

Análisis del proceso emocional como apoyo a la creación de personajes escénicos

Analysis of the Emotional Process to Support the Creation of Scenic Characters

Pamela Jiménez Draguicevic

Universidad Autónoma de Querétaro (México)

pamela.jimenez@uaq.mx

Fecha de recepción: 10/06/2023

Fecha de aprobación: 20/08/2023

Resumen:

En el arte escénico, y específicamente en la creación de personajes, resulta indispensable valorar a las emociones como parte de un estudio que permita tomar conciencia sobre aquellas que son reales para, a través de su comprensión, crear las ficticias. Sería idóneo analizar cómo las emociones conllevan un proceso de conocimiento y práctica donde la/ el artista indaga sobre los efectos que estas tienen en su accionar, con la finalidad de hacer consciente cuerpo-mente y optimizar capacidades al momento de la creación. Así, se puede ir reconociendo la correspondencia entre circunstancias de la escena, pensamiento del personaje y la línea de acción a través de su trabajo mental, físico y emocional. El objetivo de este artículo es exponer elementos que conformen un análisis consciente del proceso emocional a través de diferentes referentes teóricos, con el fin de que sirvan como apoyo a la creación de personajes en montajes escénicos. Para ello se van a establecer tres apartados: inteligencia emocional, desarrollo y funcionamiento del cerebro frente a la emoción, y proceso emocional. El resultado esperado es que el artista escénico tome conciencia de que, en la ficción, se puede escoger

la línea expresiva emocional del personaje: lo primero es la atención sostenida en los procesos emocionales, lo segundo es la capacidad de fijación y lo tercero es nutrirse en el proceso.

Palabras clave: *creación de personajes, análisis, emociones, cerebro, línea expresiva emocional.*

Abstract:

In scenic art and, specifically in the creation of characters, it is essential to value emotions as part of a study that allows awareness of the real ones, in order to create the fictitious ones. It would be ideal to analyse how emotion entails a process of knowledge and practice where the artist inquires about the effects that emotions have on their actions, in order to make their body-mind conscious and optimize their capacities at the moment of creation. Thus, it is possible to recognize the correspondence between the circumstances of the scene, the character's thought and line of action through his mental, physical and emotional work. To more clearly develop the objective of this article: -exposing elements that make up a conscious analysis of the emotional process through different theoretical references and with the purpose of serving as the construction of characters in stage productions-, three sections will be established: Emotional Intelligence, Development and functioning of the brain in front of the emotion and Emotional process. The expected result is that the stage artist becomes aware that, in fiction, the emotional expressive line of the character can be chosen: the first is sustained attention to emotional processes, the second is the ability to fixate, and the third is nourishment in the process.

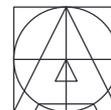
Keywords: *character creation, analysis, emotions, brain, expressive emotional line.*

Introducción

De manera continua, la/el artista escénico requiere construir personajes de una forma integral: su psicología, su físico, así como sus sensaciones, emociones, impulsos y reacciones. Por tal motivo, este artículo inicia con los aspectos más objetivos y tangibles: la psicología y fisicalidad de un personaje, los cuales pueden dilucidarse y crearse a partir de ir respondiendo y trabajando sobre cuestionamientos tales como los rasgos de personalidad del personaje, los años que tiene frente a los que quiere aparentar y los que representa realmente, la clase social a la que pertenece, cómo es considerado por las y los demás dentro de su entorno y cómo se lleva con el mismo, qué quiere, por qué y qué va a hacer para lograrlo, qué conflictos se le presentan, cuál es el ritmo natural del personaje, la potencia de su energía, su forma de expresarse oralmente, rango de movimiento en cuanto a amplitud y cuál es la sensación que emite a los demás a partir de su comportamiento (Jiménez, 2022).

