la sesión dijo que lo iba a intentar de todas formas y se conectó en pijama. Esto me ayudó a comprender que tan efectivo y positivo puede ser el llevar el taller/laboratorio para las participantes, porque esto sucedió en la sesión 4 y en su ficha de registro de emociones se puede reflejar como inicio la sesión con un nivel de emociones no muy agradables, pero termino sintiéndose mucho más feliz y tranquila, además de haber logrado estar en mente sabia.

Luego, los comentarios de la misma participante en relación a cómo el taller/laboratorio aportó a su proceso terapéutico fueron bastante positivos, pues ella comenta que justo tuvo cita con su psiquiatra y le comentó sobre lo vivido en el taller/laboratorio,

porque hace un mes y medio que ella ya logra dormir sola, sin medicina y de largo, y su psiquiatra le comentó que parte de su recuperación fue por haber llevado el taller/laboratorio, ya que ella aprendió a manejar sus energías. (recordemos que ella comentó que tomaba medicina para dormir cuando aún estábamos en el taller/laboratorio).

También comenta que le aportó el haber conocido a otras chicas que tienen su mismo diagnóstico, que pasan por cosas similares que ella, porque le permitió aprender bastante de cada una, casi como un efecto espejo, ya que se vio reflejada en muchas. Esto generaba también que se sienta en confianza con el grupo, como cuando tocó hablar de los objetos que nos hacen sonreír y ella se sintió cómoda y feliz al hablar de su peluche que era un conejo con lentejuelas, un “conejo discotequero”.

Sobre que se llevó la participante a su vida cotidiana, ella considera que desde iniciado el taller hubo una influencia progresiva hacia su vida. Puesto que, ella comenta que a pesar de haber llevado casi cuatro años de terapia hay cosas que no se había dado cuenta hasta llevar el taller/laboratorio. Por ejemplo, el sentir más el momento, darse cuenta de sus emociones, ser capaz de quitar esa energía que ella sentía que no le sumaba (sin cólera o malos comportamientos). Ella comenta que antes del taller/laboratorio cuando se sentía mal lo transmitía a su familia o se desquitaba con otros, pero el taller/laboratorio le permitió botar esas malas energías o cólera a través del movimiento, escuchando música, comiendo algo rico. Logró lidiar con las emociones negativas de forma más efectiva sin desquitarse con otros.

También a su vida cotidiana se llevó el cómo ahora hace esas cosas que antes no le gustaban o irritaban, comenta que ahora hace los ejercicios o baila con música, mueve su cuerpo, lo cual es algo que antes ella no se imaginaba que podía hacer por vergüenza. Cuenta que antes le molestaba cuando su mamá ponía música en las mañanas porque ella quería

silencio, pero después del taller, ya ella se ponía a bailar, a mover su cuerpo con la música, ya que desarrollo una conexión con su cuerpo y el cómo moverse.

También nos comparte, que el ejercicio de sentimiento de belleza la ayudo mucho con mejorar su cuidado personal, porque ahora podía ver las acciones como bellas de hacer. Por último, comparte que estos ejercicios al no ser difíciles de aprender, ella sentía que se los podía compartir y enseñar a su mamá quien a veces estaba muy estresada, y es que, aunque su mamá no tenga TLP, la participante comenta que “los ejercicios son adaptables”.

Finalmente, podemos concluir, que la participante C tuvo una evolución muy grande con el taller/laboratorio, que logró aprender a reconocer lo que su cuerpo le dice, y a conectar su mente y cuerpo para identificar que le sucede o para transformar su energía. Se concluye, que la experiencia vivida tuvo grandes aportes positivos tanto a su vida cotidiana como a su proceso terapéutico.

4.4.4. Me sentí Katara

La participante D se integró al grupo desde la sesión 2, y a pesar de que no se conectó a las últimas sesiones, cuando se conectaba se entregaba completamente a la sesión y a la ejecución de los ejercicios.

Ella llegó al grupo con la disposición de aprender, a pesar de demostrar que su personalidad podía ser un tanto tímida, la confianza que sentía con el grupo le permitió entregarse a la experiencia.

También, esta participante me ayudó a mí como guía a comprender que no todos los ejercicios iban a ser los favoritos de las participantes, y que algunos les iba a costar más que otros, puesto que, tanto la asistente del taller/laboratorio como yo podíamos identificar que esta participante le servían más los ejercicios que implicaran mover el cuerpo. Tal y como ella comentaba, cuando hacía los ejercicios de movimientos, se sentía como el personaje anime “Katara”, la conexión mente-cuerpo que se veía que lograba la participante con los

ejercicios de movimientos o sentimientos era bastante notorio. Pues, se la veía con los ojos cerrados, o incluyendo todo su cuerpo a la exploración (mover cabeza, espalda, piernas, etc.). Es decir, para la participante D, la mejor forma de ser consciente de la conexión mente-cuerpo era a través de los ejercicios y dinámicas que implicaran mover bastante el cuerpo.

Seguido, en relación a cómo la participante sintió que esta experiencia del taller/laboratorio aportó a su proceso terapéutico, ella considera que definitivamente le aportó, pues explica que en la terapia DBT, el módulo de consciencia plena es el primero en aprenderse y el que más se refuerza mientras vas avanzando en las terapias, y los ejercicios psicofísicos abordados en el taller/laboratorio al ayudarla a reforzar ese trabajo de consciencia mente-cuerpo en el momento presente (consciencia plena), la ayudaba a estar más preparada para seguir llevando su proceso de terapias individuales y grupales de forma efectiva. Es decir, los ejercicios la permitían reforzar y afianzar lo aprendido en la terapia DBT desde nuevas formas, desde estas herramientas artísticas.

Además, también nos comenta que uno de los ejercicios que considera que no solo la ayuda a reforzar el mindfulness, sino que también siente que la puede ayudar a tolerar el malestar, es el ejercicio de observación y concentración, cuando tuvieron que imaginar un objeto o mundo fantástico, pues al ser su propia creación era un espacio en el que se sentía segura, y ella siente que ese fue un recurso muy bonito de aprender.

Luego, en relación a como esta experiencia del taller/laboratorio influyo en su vida cotidiana, ella nos dice que se llevó las prácticas de consciencia plena a través de los ejercicios psicofísicos, ya que considera que los ejercicios le dieron más herramientas para profundizar sobre la práctica de consciencia plena que es muy importante practicar en la dinámica del día a día cuando tienes un diagnóstico como el TLP (la consciencia plena ayuda mucho a prevenir crisis y a estar estable en tu día a día). Pues, ella rescata esa consciencia que le dio los ejercicios de que ella tiene su propio cuerpo y no necesita de objetos externos

necesariamente, porque tiene los recursos en sí misma y en su imaginación. Es decir, que generó la consciencia de que es capaz de practicar las habilidades de la terapia DBT desde el trabajo con su mente y su cuerpo, sin sentirse atada a necesitar estímulos u objetos externos

Ella también, se sorprende con la idea de que estos ejercicios provenientes del área artística la pueden haber ayudado tanto, porque siente que no generó tanta consciencia sobre ello, solo identificó que estos ejercicios la ayudaban y lo empezó a aplicar en su día a día.

También, al igual que las demás participantes reflexionó sobre cómo el taller/laboratorio fue un espacio seguro para ella, que el hecho de tener un espacio en él que sintiera confianza y seguridad era lo que permitía que se generara esa comunión en el grupo. Menciona, como es que puedes ver el nivel de confianza al ser consciente de que yo siempre les di la libertad de contar o no contar los significados de sus ejercicios, pero ellas casi siempre optaban por contarlo, porque se sentían seguras en el grupo.

Finalmente, queda claro que para la participante D, la experiencia del taller/laboratorio la ayudó a reconocer más las capacidades de su cuerpo y mente, a entender que el instrumento más grande que necesita es ella misma, y que no necesita de algo externo para realizar estos ejercicios que le generan bienestar o relajación.

4.4.5. Soy como un play-doh

La participante E se incorporó al grupo a partir de la sesión 3 y no era muy constante en conectarse a la hora o simplemente conectarse, por lo que seguir su proceso fue un poco complicado, no solo por llevar un registro, sino porque también la participante se atrasaba. Sin embargo, de las veces que sí estuvo en las sesiones si se entregó de lleno a realizar las dinámicas y ejercicios, se notaba que su atención estaba en la sesión. Y también, se reflejaba porque en sus fichas de registro de emociones se observa como a veces llegó con emociones como tristeza o estar irritada, pero que se iba más relajada, feliz y conectada con el momento presente.

A esta participante se le hacían más cómodos los movimientos de moldeado o el sentimiento de forma, movimientos más calmados. Ella comentó en una de las sesiones que este tipo de ejercicios hacían que sienta que su cuerpo era como un play-doh. Que podía estirarse, pero a la vez generar resistencia, que no era muy rápido, pero tampoco demasiado lento.

Para la participante la experiencia del taller/laboratorio sí aportó a su proceso terapéutico, porque los ejercicios le recordaban y ayudaban a profundizar en el trabajo del módulo del mindfulness. Además, de sentir que los ejercicios psicofísicos representan nuevas habilidades aparte de las que le da la terapia DBT, desde otra mirada y abordaje, que implica más el uso del cuerpo.

Según como le aportó a su vida cotidiana, la participante nos cuenta que ha practicado los ejercicios psicofísicos para liberar tensión y relajarse, por ejemplo, ahora que está en nuevo trabajo y se ha sentido muy cargada. Es decir, que ella siente que aplicar los ejercicios en su vida cotidiana la ayudan a relajarse y estar conectada con el presente, a disminuir el estrés. Dice también, que son prácticos y discretos porque los ha podido usar en el baño del trabajo.

En última instancia, la participante reflexiona sobre como ella no conocía mucho sobre el teatro o las herramientas teatrales, y que ella no creía que estas herramientas se podían llevar a la terapia DBT, es decir, que tuviera esa conexión con algunas habilidades de la terapia, solo que abordadas más desde el cuerpo. Reconoce que la diferencia esta, en que los ejercicios psicofísicos implican un manejo y reconocimiento mayor con el cuerpo. Es decir, considera que realmente los ejercicios te llevaban a combinar y conectar mente-cuerpo.

Finalmente, se puede concluir que para la participante E el taller/laboratorio si fue enriquecedor, y le permitió obtener más habilidades que le ayuden a lidiar con la tensión y el estrés del día a día. Además, el participar de esta experiencia la ayudo muchas veces a

sentirse mejor después de terminada la sesión (ya que comenta que a veces entraba triste o angustiada)

4.4.6. Mi amuleto

La participante F nos acompañó más activamente desde la sesión 3, sin embargo, seguir su proceso fue muy complicado porque las veces que se conectaba no prendía mucho su cámara por los problemas de conexión. Pero en el caso de esta participante, lo que sucedió fue que a las semanas de iniciado el laboratorio se lesionó la espalda, entonces estaba justificado las razones por las que no podía estar tan presente. Y, a pesar de que le dije que no debía sentirse mal si consideraba que no podía seguir con el taller, ella me comentó que le gustaría seguir asistiendo, aunque sea como observadora, para poder aplicar los ejercicios cuando se mejorara.

Efectivamente hacia el final del taller/laboratorio cuando estaba más recuperada, empezó a conectarse con cámara prendida y podía observar cómo se entregaba a la exploración de los ejercicios, y también parecía que le producían cosas buenas. Esto también basándome en el llenado de sus fichas de registro de emociones que mostraban que después del taller siempre se sentía un poco más relajada o energética, además, de conectada con el momento presente.

Luego, la participante considera que el taller/laboratorio sí aportó a su proceso terapéutico. Por ejemplo, le costaba despertarse en las mañanas para el taller, pero se inspiraba para hacerlo. También las fichas la ayudaban a darse cuenta de que muchas veces empezaba con la energía en cero y termina con una energía más alta y positiva. Siente también que, a diferencia de los talleres terapéuticos, el taller/laboratorio involucraba más el uso del cuerpo, exigía más que no nos olvidemos del instrumento del cuerpo, y eso es algo que siente que no ha encontrado en otras experiencias, y que en realidad es importante de tener porque ayuda mucho al autoconocimiento de nuestro cuerpo.

Y, en relación al aporte a su vida cotidiana, lo que se lleva es el haber aprendido ejercicios que la ayuden a botar/liberar la energía, pues siente que eso la ayuda a lidiar con la ansiedad, y a establecerse en el lugar que esta (estar conectada con el presente).

Siente que también ha reforzado su capacidad de hacer ejercicios de consciencia plena, reconociendo que su cuerpo es su principal instrumento, ya que considera que los ejercicios psicofísicos ayudaban a hacer consciencia plena tanto desde la mente como también del cuerpo, pues ambos se conectaban.

