

UNIVERSIDAD DEL ROSARIO



Técnicas de memorización para las artes escénicas

Una herramienta de aprendizaje aplicada al estudio multidisciplinar de teatro musical

Proyecto de Grado

Modalidad Pedagógico

Autor

Stephani Cabuya Villegas

Bogotá D. C

2023

UNIVERSIDAD DEL ROSARIO



Técnicas de Memorización para las Artes Escénicas

Una Herramienta de Aprendizaje Aplicada al Estudio Multidisciplinar de Teatro

Musical

Proyecto de Grado

Modalidad Pedagógico

Autor

Stephani Cabuya Villegas

Directora

María José Villamil Rodríguez

Teatro Musical

Facultad de Creación

Bogotá D. C

2023

Agradecimientos

Agradezco a Dios y a mi familia por su incondicional apoyo, a pesar de que quizás no comprendían el propósito de mi camino artístico. También agradezco a mis docentes por su compromiso y pasión al impulsarme a lo largo de mis estudios.

Creo que es importante recordar que, si deseas algo con todo tu corazón, no debes esperar a que llegue, debes tomar medidas para alcanzarlo. Por lo cual, tener metas claras es fundamental para lograr el éxito en cualquier aspecto de la vida. Finalmente, gracias a todos los que me han ayudado y animado en este camino, y espero poder retribuir su apoyo en el futuro.

Dedicatoria

Este trabajo de grado va dirigido a todas las personas que, como yo, se han sentido abrumadas en algún momento por la gran cantidad de información que deben organizar y que a veces no tiene sentido. Es importante recordar que no está mal buscar nuevos caminos y pedir ayuda cuando sea necesario. Errar es parte del proceso de aprendizaje y puede enseñarte a transitar por otros caminos. Aunque los objetivos pueden verse borrosos en el camino, no se deben perder de vista, ya que nos ayudan a redireccionar nuestros esfuerzos cuando nos desviamos del rumbo. Lo más importante que he aprendido en este trabajo es que debemos tomar nuestras decisiones con orgullo, incluso si no fueron las mejores, ya que nos permitieron avanzar hacia algo más grande. En definitiva, debemos buscar ser felices la mayor parte del tiempo.

Contenido

Glosario.....	7
Resumen	10
(Abstract)	11
Introducción.....	12
1. Descripción General.....	13
1.1. Planteamiento del Problema.....	14
1.2 Objetivos	14
1.2.1. Objetivos generales.....	14
1.2.2. Objetivos específicos.....	15
1.3. Métodos.....	15
1.4 Cronograma	18
2. ¿Qué son las artes escénicas como disciplinas?.....	18
2.1 Habilidades de la Música.....	21
2.2 Lenguaje y habilidades del teatro	24
2.3 Lenguaje y Habilidades de la Danza	27
3 ¿Qué es la Memoria y cómo Funciona?	29
3.1 Tipos de memoria	32
3.1.1 Memoria episódica y memorias semánticas	32
3.1.2 Memoria de Habilidades	34

3.1.3 Memoria de trabajo y control ejecutivo.....	35
4. Aprendizaje y memorización.....	37
4.1 Aprendizaje No Asociativo	38
4.2 Aprendizaje Perceptual.....	40
4.3 Condicionamiento Clásico.....	45
4.4 Condicionamiento Instrumental	49
4.5 Aprendizaje por observación	51
4.6 Aprendizaje Emocional y Memoria	54
5. Pruebas de concepto	58
5.1 Análisis de encuestas	58
6. Herramienta para la Memorización	65
7. Análisis de la Herramienta	81
8. Conclusión y Reflexiones.....	84
9. Bibliografía.....	90

Glosario

Memoria: es la capacidad de un ser humano, animal o sistema para retener, almacenar y recuperar información y experiencias pasadas.

Cerebro: es un órgano vital del sistema nervioso central de los seres humanos y otros animales vertebrados, que controla y coordina las funciones corporales y cognitivas. Es responsable de la percepción, la memoria, el pensamiento, la emoción y el control motor, entre otras funciones.

Aprendizaje: es el proceso mediante el cual se adquieren nuevos conocimientos, habilidades, valores o actitudes a través de la experiencia, la educación, la observación, el razonamiento y la práctica. Implica un cambio en el comportamiento o en la capacidad de procesamiento de información de una persona.

Artes Escénicas: son una forma de expresión artística que se presenta ante un público en vivo, a través de la actuación en vivo de artistas en un escenario o en un espacio público. Incluyen disciplinas como el teatro, la danza, el circo, el performance y la ópera, entre otros.

Técnica: se refiere al conjunto de habilidades, conocimientos, herramientas y procedimientos utilizados para realizar una tarea o actividad específica de manera eficiente y efectiva. Puede aplicarse en diversos campos, como la tecnología, la ciencia, las artes, la ingeniería, entre otros, y busca lograr un resultado óptimo mediante la aplicación de un conjunto de reglas o principios.

Herramienta: es un objeto, instrumento o dispositivo utilizado para facilitar o mejorar la realización de una tarea o trabajo. Puede ser una herramienta manual o eléctrica y se utiliza en diversos ámbitos, como la construcción, la carpintería, la mecánica, la jardinería, entre otros.

Memoria Sensorial: es la capacidad de retener temporalmente la información sensorial que recibimos a través de nuestros sentidos.

Memoria a corto plazo: es la capacidad de retener información por un breve período de tiempo, generalmente entre 15 y 30 segundos.

Memoria a largo plazo: es la capacidad de retener información durante períodos de tiempo prolongados, desde horas hasta toda la vida.

Memoria habilidades:

es la capacidad de recordar hechos, eventos y conocimientos específicos.

Memoria trabajo: es la capacidad de recordar habilidades y procedimientos, como andar en bicicleta o tocar un instrumento musical.

Memoria episódica: es la capacidad de recordar eventos específicos de nuestra propia vida.

Memoria semántica: es la capacidad de recordar información general sobre el mundo, como los nombres de las capitales de los países o la definición de una palabra.

Lenguaje: es un sistema de comunicación verbal y no verbal utilizado por los seres humanos para expresar y comprender ideas, pensamientos y emociones. El lenguaje puede ser hablado, escrito o gestual y puede ser utilizado para diferentes propósitos, como la comunicación interpersonal, la expresión artística o la transmisión de conocimiento. El lenguaje se basa en un conjunto de reglas y convenciones compartidas por una comunidad lingüística y puede variar según la cultura, el lugar y el tiempo.

Acondicionamiento Clásico: es un tipo de aprendizaje asociativo que ocurre cuando un estímulo neutral se asocia con un estímulo que produce una respuesta automática o refleja. Después de varias repeticiones de esta asociación, el estímulo neutro puede llegar a producir la

misma respuesta automática que el estímulo original. Este proceso fue descubierto por el fisiólogo ruso Iván Pávlov a finales del siglo XIX y es considerado una forma fundamental de aprendizaje en la psicología. Un ejemplo común de acondicionamiento clásico es el salivado de un perro al escuchar el sonido de una campana, después de haber asociado previamente ese sonido con la comida.

Condicionamiento Instrumental: es un tipo de aprendizaje en el cual un comportamiento se asocia con una consecuencia, lo que afecta la probabilidad futura de que se repita ese comportamiento. Es también conocido como aprendizaje por consecuencias o aprendizaje operante, y fue descubierto por el psicólogo estadounidense B.F. Skinner en la primera mitad del siglo XX. El condicionamiento instrumental se basa en la idea de que las consecuencias de un comportamiento determinan si este será más o menos probable que se repita en el futuro. Por ejemplo, un ratón en un laberinto aprende a presionar una palanca para obtener comida, debido a que esa acción se ha asociado con una consecuencia positiva (la comida).

Resumen

La importancia de tener un buen proceso de aprendizaje y memorización en las artes escénicas ha sido tema de investigación en varias disciplinas, incluyendo la psicología y la educación. En este sentido, comprender qué aptitudes son necesarias para este proceso y cómo estructurarlo de manera efectiva puede ser clave para el éxito en estas disciplinas.