Todo ello estimula, inevitablemente, que las acciones y reacciones construyan también una cadena de emociones propia del personaje. Esta cadena provoca que se explore sobre, quizá lo más complicado, el interior del personaje: qué y cómo siente y de qué manera lo expresa. En esta búsqueda lógica, pero también orgánica e interna, se establece una línea muy delgada para que haya una creencia honesta sin que el ser humano que está detrás del personaje se vea perjudicado (esto ocurriría si las emociones personales afloraran por encima de lo que requiere el personaje). Es necesario entonces, considerar lo más evidente pero que, al mismo tiempo, se tiende a omitir: las emociones de un personaje,

así como la psico-fisicidad, se van construyendo paulatinamente, junto con el entendimiento de lo analizado en el ser de ficción. Por ello, la emoción ficticia es un proceso y no un resultado. Así que, si un personaje se construye de manera integral, se vuelve indispensable prepararse de la misma manera como artista. Para lograr lo anterior, se ofrecen herramientas que apoyen este estudio de análisis de las emociones para la construcción de personajes.

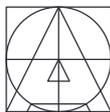


Las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas de nuestro corazón. [...] Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. [...] La aparición de nuevos métodos para profundizar en el estudio del cuerpo y del cerebro confirma cada vez con mayor detalle la forma en que cada emoción predispone al cuerpo a un tipo diferente de respuesta. (Goleman, 2018, pp. 14-16)

Desarrollo

Inteligencia Emocional

Para llevar a cabo el objetivo presentado, es necesario comenzar con un término que, inevitablemente sale a la luz porque es esencial para la compleja profesión de un/una artista escénica: la Inteligencia Emocional, la cual, según Daniel Goleman (2018), posibilita la toma de conciencia emocional, así como entender qué sucede con los sentimientos de las demás personas, sopor-



tar tensiones y obstáculos en distintos ámbitos, incrementar la facultad de colaborar en equipo, ser personas empáticas y sociales y controlar impulsos. Todo ello conforma la voluntad y el carácter y permite un mayor desarrollo personal.

Se presenta otra definición que complementa la previa. Para ello se parafrasean a Mayer y Salovey (1997): Facultad de observar, apreciar y manifestar las emociones con precisión; así como poder permitir y crear sentimientos que posibiliten el pensamiento, potencial para comprender tanto la emoción como el discernimiento emocional; y, finalmente, facultad de adecuar las emociones y suscitar el desarrollo emocional e intelectual.

La conciencia de la Inteligencia Emocional se vuelve indispensable en la construcción de personajes: primero para comprender sus impulsos y emociones, después para poder llegar a estos tolerando reiteraciones y ajustes para crear a ese ser ficticio, tanto en lo individual como en el encuentro con otros personajes. Goleman (2018), comparte un término del psicoanálisis: el Ego observador, que es la conciencia de uno mismo, la atención continua a los propios estados internos. La conciencia autorreflexiva es fundamental para el trabajo de la/ del artista escénico, pues desarrolla la capacidad de observar e investigar sus emociones, lo que tiene como consecuencia lograr el autocontrol emocional.

En este punto, tanto para el enlace de ideas como para evidenciar la importancia de la conciencia emocional personal para una posterior construcción de personajes en escena, es pertinente exponer las aportaciones de los psicólogos Peter Salovey y John Mayer, puesto que “ha[n]

formulado la teoría de la inteligencia emocional, ser consciente de uno mismo significa «ser consciente de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo» (Goleman, 2018, p. 59). Peter Salovey (1990) presenta cinco dimensiones, basadas en las inteligencias múltiples de Gardner,

1- Conocimiento de las emociones particulares (conciencia). Reconocer los propios sentimientos cuando aparecen, lo cual es base de la inteligencia emocional.

2- Aptitud para registrar las emociones (autorregulación). Conciencia de sí mismo en la identificación de sus sentimientos y ajustarlos en tiempo presente.

3- Capacidad de automotivación (autonomía). Habilidad que permite ser más productivo y eficaz en los objetivos a alcanzar.

4- Reconocimiento de las emociones de otras personas (competencias sociales). Capacidad empática. Se captan los signos sociales que requieren los demás.