Menciona que lo que más rescata es el haber tenido que usar el cuerpo, ya que comenta que ella sufre de dolores en el cuerpo, y, el haber aprendido estas herramientas psicofísicas que involucran más lo corporal, pero para ayudar al cuerpo a liberar tensión y relajarse, es algo que le ha aportado mucho a su día a día.

Finalmente, se puede concluir que participante F a pesar de no haber tenido un proceso parejo y regular, logro sacar provecho de los ejercicios que aprendió, y también le aportaron y ayudaron a reconocer la importancia del balance y la conexión que debe tener cuerpo-mente.

4.4.7. Un elefante de adorno de la india

La participante G se unió al grupo a partir de la segunda sesión. Sin embargo, seguir su proceso fue bastante complejo, ya que se conectó solo a 4 sesiones y mayormente tenía la cámara apagada. Asimismo, no logré obtener una entrevista con ella.

Pero también aprendí mucho de esta participante según el proceso del taller/laboratorio, puesto que, aunque no prendía la cámara en las sesiones, era de las más activas en el chat del grupo en WhatsApp que tenía con las participantes, y también comentaba en los chats del zoom cuando entraba a la sesión. Incluso fue ella quien propuso el tener este espacio para contar como nos había ido en la semana.

Algo que logré comprender con esta participante, es que hay cosas externas que a veces yo como directora/guía no podía controlar, por ejemplo, constantemente ella me comunicaba que tenía inconvenientes en casa con sus familiares y esto no le permitía desarrollarse con libertad en las sesiones o se sentía muy emocional como para quedarse toda la sesión completa. Además, ella era la participante más joven del grupo, entonces también lidiaba con la carga de la universidad.

Sus fichas de registro de emociones también reflejan lo inestable o mal que ella se sentía. Pero, por ejemplo, había veces en las que se reflejaba que si salía sintiéndose un poco mejor después de la sesión.

Y es que, aunque la participante no estaba muy presente en las sesiones, siempre estaba activa en los chats y seguía comentando como el taller le gustaba o que esperaba a la siguiente sesión, lo que me permitía a mi entender que ella si tenía las ganas, pero que a veces lo que le sucedía alrededor era demasiado para ella. A pesar de mi preocupación, de que quizá el taller no la pudiera ayudar, logré comprender que era algo externo y que ella en realidad si seguía tan presente en los chats y hablaba tan bien del taller, es porque se sentía en un espacio seguro, en el que podía ser escuchada. Cabe recalcar, que para los momentos de compartir como nos fue, ella si solía estar para contar como se sentía o escuchar y apoyar a las otras. O, por ejemplo, en el ejercicio del objeto que las haga sonreír, ella si prendió su cámara, y participó activamente, nos contó de este adorno en forma de elefante que le regalo un familiar y que trajeron desde la india y como esto la ayudaba a recordar que hay todo un mundo afuera esperándola.

Por todo ello, con la participante G no logre ver una evolución en relación a los ejercicios psicofísicos, más si pude identificar, que el espacio de taller/laboratorio le daba confianza y se sentía segura en él, que quizá si ella no hubiera estado pasando, por tanto, en esos momentos, habría estado más presente y se habría entregado más a la experiencia.

4.5. Comentarios finales de la psicoterapeuta invitada a la sesión final

Al finalizar la última sesión en la que tuvimos de invitada a la psicoterapeuta especialista en terapia DBT, Nicole Hearne, le di un espacio para que compartiera con el grupo sus observaciones en relación a lo que estuvimos trabajando. Ella estuvo desde el inicio de la sesión donde aborde las mismas dinámicas que la sesión 6, y seguido de eso pasamos a la exploración de los ejercicios favoritos de cada una. Esto permitió que la psicoterapeuta pudiera ver desde el inicio como era la dinámica en el taller/laboratorio de principio a fin.

De esta manera, los comentarios de la psicoterapeuta se basaron en como ella percibía que los ejercicios abordados podían ser favorables en paralelo a la terapia DBT. Ella explicó, que algunos ejercicios como el de observación y concentración tenía similitudes con el trabajo de mindfulness y que incluso profundizaba aún más sobre el estar conscientes en el momento presente, involucrando todo nuestro ser (cuerpo-mente), también reflexionó sobre cómo estos ejercicios podían considerarlos como parte de las habilidades TIP, pues podían practicarlo en cualquier momento y espacio. O como podían considerar estos ejercicios como parte del kit de emergencia. Es decir, que los ejercicios podían ser útiles como complementos a los módulos de regulación emocional y tolerancia al malestar. Pero incluso la dinámica en grupo tenía ciertas aproximaciones al módulo de efectividad interpersonal, pues se generó una interacción social.

En términos generales, nos comentó que ella considera que los ejercicios pueden ser un aporte complementario positivo al proceso terapéutico de cada una, que podía ver como estos ejercicios las ayudaba a reconocer y conectar con sus cuerpos y sus mentes. E impulso, a que se llevaran todo lo aprendido y lo siguieran practicando mientras que seguía cada una con sus terapias.

Finalmente, el presente capítulo reflexiona sobre los efectos de la ejecución de los ejercicios psicofísicos. Concluyendo que estos, fueron un aporte positivo para las participantes tanto en sus procesos terapéuticos como en sus vidas cotidianas. Pues, aprendieron, sobre la conexión mente-cuerpo y lo favorable que esto es para ellas en relación de poder controlar o transformar sus estados anímicos. Descubrieron que los ejercicios las ayuda a disminuir el estrés o el malestar, a estar más conectadas con el momento presente. Y, también, que el haber estado en un grupo que les transmitía seguridad permitió que pudieran sacarle real provecho a todo el contenido del taller/laboratorio, y que se entregaran a la experiencia sin sentirse juzgadas o invalidadas, sino escuchadas, seguras y en paz.



CONCLUSIONES

A través de la práctica de los ejercicios psicofísicos de la técnica de Michael Chéjov se comprueba que las participantes lograron fortalecer a partir de estos ejercicios la consciencia de la conexión mente-cuerpo que les permitía tener un mayor reconocimiento y dominio sobre sus emociones y estados.

Se descubrió que la ejecución de los ejercicios psicofísicos y el haber llevado el taller/laboratorio tuvo un aporte positivo en las participantes para sus vidas cotidianas y para sus procesos terapéuticos. Ya que, expresan haber aprendido a disminuir la tensión, ansiedad, controlar crisis, autorreconocer el estado de su cuerpo/mente, tener más habilidades que complementen la terapia DBT, y lidiar con sus emociones/estados de forma más efectiva.

Cada participante conectaba mejor con diferentes ejercicios, y esto no era porque hubiera más o menos consciencia sobre la conexión mente-cuerpo, sino porque esta consciencia les permitía identificar con que sus cuerpos/mentes se sentían más cómodas.

Dentro de los hallazgos, también se identificó que las opiniones de los terapeutas (tanto de los personales que algunas participantes mencionaron como la invitada a la sesión final) hacia lo abordado en el taller/laboratorio era positivo, puesto que comentaron y concluyeron que efectivamente los ejercicios psicofísicos ayudaban a identificar y reconocer emociones, a transformar la percepción/energía de un estado que estén sintiendo, además de considerar que en relación a la DBT, estos ejercicios podían ser un complemento, pues podían verse como parte de las habilidades TIP o agregar algunos a sus kits de emergencia.

Los ejercicios psicofísicos pueden ser considerados por las participantes como una habilidad extra que aporta a los procesos de aprendizaje e incorporación de estrategias provenientes de los módulos de la terapia DBT como, regulación emocional o tolerancia al malestar, además de que también algunos ejercicios las ayudaban a reforzar el trabajo de mindfulness (consciencia del momento presente). Y, estos ejercicios psicofísicos las

animaban a involucrar mucho más el cuerpo, y esto podía implicar nuevas formas de escucha y conocimiento de nuestros cuerpos. Este hallazgo fue corroborado con la psicoterapeuta que asistió a la sesión final.

El cuidado ético para la selección del grupo y manejo de las sesiones, permitió que las participantes se sintieran en un espacio seguro y de confianza. Lo cual, facilitó la libertad de explorar y aprender los ejercicios psicofísicos.

Los ejercicios psicofísicos provenientes de la disciplina artístico/ teatral, aportan a la consciencia de la conexión cuerpo-mente en pacientes con trastorno de personalidad borderline que llevan terapia DBT. Y, de esta manera, se comprende cómo el poder transformador de las artes escénicas puede generar impactos positivos en distintas poblaciones que no conozcan o hayan practicado necesariamente el arte teatral. Y, que la ejecución de las herramientas teatrales psicofísicas de la técnica de Michael Chéjov pueden ser un complemento positivo a procesos terapéuticos.

Estas herramientas y experiencias teatrales pueden ser transmitidas y enseñadas a una población de no actores, por una actriz con una sensibilidad respecto a la población trabajada, pero sin perder el enfoque artístico. Es decir, teniendo una ética de cuidado para las participantes, tales como: conocer, escuchar y ser flexible a las necesidades del grupo, brindar la confianza necesaria y reforzarla, crear espacios que les permitan expresarse (desde el arte), cuidar el anonimato de cada participante.

Esta investigación puede abrir más puertas e inspirar mayores investigaciones. Por ejemplo, los ejercicios utilizados pueden ser sistematizados sobre la base de cómo pueden aportar a cada módulo de la DBT, como los ejercicios de movimiento y su aporte con el módulo de tolerancia al malestar, los ejercicios de observación y concentración para el módulo de conciencia plena, o los ejercicios de sentimientos para el módulo de regulación emocional.

A partir de esta investigación también se pueden desprender otros estudios como: otras técnicas teatrales empleadas en la población con TLP, o los beneficios del uso de técnicas teatrales en una población con otra afección del mundo de la salud mental (como puede ser los trastornos de ansiedad, depresión, etc.), estudios sobre como los ejercicios teatrales se pueden conectar y complementar con la práctica de conciencia plena (la cual practican personas no solo con TLP). Abre las puertas a estudios desde una mirada artística, pero también más específica sobre como las artes pueden tener efectos y coadyuvar en poblaciones con características distintas.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, K. (2021). *Principios somáticos de la Esferokinesis y su relación con el desarrollo de la maternidad y el vínculo con el bebé*. (Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú). Repositorio PUCP
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. Editorial Médica-Panamericana.
- Blatner, A. (2005). *Bases del psicodrama*. Pax-México.
- Boal, A. (1989). *Teatro del oprimido*. Editorial Patria.
- Borja, R. (2008). *El arte del actor en el siglo XX*. Artezblai SL.
- Chejov, M. (2017). *Sobre la técnica de la actuación*. Alba Editorial.
- De la Vega, I., & Sánchez, S. (2013). Terapia Dialéctico Conductual Para El Trastorno De Personalidad Límite. *Acción Psicológica*, 10(1), 45–55. <https://doi-org.ezproxybib.pucp.edu.pe/10.5944/ap.10.1.7032>
- Fons, M. (2009). El actor como imitador/simulador: performance y neurociencia cognitiva. *Estudis escènics: quaderns de l'Institut del Teatre*, (36), 292-309. <https://www.raco.cat/index.php/EstudisEscenics/article/view/252918>
- Instituto Nacional de Salud Mental (INSM). (2018). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Hospitales Generales y Centros de Salud de Lima Metropolitana - 2015. Informe General. *Anales de Salud Mental*, 34 (1), 1-184.
- Linehan, M. (2015). *DBT skills training manual*. Guilford Publications.
- Linehan, M. (2020a). *Building a life worth living: A Memoir*. Random House.
- Linehan, M (2020b). *Manual de entrenamiento en habilidades DBT: para el/la consultante* (2ª ed). EDULP.
- Mata, E. (2002). Consciencia. *Subjetividad y procesos cognitivos*. (2), 165-192.
- Moreno, J. (1974). *Psicodrama*. Ediciones Hormé.

- Moreno, S. (2022). *El teatro como experiencia y espacio para la generación de vínculos y soporte social entre pares al inicio de la etapa universitaria a distancia*. (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Repositorio PUCP.
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/22483>
- Motos, T. & Ferrandis, D. (2015). *Teatro aplicado: Teatro del oprimido, teatro playback, dramaterapia*. Ediciones Octaedro.
- Ocampo, J. (2008). Paulo Freire y la pedagogía del oprimido. *Revista Historia de la Educación Latinoamericana*. (10), 57-72. ISSN: 0122-7238.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86901005>
- Paniagua, C. (2000). Consciencia, Cientificismo y Multideterminismo en Psicoanálisis. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*. 20 (76), 67-78.
- Pumares, L. (2018). Reseña de Diseño y evaluación de programas educativos en el ámbito social. Actividad física y dramaterapia. *Profesorado, Revista De Currículum Y Formación Del Profesorado*. 22(4), 509-511.
<https://revistaseug.ugr.es/index.php/profesorado/article/view/8439>
- Saba, V. (2020). *El teatro como apoyo complementario al tratamiento químico en mujeres con cáncer para la reinterpretación positiva, aceptación y afrontamiento de sus efectos secundarios físicos y emocionales*. (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Repositorio PUCP.
- Sedano, A. (2019). «The Applied Theatre as an interdisciplinary field of research in Theatre Studies» *Artnodes*. (23), 104-113. UOC.
- Shaughnessy, N. (2012). *Applying performance. Live art, socially engaged theatre and affective practice*. Palgrave Macmillan.