La capacidad de memorización es una habilidad esencial en el aprendizaje de cualquier forma de arte escénica. La memorización de movimientos, diálogos, letras y partituras es fundamental para una actuación exitosa. Sin embargo, la memorización no es suficiente por sí sola. También se requiere un buen proceso de aprendizaje para adquirir las habilidades técnicas y expresivas necesarias para la actuación. Algunas de las aptitudes importantes para un buen proceso de aprendizaje y memorización en las artes escénicas incluyen la atención, la concentración, la imaginación, la creatividad, la capacidad de observación y la capacidad de autocrítica. Además, los métodos de enseñanza también son importantes y deben adaptarse a las necesidades individuales de cada estudiante.

Palabras Clave: aprendizaje, memoria, técnica, herramienta, habilidades, proceso, disciplina, artes escénicas, teatro, canto y danza.

(Abstract)

The importance of having a good learning and memorization process in the performing arts has been the subject of research in various disciplines, including psychology and education. In this sense, understanding what skills are necessary for this process and how to structure it effectively can be the key to success of these disciplines.

The ability to memorize is an essential skill in learning any form of performing art. Memorizing movements, dialogue, lyrics, and sheet music is critical to a successful performance. However, memorization is not enough by itself. A good learning process is also required to acquire the technical and expressive skills necessary for acting. Some of the important skills for a good learning and memorization process in the performing arts include attention, concentration, imagination, creativity, observation skills and self-criticism. In addition, teaching methods are also important and must be adapted to the individual needs of each student.

Key Words: learning, memory, technique, tool, skills, process, discipline, performing arts.

Introducción

Desde los inicios de la formación artística en música y en teatro musical, se identifica gran dificultad en el desarrollo eficaz de la memoria al momento de hacer una representación teatral, realizar una coreografía, interpretar una canción o incluso de presentar un examen. Esto ha generado gran curiosidad por explorar cuál sería la mejor manera para memorizar y aprender rutinas, melodías y libretos de forma rápida y efectiva, y lograr ejecutar obras de teatro musical con precisión en el texto, la música y el movimiento.

Uno de los retos más grandes que surgen es que en el teatro musical se requiere muchas destrezas físicas de forma simultánea a las intelectuales, y dentro del proceso de formación es indispensable desarrollarlas al máximo en un lapso breve de tiempo dentro de la carrera. Es ahí donde tener una estrategia efectiva para que los estudiantes puedan cumplir los objetivos de cada semestre se hace indispensable, pues las artes escénicas como disciplina requiere de muchos elementos técnicos que se deben integrar en el teatro musical. Por ello, lo difícil para el estudiante acordarse de todos los elementos y poder integrarlos sin olvidar los detalles. Entonces, ¿cuál sería el proceso idóneo para poder memorizar todo esto y cumplir con los objetivos de la carrera? Con este trabajo de grado se pretende buscar una solución a esta realidad que puede ser común entre los estudiantes, y de esta forma aportar a la comunidad académica para su desarrollo profesional.

1. Descripción General

Para el desarrollo de este trabajo de grado, como primera medida, se va a obtener una base de literatura relacionada con la memoria, es decir, cómo funciona y de qué depende para encontrar procesos que ayuden a mejorarla en las artes escénicas como disciplina. Esto con el objetivo de ofrecer un marco teórico sólido para ya crear la técnica de memorización de manera elocuente y con un respaldo especializado sobre el tema de investigación, sin dejar a un lado las páginas web o videos académicos que ofrecen información relacionada y que son de interés dentro de este trabajo pedagógico.

Luego se harán encuestas para reconocer las necesidades de las personas que se dedican o que pertenecen al teatro musical, con preguntas cerradas y otras con preguntas abiertas, y, además las entrevistas con docentes y profesionales en las artes escénicas, que brindarán un punto de vista profesional sobre qué tipo de desafíos afrontan el artista al pararse en un escenario.

Ya para finalizar el proyecto de investigación, se harán pruebas y encuestas en una población estudiantil específica para corroborar si la técnica planteada funciona, y qué oportunidades de mejora tendría para que el resultado final sirva a otras generaciones de artistas integrales dentro de la formación académica.

1.1. Planteamiento del Problema

En la búsqueda de información sobre técnicas para la memorización de teatro musical, fue claro notar que existen metodologías para comprender y memorizar la música, otras para la danza y otras para el teatro, pero no una que incluya la integración de estas disciplinas como sucede en el campo del teatro musical. En el teatro musical se requiere mucha habilidad, no solo intelectual, sino motora y de coordinación detallada para la ejecución de las rutinas. Ante esta realidad, se plantea las siguientes preguntas que orientarán esta investigación:

- ¿Qué elementos son necesarios para la memorización de dicha rutina en el Teatro Musical?
- ¿Existe una relación con algo externo y/o existe algo externo que ayude o dificulte la memorización?
- ¿La memorización es una facultad intrínseca del sujeto o se aprende?
- ¿Qué son las artes escénicas?

1.2 Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Formular una técnica de memorización a partir de la literatura existente, de la experiencia de otros y la propia, como herramienta útil para el estudio rápido y efectivo del teatro musical.

Herramienta que puede nutrir el desempeño tanto del estudiante como del profesional del teatro musical, pudiéndolo habilitar para participar en diferentes espectáculos en periodos de tiempo corto y pueda asumir cada desafío de la mejor manera posible.

1.2.2. Objetivos específicos

- Brindar un marco teórico que permita adquirir un amplio conocimiento en el campo de estudio, y obtener un panorama real sobre las posibles dificultades de memorización que se presentan en la ejecución multidisciplinar.
- Consolidar la información identificada en el análisis de literatura, casos, encuestas, experiencias de profesionales y estudiantes, podcast, entre otros, para condensar la información brindada en una técnica que pueda adaptarse a las necesidades de quien la ponga en práctica.
- Poner a prueba la técnica propuesta en un grupo de estudio y a través de los procedimientos medibles y descriptibles, permita el análisis de resultados y efectividad.

1.3. Métodos

Dentro del proceso de investigación se utilizarán diversas herramientas para hacer visible un proceso coherente y eficaz para memorizar cada uno de los elementos requeridos en las artes escénicas y lograr una buena representación de éstas en teatro musical. Por ello, se utilizará herramientas de investigación del ámbito social, ya que se verán implicados diferentes individuos, posee una experiencia particular, junto con un nivel intelectual y corporal distinto a los demás. En este sentido, la investigación estará estrechamente relacionada con estudios ya previamente realizados que guíen el proceso y muestren los factores para tener en cuenta al momento de plantear la técnica de memorización.

La lectura de literatura especializada sobre técnicas de memorización y sobre las áreas disciplinares implicadas, junto con el análisis de experiencias, observación de procesos de individuos, serán las herramientas que emplear en esta investigación y que podrán develar a grandes rasgos lo que pudiera ser un método para que el artista integral del teatro musical complete cada tarea propuesta en su formación profesional, sin omitir detalles dentro del proceso.

➤ Entrevistas a expertos:

- Daniel Tovar: egresado de la universidad del rosario, docente de la carrera de teatro musical, cantante y bailarín con experiencia en teatro musical con la compañía de MISI PRODUCCIONES.

- Christian Ballesteros Carrillo: Actor, director y maestro, con más de 22 años de experiencia en el área del arte dramático. Ha hecho parte de importantes montajes en compañías teatrales a nivel Nacional y ha participado en Festivales a nivel Nacional e Internacional.

➤ Observación de procesos en grupos focales y en espacios de formación académica:

En este proceso se observarán las necesidades focalizadas en un grupo determinado dentro de la carrera de teatro musical y que brindará información útil para el desarrollo de la técnica de memorización.