5- Regulación de las relaciones (solución de problemas). Habilidad para conectarse con las emociones ajenas de forma apropiada.

John Mayer (1997) ha visualizado tres formas en que el ser humano está atento a sus emociones:

1- Consciente de sí: se encuentra consciente en tiempo presente de sus estados anímicos; esto provoca que tenga una vida emocional desarrollada y que esta atención posibilite un mayor control emocional.

2- Presa de sus emociones: las emociones lo dominan y no pueden liberarse de ellas, como sometidos a sus estados anímicos. Inestables y poco conscientes de lo que sienten, percibiéndose como víctimas de sus emociones.

3- Que se resigna a sus emociones: se encuentra consciente en tiempo presente de sus estados anímicos y los aceptan de forma pasiva y sin buscar cambiarlos.

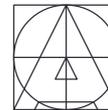
A su vez, y como complemento, es fundamental tomar en cuenta que esta atención se encuentra condicionada a cinco dimensiones, propias de la inteligencia emocional. Soler Nages asegura que:

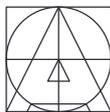
Las dimensiones que se desprenden de la inteligencia emocional se concretan en cinco y se agrupan en dos áreas [...], la inteligencia intrapersonal (capacidad que tiene el individuo de poder entender e identificar sus emociones, además de saber cómo se mueve subjetivamente en torno a sus emociones), y la inteligencia interpersonal (capacidad que tiene el individuo de entender las emociones de las otras personas y actuar en consonancia con ellas). En estas dos áreas se recoge la autoconciencia, la autorregulación y la motivación, para la primera área, y, la empatía y las habilidades sociales, para la inteligencia interpersonal. (2016, p. 50)

Por ello, es esencial tener presentes las sensaciones y señales instintivas que nos van llevando a determinadas emociones, al mismo tiempo

de no irse al extremo de intentar dominarlas al grado de llegar a la indolencia, o de caer en un descontrol emocional que nos conduzca a situaciones desbocadas. Goleman (2018) enfatiza que los seres que han podido desarrollar de forma apropiada sus habilidades emocionales, en general, se sienten más satisfechos, son más efectivos y más capacitados para controlar hábitos mentales esenciales para el rendimiento. Los seres que no tienen la capacidad de dominar sus habilidades emocionales sufren de incesantes controversias internas que bajan su rendimiento y capacidad laboral porque se les dificulta razonar con claridad.

Lo trascendente no es lo que sucede, sino lo que uno piensa que le sucede. El bienestar se convierte, entonces, en una forma de ver el entorno y la propia forma de pensar (Hue, 2016). Pero, ¿cómo lograr este bienestar y cómo canalizarlo hacia la profesión actoral? Para la y el artista escénico es esencial saber que: “La conciencia de uno mismo es la facultad sobre la que se erige la empatía, puesto que, cuanto más abiertos nos halleemos a nuestras propias emociones, mayor será nuestra destreza en la comprensión de los sentimientos de los demás” (Goleman, 2018, p. 114); y es que la empatía logra compartir sentimientos, llega a un encuentro físico con la alegría o sufrimiento del otro que permite tener iguales o similares sensaciones en uno mismo. Aunado a lo anterior, es de destacarse la importancia del estado de “flujo” para la creación de la vida de un personaje, pues, parafraseando a Goleman (2018), se puede afirmar que un alto grado de inteligencia emocional es entrar al estado de «flujo» que controla las emociones para permitir un mayor rendimiento y aprendizaje. Así, las emociones están activadas y canalizadas a lo que está sucediendo. Para ello, es necesario





entrar en calma y enfocarse con total atención y concentración al objetivo a emprender, soltar preocupaciones emocionales y comenzar a realizar comprometidamente la acción.