Zamorano, T. (2017). *Autorregulación emocional y estilos de afrontamiento en pacientes con trastorno límite de la personalidad*. (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Repositorio PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/8762>



ANEXOS

Anexo 1: Sílabo del laboratorio

TALLER DE EJERCICIOS PSICOFÍSICOS TEATRALES PARA EL DOMINIO DE CUERPO Y MENTE

¿De qué se trata?

Este taller busca generar un espacio de exploración de ejercicios creativos teatrales de la técnica de Michael Chejov, para adentrarnos a profundizar sobre la relación entre cuerpo y mente desde la propia experiencia.

Requisitos para el taller: Personas entre hombres y mujeres, mayores de 18 años, que estén diagnosticados con el trastorno de personalidad borderline y que estén llevando la terapia DBT (haber llevado mínimo el primer módulo). Personas de Perú.

Objetivo del taller: Fortalecer y fomentar la consciencia de la conexión de cuerpo/mente a través de ejercicios teatrales de la técnica de Michael Chejov, de una forma complementaria a la terapia DBT a la que asisten.

¿Quién es Michael Chejov?

(1891-1955)

Fue un actor, director y escritor de teatro de nacionalidad rusa-estadounidense. Él creó una técnica dirigida a actores basada en el uso de la imaginación para trabajar sobre un personaje, y así, no tener que entrar en memorias reales/personales. La técnica de Michael Chejov es escogida para este taller por la forma en la que sus ejercicios, a partir del uso de imágenes, combinan el trabajo tanto del cuerpo como de la mente (son llamados ejercicios psicofísicos).

Detalles del taller:

- 1 sesión por semana
- Duración: 1h 30min – 2h
- Meses: Marzo y abril.
- Participantes: 5 máx.

- Espacio: Virtual zoom
- Horarios: se escogerá entre dos opciones (sábados 9am a 11am o domingos 11am a 1pm).

Estructura del taller:

1. Llenado de ficha de emociones
2. Juego para la confianza grupal
3. Calentamiento
4. Trabajar la sesión
5. Feedback
6. Llenado de ficha de emociones

SESIONES: El contenido de cada sesión es en una forma exploratoria de ejercicios con el cuerpo y la mente. La docente también explorará con ustedes.

Sesión 1 – Observación y concentración

- Se trabajarán los ejercicios 4, 5, 6 y 7 del libro de la técnica de Michael Chejov.
- Objetivo: Explorar y fortalecer el conocimiento previo de la observación y concentración desde los ejercicios de la técnica de Michael Chejov.

Sesión 2 – “Centro imaginario del pecho”

- Se explorará sobre el ejercicio del centro imaginario en el pecho de la técnica ya mencionada.
- Objetivo: Encontrar las formas en que nuestra energía puede movilizarse y transformarse, combinando el trabajo físico y mental para la realización de los movimientos.

Sesión 3 – Moldeado y Fluidez

- Se explorará y trabajará con los movimientos de moldeado y fluidez.
- Objetivo: Reconocer y contrastar a qué emociones nos lleva los movimientos de moldeado (densidad y espesor) versus los movimientos de fluidez (orgánico y en forma de olas). Y observar cómo se manifiestan estos, tanto física como mentalmente.

Sesión 4 – Vuelo e irradiación

- Se trabajará sobre los movimientos de vuelo (imagen del aire) e irradiación (imagen de irradiar desde tu cuerpo).
- Objetivo: Encontrar de qué formas el cuerpo puede expresar nuestras imágenes sobre vuelo e irradiación, y cómo estos pueden ser llevados a la vida cotidiana.

Sesión 5 – Facilidad y forma

- Se explorará sobre los ejercicios de sentimientos de facilidad (ligero) y forma (ligado al movimiento de moldeado)
- Objetivo: Reconocer y analizar las formas en las que nuestra mente y cuerpo puede trabajar con las imágenes de sentir facilidad y forma.

Sesión 6 – Belleza y totalidad

- Se explorará sobre los sentimientos de belleza y totalidad.
- Objetivo: Conectar con nuestras imágenes y percepciones sobre la belleza del movimiento, no solo desde el pensamiento sino desde lo que nos dice el cuerpo al moverse. Sentir la fusión de los ejercicios aprendidos al pensar en totalidad.

Sesión 7 – Observa, enfócate, muévete y siente.

- Se repasarán todos los ejercicios aprendidos durante el taller y se compartirá nuestras impresiones sobre ellos. Cuales nos gustaron más, con cuales nos conectamos más, etc.
- Objetivo: Interiorizar lo aprendido y reconocer cuales ejercicios y experiencias nos conectaron más respecto a la unidad mente/cuerpo.

Sesión 8 – Cierre y conversatorio

- Se escogerá los ejercicios que más nos han gustado y exploraremos a partir de ellos.
- Objetivo: Reconocer los ejercicios que nos interesa seguir utilizando y por qué.

Anexo 2: Ficha de inscripción del taller/laboratorio

<https://forms.gle/rKgDcyKjJiwPBxBh7>



Anexo 3: Cuadros de resumen de respuestas de las fichas de registro de emociones

A continuación, se puede observar los cuadros de resumen de respuestas de las fichas de registro de emociones de cada participante según las sesiones. Esas fichas fueron llenadas a la entrada y salida de cada sesión. Los links que se entregaron para el llenado de estas fichas fueron los siguientes: entrada (<https://forms.gle/wAJiMXBmo14kHmpb9>), salida (<https://forms.gle/7UvvU4QwwNYgmsFa9>). Luego, la escala planteada en las fichas fue del 1 al 5, donde 1 significaba lo más bajo (nada de sentimiento de la emoción) y 5 significaba lo más alto (súper sentimiento de la emoción). El cuestionario de preguntas de las fichas fue el siguiente:

- ¿Qué tan feliz me siento en este momento?
- ¿Qué tan triste me siento en este momento?
- ¿Me siento irritada en este momento?
- ¿Me siento asustada en este momento?
- ¿Me siento preocupada en este momento?
- ¿Me siento relajada en este momento?
- ¿Cuánta energía tengo en este momento?
- ¿Qué tan conectada conmigo misma me siento en este momento?
- ¿Me siento conectada en el momento presente?
- ¿En este momento estoy en mente...? (sobre esta última pregunta, es necesario comprender que mente sabia es la que combina tanto racional como emocional de forma equilibrada, es decir, es la mente más efectiva según la terapia DBT).

PARTICIPANTE A:

Sesión 1		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	1	1
Triste	4	5
Irritada	3	3

Asustada	4	3
Preocupada	5	4
Relajada	1	2
Energía	3	2
Conectada conmigo	3	3
Conectada momento	2	3
Estoy en mente	Racional	Emocional

Sesión 2		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	5	5
Triste	1	1
Irritada	1	1
Asustada	1	1
Preocupada	2	3
Relajada	1	1
Energía	4	4
Conectada conmigo	4	5
Conectada momento	5	5
Estoy en mente	Sabia	Sabia

Sesión 3		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	4	5
Triste	4	2
Irritada	4	1
Asustada	4	1
Preocupada	4	3
Relajada	1	5
Energía	2	4
Conectada conmigo	2	4
Conectada momento	2	4
Estoy en mente	Emocional	Sabia

Sesión 4		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	4	5
Triste	1	1
Irritada	2	1
Asustada	1	1
Preocupada	2	2
Relajada	2	5
Energía	1	4

Conectada conmigo	3	4
Conectada momento	2	4
Estoy en mente	Racional	Sabia

Sesión 5		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	4	4
Triste	3	1
Irritada	1	1
Asustada	1	1
Preocupada	4	3
Relajada	5	5
Energía	2	1
Conectada conmigo	4	4
Conectada momento	4	4
Estoy en mente	Emocional	Sabia

Sesión 6		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	5	5
Triste	3	1
Irritada	2	1
Asustada	1	1
Preocupada	4	2
Relajada	3	5
Energía	2	3
Conectada conmigo	4	5
Conectada momento	4	5
Estoy en mente	Sabia	Sabia

Sesión 7: no se conectó.

Sesión 8		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	4	5
Triste	3	1
Irritada	4	1
Asustada	4	1
Preocupada	4	3
Relajada	3	4
Energía	3	5
Conectada conmigo	3	4

Conectada momento	3	5
Estoy en mente	Emocional	Sabia

PARTICIPANTE B:

Sesión 1		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	3	4
Triste	3	1
Irritada	4	1
Asustada	2	2
Preocupada	4	1
Relajada	1	2
Energía	2	3
Conectada conmigo	1	3
Conectada momento	1	4
Estoy en mente	Emocional	Racional

Sesión 2		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	3	4
Triste	2	2
Irritada	2	1
Asustada	2	2
Preocupada	3	2
Relajada	3	1
Energía	3	4
Conectada conmigo	3	4
Conectada momento	3	4
Estoy en mente	Emocional	Racional

Sesión 3: no lleno, pero si se conectó.

Sesión 4		
	Entrada	Salida (no lleno)
	1-5	1-5
Feliz	4	
Triste	1	
Irritada	2	
Asustada	1	
Preocupada	1	
Relajada	3	
Energía	5	
Conectada conmigo	4	

Conectada momento	4	
Estoy en mente	Racional	

Sesión 5		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	3	4
Triste	2	1
Irritada	2	1
Asustada	2	1
Preocupada	2	1
Relajada	3	5
Energía	2	4
Conectada conmigo	3	4
Conectada momento	2	4
Estoy en mente	Racional	Racional

Sesión 6		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	2	3
Triste	4	2
Irritada	3	3
Asustada	4	2
Preocupada	3	3
Relajada	1	3
Energía	1	3
Conectada conmigo	1	4
Conectada momento	1	3
Estoy en mente	Emocional	Racional

Sesión 7		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	4	4
Triste	1	1
Irritada	-	1
Asustada	2	1
Preocupada	3	1
Relajada	3	5
Energía	3	5
Conectada conmigo	3	4
Conectada momento	3	4
Estoy en mente	Racional	Emocional

Sesión 8

	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	3	5
Triste	2	2
Irritada	2	1
Asustada	3	2
Preocupada	3	2
Relajada	2	5
Energía	2	4
Conectada conmigo	2	4
Conectada momento	2	5
Estoy en mente	Emocional	Racional

PARTICIPANTE C:

Sesión 1: la participante aún no estaba en el grupo

Sesión 2		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	3	5
Triste	3	2
Irritada	1	1
Asustada	4	1
Preocupada	4	3
Relajada	3	5
Energía	4	5
Conectada conmigo	4	5
Conectada momento	4	5
Estoy en mente	Emocional	Sabia

Sesión 3		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	4	4
Triste	2	4
Irritada	1	1
Asustada	4	1
Preocupada	4	1
Relajada	3	5
Energía	5	3
Conectada conmigo	5	5
Conectada momento	5	5
Estoy en mente	Emocional	Sabia

Sesión 4		
	Entrada	Salida

	1-5	1-5
Feliz	3	5
Triste	3	1
Irritada	3	1
Asustada	1	1
Preocupada	4	1
Relajada	2	4
Energía	2	4
Conectada conmigo	2	5
Conectada momento	2	5
Estoy en mente	Emocional	Sabia

Sesión 5: No se conectó.

Sesión 6		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	3	4
Triste	3	1
Irritada	4	4
Asustada	3	1
Preocupada	4	1
Relajada	1	4
Energía	2	3
Conectada conmigo	2	5
Conectada momento	3	4
Estoy en mente	Emocional	Sabia

Sesión 7		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	4	5
Triste	1	1
Irritada	1	1
Asustada	2	1
Preocupada	4	1
Relajada	3	4
Energía	1	5
Conectada conmigo	4	5
Conectada momento	4	4
Estoy en mente	Emocional	Racional

Sesión 8		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	3	5
Triste	2	1

Irritada	2	1
Asustada	2	1
Preocupada	2	1
Relajada	1	4
Energía	3	4
Conectada conmigo	3	5
Conectada momento	3	5
Estoy en mente	Emocional	Sabia

PARTICIPANTE D:

Sesión 1: la participante aún no estaba en el grupo.