➤ Consulta de otras fuentes como páginas web especializadas y podcasts:

- Aprendamos juntos 2030 – BBVA (<https://aprendemosjuntos.bbva.com/>)
- Castellanos, N. (2021). Conoce tu cuerpo, conoce tu cerebro (Versión completa).
Obtenido de: <https://www.youtube.com/watch?v=aBe5UVvZjWY>
- Ruiz, H. (2022). Versión completa. Técnicas de aprendizaje según la ciencia (Versión completa). Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=noNv_rTwwNw
- Quian Quiroga, R. (2022). Qué nos enseña la neurociencia sobre la memoria, neurocientífico (Versión completa). Obtenido de:
<https://www.youtube.com/watch?v=QDWiNI7khTI>

➤ Encuestas de pregunta abierta:

Este tipo de encuestas será crucial para conocer posturas y experiencias, y sobre todo para comprender procesos de memorización obtenidos en el ejercicio y prueba de la técnica de memorización planteada para los estudiantes.

1.4 Cronograma

Tabla 1. Cronograma de actividades del proyecto pedagógico

Actividad	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S5
Lectura de materiales	■	■															
Estructuración del material	■	■	■														
Escribir introducción	■	■															
Escribir marco teórico			■	■	■	■	■										
Entrevistas			■	■													
Transcripción de entrevistas					■	■	■										
Encuestas					■	■	■	■									
Escribir pruebas de concepto									■	■	■	■					
Medición de la propuesta											■	■	■	■			
Escribir conclusiones														■	■		
Revisión final																■	
Sustentación																	■

2. ¿Qué son las artes escénicas como disciplinas?

Las artes escénicas o artes temporales tenían lugar en primera instancia en rituales religiosos de comunidades primitivas, que con el tiempo se fueron transformando en un espacio cultural movido por sentimientos y emociones transmitidos, por diversos lenguajes físicos, sonoros y visuales. Estos se traducen en disciplinas como la actuación, la danza y la música, que se pueden integrar en formas mixtas como el teatro musical, y requieren de un alto dominio en sus respectivas técnicas (Colomer, 2006). Éstas se definen como:

Como técnica se define la manera en que un conjunto de procedimientos, materiales o intelectuales es aplicado en una tarea específica, con base en el conocimiento de una ciencia o arte, para obtener un resultado determinado. [...] En la música, técnica vocal son las diferentes formas como se utiliza los órganos fonadores para desarrollar la voz, sin lesionar las estructuras fonatorias que intervienen en el momento (Significados, 2023).

Para definir el campo de acción de esta tesis, cabe aclarar que, en concepto propio, la música pertenece a las artes escénicas, ya que es un arte temporal y por sí misma puede crear un hilo conductor entre movimientos, pudiendo narrar una historia sobre algún tema en particular, llevando a cabo una puesta en escena con códigos representativos de dicho lenguaje, ya que al hablar de música aparece casi de manera implícita el hecho de estar directamente relacionada con la danza y el teatro.

Uno de los componentes de la música es el ritmo y ¿no es el ritmo movimiento? ¿es danzar poner el cuerpo en movimiento? ¿es moverse desplazarse en un espacio? No parece descabellado que música y danza tengan un origen común – Grecia – y a lo largo de la historia ambas han evolucionado de forma paralela. (Arbáizar, 2013, p. 1)

En las artes escénicas es posible usar un lenguaje específico o un grupo de ellos, lo que genera una fina línea entre unos y otros que hacen que se confundan, sin embargo, tienen unas características particulares en la puesta en escena, creando una estrecha relación entre intérprete, espectador y el escenario. Esto hace que sea imprescindible el hecho de que intérpretes y espectadores estén en el mismo espacio para que sea una experiencia única y sin dar lugar a la posibilidad de funciones idénticas en cada representación. Por ello, a pesar de que hoy en día se poseen diferentes recursos y es posible grabar los espectáculos, muy seguramente una grabación de una función con los mismos actores, misma música, mismo vestuario jamás será idéntica a otra (Colomer, 2006).

Una característica latente en las artes temporales es que el espectador podría ir a verla varias veces y captar detalles distintos que quizá en su primera función no notó o no prestó atención. Por lo mismo, la memoria es un elemento imprescindible para reconocer lo que ha pasado desde el inicio de la obra. Con esto expuesto se puede decir que el tiempo usado para contar una historia o hacer una representación junto con la memoria son factores que determinan el ritmo en se va a desarrollar la puesta en escena y qué tanto interés se capte en el espectador. Por este motivo cada personaje dentro de la escena es relevante y no es lo mismo disponer de un coreógrafo que desea una construcción artística específica a una pieza meramente improvisada sin ninguna estructura (Colomer, 2006).

Cuando se habla de lenguajes en las artes escénicas, se hace referencia a la forma en que se expresan las obras artísticas en función de su contexto histórico y su autor. Para ser fiel a una obra en particular, es necesario tener un dominio técnico e interpretativo que se ajuste a su composición. Por ejemplo, en el caso de la danza, el lenguaje que se percibe más claramente es el del movimiento, que es captado por los ojos y suele estar acompañado de la música, percibida por los oídos (Morte, 2003). Aquí es donde dos lenguajes diferentes se conjugan y no se puede simplemente eliminar uno de ellos cuando forman parte de una unidad. Esto hace que la composición sea más compleja, y todo adquiere sentido al finalizar la ejecución de la obra temporal. Se pudiera decir que, aunque la danza, la música y el teatro son disciplinas muy distintas con su propio código y particularidades, comparten una estructura que las hace comprensibles a través de un sistema de símbolos y signos, lo que permite crear combinaciones según el contexto en que se desarrollan (Colomer, 2006).

2.1 Habilidades de la Música

Históricamente, la música ha estado presente en una variedad de contextos, adaptándose a la situación concreta en la que se esté presentando. Desde rituales religiosos hasta guerras, pasando por cenas, conciertos, fiestas y ritos, la música puede desempeñar un papel central o simplemente servir como un acompañamiento de fondo. La música ha sido una parte integral de la experiencia humana durante siglos, y ha evolucionado junto con las culturas y sociedades en las que ha existido. Como resultado, la música puede desempeñar diferentes roles en diferentes momentos y lugares, pero siempre ha tenido la capacidad de conmover y conectar con las emociones y la experiencia humana en general (Morte, 2003).

En música occidental, se puede apreciar en dos vertientes distintas: por un lado, el concierto, que se presenta como un espacio destinado a la escucha detallada de la música, mientras que, por otro lado, encontramos la música presente en espacios públicos, donde a menudo se convierte en un ruido de fondo, integrado al ambiente sonoro. En este sentido, el entorno social en el que se encuentra la música puede influir en su discurso y en cómo es percibida por el oyente (Enciclopedia Planeta, 1982).

La música es un elemento clave en el teatro, ya que puede ser utilizada para crear un ambiente, transmitir emociones y enfatizar los símbolos presentes en la puesta en escena. A diferencia de los conciertos, donde la música no está necesariamente relacionada con los eventos que ocurren, en el teatro la música tiene una función específica y debe estar en armonía con el resto de los elementos escénicos. Por ejemplo, la música adecuada para una obra de teatro puede

ser muy diferente a la música apropiada para un concierto, ya que debe ser seleccionada cuidadosamente para lograr un efecto dramático particular (Arbáizar, 2013).

Desde la antigüedad, se han planteado varios mitos que sugieren que la música puede ser un lenguaje en sí mismo o estar en relación con otros lenguajes y símbolos. Por ejemplo, algunos mitos hablan de cómo la música se relaciona con el espacio y el movimiento, ya que puede ser utilizada para representar objetos o sucesos en un lugar determinado. Otros mitos mencionan cómo la música se relaciona con los sentimientos y emociones, y cómo puede ser utilizada para transmitir afecto y emoción. Además, también se ha hablado de cómo la música puede ser utilizada para transferir ideas y conceptos, a través de su simbolismo y representación (Hincapié, 2013).

Cada significado que se le puede dar a la música tiene una estrecha relación con el entorno cultural y los diversos símbolos que contenga. Por ejemplo, en la música occidental, se evidencia en las líneas descendentes hacia los graves, que generalmente indican tristeza, pena, melancolía contraria a la relación de una escala mayor ascendente que tiene una directa relación con la alegría. En el teatro, la música compuesta está en pro del actor o del cantante y sus necesidades interpretativas, o puede ser de carácter instrumental donde la orquesta tocará en el foso la música escrita para ellos, todo según la historia que se esté contando (Núñez, 1998).