Para un proceso formativo óptimo (si ya es necesario para cualquier nivel educativo, es fundamental para el aprendizaje actoral), Bisquera (2005) propone un programa de educación en competencias emocionales donde visualiza el trabajo integral de las siguientes: conciencia emocional, regulación de emociones, habilidades socioemocionales, concepto de *fluir*, *Mindfulness* y diario emocional. Así, y como asegura Peribáñez:

Mediante el desarrollo de las competencias emocionales, los alumnos aprenden a emplear diversas estrategias emocionales, como la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos, etc., con el fin de hacer frente a

situaciones emocionalmente difíciles, tanto dentro del ámbito escolar como en contextos laborales o personales. [...] Las estrategias emocionales, se pueden enseñar y aprender. (2016, p.145)

Desarrollo y funcionamiento del cerebro frente a la emoción

Según Goleman (2018), las personas poseemos dos mentes: la emocional (siente) y la racional (piensa), y entre ellas existe una unión inseparable. Juntas crean la acción y reacción mental. Por ejemplo: la comprensión empática y las reacciones impulsivas pertenecen a la emocional, mientras que la reflexión y evaluación corresponden a la racional. De hecho, lo que se denomina como cerebro emocional es anterior a la comprensión racional. Para establecer mayor claridad, se especifica la Tabla 1:

Etapas de desarrollo del cerebro

- Cerebro primitivo (tallo encefálico). Comenzando por el lóbulo olfatorio hacia los demás centros emocionales. Hipocampo y amígdala esenciales para la evolución del cerebro primitivo.
 - De centros emocionales a cerebro pensante: de tallo encefálico, a sistema límbico y a neocórtex.
 - Sistema límbico: capacidad de aprendizaje y memoria. Neocórtex: base del pensamiento y del procesamiento de los sentidos y de la reflexión de los sentimientos.
 - La amígdala se encarga de lo emocional: es un depósito propio de impresiones y recuerdos emocionales. Reconoce la situación emocional de los hechos.
 - El hipocampo suministra la memoria al contexto, los hechos puros, y es esencial para el significado emocional.
 - La mente emocional puede tener criterios diferentes a la mente racional, aunque la relación entre las dos es completa y directa.
-

Tabla 1.
Etapas de Desarrollo del Cerebro
Fuente: paráfrasis de Goleman (2018)

En cuanto al funcionamiento del cerebro, este, según Goleman (2018), contiene dos sistemas de registros: el de los hechos ordinarios y el que conlleva una fuerte carga emocional, donde la amígdala explora la vivencia actual y la contrasta con vivencias pasadas, puesto que su proceso es asociativo. Entonces, como se había mencionado en la Tabla 1, la relación entre la mente racional y la emocional es total:

El neocórtex es el responsable de que nos entristezcamos cuando experimentamos una pérdida [...] o de que nos sintamos dolidos o encolerizados por lo que alguien nos ha dicho o nos ha hecho. Del mismo modo que sucede con la amígdala, sin el concurso de los lóbulos prefrontales gran parte de nuestra vida emocional desaparecería porque sin comprensión de que algo merece una respuesta emocional, no hay respuesta emocional alguna. [...] La región cerebral encargada de procesar la memoria de trabajo es el córtex prefrontal, la misma región [...], en donde se entrecruzan los sentimientos y las emociones. (Goleman, 2018, pp. 36- 37 y 96)

Las emociones, entonces, son esenciales en el proceso de razonamiento, pues, parafraseando a Ekman (2013), producen alteraciones en zonas específicas del cerebro que provocan que este atienda lo que haya producido la emoción y, como consecuencia, las variaciones suscitadas en el sistema nervioso autónomo. Estas variaciones se dan como consecuencia, no se escogen.

Las emociones tienden a gobernar nuestras decisiones potenciando o abrumando a la mente

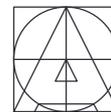
racional. A su vez, y del mismo modo, la mente racional es guía de nuestras emociones, sobre todo durante los hechos ordinarios, cuando no se es presa de las emociones desbordadas. El sistema nervioso está conformado de tal forma que resulta difícil cambiar la conexión de la experiencia emocional con la posterior reacción. “La base de datos de alerta emocional [...] no es un sistema que permita una fácil eliminación de datos una vez introducidos. (Ekman, 2013, p. 63)

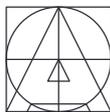
Así que estamos rigidizados tanto por la mente racional, como por la mente emocional. Por ende, contamos con inteligencia racional y con inteligencia emocional. Como artistas escénicos, es indispensable un funcionamiento equilibrado de las dos.