Sesión 2		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	1	2
Triste	2	1
Irritada	5	2
Asustada	2	2
Preocupada	4	2
Relajada	1	4
Energía	2	3
Conectada conmigo	1	3
Conectada momento	2	3
Estoy en mente	Emocional	Sabia

Sesión 3		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	2	4
Triste	2	1
Irritada	3	1
Asustada	4	1
Preocupada	3	2
Relajada	1	4
Energía	2	3
Conectada conmigo	3	4
Conectada momento	2	4
Estoy en mente	Emocional	Sabia

Sesión 4		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	2	3
Triste	1	1
Irritada	2	2

Asustada	1	1
Preocupada	3	2
Relajada	2	4
Energía	2	4
Conectada conmigo	2	4
Conectada momento	3	4
Estoy en mente	Sabia	Sabia

Sesión 5		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	3	3
Triste	1	1
Irritada	2	3
Asustada	2	1
Preocupada	3	3
Relajada	2	3
Energía	2	4
Conectada conmigo	2	3
Conectada momento	2	3
Estoy en mente	Sabia	Sabia

Sesión 6: No se conectó.

Sesión 7: Se conectó, pero no lleno.

Sesión 8: No se conectó.

PARTICIPANTE E:

Sesión 1: aún no estaba en el grupo.

Sesión 2: no se conectó.

Sesión 3		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	3	3
Triste	4	2
Irritada	1	1
Asustada	1	1
Preocupada	1	1
Relajada	3	5
Energía	3	4
Conectada conmigo	3	4
Conectada momento	3	5
Estoy en mente	Emocional	Sabia

Sesión 4: no se conectó.

Sesión 5		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	3	2
Triste	1	1
Irritada	3	1
Asustada	3	1
Preocupada	3	1
Relajada	3	5
Energía	4	4
Conectada conmigo	2	4
Conectada momento	4	4
Estoy en mente	Sabia	Sabia

Sesión 6: no se conectó.

Sesión 7		
	Entrada	Salida (no lleno)
	1-5	1-5
Feliz	2	
Triste	1	
Irritada	3	
Asustada	2	
Preocupada	3	
Relajada	2	
Energía	1	
Conectada conmigo	3	
Conectada momento	3	
Estoy en mente	Emocional	

Sesión 8		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	2	3
Triste	1	1
Irritada	1	1
Asustada	2	1
Preocupada	3	2
Relajada	2	5
Energía	2	3
Conectada conmigo	2	3
Conectada momento	2	4
Estoy en mente	Sabia	Sabia

PARTICIPANTE F:

Sesión 1		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	4	4
Triste	1	1
Irritada	2	1
Asustada	1	1
Preocupada	3	2
Relajada	4	5
Energía	3	-
Conectada conmigo	2	4
Conectada momento	3	3
Estoy en mente	Racional	Racional

Sesión 2		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	4	5
Triste	1	1
Irritada	1	1
Asustada	2	1
Preocupada	2	1
Relajada	5	5
Energía	3	5
Conectada conmigo	4	5
Conectada momento	5	5
Estoy en mente	Sabia	Sabia

Sesión 3: No se conectó.**Sesión 4: No se conectó.****Sesión 5: No se conectó.**

Sesión 6		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	3	4
Triste	4	2
Irritada	2	1
Asustada	4	1
Preocupada	5	2
Relajada	4	5
Energía	1	5

Conectada conmigo	2	4
Conectada momento	2	4
Estoy en mente	Emocional	Emocional

Sesión 7: No se conectó.

Sesión 8: No se conectó.

PARTICIPANTE G:

Sesión 1: Aún no estaba en el grupo.

Sesión 2		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	3	2
Triste	3	4
Irritada	4	4
Asustada	2	3
Preocupada	5	4
Relajada	1	1
Energía	3	2
Conectada conmigo	4	3
Conectada momento	3	3
Estoy en mente	Emocional	Emocional

Sesión 3		
	Entrada	Salida
	1-5	1-5
Feliz	4	5
Triste	2	1
Irritada	3	3
Asustada	5	3
Preocupada	5	5
Relajada	1	4
Energía	4	5
Conectada conmigo	3	5
Conectada momento	5	5
Estoy en mente	Emocional	Sabia

Sesión 4: No se conectó.

Sesión 5: No se conectó.

Sesión 6		
	Entrada	Salida (no lleno)
	1-5	1-5

Feliz	4	
Triste	2	
Irritada	1	
Asustada	1	
Preocupada	3	
Relajada	3	
Energía	4	
Conectada conmigo	3	
Conectada momento	5	
Estoy en mente	Racional	

Sesión 7		
	Entrada	Salida (no lleno)
	1-5	1-5
Feliz	1	
Triste	3	
Irritada	4	
Asustada	2	
Preocupada	4	
Relajada	1	
Energía	3	
Conectada conmigo	2	
Conectada momento	4	
Estoy en mente	Emocional	

Sesión 8: No se conectó.

Anexo 4: Fragmentos de transcripción de bitácora Romina (asistente del taller/laboratorio)

Bitácora Romina

Primera sesión 13/03/22:

Presentación, bienvenida.

Presentación, quienes somos

Participante A: Diagnóstico de TLP reciente en abril del año pasado, de inmediato empezó la terapia DBT, ha sido como un despertar para ella, (yo no decidí tener esta desregulación emocional) le gusta el teatro y la impro. Emocionada de estar aquí.

Participante B: 25 años, comunicadora, TLP (diagnosticada hace un año, es complicado trata de hacer las cosas que aprende en terapia, los kits de emergencia la ayuda muchísimo, está en proceso, tiene bastante disociación⁵, está aprendiendo también a gestionar sus emociones :D

- Hoy se trabajará ejercicios más tranquilos de concentración y observación:

Exploración en conjunto, se reafirma que este es un espacio seguro, la dificultad de este trastorno y la importancia de aceptar quienes somos y querernos tal y como somos, que se puede, y que tener más herramientas que nos ayuden como esta será beneficioso.

Herramientas que pueden complementar la terapia para conectar mejor nuestro cuerpo y mente.

1. El espejo (modo virtual)

- Empieza participante A: las participantes con cámara prendida (A y Z) se muestran alegres, conectadas, realizan los movimientos con calma, imitan los movimientos y no se salen del ejercicio. Se escuchan y el cambio de mando resulta casi imperceptible

*12:30 ingresa participante B

⁵ Desconexión entre los pensamientos, acciones, identidad, recuerdos. Te sientes ajeno a ti mismo y lo que te rodea.

2. Botella, pelota de papel, imaginarios - comentarios:

¿Cómo nos sentimos conectadas con el ejercicio?:

Participante Z: bastante relajación, conexión a pesar de que ella es distraída se sintió bastante conectada

Participante B: bastante relajada, en especial en el ejercicio de crear el objeto fantástico.

Internamente me sentía bastante enojada y ahora siente que esta emoción ha reducido bastante, calmada, menos tensa.

Cielo: en este ejercicio se puede ampliar aún más lo que te enseña el mindfulness al crear objetos, imaginar y conectar con ellos. Se puede practicar con ellos en casa. Recordando la sensación que me produce el objeto mientras hago otras actividades. Los sentimientos son manejables.

Al terminar la sesión pueden tratar de mantener la energía un rato, para entrenar el quedarse con la energía.

Participante Z por chat: Gracias, me gustó mucho el ejercicio, yo también estaba con una emoción no agradable antes de, ¡me siento más libre! Ahora solo estaré con audio, con cámara apagada porque solo podía hasta la 1 pm 😊

Palabras con las que se van:

Participante Z: libre y relajada, en paz, empoderada, puede conectar internamente

Participante B: agradecida, segura, libre y en paz. (los ejercicios le han dado la sensación de libertad, segura, contenta de haber prendido la cámara porque es introvertida)

*Nota: participantes X y Z, se retiraron del taller.

Sesión 2 20/03:

- Encontrar las formas en que nuestra energía puede movilizarse y transformarse, combinando el trabajo físico y mental para la realización de los movimientos.

Participante Z - se ha sentido mejor desde la anterior sesión, agradece estas herramientas que han usado.

Participante F - graduada del DBT - busca reforzar mediante este taller porque cree que es un aprendizaje constante - agradecida de que personas como Cielo hagan un espacio como este - está súper contenta de estar aquí

Participante D - diagnosticada ya hace 5 años - agradeció este trabajo y este espacio

Participante C - diagnosticada hace 5 años - graduada de terapia - estaba buscando un grupo que pase por lo mismo, sentirse en un lugar seguro, sentirse empoderada. Aceptar y sentirse orgullosa, normalizar. Está muy feliz de estar aquí, en este grupo, para también compartir historias.

Participante D comenta que quiere desestigmatizar el proceso de salud psicológica y TLP (en respuesta a lo que dijo la participante C)

Ejercicio del espejo:

Las participantes siguen atentas los movimientos, ninguna desvía la mirada de la cámara.

A participante Z y a participante B se les escapa una sonrisa

Participante C guía con una pequeña sonrisa y eso contagia a las demás que ahora también deben considerar seguir la expresión facial

Participante F se ve bastante relajada.

Poco a poco cada una se ve más relajada, ya saben cómo es el ejercicio y eso les quita tensión.

Participante D guía y sus movimientos parecen masajes. Estira los brazos hacia arriba y todas se estiran también, como si soltaran todo y sonrían, liberación.

Objeto que las haga sonreír:

Participante A - un aparato con la foto de su sobrino - tiene 7 años - su voz suena bajo, mira hacia abajo, pero cuenta sin dificultad su historia. Su sobrino le enseñó que llorar no tiene nada de malo. Participante A se vio un poco tocada.

Participante D habla de su historia en tercera persona. Compró un diario. La participante D se muestra orgullosa y contenta al contar su historia. Su diario, al abrirlo la hace feliz.

Participante C cuenta con felicidad y seguridad la historia de su conejo con lentejuelas, quien simboliza su niña interior. Cuenta como le da felicidad, pero a la vez le choca, le da tristeza que también le recuerda a su niño interior, cuando era una pequeña de 5 años.

Participante F - una piedrita verde que le hace recordar cosas muy bonitas.

Hasta acá las chicas se muestran atentas a lo que la otra dice. Reaccionando a lo que dice.

Participante Z - anillo de casada, muy bonito porque representa la unión con su pareja. Cada vez que ve ese objeto la llena de energía.

Participante B nos muestra una casaca. Le hace recordar esa independencia y momento que vivió lejos de su familia y otras relaciones tóxicas. La hace muy feliz recordar eso y esa sensación.

Participante D reacciona a las historias comentando en el chat

Todas escuchan con atención y alegres viendo los objetos

Participante G nos trae 3 cosas. Nos muestra un elefantito y una postal. La hace recordar a su prima los alegres momentos que vivieron de pequeñas, eso la hace feliz. Luego nos muestra unas gomitas de magnesio anti estrés.

Esto ha permitido que se conozcan más

También se trata de cómo explica Cielo de que este objeto puede ser parte del kit de emergencia que enseñan en la terapia DBT.

Cada objeto les hace sentir algo y eso se ha notado mientras iba contando las historias. Pues contaban algo de su objeto y automáticamente su voz y cuerpo cambiaban, algo pasaba que les daba más energía y las hacía ver más alegres, disfrutando del ejercicio y de su propia historia (yo pensé que les daría roche o les iba a costar, pero no fue así – esto significa que se sienten en confianza con este grupo)

Ejercicio de la botella:

Participantes Z, D, C y B con cámara prendida

Las chicas miran con atención el objeto

Cierran los ojos

Realizan los movimientos con mucha calma. Tocaban el objeto con calma, sintiendo, no hay tensión, sólo silencio y calma, se les ve bastante concentradas

El objeto en la imaginación

Cierran los ojos e imaginan el objeto y todos sus detalles

Participante D se mueven constantemente en su silla de un lado a otro - se distrae y abre los ojos en un momento

Participante C está relajada, frunce un poco el ceño

Participante B y Z también están en calma. Las tres inmóviles respirando.

Crean un objeto fantástico en su imaginación

Participante B mueve su mandíbula, no está en una posición cómoda, su cuello está hacia atrás - después de un rato lo corrige.

Participante D parece tener tensión en el cuello porque se lo toca. se rasca el ojo un tiempo prolongado

Participante B mueve la mandíbula como si comiera algo

Participantes C y Z siguen inmóviles, relajadas y calmas. su expresión no cambia

Participante Z echó la cabeza hacia atrás por un momento (¿estará cansada?, tal vez no se puede mantener erguida y le pesa la cabeza). Luego apaga la cámara.

Participante D se toca la cabeza una y otra vez por un momento (¿estará incómoda?)

El ejercicio termina participantes C y B parecen relajadas. Ambas se ven bastante metidas en el siguiente ejercicio (abro los ojos y sigo sintiendo la conexión con el objeto)

Participante C - es como si su mente siguiera en el estado que sintió en los ejercicios, está acá pero todavía siente las nubes pasando por su cabeza de esta ciudad que imaginó.