También se debe comprender que el lenguaje de la música en el teatro musical es diferente a la de una ópera, ya que en el teatro el cantar es una extensión de la forma de hablar del personaje, mientras que en la ópera el canto reemplaza el lenguaje con líneas melódicas

relacionadas interpretativamente con lo que se dice o con lo que el compositor quería transmitir en ese momento. Para ello, utiliza diversos símbolos musicales creando un personaje y sus características principales para definir su rol dentro de la puesta en escena. El canto por definición hace alusión a la expresión del sentimiento humano, mientras que en la ópera el canto es en sí la definición del género, contrario al del teatro musical donde el personaje canta es por un estado de ánimo momentáneo relacionado con la situación que esté enfrentando (Arbáizar, 2013).

Los diversos factores técnicos dentro de la música hacen referencia a diferentes situaciones y contextos, pueden hacer mención a objetos, personas, lugares, eventos, representar países, denotar un género o estilo musical, transferir a un momento histórico o llevar al futuro, etc. Para poder simplificar la idea, la música tiene un espectro demasiado amplio y versátil, que básicamente puede hacer lo que se requiera en el momento que se quiera. Pues cuando se habla de relación de símbolos musicales con los relacionados con los gestuales y de movimiento surge un estilo teatral específico: el ballet o teatro danzado, donde la relación de música y movimiento es la que posee el significado del género, haciendo una unidad. La música en los géneros teatrales es un signo no absoluto a excepción del ballet que pertenece directamente al género y es esencial, diferente al teatro que puede o no tenerla. Sin embargo, en un principio si estuvo ligada al teatro en los coros griegos, cosa que cambio en la cultura europea postclásica, donde ya se hacía referencia al teatro hablado, dejando de ser un elemento esencial en las puestas en escena y dando el nacimiento de la ópera como género específico con su código direccionado a la música, donde visualmente hay momentos donde la expresión corporal no hace referencia a lo que un actor no haría en dicha circunstancia (Arbáizar, 2013; Enciclopedia Planeta, 1982).

Al aproximarse a la música y llegar a comprenderla, se deben tener en cuenta una serie de elementos que hacen de ella un lenguaje y medio de comunicación en forma de sonidos organizados y estructurados por unos códigos que la apartan de lo que sería ruido. Entre ellos tenemos, la altura de los sonidos determinada por su frecuencia de vibración y el conocimiento de sus nombres designados (Do, Re, Mi, etc.), su notación dentro del sistema de escritura llamado pentagrama y según su registro en que clave se encuentran (Clave de Sol, Fa o Do), la intensidad del sonido y timbre característicos (trompetas, voz, viola, violonchelo, etc.) y todos sus matices (*forte*, *piano*, *ff*, *mf*, etc.) determinados por indicaciones escritas por el compositor o por signos reguladores, la duración del sonido representado por figuras de nota y silencios, que al ser organizados construyen una melodía y se pueden construir piezas musicales de calidad sonora con tiempos exactos y medibles creando una relación entre todos los signos, según el discurso que se esté dando y su relación emotiva relacionada con los sonidos generados (Restrepo, 1996).

Para poder adentrarnos al estudio de la música y tener el mejor resultado posible, es necesario desarrollar ciertas habilidades como: ritmo, entrenamiento auditivo, entonación, solfeo o lectura de partituras, texto con acentos prosódicos dentro de la música, comprensión de la obra, análisis de la obra según su desarrollo histórico.

2.2 Lenguaje y habilidades del teatro

El lenguaje usado es el del movimiento y el sonido, expresado a través del cuerpo junto con los gestos y las palabras, recreando una historia que se conecta con los sentidos, como reflejo

del entorno aprendido por medio de la imitación y la crítica de los comportamientos humanos, permitiendo que esté en constante crecimiento y transformación, manifestándose de manera extra cotidiana, invitando a salir de la zona cómoda y forzando al actor a descubrir nuevos caminos.

En las artes escénicas, el cuerpo es sensible, trascendente y ritual. El ejercicio dramático lleva la contundencia de una expresión como la gran llave liberadora de la imaginación sobre la que se desplaza para reconectar el cuerpo con la otredad; así, el sí mismo, es el otro yo; aquí es precisamente en donde se ubica la insistencia de Bertolt Brecht en su obra, por la visibilización de la función social del teatro y la exigencia que propone al actor en la conexión con el cuerpo social ¿Quién ve? ¿Quién percibe?, la respuesta es la sociedad que asiste en busca de su reflejo, incluso se ríe de sí misma para exorcizar su historia. Entonces el actor mediador de un papel se constituye en un hombre que configura una narrativa entre los miles de historias de muchos hombres como él, historia que lo lleva a transformarse convirtiéndose en instrumento para validar sueños y confrontar miedos (Hincapié, 2013, p. 2).

En el anterior párrafo se hace referencia a que en el teatro el actor debe estar estrechamente conectado con su ser y su entorno social para poder desarrollar una escena, enriqueciéndola de su propia experiencia personal. Todo ello junto con su transformación y el atreverse a crear, soñar, admirar la belleza y alejarse de los conceptos preconcebidos de nuestro entorno cultural que frena todo el proceso de exteriorizar lo que para muchos sería algo imposible dadas sus circunstancias sociales.

Para que un actor pueda conectarse con su personaje y transmitir su mensaje al público de manera efectiva, es necesario que primero haya una conexión personal profunda con el personaje en cuestión, tanto a nivel físico, emocional e intelectual. Para lograr esto, el actor debe desarrollar dos elementos importantes: la educación física e intelectual, y la sensibilización.

La técnica del actor va más allá de simplemente controlar su cuerpo. Debe tener disciplina, fuerza y control en su lenguaje corporal, así como estar atento a la escucha activa, la conciencia en sus movimientos y gestos, y tener una intención emocional clara en cada escena para que su actuación sea creíble y trascendental para el público. De esta manera, al abrir sus sentidos y crear un lenguaje individual, el actor puede conectar de manera colectiva con el público y transmitir su mensaje de manera sincronizada.

Para que un actor pueda conectarse con su personaje y transmitir su mensaje al público de manera efectiva, es necesario que primero haya una conexión personal profunda con el personaje en cuestión, tanto a nivel físico, emocional e intelectual. Para lograr esto, el actor debe desarrollar dos elementos importantes: la educación física e intelectual, y la sensibilización.

El calentamiento, los juegos teatrales, la respiración, la creación e improvisación de personajes hasta llegar al montaje de una obra se convierten en experiencias que permiten reflexionar que la educación desarrollada con otras estrategias, distintas a las tradicionales, amplía horizontes y puede llegar a generar auto observación y reconocimiento. A partir de este reconocimiento es que el actor se puede ver en el (Hincapié, 2013, p. 6).

El actor debe estar muy conectado con su ser como sujeto con diversas estrategias para reconocer sus emociones y se desenvuelva libre mente, reconocer la tragedia en la vida y reconocer la alegría, comprender cómo funciona el lenguaje, realizando las preguntas correctas tales cómo, el porqué, los para qué, en donde, cuándo, para comprender y reconocer como encarnar la vida de otra persona, junto con sus deseos, metas, expectativas y maneras de lograrlas (Hincapié, 2013; Richards, 2005).

2.3 Lenguaje y Habilidades de la Danza

La danza es una secuencia de movimientos corporales rítmicos que pueden ser generados por música o por un ritmo propio del ejecutante. Puede ser una manifestación de carácter religioso, expresivo o de entretenimiento, por lo que la secuencia de movimientos varía según el contexto social en el que se realiza.