Proceso emocional

Este apartado otorga la posibilidad de entender el proceso integral en el cual vivimos como seres humanos y cómo este puede aportar al ámbito ficcional para la creación de un personaje. Para ello, se comienza con una serie de términos:

a) Sensación: la información entra al cerebro a través de los sentidos. Es el primer contacto que se establece entre el medio ambiente y el organismo. Comienza ahí la relación entre el ambiente físico y el conocimiento que tenemos de él, a través de los atributos y cualidades establecidos previamente (Schiffman, 2004). Tanto la sensación como la percepción son el soporte para la cognición, puesto que son moldes de circunstancias neuronales cerebrales. Esto provoca que se establezcan como la base del discernimiento sobre la realidad (Muñoz y Velarde, 2000).





b) Percepción: es la elaboración cerebral de las sensaciones. Implica el uso de la memoria, el significado, el contexto, las relaciones y la imaginación. En esta etapa se organiza y se da significado a las sensaciones (Schiffman, 2004). En palabras de Oviedo: “La Gestalt definió la percepción como una tendencia al orden mental” (2004, p. 2). Como inicio, la percepción es la que establece el ingreso a la información; posteriormente, provoca que la información que ha llegado del exterior genere las consabidas abstracciones como juicios de valor, conceptualizaciones y clasificaciones entre otros.

En pocas palabras, según Vilatuña et al. (2012): “Sensación y percepción constituyen, junto con la toma de decisiones, el control motor, la memoria, el lenguaje y las emociones, la base para la construcción del conocimiento” (p. 27). Se complementa la cita recién expuesta con el análisis de Oviedo (2004), quien expresa que, de acuerdo a la Gestalt, la percepción y la conceptualización poseen una estrecha relación. La Gestalt creó las leyes de la percepción para poder entender cómo se establece: concepto de forma (que ayuda a generar abstracciones mentales), pregnancia (la abstracción a su máxima potencia), proximidad (forma de agrupamiento de la información), semejanza o igualdad (propensión a reunir los fenómenos de categoría semejante), tendencia al cierre (cerrar los contornos para conceptualizar el objeto) y, relación figura-fondo (distribución interna y externa de las formas).

c) Figura: emoción que emerge a través de una imagen que hemos hecho presente en nuestro ser. Sobre las emociones innatas o básicas, Myriam Muñoz señala:

Son las emociones con las que venimos equipados y que están a nuestra disposición para satisfacer las necesidades fundamentales de supervivencia. Forman parte de la persona desde el nacimiento. [...] Las emociones tienen una función exclusivamente de supervivencia, pero los sentimientos tienen una implicación psicológica, [...] tienen una implicación directa con el desarrollo personal de cada individuo. (2013, pp. 47 y 52)

Sentimientos: parafraseando a Muñoz (2013), son una forma más elaborada de las emociones innatas, puesto que entra el nivel psicológico. Hay sentimientos de desarrollo (hacia lo constructivo, favoreciendo el desarrollo del potencial) y sentimientos de detrimento (cuando se deteriora la estima).

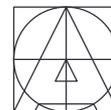
Los sentimientos de fondo involucran los aspectos existenciales del ser y cómo vive su vida emocional; también cómo percibe, vive y matiza sus experiencias. Estos se generan a partir de experiencias que han dejado huella en el ser humano, pero que pueden cambiar según la etapa de vida y el significado que le esté otorgando. Se vuelven parte innata de la conducta y, en los momentos difíciles, surgen con mayor evidencia.

MATEA: Son las emociones primarias: la base de las demás emociones y sentimientos. Todos los seres humanos las tenemos. Miedo, alegría, tristeza, enojo y afecto o amor, juntos forman las siglas MATEA.