Participantes D, B y A señalan que también sintieron la relajación.

Ejercicio del centro en el pecho:

Participantes D, C y B con cámaras prendidas (Participantes F y Z no)

Participante D esta vez parece la más relajada, sus movimientos fluyen

Participante C se ve un poco tensionada al principio, le cuesta entregarse al movimiento

Participante B cada vez se mueve con mayor fluidez.

Ninguna se distrae, as tres se siguen moviendo

Después de mover la cabeza, las tres se mueven más relajadamente

El cuerpo de participante C aún parecía un poco tensionado o estático, pero ya no tanto como al inicio

Como terminan la sesión:

Participante D: relajada, agradecida y libre

Participante C: relajada, en paz y libre

Participante D: Libre, segura. agradecida, relajada, en paz

Participante F: en paz, relajada y feliz

Creo que es fundamental hacer los ejercicios de grupo al inicio porque eso hace que las chicas entren en confianza con el grupo. El ejercicio del espejo permite que se conecten con la sesión (y sea más fácil que puedan seguir el resto de ejercicios) por la concentración que demanda y también con sus compañeras, captan su energía y así se contagian las sonrisas.

Es un compartir de energía

El contar las historias refuerza la confianza, también ayuda a que recuerden estos momentos felices y eso permite que traigan esa energía a la clase. Que todas hayan escuchado con atención y hayan reaccionado a través de comentarios o emojis refuerza la unión del grupo y el hecho de que no están solas en esto.

Creo que esto permite que se entreguen con confianza y tranquilidad a los ejercicios psicofísicos. Estos ejercicios definitivamente las relajaron, les dieron calma y paz el concentrarse en determinados objetos e imágenes y al final en su centro. Sin embargo, creo que a cada una le sirve más o menos determinado ejercicio.

A participante D le sirvió más el último ejercicio que implica moverse, pues se veía relajada y su movimiento fluía, mientras que cuando estaba sentada imaginando el objeto se veía incómoda, moviéndose y tocándose el cuello y la cabeza.

A participante C le pasó lo contrario, les costó involucrar todo su cuerpo y entregarse al movimiento en el último ejercicio, pero se vio bastante conectada en el primero (y también comenta esto al decir que se pudo sumergir a esta ciudad que había construido con su imaginación y que esto le provocó sensaciones que perduraron un tiempo inclusive después de haber terminado el ejercicio.

Sesión 3: domingo 27/03

Momento de baile con canciones y espejo:

Participante E comenta que al inicio se sintió tímida y que eso se fue desapareciendo porque se contagió del resto

Participante C dice que su mente se nublo y se olvidó de todo lo que estaba en su cabeza, pudo conectarse con la música y el movimiento, sumergirse en eso y estar en el tiempo presente.

Participante A comenta que siente que esto le ha transmitido algo diferente a cuando tomaba clases de baile, sintió una conexión más interna. Le gustó poder verlas a todas y escuchar su canción le pareció divertido y la animó.

Participante D comenta que se contagió del resto, se llenó de la buena vibra que todas le transmitían.

Participante G dice que sintió libertad y le gusta bailar en libertad, también comparte que la energía se contagió.

Movimiento de moldeado y movimiento de fluidez:

Participante E parece que al inicio le cuesta conectar, pero poco a poco se involucra más, empieza a moverse más. Se ve bastante involucrada en el movimiento de moldeado. No parece relajarse del todo en el movimiento de fluidez.

A participante C le cuesta encontrar una fluidez, se siente un poco de tensión en el torso y cierra los ojos. Luego parece más libre, se siente como aire, principalmente en los brazos. Le cuesta conectar las piernas y extremidades superiores.

Participante D es quien más parece dejarse llevar por los movimientos, su cuerpo no se ve tenso y en su cara parece que los disfruta. Como sus movimientos son más ligeros y fluidos parece conectar mejor con el movimiento de fluidez.

Participante C comenta que al principio le costó conectarse. Luego dice que siente como pudo reconocer su cuerpo, dice que acaba de reconocer su cuerpo y es cómo si tuviera una energía que no puede soltar, incluso después de dejar de moverse. Es como si la energía permaneciera.

Participante D le gustó más aire que tierra fluía más le gustan que dejara que su cabeza se vaya más libre

Participante E se acordó de play doo y sentía que formaba eso que el aire se convertía en eso. Dice que había mucho ruido en su cabeza, pero hacer el ejercicio la ha relajado y ha hecho que lo olvide. Le salían conejos más conectada con el móvil de tierra

Participante B comenta que estaba más relajada con el baile y que ahora le costó un poco más conectarse y entrar en los ejercicios, pero finalmente lo logró

Participante E comenta que se siente agradecida pues antes estaba bastante triste, siente que esto fue como la pausa que necesitaba y le dio satisfacción

Sesión 4: domingo 03/04:

Hacer figuras abstractas con el cuerpo sobre cómo se han sentido esta semana. 3 figuras.

Participantes D, C y A con cámara prendida, participante B apagada.

Calentamiento suave

Cielo empieza presentando sus imágenes

Participante D: Muestra sus imágenes con calma y alegría. 1. Muchas cosas que hacer los lunes. 2. estrés que a veces le provoca su jefa. 3. alegría porque pasó el finde con su pareja.

Participante C: 1. Todas las cosas encima. 2. enredada. 3. fin de semana liberado, salir y estar en familia

Participante A: 1. discusiones con su pareja, conflicto en el trabajo. triste porque descubrió algo. 2. enojada por los imprevistos de la boda. 3. Disfrute de la boda :)

Es interesante como inconscientemente la última imagen de todas ha sido algo positivo.

Como si dijeran, todo esto terrible pasó, me estresó, pero al final, se dicen: bueno, pero todo va a estar bien, lo superé, estas cosas pasan y yo voy a estar bien, soy capaz de estar bien y disfrutar los momentos que me hacen feliz :)

Ejercicio de música y baile:

Participante C: Un poco tensa al inicio, pero con una sonrisa en el rostro

Participante A: Se divierte y sonríe en especial cuando guía

Participante D: Cada vez más relajada, movimientos fluidos

Participante A cierra los ojos y se deja llevar por “how deep is your love”, la energía se contagia, participante D también cierra los ojos.

La sonrisa se contagia en todas y sus movimientos son cada vez más libres.

Participante C se relaja más cuando guía

Todas están en sintonía en un mismo ritmo

Cielo propone sacudir el cuerpo

Participante D en este mismo sentido propone movimientos sacudidos y saltos

Los movimientos son cada vez más libres

Participante A es la que está más en libertad y cuando dirige contagia eso a las demás

Ninguna duda del movimiento que hace, no se juzgan y eso es positivo.

Movimiento fluidez:

Participante D se siente katara (personaje ficticio de la serie animada Avatar)

*Yo considero que el calentamiento previo fue beneficioso para que puedan involucrarse en el ejercicio

Movimiento de vuelo:

Participante D se deja fluir

Participante C le cuesta fluir, sin embargo, encuentra su propia manera de hacer el ejercicio, más lentamente, mueve principalmente los brazos, cierra los ojos

Participante A fluye más, movimientos ondulantes y en velocidad media.

Las tres han comprendido la sensación de vuelo, de aire y logran conectar con la imagen

Movimiento de irradiación:

Sensación de fuego

Participante D se divierte mientras hace los movimientos

Participante C solo explora el movimiento con las manos

Participante A se mueve con libertad, incluye todo el torso, se mueve hacia abajo, mueve la columna, sus movimientos abarcan más espacio también.

- Sería ideal que trabajen la conexión de la imagen con las piernas y la columna.

Participante C: se siente más fluida y relajada que la semana pasada, dice que le gusta más el agua se siente más agua, va con su personalidad.

Participante D: La irradiación siente que le sirve para manejar el estrés.

- Cielo: Si la bola de energía que genero es del estrés que he botado, al final debo botarla imaginariamente.

Participante A: Ella también sintió lo mismo. Por otro lado, se conectó más con el vuelo e hizo lo de la bola de energía en este ejercicio también (lo cual solo se había hecho en el de irradiación), fue naturalmente.

Participante A: energética feliz y libre

Participante D: relajada, energética y libre

Sesión 5: 10/04/22:

Ejercicio dibujo en hoja de papel:

- Participante B:

Celeste le recuerda al mar y a los momentos de balance que ha tenido en la semana

Momentos de calma, pero también de desconexión con la realidad (Despersonalización)

Le cuesta salir de la monotonía, pero trata de intentar salir de eso

- Ella lo cuenta de manera calmada y alegre, luego recibe complementos por el dibujo que hizo

- Participante E:

La ira que subía y bajaba

Las nubes por la despersonalización

rayones por los momentos de enojo y tristeza producto de una noticia

Reflexiona sobre que la despersonalización esta vez ocurrió porque era una manera de protegerse ante la noticia que recibió

Cielo comenta la importancia de permitir que nuestras emociones se expresen y cómo estas se manifiestan de manera distintas dependiendo de la situación y la persona.

- Participante A:

Contenta por sus clases de flexibilidad

Calma en el trabajo

Emoción de enojo por una discusión, por el toque de queda

Momento de felicidad por su perrita, su nueva psicoterapeuta, y el tiempo con sus amigas

Todas se han visto afectadas por la crisis política y social de la semana, y el día de toque de queda que hubo

- Hablan sobre los estereotipos y generalizaciones del TLP, la molestia que genera.

Cielo reflexiona sobre cómo podemos llevar esto desde la compasión, cómo a alguien tal vez le pueda costar entender ciertas cosas porque no saben en qué consiste el TLP.

Momento de baile libre:

Las chicas se van soltando poco a poco, con la primera canción que es lenta se mueve con calma encontrando el ritmo.

Participante B es la más entusiasta, canta la canción y hace gestos de alegría

Participante E es quien se mueve más y fluye

Participante D se muestra alegre y en calma, casi no se mueve

- ¿Qué palabras se vienen a la mente con las canciones?

Participante D comenta: alegre, femenina

Participante A: quíereme por como soy, no quien soy ni represento

Participante A también: fuerza, inteligencia

Sentimiento de facilidad/ sentimiento de forma:

Participantes E, B y D con cámara prendida

Las tres lo exploran y se ven concentradas en el ejercicio, participante E se ve no tan relajada, hay algo de tensión en su movimiento; sin embargo, poco a poco encuentra un poco más de liberación, su columna empieza a tener más movilidad

Participante D se ve bastante relajada, se nota en el rostro y en la calidad de su movimiento

Participante B:

El sentimiento de facilidad le costó más porque era muy libre, en cambio el de forma le permitió conectar más ya que se le hacía más sencillo el movimiento lento y más contenido, esto le permitió relajarse

Participante D se sintió más cómoda con el sentimiento de facilidad, se siente relajada sobre todo cuando involucra su cabeza. Hoy a pesar de estar tensa pudo encontrar esta relajación.

Cuenta que el de forma le cuesta más.

Participante E comenta que hoy, a diferencia de la otra vez, se sintió más cómoda con facilidad. Le permitió relajarse y soltarse, encontrar tranquilidad

Cielo comenta que tener mejor conexión con un tipo de movimiento y no tanto con otro depende mucho de nuestra personalidad, de cómo nos sentimos en el día y qué es lo que necesitamos.

Palabras con las que se van:

Participante D: se siente segura en este espacio, en paz, agradecida, también le gusta compartir por el chat

Participante E: agradecida, libre, relajada, segura

Participante A: agradecida, feliz, energética

Participante B: segura, relajada, libre, satisfecha

SESIÓN 6 17/04:

Dibujo sobre cómo se sienten y encontrar tres imágenes corporales que representan este sentir.

Liberar la emoción sin tener que contarlo, vamos a intentar eso

Ahora explorarán a través de la música y el movimiento el liberar estas emociones, soltar lo que ha estado adentro:

- Participante A se ve bastante suelta

- Participante C parece un poco cansada
- Participante F empieza a relajarse poco a poco, estira los brazos.
- Canción de reggaetón: Entran en un estado medio de diversión,
- Canción watermelon: Todas están en un mismo ritmo, calmadas, se sueltan más, Participante F suelta la cabeza, participante C se permite ampliar los movimientos
- En la última canción, la participante A se mueve cada vez más, más libre, pero las demás no tanto, parece bloquearse, hasta que Cielo plantea que sacudan todo el cuerpo y ahí sí participantes C y F botan toda su energía uniéndose a participante A. Las tres tienen un momento de liberación, se nota que su cuerpo saca, sacude energía.