El desarrollo de todas las formas de arte ha estado estrechamente ligado al contexto social y a las acciones cotidianas que se llevan a cabo en lugares comunes como escuelas, calles y hogares, lo que les confiere una cualidad específica que las identifica con la época en la que se desarrollan. En el caso de la danza, como forma de arte del movimiento, es algo intrínseco al ser humano. Consiste en una sucesión rítmica de movimientos que requiere un esfuerzo concentrado y una clara conciencia de la secuencia que se está ejecutando, con el objetivo de lograr una fluidez que permita controlar tanto el movimiento como las emociones que genera, independientemente del tipo de danza que se esté realizando (Etecé, 2016).

Las acciones básicas que realizamos diariamente involucran el uso del cuerpo y los movimientos necesarios para la vida cotidiana, estimulando también nuestras capacidades mentales y físicas. Esto nos brinda la habilidad y agilidad necesarias para responder a cualquier impulso voluntario o involuntario y movernos con seguridad y confianza. Para desarrollar estas habilidades, es importante descubrir la técnica adecuada para cada movimiento, ya que cada uno tiene variaciones que pueden añadir diferentes cualidades a su ejecución. La danza es un arte que requiere del individuo un proceso de transformación para llevar lo cotidiano a algo extraordinario, lo que implica trabajar los límites corporales conocidos y desconocidos hasta el máximo. Sin embargo, la danza no se limita solamente al movimiento, sino que también implica el desarrollo de aspectos físicos, intelectuales, emocionales y sociales para lograr un alto nivel de desempeño. También permite explorar el cuerpo y sus posibles movimientos, fomentando el trabajo en equipo y promoviendo el desarrollo creativo y de pensamiento. Al mismo tiempo, estimula la conciencia del cuerpo en su totalidad, incluyendo sus funciones y los seis sistemas que lo conforman. Para lograr una buena ejecución, es fundamental encontrar un equilibrio entre la amplitud de los movimientos, las posibilidades de las articulaciones y la distribución del peso en la realización de los ejercicios (Etecé, 2016).

El cuerpo humano es un sistema interconectado en el que cada parte juega un papel importante para la ejecución adecuada de la danza. Por ejemplo, el sistema nervioso es esencial para la memoria de los movimientos, pasos, coreografías y música, mientras que el sistema circulatorio regula las emociones y la fatiga, lo que permite una interpretación emocionalmente rica y sostenida en el tiempo. La oxigenación adecuada de los músculos proporciona resistencia y soporte, ofreciendo una línea estética coherente en todo el cuerpo en relación con el esqueleto.

En la danza, se requiere que todos estos sistemas trabajen en armonía para lograr una ejecución fluida y estéticamente atractiva. La danza es una disciplina que conecta el cuerpo y la mente con el mundo exterior. La práctica constante permite mejorar la precisión del movimiento, por lo que es esencial tener conciencia de la integridad del cuerpo, incluyendo expresión facial y el uso de las manos. La danza también desarrolla la capacidad de acoplarse a rutinas y adaptarse a diferentes espacios, al tiempo que fortalece el cuerpo mediante ejercicios específicos. La responsabilidad y la práctica consciente son fundamentales para el cuidado corporal y el progreso del bailarín.

En la danza, el cuerpo es una herramienta interpretativa esencial, por lo que es necesario tener una buena técnica y entrenamiento que permita fortalecer su capacidad. Sin embargo, la danza no se limita solo a los movimientos físicos, sino que también requiere de una buena postura, actitudes, gestos y acciones culturales cotidianas que son fundamentales para comunicar, crear, compartir e interactuar con la sociedad en la que nos desenvolvemos. A través del cuerpo, se pueden crear imágenes corporales, fantasías, ideas, pensamientos y sentimientos que se expresan a través del movimiento en la danza. Por lo tanto, es fundamental cuidar y fortalecer el cuerpo para poder coordinar todos los movimientos necesarios para la danza de manera efectiva (Pacheco, 2018).

3 ¿Qué es la Memoria y cómo Funciona?

El proceso de memoria es una actividad cognitiva compleja que involucra tanto el almacenamiento como la recuperación de información. Esta información es codificada y puede ser recuperada voluntaria o involuntariamente en diferentes momentos. Diversos investigadores

han enfocado sus estudios en los procesos fisiológicos y en diferentes tipos de memoria, como la memoria episódica, semántica, de habilidades, de trabajo y de control ejecutivo. En resumen, la memoria es un proceso clave en la cognición humana, permitiendo el almacenamiento y la recuperación de información. Su estudio es fundamental para comprender cómo funciona nuestro cerebro y cómo podemos mejorar nuestro rendimiento cognitivo (González, 2016).

Antiguamente, se creía que la memoria se almacenaba en todo el cerebro, pero en 1564, el doctor Giulio Cesare, al realizar una disección, encontró un fragmento de cerebro con forma de caballito de mar, al que llamó "hipocampo". Fue hasta 1953 cuando se realizó una operación para curar la epilepsia y se extirpó el hipocampo de un hombre, quien después de la intervención quirúrgica perdió la capacidad de retener información y memoria de los últimos 3 años. A partir de este hecho se comprendió que el hipocampo era la corteza del cerebro encargada de la memoria. Por lo tanto, podemos decir que el hipocampo es una estructura clave en el proceso de la memoria humana (Ostby, 2019).

Para entender el funcionamiento de la memoria es importante conocer el papel de las neuronas, que son células especializadas del sistema nervioso encargadas del procesamiento y transmisión de información. En el cuerpo humano hay aproximadamente cien mil millones de neuronas, que incluyen receptores sensoriales en los ojos, los oídos y la lengua que responden a estímulos visuales, auditivos y gustativos, y fibras motoras que envían órdenes desde la médula espinal a los músculos para permitir el movimiento del cuerpo. Las neuronas se centralizan en el cerebro en la mayoría de los vertebrados y son capaces de modificar la forma en que procesamos la información, lo que permite la base del aprendizaje cerebral. Las neuronas se comunican a

través de conexiones llamadas sinapsis, que son esenciales para la memoria y el aprendizaje. En resumen, las neuronas y las sinapsis son componentes fundamentales del sistema nervioso y esenciales para la memoria y el aprendizaje (Ratey, 2002).

Las neuronas son células especializadas que se encargan de la transmisión y procesamiento de la información en el sistema nervioso. Estas células tienen tres componentes principales: dendritas, soma o cuerpo celular, y axones. Las dendritas reciben información de otras neuronas, el soma integra esa información y los axones la transmiten a otras neuronas. Cada neurona varía en tamaño y forma según su función en el sistema nervioso. Aunque las neuronas son importantes, también existen otras células en el cerebro llamadas células gliales. Los astrocitos son un tipo de célula glial que se encuentran en la parte exterior de los vasos sanguíneos y ayudan en la transferencia de oxígeno y nutrientes de la sangre a las neuronas. Las células gliales son importantes porque brindan soporte funcional y estructural a las neuronas en el cerebro (Padilla, 2005).

La comunicación entre neuronas se realiza mediante un proceso llamado sinapsis, el cual se lleva a cabo a través de mensajes químicos. En la mayoría de los casos, la sinapsis ocurre entre el axón de la neurona emisora o presináptica y la dendrita de la neurona receptora o postsináptica, pero también puede ocurrir entre axones o dendritas. Durante la transmisión sináptica, los neurotransmisores son liberados en la presináptica y se unen a los receptores de la postsináptica, llevando el mensaje de una neurona a otra. Los neurotransmisores son sustancias químicas que pueden atravesar la brecha sináptica y actuar sobre los receptores postsinápticos

para iniciar una respuesta en la neurona receptora. De esta manera, la sinapsis es fundamental para la comunicación neuronal y la función cognitiva en el cerebro (Padilla, 2005).

3.1 Tipos de memoria

3.1.1 Memoria episódica y memorias semánticas

Este tipo de memoria comparte características con ambas subcategorías, por lo que se agrupa dentro de una subdivisión específica. A continuación, se describirán las principales características de cada una de estas subcategorías para poder distinguirlos claramente.