Somos seres complejos y completos: somos MA-TEA. Nuestras emociones pueden ser momentáneas o duraderas, profundas o superficiales, estables o en expansión, hacia el pasado o hacia el futuro. En el transcurso de las emociones el ser es partícipe en su totalidad, como un bloque indisoluble; por tal motivo, cuando un sujeto siente, lo hace de manera integral, de forma cognitiva, psicológica, corporal y espiritual, respondiendo a lo que sucede a su alrededor (Muñoz, 2013).

Aquí, se requiere considerar que las emociones negativas suelen ser más frecuentes, más intensas y más duraderas que las positivas. Por na-

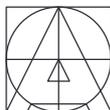
turalidad estamos más sensibilizados ante lo negativo que ante lo positivo. Esto se explica en el hecho de que las emociones negativas tienen una función esencial para aumentar las probabilidades de supervivencia, mientras que las emociones positivas no son indispensables para sobrevivir, y van orientadas a la felicidad. En este sentido, conviene tener presente que estamos programados para sobrevivir, no para ser felices. (Bisquerra, 2016, p. 26)



A continuación, para obtener una mayor claridad y precisión, se presenta la Tabla 2, que relaciona cómo diferentes teóricos y teóricas explican las diferentes emociones.

Teórico/ Emoción	Miedo	Alegría	Tristeza	Enojo	Amor
(ANUIES) ¹ . Sensaciones Corporales. (2021)	“Sudoración Temblor Taquicardia Cambios de Presión. Boca seca, Insomnio. Alerta” (p.2).	“Tendencia a querer compartir. Ganas de Expresar. Sonrisas Sensación de Conexión” (p.2).	“Energía baja Llanto, nudo en la garganta. Cansancio. Tendencia al Aislamiento” (p.2).	“Ganas de pegar. Hablar con voz alta. Respiración Agitada. Energía explosiva Sangre hacia las Extremidades” (p.2).	“Movimiento en abdomen (mariposas). Sudoración. Suspiros Alta energía” (p.2).

¹ Se han agregado algunos signos de puntuación a las citas de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES)



D. Goleman (2018)	La sangre se relega (palidez y cuerpo frío) y va a las piernas para ayudar a huir. Las conexiones nerviosas ponen en alerta al cuerpo, lo dispone para accionar, y con la atención en el peligro para la mejor reacción.	“Aumento en la actividad de un centro cerebral que se encarga de inhibir los sentimientos negativos y de aquietar los estados que generan preocupación, (...) aumenta el caudal de energía disponible” (p.17).	Ayuda a digerir grandes pérdidas. Esta introspección permite llorar, evaluar consecuencias y planificar, para que cuando la energía se reanude, se dé un nuevo inicio.	Crece el flujo de sangre hacia las manos, preparando para el ataque. Se acelera el ritmo cardíaco, se genera la energía suficiente para realizar acciones fuertes.	“El amor, los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual activan el sistema nervioso parasimpático (el opuesto fisiológico de la respuesta de lucha o huida propia del miedo y de la ira)” (p. 17)
Myriam Muñoz (2013)	Tiene como objetivo de supervivencia, la autoprotección.	Reacción de satisfacción que produce vitalidad.	Nos retira de la sensación de pérdida y nos enfoca hacia nosotros mismos.	No defiende de la invasión hacia nuestros límites o espacio vital.	Crea vínculos cercanos con el medio ambiente.
Paul Ekman (2013)	El impulso es paralizarse para evitar ser delatado, o de apartarse de lo que motiva el daño. Si se queda para resolver la amenaza, se da un efecto analgésico de disminución del dolor. Si se preocupa por la amenaza, se incrementa el dolor.	Emociones placenteras inducen a hacer cosas positivas. La felicidad puede resultar un término ambiguo, aunque refiere al bienestar y estabilidad emocional. La diversión, por ejemplo, es una emoción agradable y simple.	Se produce una pérdida de tono muscular de modo general; hay retracción, falta de acción. Profundiza la experiencia personal sobre la pérdida. Transmite un mensaje de auxilio. El trastorno es la depresión, donde hay un rebase de emociones.	Se da el impulso de acercarse a lo que origina la emoción. Puede buscar que el ofensor se quite o herirlo. Puede descontrolarse hasta llegar a la violencia. Se suma la tensión corporal, calor, aumento de frecuencia cardíaca y de respiración.	“Tanto el amor de padres como el amor romántico implican compromisos a largo plazo y un cariño intenso por otra persona concreta. Pero en sí mismo no es una emoción. Las emociones pueden ser muy breves, pero el amor perdura.” (p. 241)