Reconocimiento corporal y cualidades psicológicas: (intro a sentimiento de facilidad)

Cómo me siento en este momento de acuerdo a mi postura

Postura de relajación, nada me pesa, no hay tensión - >> sentimiento de facilidad

Sentir como si la tierra nos jalara

Sentir como si un hilo nos jala hacia el cielo

Sentimiento de facilidad: partimos por los brazos, luego por el torso

- Opinión: creo que el pasar por cada parte del cuerpo fue fundamental para que ellas puedan ser conscientes de cómo el sentimiento va invadiendo cada parte del cuerpo, cómo poco a poco el cuerpo se va a llenando de esta energía. Esto también permite que tengan una guía respecto a cómo se deben de mover, ayuda a que no se bloqueen.

Actividad cotidiana con el sentimiento:

Participante A se peina, se ve bastante relajada

Participante F escribe, su cuerpo está en calma, aunque parece un poco tenso se nota que está bastante concentrada en la actividad

Participante C toma agua: se ve calmada, relajada, aunque no muy concentrada (mira a la cámara un par de veces)

*Participante B ingresa.

Sentimiento de forma:

Importante la premisa de que el movimiento tiene un inicio y un final claros.

Participante C mira constantemente a la pantalla a diferencia de las demás, no sé si eso la ayude a concentrarse.

La participante A es quien más mueve todo el cuerpo, incluyendo las piernas y eso le da mayor fluidez.

Las demás chicas, a medida que pasa el tiempo y van asimilando el movimiento, permiten que otras partes de su cuerpo como cabeza y piernas también se muevan de acuerdo al sentimiento de forma.

La guía de Cielo es fundamental para que las chicas puedan trabajar con libertad y no se pierdan, para que puedan conectar con el ejercicio y sepan hacia dónde ir, cuál es el camino.

Sentimiento de belleza:

Participante C parece disfrutar este movimiento más que los anteriores, su movimiento es fluido y ya no parece tener tensión en el torso, que es lo que más le cuesta mover, pero en este momento lo mueve

Participante F se deja llevar, suelta por completo su cuerpo hacia adelante, se deja caer.

Al hacer la actividad participante C se ve mucho más concentrada, mira la botella y se mueve de manera calmada

A participante F le cuesta concentrarse al final, parece un poco tensa y se nota porque mueve su cuello y se lo toca.

Sentimiento de totalidad:

Participante F respira, abre los brazos, se estira, se mueve como si recibiera algo. Le cuesta mover más que el torso y los brazos de un lado a otro, pero por momentos involucra movimiento hacia adelante y atrás, empieza a mover las piernas y la cabeza al final.

Participante C cierra los ojos, parece conectar consigo misma, se mueve de manera fluida, con movimientos pequeños y suaves,

Comentarios de lo que sintieron con los ejercicios de sentimientos:

Participante F: empezó con una energía súper baja y siente que el moverse la ayudado a despertar, activarse y un poco a motivarse. Disfruto más del sentimiento de belleza. Se siente agradecida de tener un cuerpo capaz de moverse.

Participante C: reflexiona sobre cómo ha sentido cada movimiento, y cómo se ha dado cuenta de cada parte de su cuerpo y la capacidad que tiene para moverse, para realizar todo este movimiento y lo agradecida que se siente por eso. Disfrutó más del sentimiento de facilidad, y explica que es porque en su vida cotidiana se queja mucho por ciertas cosas.

Participante A: Se ha divertido, se dejó llevar, le sirvió la premisa de mover cada parte de su cuerpo, como la cabeza. Le gustaron todos los movimientos. Participante A siente que estos ejercicios le hacen recordar al mindfulness, que tienen una relación, pues el concentrarse tanto en algo hace que esté en el momento presente y se enfoque en la imagen.

Participante B: Más consciente de cada movimiento que hace. Reflexiona sobre cómo concentrarte en cada movimiento o actividad la ha podido relajar. El generar conciencia en el movimiento le permitió conectarse consigo misma y relajarse. Comparte lo que dijo la participante A sobre el mindfulness, y cómo se trabaja la consciencia plena en los ejercicios. Le gustó mucho el ejercicio de belleza, el sentir que cada movimiento es bello, el encontrar esa belleza.

Palabras con las que se van:

Participante A: Todo menos energética: muy agradecida, segura, libre, satisfecha, en paz, relajada, empoderada

Participante C: en paz y relajada

Participante F: con energía y motivada

Participante B: agradecida, segura y en paz

SESIÓN 7 30/04:

Repaso/ explicación de lo que se vio en las sesiones anteriores.

SESIÓN 8 1/05: Final

Parte 1:

Dibujos (Participante B, C y E con cámara prendida)

Las 3 están concentradas en dibujar. Después de unos minutos las tres apagan la cámara, lo que significa que no están del todo concentradas. Luego participante B enciende la cámara y sí se le ve concentrada en su dibujo. Participante C prende la cámara y espera a que las demás terminen.

Mientras muestran sus dibujos la participante C se muestra tranquila, participante B un poco tímida y participante E se ve un poco más tímida (como con un poco de miedo).

Parte 2:

3 imágenes con el cuerpo: al mostrar sus imágenes se ven entusiastas participantes B y C quieren ir primero. Participante B comenta sus imágenes con calma, alegre, incluso suelta una risa. Participante C comenta también con alegría y muestra sus imágenes sin timidez, alargando las formas sin problema. La participante E las expresa con una intención más restringida, pero lo hace con tranquilidad y calma (ya no está tan tímida).

Canciones (baile):

Participante C se suelta bastante, considero que a medida que han pasado las sesiones ha ido soltando más su cuerpo, lo que significa que ha encontrado un disfrute en el movimiento y el auto juicio ha disminuido, sonrío y se divierte.

Participante B disfruta moverse desde la calma, cierra los ojos, sus movimientos son fluidos, creo que a medida que han pasado las sesiones ha encontrado mayor fluidez lo cual significa que ya no está pensando mucho, no se está juzgando, sino que deja que su cuerpo se exprese en libertad. Las demás chicas se contagian de esta energía.

Participante E empieza con el movimiento un poco cortante y restringido, (se entiende porque no ha estado presente en todas las sesiones como las demás) pero luego va encontrando más confianza, más tranquilidad porque sus movimientos se vuelven fluidos e inclusive con un ritmo más acelerado.

Participante A entra en medio de la dinámica del baile y sin pensarlo empieza a moverse de lleno. Ella es quien parece haber tenido mayor libertad desde el inicio de las sesiones y cuya energía considero ha sido la que ha contagiado más a las otras chicas en las sesiones anteriores. Pero hoy la energía estuvo a tope sin que Lo estuviera presente desde el inicio de la sesión.

Movimiento de fluidez:

A las chicas les sirve cerrar los ojos para conectar, participante E se deja llevar, está en calma.

Participante C trabaja más con la columna (a lo largo de las sesiones ha dejado el solo mover los brazos y ha permitido que las sensaciones lleguen a otras partes de su cuerpo.

Se ven las cuatro bastante conectadas. Se nota porque están respirando y su cabeza se mueve en dirección con su cuerpo y porque cierran los ojos. Sus ojos, cerrados (participantes B y C) o abiertos (participantes E y A) siguen el recorrido de sus manos, como si estuvieran verdaderamente atentas a su movimiento.

Ejercicio botella (propuesto por participante B):

Las chicas miran concentradas el objeto (botella), por momentos se desconectan porque miran a la cámara para ver a Cielo hablar, pero eso es normal,

Cuando cierran los ojos para imaginar se ven calmas, no se mueven, no mueven el cuello como lo hicieron alguna vez lo que puede significar que no sienten tensión que están en verdadera calma producto de la concentración en la imagen.

Luego participante C mantiene los ojos abiertos por un rato, los cierra, pero los vuelve a abrir.

Participantes A y E abren también los ojos en un momento lo cual significa que se desconectaron por un momento. Participante B se mantuvo todo el tiempo con los ojos cerrados.

Vuelo (propuesto por participante B):

Las chicas se ven bastante conectadas, en especial las participantes B y A parecen conectar con esta calidad de movimiento, fluyen. A participantes C y E les cuesta un poco, les cuesta un poco encontrar esta fluidez en el movimiento.

Movimiento moldeado/ elemento tierra (propuesto por participante E):

En este caso se nota que la participante E disfruta de este movimiento, se ve más concentrada, encuentra la calma y se mueve moldeando el espacio. A participante C también le funciona mejor este movimiento, conecta mejor. Debe ser porque este movimiento implica tener mayor dirección y una acción física más concreta.

Movimiento irradiación:

Soltura total, en este momento se sintió la liberación, cada una libera de manera distinta. Se siente la energía que brota. Inconscientemente algunas cierran los ojos. Algunas como la participante A involucran más todo el cuerpo.

Mi opinión final:

Cada una ha tenido un proceso distinto, también porque cada una viene de un lugar distinto, con experiencias distintas, pero lo cierto es que cada una ha progresado (como lo he comentado antes) en algún aspecto. Principalmente en la conexión psicofísica, cada vez han logrado conectar más y también en menos tiempo con las dinámicas. Esto también porque poco a poco han conectado mejor con el grupo, se han ido sintiendo en confianza, han ido entendiendo mejor los ejercicios. Considero también que esto es porque se trata de una técnica que no busca algo específico, sino que se basa en el simple sentir, en el conectar una misma, en aceptar y trabajar con lo que una misma tiene, trae y siente.

Palabras con las que se van:

Participante C: agradecida y en paz

Participante B: agradecida, segura y en paz

Participante E: relajada libre y agradecida

Participante A: agradecida, feliz y consciente

Las chicas escuchan con una sonrisa al final, en calma, agradecidas

Participante E: No estamos solas

Anexo 5: Fragmentos de mi bitácora personal como directora del taller/laboratorio

Bitácora Cielo

Primera sesión:

No se conectaron todas las participantes que se habían inscrito y eso complicó el desarrollo de la sesión, pero seguí con el cronograma del silabo, hicimos la presentación, el juego del espejo y los ejercicios de observación y concentración. Había emoción por este taller de parte de las participantes, sin embargo, yo fui consciente de que tendría que reabrir la convocatoria pues necesitaba más participantes. En esta sesión solo tuve a 3 personas.

Segunda sesión:

Esta vez contamos con 7 participantes, no todas prendían sus cámaras siempre, pero en la medida de lo posible lo intentaban. Iniciamos con una breve presentación nuevamente para las chicas nuevas que se nos unían, nuevamente felicidad e entusiasmo por aprender herramientas nuevas que ayuden al trastorno de personalidad borderline (o las siglas en español: TLP). En el ejercicio del espejo identifique diversión, pero también nerviosismo de parte de las nuevas integrantes, sobre todo. Participantes C y F, como egresadas de la DBT tenían mucha disposición para los ejercicios.

Luego del ejercicio del espejo, pasamos a otro momento que fue el de contar una historia ya sea real o imaginaria sobre un objeto que las haga felices. Empecé contando mi historia con los chocolates y porque me hacen feliz. Seguido de eso, cada una paso a contar historias de sus objetos, participante D nos contó de la frase que tiene al inicio de su diario de habilidades DBT, participante Z nos contó sobre su anillo de casada pues significaba mucho ya que recibió su diagnóstico una semana antes de casarse y recibió mucho soporte hasta la actualidad de su esposo (importancia de las redes de apoyo), participante F nos mostró su cuarzo verde que le dio su enamorado y ella considera como un amuleto que la acompaña a todas partes, participante G nos contó sobre los elefantes de su prima de India y las gomitas

de magnesita para estudiar que le dio su tía (sentir que hay más afuera y su red de apoyo), participante B nos contó sobre su casaca que compro en su work and travel porque fue una experiencia que le permitió sentir libertad y felicidad pues estuvo por primera vez lejos de la familia que suele ser invalidante (sería interesante trabajar más con la conciencia de que la libertad es algo que podemos crear desde la energía y la imaginación en los ejercicios), con esto que contó participante B me sentí conectada pues también tuve momentos con mi familia donde sentía invalidación y eso fue muy duro para mí en mi proceso, así que logre comprenderla en un nivel mayor, participante C nos contó sobre el conejo discotequero que es un peluche con lentejuelas que cambia de colores y ella lo pone de plateado si está triste o de colores si está feliz y que la ayuda a conectar con su niña interior, y por último, participante A nos contó sobre la foto de su sobrino que tiene en su cuarto pues ella lo ama mucho y tiene una anécdota con él que le dejó una enseñanza, ya que su sobrinito estaba triste y llorando y ella le ofreció jugar a lo que quiera para que él ya no llorara y él le respondió “¿y qué pasa si quiero llorar?”, lo cual la ayuda entender que llorar no era algo malo y a veces es necesario.