La memoria *episódica* es la encargada de que cada individuo recuerde eventos de su vida cotidiana, es referente a lo que recuerdas, cosas como; si comió en la mañana y que fue o como es el nombre de su mejor amiga, etc. Es la memoria encargada de ubicarte especialmente en un lugar dentro de un contexto temporal y espacial, a lo que quiere decir al donde y cuando. Por otro lado, la memoria *semántica* está unida a los episodios del día a día y no está ligada con el tiempo y el espacio es la memoria dirigida al conocimiento adquirido sin saber cuándo, ni donde lo aprendimos, pero la información está en nuestra cabeza, es la del “yo sé”, que se adquiere por un episodio o por repetición (Manes, 2019).

Las dos memorias nombradas pueden ser usadas de manera flexible y puede ser ofrecida en un mapa dibujado o por expresiones verbales, sin haberlo realizado de esa manera antes, otra característica es que ambas memorias permanecen en el recuerdo consciente, porque puedes responder una pregunta de historia y saber que conoces la respuesta, aunque en ese momento se

te escape la respuesta o si reconoces un lugar lo sabes o no. Un ejemplo que plantean Gluck, Mercado y Myers, es que una persona con amnesia (que no puede crear nuevas memorias episódicas) puede ser capaz de aprender nuevas habilidades como hacer crucigramas, leer textos invertidos o en espejo, pero al cuestionar que si han adquirido esas destrezas las niegan porque esas memorias conscientes han desaparecido. Ambas memorias son muy semejantes y por lo mismos diferentes investigadores les han dado diversos nombres para poder agruparlas como: memoria *declarativa* o *explícita*, y que literalmente se refiere a lo que sabes y qué se puede exponer con facilidad tu conocimiento de manera verbal (Jiménez, 2012).

Existe una diferencia notable entre las dos memorias: la memoria semántica se fortalece con la repetición de la información, lo que facilita recordar términos y conceptos, mientras que la memoria episódica se debilita con la repetición de eventos similares, lo que hace más difícil recordar los detalles específicos. Por ejemplo, puede ser difícil recordar dónde se dejó el carro en un parqueadero grande. Es difícil determinar cuál de las dos memorias es la causa de la otra, ya que ambas están estrechamente relacionadas. Algunos argumentan que no se podría recordar eventos episódicos sin la memoria semántica, ya que no se podría comprender lo que se está recordando. Otros argumentan que, al repetir eventos episódicos, se aprende el contexto semántico, lo que puede explicar por qué puede ser difícil recordar cuándo se aprendió algo, pero el dato en sí está almacenado en la memoria consciente. Por lo tanto, relacionar algo nuevo con algo conocido puede facilitar la tarea de memorización, ya que se proporciona un contexto para la información nueva (Jiménez, 2012).

3.1.2 Memoria de Habilidades

La habilidad es una destreza que puede mejorar con la práctica a lo largo del tiempo. Esta memoria está relacionada tanto con la memoria episódica, encargada de los eventos, como con la semántica, encargada de los hechos, aunque también posee características únicas. Al igual que la memoria semántica, la habilidad se fortalece al repetirse y puede adquirirse sin tener conciencia. Sin embargo, a diferencia de las dos memorias mencionadas anteriormente, la habilidad no se puede expresar con palabras, sino que se manifiesta a través de acciones. Además, la información relacionada con la habilidad puede ser recuperada de manera no consciente (Jiménez, 2012).

Las habilidades perceptuales-motoras implican la coordinación entre los sentidos y los movimientos del cuerpo, como en el caso de tocar un instrumento musical o hacer deporte. Por otro lado, las habilidades cognitivas se refieren a la capacidad de procesar y manipular información mentalmente, como en el caso de resolver problemas matemáticos o tomar decisiones complejas. Ambos tipos de habilidades requieren de una práctica constante para ser mejoradas y desarrolladas, y están estrechamente relacionadas con la memoria episódica y semántica, ya que se basan en la adquisición y retención de información y experiencia previas (Zuluaga, 2020).

Además de las habilidades motoras, existen las habilidades cognitivas, que se refieren a procesos mentales como la atención, la memoria, la percepción, el razonamiento y el aprendizaje. Estas habilidades se adquieren a través de la experiencia y la práctica y son esenciales para la resolución de problemas y la toma de decisiones. Por ejemplo, la habilidad

cognitiva de la atención es crucial para poder concentrarse en una tarea específica, mientras que la memoria a corto plazo es importante para recordar la información relevante mientras se realiza esa tarea (Jiménez, 2012).

Las habilidades cognitivas son aquellas que se desarrollan con la práctica y se basan en el uso del cerebro para resolver dificultades y problemas de manera eficiente. Estas habilidades permiten al cuerpo adaptarse a diferentes situaciones mediante la generación de estrategias y el uso de herramientas que agilicen el proceso. En este sentido, el uso de herramientas requiere tanto habilidades cognitivas como motoras. (Gluck et al., 2009).

3.1.3 Memoria de trabajo y control ejecutivo

La memoria de trabajo es un tipo de memoria temporal que ayuda a realizar tareas momentáneas en el día a día. Se encarga de organizar el día, plantear metas, gestionar tareas y acciones que duren minutos o segundos. Esta memoria es transitoria y tiene una duración breve, y se divide en dos tipos: la memoria sensorial y la memoria a corto plazo. La memoria sensorial está relacionada con las sensaciones breves de cosas que se han visto o tocado y que solo permanecen para capturar la sensación. La memoria a corto plazo es la encargada de reconocer el dato proporcionado por la memoria sensorial y perdura por medio de un repaso activo en la memoria de corto plazo. La memoria de trabajo es la estación momentánea para mantener un recuerdo o dato antes de ser manipulado para salir de la memoria o instalarse en la memoria de largo plazo. El proceso de manipulación de la memoria es llamado control ejecutivo (López, 2011).

La memoria de corto plazo es limitada y algunos datos adquiridos tienen un periodo de caducidad debido a la capacidad limitada de nuestra memoria para procesar datos. El "mágico número siete", descubierto en un estudio realizado por George Miller en la década de 1950, sugiere que la cantidad de elementos que se pueden recordar oscila entre cinco y nueve. La atención es un factor importante en la memoria a corto plazo, ya que las distracciones pueden hacer que se olvide la información. El repaso constante y la atención son fundamentales para conservar la información en la memoria de corto plazo antes de que se almacene en la memoria de largo plazo (Gluck et al., 2009).

Craik y Tulving (1973) ilustraron la importancia de la profundidad del procesamiento, el nivel de actividad que se dedica a procesar la nueva información. Entre más activo sea tu procesamiento de la nueva información y los apliques de manera significativa, más probable será que los recuerdes. En contraste con el repaso por repetición tiene muy poco efecto en la posibilidad de que recuerdes más tarde esa información de la memoria de largo plazo. (Gluck et al., 2009, pág. 172)

La memoria de trabajo o corto plazo consta de dos interfaces independientes: la agenda visoespacial, que almacena imágenes visuales y espaciales para su manipulación posterior, y el bucle fonológico, que almacena las memorias auditivas y se mantiene a través del repaso hablado interno. Estas interfaces están ubicadas en lugares diferentes dentro de la memoria de trabajo y son supervisadas y analizadas por el ejecutivo central, que controla su eliminación, dirección y transferencia a la memoria de largo plazo, según la tarea que se le asigne. Este modelo fue desarrollado por Alan Baddeley, psicólogo británico (López, 2011).

4. Aprendizaje y memorización

En la actualidad, los investigadores del aprendizaje y la memoria son considerados científicos, sin embargo, en la antigüedad esta era una rama de la filosofía. En aquel entonces, se trataban conceptos abstractos sobre el origen del universo y la conducta humana, ya que no se adquirirían mediante experimentos, sino a través de la lógica y el razonamiento, lo que les da igual valor comparado con el ámbito científico. En esa época, aparecieron varios filósofos que sostenían sus posturas basándose en datos numéricos y formulaban teorías según su entorno y experiencias (Anderson, 2001).