Paul Ekman (2013) Tenemos siete emociones básicas, mismas que contienen una expresión facial y vocal específicas, así como impulsos que conducen a determinados patrones de acción. Estas son: felicidad, sorpresa, repugnancia, desprecio, ira, tristeza y miedo. Sobre las emociones que también considera Ekman:

Desprecio: se siente por las personas o por sus acciones. **Menosprecio:** el impulso es mirar de arriba a abajo hacia lo despreciado. **Repugnancia:** el impulso es alejarse de aquello desagradable y que se siente que ofende. Puede ser visual, olfativo y gustativo. **Asco:** puede originarse a través de los sentidos, de las acciones e ideas de las y los demás.

Sorpresa: emoción que solo dura segundos y rápidamente se transforma en otra emoción. **Asombro:** es un estado intenso, sensación de no comprender lo que sucede, se da una atención enfocada en lo que causa de la emoción. **Alivio:** se produce al terminar algo que había provocado una emoción de gran intensidad, es relajación de la postura corporal.

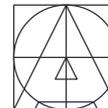


Tabla 2.
Descripción Emocional desde Diferentes Propuestas Teóricas
Fuente: elaboración propia

Conclusiones

Es importante que, como artistas escénicos, tomemos en cuenta que la comunicación se da de manera constante con uno mismo, con las y los compañeros durante la creación escénica y, finalmente, con el público. Para ello van fluyendo la percepción interna, la interpersonal y la social. El equilibrio entre ellas son base de nuestro bienestar, puesto que, de manera continua, pensamiento, sentimientos y acción están completamente relacionados en la profesión. Por tal motivo, se busca que las y los artistas escénicos desarrollen un gran conocimiento sobre sus emociones, así como mayor conciencia, regulación y autonomía, todo lo cual colaborará de manera clara y directa con su creatividad artística a la hora de la construcción de personajes, sin tensiones ni bloqueos previos.

Es esencial que las y los artistas escénicos tengan como objetivo que los hábitos que se aprenden

den y funcionan de manera automática en el mundo real se vuelvan conscientes en el ficticio y que, a cada cambio emocional que se gesten por el conflicto en el que se encuentra el personaje, se sepa que van a producirse también alteraciones fisiológicas internas que provocan expresiones vocales, faciales, corporales y de acción.

El artista que construye un personaje no comienza de cero, como si fuera a recibir por vez primera ciertas emociones. Hay circuitos internos ya gestados en la persona que han sido asimilados previamente a través de su experiencia de vida. Estos son los que, si se utilizan para determinado personaje, deben ser manejados con conciencia, puesto que son circuitos propios de la persona, y no del personaje. Lo explicado es un proceso en el que está integrado de manera automática el propio pasado y que tiene una forma particular de percibir lo que está ocurriendo a su alrededor.



Existen cuatro factores de dinámica experiencial emocional que se pueden hacer conscientes para que el proceso emocional del ser ficticio sea diferente al personal. Para ello, retomo a Ekman (2013): la velocidad con la que aparece la emoción, la fuerza con que responde la emoción, el tiempo de duración y el periodo de recuperación para regresar a una neutralidad emocional. El uso de estos cuatro factores, provocaría que se gestase un perfil emocional pro-

prio del personaje diferente al del ser que crea el personaje. Si a dichos factores se le suman, de manera objetiva, las expresiones vocales, faciales y corporales diferentes a las propias, tendrá también un comportamiento específico y la construcción del personaje será integral. Téngase en cuenta de que, a diferencia de la vida real, se puede escoger la línea expresiva emocional del personaje y no permitir que simplemente suceda.