Después de cerrar ese ejercicio les recordé que estos objetos pueden pertenecer al kit de emergencia (aprendido en la DBT) y que el contar una historia sobre ellos nos permite recordar el valor y la importancia que tienen en nosotros para que los veamos sintiendo esas emociones bonitas de forma más grande por haber expresado el recuerdo de ellas; no tenía preparado el relacionar el ejercicio con el kit de la DBT, pero creo que fue algo que partió de forma muy natural en mí por los conocimientos que manejo por haber egresado de la terapia, pero también siento que el valorar el acto de contar una historia ya sea ficticia o real para dar una valoración a un objeto es algo que viene en mí desde lo artístico, desde mi formación como actriz, entonces siento que este momento fue muy intuitivo desde la combinación entre mi yo artista y mi yo persona con TLP egresada de la DBT. Así, se continuó con los

ejercicios de la primera sesión que fueron de observación y concentración con la botella y la pelota de papel, esta vez pude ver más conexión en sus procesos, a participante D sentí que le costaba un poco más el ejercicio por lo estático que puede ser, pero a las demás las veía conectadas y entrando en estado de relajación. Esta vez incluí el ejercicio 7 que era tratar de hacer otra actividad mientras seguí sintiendo la conexión del ejercicio con mi objeto o creación. Hacia el final participante C participó comentando que ella creo una ciudad rodeada de girasoles y de color naranja y que se sentía tan conectada y relajada que eso la acompañaba hasta en ese momento en el que nos hablaba. Finalmente, les explique el ejercicio de centro imaginario en el pecho, no hubo mucho tiempo para profundizarlo, pero entendieron las bases, a participante D este ejercicio le fue más fácil por lo que era moverse, participante B estaba intentándolo lo mejor que podía y Stephanie si se notaba que le costaba más este ejercicio, mucha rigidez, participante F tenía la cámara apagada y las demás se tuvieron que ir desconectando. La participante A se desconectó porque tenía otro compromiso, la participante Z también tenía otro compromiso y la participante G si se desconectó porque sus papás le estaban gritando y eso la hizo sentirse mal (se refleja en la ficha de emociones de salida), esto también me recuerda que hay eventualidades que no están en mi control y que ellas aún trabajan en controlar sus emociones, por lo que cosas como la familia invalidante pueden suceder e interrumpir el proceso de ellas dentro del taller. Quedamos en final, que la siguiente sesión seguiríamos trabajando sobre el centro imaginario en el pecho y que traten de practicarlo en casa, y explique que esto sirve para movilizar la energía y comprender que también la energía es una decisión nuestra y parte de nuestra creación (dialéctica: podemos sentir una energía mientras sentimos otra cosa o accionamos en otras formas). En el momento del feedback, relucieron palabras como: libre, relajada, agradecida, segura, en paz y feliz.

Tercera sesión:

Inicie la sesión 15 minutos después y esta vez hice una nueva dinámica, les pedí a las chicas que cada una viniera a la sesión con una canción en mente que les gustará mucho y les diera ganas de bailar. Les pedí que me digan cuales eran y las puse en una lista de reproducción para iniciar la dinámica. Lo primero que les pedí es que se movieran un poco al ritmo de la música, recalando que no importaba la forma, sino el escuchar como la música moviliza su cuerpo. Seguido de eso, les comenté que haríamos algo parecido al espejo, pero ahora con la música, una dirige los movimientos al ritmo de la música y las demás la seguimos. Me sentí muy feliz con esta primera dinámica, creo que fue la mejor forma de empezar la sesión porque las chicas entraron a jugar muchísimo, estaban alegres y conectadas, se reían y disfrutaban la música, y cuando sonaba la canción que escogieron se emocionaban aún más. Hacia el final les pedí, que cuando terminará la última canción gritáramos “que feliz me siento hoy”, y todas lo hicieron. Como directora sentí una alegría inmensa de ver como todas conectaban, y también mi yo actriz, se sentía maravillada de ver cómo el arte puede movilizar a las personas a un punto de felicidad, en esos momentos pensaba “que feliz me siento de poder compartir mi arte con ellas y que eso las ayude”, todo mientras yo seguía bailando con ellas. Los comentarios sobre este ejercicio fueron muy buenos, todas expresaron que se contagiaban de la energía de las demás y que se sentían libres y felices, incluso las que suelen ser más tímidas, comentaron que se sentían seguras de entrar en la dinámica pues todas tenían una energía positiva.

Luego, les comenté que pasaremos el ejercicio de centro imaginario en el pecho, y lo hicimos. Ellas estaban más relajadas por la dinámica anterior por lo que eso ayudó mucho a la ejecución de este ejercicio. Para participantes E y D era un poco más sencillo, pero la participante C seguía teniendo mucha rigidez, las participantes A y G tenían cámaras apagadas para estos ejercicios. Participante G de hecho tuvo la cámara apagada toda la sesión solo usaba el audio. Después de finalizar el ejercicio les expliqué que el propósito era

reconocer que la energía también parte de nuestra imaginación y nosotras podemos generarla y sentir como esta fluye por todo nuestro cuerpo. Seguido de eso comente un poco de la técnica de Michael Chejov que es de quien saque los ejercicios, comente en qué forma ayuda en el lado escénico, y cómo puede ser útil para nosotras por el uso de la imaginación y el cuidado psicológico que eso supone al no tener que usar imágenes de nuestras memorias. Después, les enseñé el ejercicio de movimiento de moldeado, y les di de imagen la tierra, tierra seca o mojada, movimientos más pesados, pero sin tensión. Y les explique que estos movimientos pueden ser similares a cómo nos sentimos después de un día pesado y que era importante para reconocer nuestro estado emocional, pero que esto podía transformarse y que lo entenderíamos mejor al realizar el siguiente ejercicio. Así, les enseñé el siguiente movimiento que es el de fluidez, la imagen fue aire, aire tranquilo o brisas fuertes, pero todo muy suelto y relajado, no hay peso, ni tensión. Tanto participante E como participante D lograron explorar más a fondo los ejercicios, la participante C también lo intentaba mucho pero aún percibía mucha rigidez, así que trataba siempre de recordarles que no debía ser perfecto y que es normal si de momentos se siente extraño, que todo es cuestión de práctica. Ya desde la sesión pasada me di cuenta que como actriz tengo una mayor conciencia de mi cuerpo y los ejercicios me resultan más naturales y sencillos, pero para ellas no es así, entonces decidí enfocarme en que más que precisión, buscar que entiendan el sentido del ejercicio, y su porqué de ser con respecto a su proceso con TLP y la DBT. Al final, les di la voz a ellas para comentarme cómo se sintieron, la participante E comentó que conectó más con el movimiento de moldeado (se sintió como la plastilina de play-doh) y la participante D con el de fluidez, la participante C comentó que logró reconocer que su cuerpo ponía resistencia a los ejercicios, logro reconocer la rigidez que ponía y nos contó que cree que se debe a que tuvo una crisis de depresión hace unos días y ha estado luchando por salir de eso estado emocional, entonces el ejercicio la ayudó a ver en qué estado estaba su cuerpo y a

tratar de ir liberando esas tensiones, la ayudó. A las demás les comenté que importante es reconocer no solo nuestro cuerpo sino también nuestra capacidad de transformar nuestra energía, porque tenemos ese poder en nuestra mente, y relacione como los movimientos de moldeado podemos hacerlos cuando tuvimos un día muy pesado y queremos que nuestro cuerpo reconozca que así se ha sentido, pero luego podemos movernos pensando en fluidez y darle relajación a nuestro cuerpo y mente.

Por último, sigo sintiendo una conexión muy profunda entre mi yo artista y mi yo que tiene TLP, me sorprende lo intuitiva que puedo ser, y como todas las herramientas aprendidas tanto en mi formación actoral como en terapia se combinan en las sesiones y me permiten generar conocimiento y momentos agradables para las chicas, muy feliz y contenta cada vez que las escucho decir lo feliz que están con este taller.

Cuarta sesión:

En la sesión de hoy, antes de iniciar, recibí un mensaje de la participante C, quien me comentó que cambiaron su medicación por lo que se sentía muy cansada (ahora toma otra medicina para dormir) y que no podría asistir a la sesión. Como ella, la participante B me dijo que estaba en el trabajo y no podría más que escuchar la sesión (pero se terminó saliendo de la sesión), y luego la participante E me dijo que llegaría tarde pero no logró conectarse (estaba viajando desde Huancayo), la participante G dijo que no podría entrar por inconvenientes y la participante Z no se conectó y no me logró explicar por qué, no contestó los mensajes. Con ese panorama tenía mucho miedo empezar la sesión y pensé en pasarlo al siguiente domingo, pero las participantes D y A estaban conectadas, y para mi sorpresa la participante C decidió intentar conectarse y participar de la sesión (creo que esto último para mi es una señal de que debe generarle mucho bien el taller para empujarse a sí misma a hacer el taller a pesar de su malestar). Así, en esta sesión, repasé el movimiento de fluidez (pues

confundí los elementos de agua y aire así que debía explicarlos otra vez) y luego hice los movimientos que tocaban: vuelo e irradiación.

Pero, en el inicio de la sesión probé el tener este compartir de cómo nos fue en la semana, y creo que salió bastante bien, pues fueron comentarios muy generales y eso ayudaba a no caer en la emoción. Salió el tema de los tipos de terapia, y cómo a la participante D no le gusta terapias en forma de internamiento. Creo que esto es importante en un sentido de comprender también a los que nos exponemos al entrar a una terapia y/o internamiento para la TLP, y como la práctica de herramientas teatrales es mucho más amigable que procesos tan drásticos. Desde mi experiencia, es preferible combinar artes con una terapia como la DBT ambulatoria, y no un internamiento.

Después, les pedí que me mostraran tres imágenes corporales de cómo se sintieron esta semana, y que podía ser tan feliz como triste, y que no necesitaban contarme sobre ello si no querían, pero que si querían eso también era válido. Empecé yo, y al final comente lo que significaron mis imágenes (llegada de mi enamorado, quise en mi útero, y cansancio emocional por ese tema de salud), siguió la participante D (estrés de los lunes, mucho trabajo que le da su jefa a última hora, felicidad de verse con su enamorado el finde), luego siguió la participante C (se sintió cabezona, enredada con sus emociones, feliz por tratar de salir de ello y tener momentos con su familia, o cosas que la hagan feliz), y por último la participante A (triste por las emociones complejas o el estrés del día a día, gritando porque tenía la boda de su amiga y su vestido no estaba listo, feliz porque se solucionó lo del vestido y al final en la boda se dio cuenta que no era solo testigo sino que también la madrina). Me encantó como todas se sintieron en libertad de contar el porqué de sus imágenes, y la acotación de Romina sobre que todas las imágenes finales que mostraron eran felices, por lo que podían reconocer que, a pesar de lo malo, pueden lograr estar bien después de ello.

Luego, pasamos a la misma dinámica de la semana pasada, con la música y el espejo, dos minutos libres de baile y luego hacer el juego del espejo con pasos de baile. Al final, les pedí alzar los brazos y botar toda la energía hacia abajo y decir “hoy me liberó”, fue muy bonito porque las vi felices y yo también me sentía más feliz y libre.

Después, pasamos a los movimientos, cada una hizo su mayor esfuerzo y las vi muy conectadas en esta sesión, lo cual me alegró mucho, las sentí más tranquilas. Cada una me comentó con cuál se sintieron más cómodas y yo también comenté que me gusta el de irradiación. Les pedí que trataran de hacer esto una vez más al finalizar la sesión o en algún día de la semana, para que, si tuvieron un mal día, boten la energía quizá con irradiación, o que si fue un buen día refuercen la energía buena y la reconozcan.

Les explique que, si con el movimiento de irradiación sentían que estaban liberando energías malas, deberían botar esa bola de fuego lejos de ellas al final, en vez de interiorizar esa energía que en realidad ya no quieren tener.