Desde una perspectiva filosófica, el aprendizaje se ha estudiado desde tiempos antiguos con pensadores como Aristóteles, quien describió la experiencia como la manera en que experimentamos eventos contiguos en el mismo espacio temporal y se asocian. La frecuencia es otro aspecto importante, ya que entre más recurrente sea la experiencia, más fuerte será la asociación. La similitud también puede influir en el aprendizaje. Estos conceptos se aplican hoy en día para comprender cómo aprendemos y cómo se forma la memoria. Grandes filósofos como John Locke y Erasmus plantearon la capacidad del hombre de aprender y evolucionar según sus necesidades primarias, y Charles Darwin se enfocó en la evolución de las especies. Posteriormente, Gustav Fechner se convirtió en el pionero de la experimentación en el campo de la memoria, enfocándose en descubrir las causas por las que olvidamos y la curva de retención de información. Sus experimentos revelaron la importancia de factores como la intensidad de la luz, el uso del vocabulario, la relación entre conceptos y las ayudas visuales en el aprendizaje y la memorización. (Gluck et al., 2009).

Iván Pávlov realizó estudios sobre el aprendizaje animal y su posible relación con los seres humanos. Demostró que el uso repetido de un estímulo pierde efecto sobre el individuo en estudio, como en el caso de sus experimentos con perros:

En un estudio, primero empezó a enseñar a un perro que un timbre precedía siempre la entrega de comida; luego de muchos ensayos en que se emparejaba el timbre con la comida, el perro desarrolló una respuesta de salivación cada vez más fuerte al sonido del timbre. Esta forma de aprendizaje, en la que un animal aprende que un estímulo (como el timbre) predice la proximidad de un evento importante (como la entrega de comida) hoy en día se conoce como condicionamiento clásico (o condicionamiento Pavloviano). (Gluck et al., 2009, p. 19)

Existen diferentes maneras de aprendizaje las cuales se van a incluir y estas son: aprendizaje no asociativo, aprendizaje por predicción de eventos, aprendizaje conductual, aprendizaje por generalización o discriminación, aprendizaje emocional, aprendizaje por observación y el aprendizaje del lenguaje.

4.1 Aprendizaje No Asociativo

Este tipo de aprendizaje se refiere al aprendizaje de un único estímulo que está aislado de otros, siendo lo opuesto al aprendizaje asociativo. Cuando experimenta algo por primera vez, como ver la nieve, se aprecia como algo nuevo, mientras que si crece en un lugar donde las nevadas son comunes, ya no sorprende tanto. Este proceso de normalización se llama

habitación y no es exclusivo de los humanos, sino que también se da en organismos sin cerebro. Cuando se habitúa algo, no se está alerta y respuesta es baja, incluso si la experiencia no es agradable. Este fenómeno fue ilustrado en el cuento del niño que mentía sobre la presencia del lobo y que, al hacerlo repetidamente, los habituó hasta que cuando el lobo realmente apareció, nadie acudió a ayudarlo (Aguilar, 2001).

El aprendizaje no asociativo es la forma más simple y común de modificación de la conducta ante las variaciones producidas en el ambiente. Es una forma de aprendizaje que se encuentra en casi toda la escala filogenética, desde los protozoos hasta el hombre. Por ejemplo, se ha observado habitación de distintas respuestas en planarias, gusanos, caracoles, peces, aves, ratas, humanos, etc. El hecho de que sea un proceso tan antiguo y que se haya mantenido a lo largo de la evolución en tantas especies, indica que es un rasgo que aumenta la capacidad de supervivencia de la especie. (De Vicente, 2010, pág. 44)

En los estudios de habitación se ha observado que la exposición continua a un estímulo provoca una adaptación progresiva, mientras que cuando la exposición es intermitente, la adaptación se retrasa. En el primer caso, tras una pausa en la exposición, la respuesta al estímulo disminuye, mientras que, en el segundo caso, el estímulo es más intenso y la memoria de este es mejor, lo que se conoce como recuperación espontánea. Esta habitación suele ser de corta duración, alrededor de una hora (De Vicente, 2010).

La teoría de los dos procesos explica el curso de los cambios de la respuesta ante la

presentación repetida de un estímulo mediante dos procesos neurales inferidos que denomina habituación y sensibilización. El proceso de habituación produce una disminución de la tendencia a responder y el de sensibilización un aumento. (De Vicente, 2010, pág. 71)

Para la deshabituación de dicho estímulo repetido es necesario que se presente uno nuevo para que el enfoque se cambie y reaparezca.

Existe otro tipo de conducta llamada sensibilización, que, al igual que la habituación, se refiere a la exposición de un sujeto a un estímulo, pero en este caso no se produce una adaptación al estímulo, sino que se registra y almacena en caso de que sea necesario utilizarlo en el futuro. Se trata de un proceso de preparación. Un ejemplo de sensibilización es cuando se escucha el sonido de un explosivo y se reconoce que es peligroso, lo que genera una respuesta de huida para salvar la vida. Este proceso de sensibilización puede ocurrir con exposiciones no muy extensas o con intervalos de tiempo entre estímulos. Sin embargo, esta respuesta solo perdura en el sujeto durante un máximo de quince minutos y puede generar emociones como ansiedad, nerviosismo o euforia, entre otras (Pinto, Jorge A., et al. 2014).

4.2 Aprendizaje Perceptual

El aprendizaje por estímulos repetidos puede adoptar diferentes formas, como la habituación, la sensibilización y la preparación, y la respuesta obtenida dependerá de la cantidad de exposición a los estímulos. Otra forma de aprendizaje es el perceptual, que se refiere a la

experiencia con un conjunto de estímulos que facilita su distinción. Aunque se asemeja a la preparación en que la experiencia previa mejora el reconocimiento, difiere en que la preparación aumenta la rapidez de reconocimiento de estímulos familiares o recientes, mientras que el aprendizaje perceptual se enfoca en hacer distinciones más precisas entre estímulos similares. Dentro del aprendizaje perceptual, se pueden distinguir distintos subgrupos según la forma en que llega el aprendizaje al sujeto (animal o persona):

- Aprendizaje por simple exposición

Este tipo de aprendizaje se conoce como aprendizaje latente, ya que implica la adquisición de habilidades o conocimientos de manera implícita, sin instrucciones explícitas. Por ejemplo, en un experimento se pidió a los participantes que identificaran garabatos idénticos al original entre otros con diferentes formas, sin darles más instrucciones. Después de un tiempo de exposición constante, los participantes pudieron distinguir la figura repetida entre las demás. Aunque al principio fallaban con las figuras más parecidas, con la práctica lograron ser más precisos. Este ejemplo ilustra cómo la exposición puede conducir a un aprendizaje latente y mejorar la capacidad para distinguir detalles (Gluck et al., 2009).

Cuando un sujeto es expuesto repetidamente a un suceso o adquiere una habilidad, puede discriminar más detalles a un nivel más específico, convirtiéndolo en algo intrínseco que es difícil de explicar en ocasiones. Esto se debe a que su nivel de experticia es superior al ojo o al oído inexperto. Por ejemplo, hay personas que pueden diferenciar entre pollos y pollas de un día de nacidos, algo que solo aquellos con la habilidad adquirida podrían hacer con precisión. Sin embargo, este aprendizaje perceptual es específico para el contexto en el que se ha adquirido, por

lo que no es lo mismo un veterinario experto en razas pequeñas que en grandes. En definitiva, el aprendizaje perceptual tiene un alto grado de especificidad (History Channel, 2015).

El aprendizaje perceptual implica la identificación y diferenciación de características específicas de los estímulos. La especificidad del aprendizaje depende de la dificultad de la tarea y de la distintividad de las características del estímulo. Si la tarea es fácil, las características pueden no ser tan distintivas y el aprendizaje puede ser menos específico. Pero si la tarea es difícil, las características pueden ser más distintivas y el aprendizaje puede ser más específico (Ahissar y Hochstein, 1999).

- Aprendizaje Espacial

El aprendizaje perceptual está estrechamente relacionado con el entorno y puede manifestarse a través de la exposición a estímulos. Tanto los animales como los seres humanos pueden orientarse según puntos de referencia como ventanas, árboles o letreros.