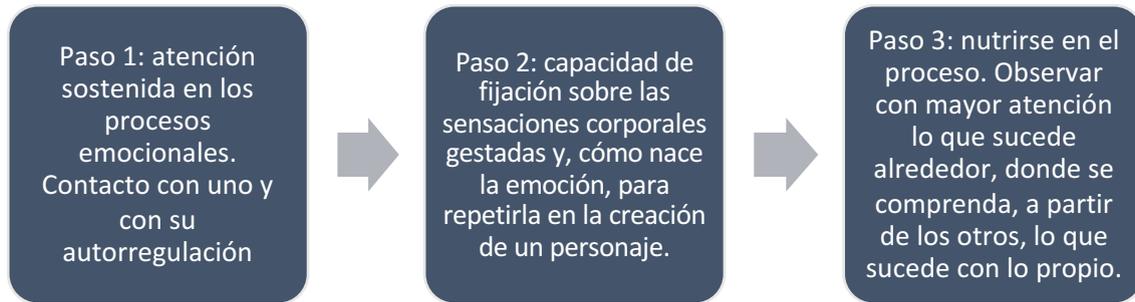


Figura 1.
Pasos para realizar la línea expresiva emocional del personaje
Fuente: elaboración propia

Por todo lo expuesto, en los procesos formativos actorales es esencial alguna materia a educación emocional.

Referencias bibliográficas

Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES), (2021) *MATEA para docentes. Educación y emoción de la mano*. México. <https://espaciocdocente.mx/assets/matea-para-docentes.pdf>

Barrientos, G. J., Peñalva, V. A. y López-Goñi, J. J. (2016). Incidencia de la educación emocional en la salud emocional del profesorado: estado de la cuestión. En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano y A. Rodríguez (Eds.). *Inteligencia Emocional y Bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 52-65). Ediciones Universidad San Jorge.

Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.

Bisquerra, R. (2016). Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano y A. Rodríguez (Eds.). *Inteligencia Emocional y Bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 20-31). Ediciones Universidad San Jorge.

Ekman, P. (2013). *El rostro de las emociones: signos que revelan significado más allá de las palabras*. RBA Libros.

Goleman, D. (2018). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. Barataria.

Hue, C. (2016). Inteligencia emocional y bienestar. En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano y A. Rodríguez (Eds.). *Inteligencia Emocional y*

Bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones (pp. 32-44). Ediciones Universidad San Jorge.

Jiménez, P. (2022). Análisis dramático y emociones. *Tsanta. Revista de Investigaciones Artísticas*, (13), 333-344.

Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En Salovey, P. y Sluyter, D. (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). Basic Books.

Muñoz J. y Velarde, J. (Eds.). (2000). *Compendio de epistemología*. Trotta.

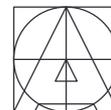
Muñoz, M. (2013). *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*. Castellanos de Impresión.

Oviedo, G.L. (2004). La definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría Gestalt. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 89-96. <https://journals.openedition.org/revetsudsoc/24808>

Peribáñez, M. (2016). Educación Emocional 3.0. En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano y A. Rodríguez (Eds.). *Inteligencia Emocional y Bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 140-155). Ediciones Universidad San Jorge.

Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.

Schiffman H.R. (2004). *Sensación y Percepción. Un enfoque integrador*. Manual Moderno.





Soler Nages, J. L. (2016). Orientación, educación emocional y bienestar. En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano y A. Rodríguez (Eds.). *Inteligencia Emocional y Bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 45-50). Ediciones Universidad San Jorge.

Vilatuña Correa, F., Guajala Agila, D., Pulamarín, J.J. y Ortiz Palacios, W. (2012). Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Revista Sophia: Colección de Filosofía de la Educación*, (13),123-149.