Quinta sesión:

Hoy empecé muy fría, pero entre como siempre con amor y dispuesta a jugar desde las artes. Plantee una dinámica inspirada en las ideas que mi asesora me dio, la dinámica era tener una hoja de papel y un color y expresar cómo nos habíamos sentido en la semana, ya sea abstracto o literal, con un color o varios, pero la premisa era no solo pensar en un solo momento de la semana, sino en varios, en las emociones que recordamos y plasmarlas, seguido de eso debíamos mostrar el resultado y explicarlo solo si queríamos. Me lancé yo también a hacerlo y me sentí muy liberada y además identifiqué como me sentía, el mío fue abstracto y explique que fue un poco de mi semana y la montaña rusa de emociones que viví, de los miedos y el estrés. Luego la participante B explicó el suyo y cómo se sintió más estable que otras semanas pero que sufrió de mucha despersonalización, de no estar conectada con ella misma, que también hubo cierta monotonía y que le costaba tener una rutina, puso en estrellas los

momentos de tristeza que tuvo que fueron algunos en la semana pero que no fueron el centro de su semana (dialéctica). Después estuvo la participante E y explicó que se dibujó con varias nubes alrededor de ella, porque había muchos pensamientos y emociones algunos felices y otros no, una noticia que recibió la hizo sentir como que no estaba conectada o como si todo pasara frente a ella como una película, pero no lo procesaba aún. La participante A, nos mostró dibujos en palitos más literales sobre cómo piensa en quizá hacer un viaje por estudios, o como ya se siente mejor para ejercitar, un día en el que sintió más cólera por sentirse invalidada con su TLP, porque alguien a quien ella quizá generalizó sobre el TLP y eso fue hiriente y la enojo. La participante D, tuvo una imagen con distintos colores como si fueran formas de peces en un círculo, como la forma de algo del mar en una dirección y otro en otra y así como formando una espiral o círculo, y no quiso explicar sobre su dibujo, lo cual es totalmente válido. Les expliqué cómo este ejercicio nos ayuda a reconocer que hay muchas formas de expresar nuestras emociones sin necesidad de que sea verbal, de simplemente liberar o plasmar lo que sentimos desde una forma más creativa. Luego de eso, bailamos, soltamos un poco con el playlist y les dije que luego pensarán en palabra que la música les hiciera sentir y las soltaron con sus micros apagados, algunas lo escribieron, pero se empezaron a sentar así que cerré más rápido con ese ejercicio. Seguido de eso, les expliqué cómo podemos verbalizar lo que nos produce una música, y que lo practiquen más en otros momentos. Finalmente explique los ejercicios de la semana, sentimiento de facilidad y forma. En este, expliqué que facilidad va ligado a la ligereza y la no tensión, imágenes de una pluma cayendo, y exploramos sobre eso. Luego, en sentimiento de forma explique que iba ligado a moldeado y que era enfocarnos en las formas que hacíamos en el espacio. Participante B conecto más con forma. A la participante D le gusto facilidad y comentó que sobre todo si incluía su cabeza o la parte de arriba de su cuerpo porque la ayudaba a relajar, de todas formas, ella reconoce que esta sesión se sentía más tensa, pero yo percibí que de todas formas

se esforzaba por conectarse, el sentimiento de forma le costaba más pues era más lento y eso no la ayudaba. Participante E conectó más con facilidad esta vez (antes fue moldeado) y le explique que a veces eso sucedía por cómo nos sentíamos en ese momento, en cómo nuestros humores cambian. La participante A estaba vacunada así que no podía moverse para explorar.

Sexta sesión:

La dinámica de esta sesión unió dos ejercicios de semanas anteriores. Les pedí que tuvieran un papel y color a la mano otra vez. Les di unos minutos para que nuevamente hagan un dibujo, pero esta vez más abstracto sobre cómo se sintieron en la semana, les dije que buscarán plasmar en la hoja las diferentes emociones que sintieron y luego les di unos minutos más para que piensen en 3 imágenes corporales que también expresen el cómo se sintieron. Pero esta vez, les comenté que no iban a tener que explicarme ni el dibujo ni las imágenes, sino que lo que quería era que conserven eso que acababan de reconocer sobre su semana y que los buscáramos liberar en el momento de bailar con la música. Puse el playlist que tenemos y les dije que la premisa era buscar soltar y liberar todas esas emociones, si fueron malas botarlas y si fueron buenas reforzarlas a través del baile y el cuerpo moviéndose. Así, cada una fue bailando y soltando los músculos, algunas estaban un poco más tensas (iniciamos con las participantes A, C y F). Después de esta dinámica percibí que sus cuerpos ya estaban un poco despiertos para iniciar con las demás exploraciones. Comente que iba a repasar los sentimientos de forma y facilidad pero que profundizaremos más en ellos, y que luego, explicaría los de esta sesión que eran belleza y totalidad. Así, empezamos con facilidad, y esta vez inicie con lo propuesto en el libro de Chejov, que es estar paradas derechas, erguidas y reconocer el cuerpo, sentir como es cuando el cuerpo va hacia la tierra, como si nos jalara a la tierra y como hay cierta tensión en las piernas si pensamos que algo nos jala, y luego, que piensen en que su cuerpo va hacia arriba, como si un hilo las jalara y es como si estuvieran flotando sobre el piso, todo su cuerpo con la sensación de ir hacia arriba y

sin tensión. Les pedí que adoptáramos una postura de cuando es un día pesado o con estrés e identifiquemos como está nuestro cuerpo o qué zonas tienen tensión, luego, les pedí que hagan una posición de cuando su cuerpo está relajado y tranquilo, y lo hicieron, y yo les dije como cuando es relajado es como cuando vamos hacia arriba, como si flotaras. Entonces, pase a decirles cómo es que el sentimiento de facilidad es sentir que cada movimiento es así, hacia arriba y sin tensión, muy suelto y relajado, muy fácil. Exploramos sobre eso, y esta vez hice que involucraron más el torso o las piernas de momentos. Cuando observé, que cada una había explorado y conectado con el ejercicio, pasé a decirles que escogieran una acción cotidiana como tomar un vaso de agua y lo hicieran como si fuera la acción más fácil, ligera, sin tensión, con un sentimiento de facilidad. La participante A, escribió en un cuaderno y se peinó, participante F se masajeó la cara, escribió también, participante C tomó agua de una botella (se había ausentado 10 minutos porque comentó que liberó tantas emociones con la primera dinámica que vomitó, así que le volví a explicar sobre facilidad). Todas conectaron bien. Luego expliqué el de forma, y les comenté que ahora el reto estaba en hacer forma con un principio claro y un final claro también (como dice en el libro), les dije que, si era necesario hacer un movimiento y parar antes de hacer otro para tener la conciencia de inicio y final claros, que lo hagamos. que exploremos las formas que podíamos crear con nuestras manos o cuerpos, quizá formas geométricas si no se les ocurría otra cosa. Seguido de esto, les pedí nuevamente que escojan una actividad cotidiana, pero que esta vez se concentren en la forma que se crea en el movimiento, por ejemplo, tomar agua, donde empieza la taza la forma que da hasta tu boca y de regreso (una curva). Cada una lo hizo y pusieron manitos arriba de que cada una logró el propósito del ejercicio de forma. El tercer sentimiento fue belleza, y en este les expliqué que no tenía que ver con un sentir psicológico de belleza interna o corporal, sino que era la belleza del movimiento en sí mismo. Les iba guiando en la exploración diciéndoles que la belleza estaba en la conciencia del movimiento, en la capacidad de decidir

que mi brazo o mi cuerpo se mueva, en mi capacidad de poder moverme, el acto del movimiento era bello. Así, para este también, pedí terminar con una acción cotidiana pensando en la belleza del movimiento que escojo.

Finalmente, expliqué el sentimiento de totalidad, que incluye todos los sentimientos abordados antes, sentir una totalidad de todo lo aprendido. Pensar en la forma, belleza y facilidad del sentimiento, ser consciente con nuestra mente de eso y explorarlo con el cuerpo.

Exploramos por 5 minutos con eso e hicimos la acción cotidiana pensando en totalidad.

Seguido, les pedí sus comentarios sobre la sesión de hoy. Participante F, comentó que empezó con energía baja y que gracias a la sesión logró activar su cuerpo y sentir que quería hacer cosas, con mucha energía, y que le gustó mucho el sentimiento de belleza porque generó una conciencia de tener un cuerpo y poder moverlo, pues hay mucha gente que no puede caminar o tiene dificultades y ella encontró un valor/belleza en poder moverse. La participante C, comentó que antes no se sentía conectada con su cuerpo pero que ahora sí, pues valora su capacidad de moverse (belleza por la conciencia de ser capaz de movernos), su favorito fue el sentimiento de facilidad y comentó que quiere aplicarlo a la acción de lavar los platos que es algo que generalmente le genera estrés y que ahora quiere practicar verlo como algo muy fácil y sencillo. La participante A, comentó que sintió un juicio sobre el ejercicio de sentimiento de forma, pensó que no le iba a gustar, pero al momento de hacerlo se dio cuenta que si le gustó y se metió bastante en el ejercicio y jugó con crear diferentes formas y lo disfruto, como formar imágenes con la cabeza también, logró dejarse llevar por el ejercicio, y esto lo identificó como cuando conectas tanto como mindfulness (en el momento presente), no tiene un favorito pues le gusto todos. La participante B, nos dijo que su sentimiento favorito fue el de facilidad, porque para ella la rutina cotidiana es difícil pero la idea de pensar en que fácil puede ser hacer las cosas, la imagen de eso la ayuda mucho, le pareció increíble cómo podemos cambiar la percepción del movimiento, además, dice que logró

conectar más con ella misma, también comentó que esto la llevó a lo que se busca en mindfulness, y por último, dijo que el sentimiento de belleza también le gusto, porque reconoció que cada movimiento tiene un valor.

Séptima sesión:

La sesión de hoy no tuvo dinámica de inicio, pues la mayoría iba a tener cámaras apagadas, era una sesión importante en el sentido que era una de repaso de todos los ejercicios de la técnica de Michael Chejov aprendidos en el taller. Repasé desde la primera sesión con los ejercicios de observación y concentración. La única con cámara encendida fue la participante E, lo cual es entendible pues ella faltó en varias oportunidades entonces fue una oportunidad para ella de aprender los ejercicios que no logró aprender antes. Se vio que ella intentó explorarlos en base a lo que decía, pero también que apuntó todo en su cuaderno, que es otra de las cosas que les pedí, que si podían tener un cuaderno a la mano donde apuntar de qué iba cada ejercicio para que pudieran recordarlos y tenerlos a la mano. En esta sesión también comente en que iba a consistir la sesión final de mañana, que es escoger dos ejercicios que les guste mucho, que les ayude más y que sobre ellos exploraríamos mañana. Además, les explique que mañana nos acompañará la psicoterapeuta invitada y mi asesora de tesis.

Octava sesión (Última):

En esta última sesión tuvimos de invitada a la psicoterapeuta Nicole Hearne, quien pertenece al centro de corriente dialéctica donde se brinda la terapia DBT. Ella nos contó que lleva trabajando 4 años con la DBT, que dirige grupos y también lleva la terapia de forma individual. Inicié con los mismos ejercicios de dinámica grupal de la sesión 6, dibujo, tres imágenes con el cuerpo y baile y no explicarían verbalmente nada. En esta sesión tuvimos a las participantes C, B y E y se nos unió la participante A. Seguido de esto, les pedí sus dos ejercicios favoritos de los aprendidos en el taller, aparecieron el movimiento de fluidez, vuelo, moldeado, sentimiento de belleza, irradiación (yo) y el ejercicio de observación y

concentración. Pude percibir el progreso en cada una, pues en los inicios del taller a varias les costaba mucho entregarse al ejercicio y explorar, pero para este punto, solo las veía entregarse al ejercicio y conectarse con lo que hacían. Así, culminamos de explorar con los ejercicios favoritos y le di paso a la psicoterapeuta Nicole Hearne para que nos comentara que pudo percibir y qué relaciones encuentra sobre lo abordado en este taller con la terapia DBT. Ella comentó que existía una fuerte relación con lo abordado en el módulo de conciencia plena, que consideraba que estos ejercicios son algo muy beneficioso para las chicas y que definitivamente podrían incluirlo dentro de su kit de habilidades. También comentó que los ejercicios pueden ser parte del módulo de tolerancia al malestar con la habilidad TIP, que también ve parte de los módulos de regulación emocional y aceptación radical por la conciencia de estar en el aquí y ahora y el decidir hacer los ejercicios, pues es una decisión propia. Las chicas comentaron cómo se sintieron también y fue un momento de compartir, donde se reforzó que efectivamente los ejercicios aprendidos son útiles para las pacientes que llevan su terapia DBT en paralelo.

Anexo 6: Entrevista participante A

https://drive.google.com/file/d/1GfAh_j5HzP01Oi6jqkLDbXNYzZBCeLo4/view?usp=sharin

6



Anexo 7: Entrevista participante B

<https://drive.google.com/file/d/1H->

[Klp_dvsvdXWfi8bBN3mbdzMOwL0LIB6/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1H-Klp_dvsvdXWfi8bBN3mbdzMOwL0LIB6/view?usp=sharing)



Anexo 8: Entrevista participante C

<https://drive.google.com/file/d/1H1AoP7KCUdQgRuRkD50YWRiw1iaWSkqs/view?usp=sharing>



Anexo 9: Entrevista participante D

https://drive.google.com/file/d/1GvjBTDBD_t48ByOqCfWDBYdWwTTsku47/view?usp=sharing



Anexo 10: Entrevista participante E

<https://drive.google.com/file/d/1GetBP423YoOFepyaN2Tbmcoh9FKOI0da/view?usp=sharing>

69



Anexo 11: Entrevista participante F

<https://drive.google.com/file/d/1Gj7gB6sHMVEPfpAPrA2ouMb9->

[Db3AzHP/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1Gj7gB6sHMVEPfpAPrA2ouMb9-Db3AzHP/view?usp=sharing)