Un experimento llevado a cabo con ratas en un laberinto demostró que las que habían sido expuestas al laberinto eran más eficientes para encontrar la comida que aquellas a las que se les indicaba cada paso a seguir. Esto ilustra cómo la ubicación y las referencias visuales son cruciales para la localización de objetos según los intereses de quien los busca (Gluck et al., 2009).

- Modelos de Aprendizaje no asociativo

Los modelos de aprendizaje no asociativo previamente mencionados, como la habituación, la sensibilización y el aprendizaje perceptual, son formas simples de aprendizaje que no están relacionadas entre sí. Estos modelos de aprendizaje se refieren a la forma en que un organismo responde a un estímulo en particular. A diferencia del modelo de aprendizaje asociativo, no se relacionan entre sí. Aunque los psicólogos no han determinado con exactitud la fuente del funcionamiento de este tipo de aprendizaje, existen varias teorías al respecto:

✓ Teoría de proceso Dual

Esta teoría consiste en que cuando un individuo recibe un estímulo externo hay una respuesta (sonido, una voz, etc.), pero cuando el estímulo causa dolor (un pellizco, una descarga, un tirón de cabello, un sonido fuerte, etc.) por primera vez el impulso será mucho más fuerte que el estímulo indoloro inicial y que si se repiten cualquiera de los dos se habitúa a dicho estímulo. Lo que se quiere decir con este ejemplo es que la habituación y la sensibilización son aprendizajes diferentes, pero que pueden ir en paralelo para llegar a un mismo fin, solo que al sensibilizar el estímulo será mayor la respuesta motora frente al otro estímulo (De Vicente, 2010).

✓ Modelo comparador

Cuando el cerebro detecta un estímulo, lo compara con un estímulo conocido que está almacenado en el sistema para reconocimiento. Si el estímulo es reconocido, se suprime la respuesta de orientación, pero si no es reconocido, se activa la respuesta de orientación que permite escanear la sensación y almacenarla. Aunque este proceso parece sencillo, es en realidad

bastante complejo, ya que se lleva a cabo en una fracción de segundo y a través de circuitos neuronales en la médula espinal (Gluck et al., 2009).

El valor adaptativo de la sensibilización es importante. La presentación de un estímulo fuerte y nocivo es una experiencia que resulta potencialmente aversiva y, por tanto, de gran significación para el organismo. El organismo responde de forma rápida e intensa desde el inicio permitiéndole estar mejor preparado para afrontar las posibles consecuencias futuras del estímulo, aumentando con ello las posibilidades de supervivencia. Ahora bien, si se sigue presentando el estímulo y no hay consecuencias relevantes para el organismo, éste disminuirá progresivamente la intensidad de la respuesta (De Vicente, 2010, pág. 59, 60).

✓ Teoría de diferenciación

Este tipo de aprendizaje se refiere a la representación inicial de los estímulos, la cual no es muy precisa al ser procesada rápidamente. Sin embargo, con el tiempo y la repetición del estímulo, la representación se va haciendo más detallada al capturar más detalles y adquirir más información. El cerebro va obteniendo una mayor precisión de datos y es capaz de reconocer los estímulos de manera más detallada (Gluck et al., 2009).

Cuando un organismo se sensibiliza a un determinado estímulo, aumenta su reacción para otros muchos estímulos diferentes. Al contrario de lo que ocurre en la habituación, la sensibilización es menos específica para el estímulo y presenta un grado mayor de generalización. El ejemplo de la rata que recibe estímulos aversivos en la caja

de vaivén puede servir para ilustrar este efecto de generalización. En una primera fase la rata se sensibiliza a las descargas eléctricas y escapa de ellas corriendo cada vez más deprisa al otro compartimento. Si tras esta experiencia previa con las descargas, se presentan un destello de luz, un tono o unas descargas de diferentes intensidades, etc., la rata correrá ante estos estímulos nuevos como lo hacía ante las descargas. Es decir, la respuesta de correr ocurre ante estímulos parecidos y también ante estímulos muy diferentes. Ahora bien, el hecho de que esta reacción se extienda a una amplia variedad de estímulos no quiere decir que la generalización sea ilimitada (De Vicente, 2010, pág. 62).

4.3 Condicionamiento Clásico

Iván Pávlov, fisiólogo ruso, realizó experimentos con perros para estudiar cómo podía hacer que respondieran a un estímulo, como el sonido de un timbre, y comenzaran a salivar porque asociaban ese estímulo con la llegada de la comida. Este proceso se conoce como condicionamiento clásico y es muy común en los seres humanos. Permite predecir comportamientos basados en los estímulos que se recibe del entorno. Por ejemplo, cuando oye una sirena de ambulancia, se sabe que es una señal de que alguien necesita ayuda médica y que se debe permitir que la ambulancia pase rápidamente. El cerebro asocia la sirena con un evento importante y actúa en consecuencia (Mendoza, 2006).

El requisito principal del condicionamiento clásico es recibir un estímulo incondicionado, que genera una respuesta automática en el sujeto, llamada respuesta condicionada. Este reflejo no requiere entrenamiento ni práctica previa. El estímulo incondicionado podría convertirse en

un estímulo condicionado, lo que significa que podría producir una respuesta anticipada, llamada respuesta condicionada. Por ejemplo, cuando el carrito de los helados pasa siempre a la misma hora y con la misma canción, es probable que los niños del vecindario salgan automáticamente esperando comer helado. Esta sería una respuesta automática a un estímulo condicionado (Mendoza, 2006).

Existen dos tipos de condicionamientos según el estímulo que se presente. Por ejemplo, si una persona es alérgica al maní y aprende que no puede comerlo debido a la reacción alérgica que tuvo en la niñez al masticarlo, se le llama condicionamiento aversivo. En este caso, el estímulo incondicionado fue algo negativo o desagradable, que es la respuesta alérgica. Por otro lado, cuando el estímulo condicionado es positivo y se obtiene un beneficio o se satisface una necesidad, se le llama condicionamiento apetitivo. Como se pudo ver en el experimento de Ivan Pavlov con los perros y la comida (Mendoza, 2006).

Otra forma de condicionamiento es el palpebral, una ramificación del condicionamiento aversivo en la que el estímulo provoca una acción involuntaria que evita algún daño. Por ejemplo, cuando alguien tiene una pestaña en el ojo y quiere que se la retiren, es común que se sople el ojo, lo que provoca el parpadeo como respuesta involuntaria. Este estímulo se puede condicionar si se asocia con una señal previa, como un sonido o una luz, para que el individuo parpadee anticipando el flujo de aire. De esta forma, el parpadeo se convierte en una respuesta condicionada. (Gluck et al., 2009).

Después de un entrenamiento, la respuesta condicionada que se produce ante un estímulo también puede ser modificada y extinguida. Por ejemplo, si en algún momento se experimenta malestar después de comer mariscos y ahora se relaciona con algo negativo, es probable que la respuesta siempre sea la misma. Sin embargo, si llega a relacionarlos con algo positivo, como el hecho de que en aquella ocasión pudo haber sido la preparación y no los mariscos en sí, es posible que puedas modificar el condicionamiento, aunque este no desaparecerá por completo. En el caso de personas con adicciones, aunque hayan dejado de consumir durante mucho tiempo, pueden volver a hacerlo si se le expone a un ambiente que les genera inseguridad o si resurge el condicionamiento previo de forma espontánea. Esto se conoce como recaída o reaparición del hábito (Mendoza. 2006).

El condicionamiento clásico se compone de cuatro elementos fundamentales. El primer elemento es el estímulo incondicionado, el cual es una respuesta natural e involuntaria del cuerpo frente a un estímulo externo que es considerado importante para la supervivencia del organismo. Por ejemplo, la reacción alérgica al maní. La siguiente respuesta es la respuesta incondicionada, que es la respuesta automática generada por el estímulo incondicionado, como por ejemplo el parpadeo ante una ráfaga de viento (Mendoza, 2006).

El tercer elemento es el estímulo condicionado, el cual es un estímulo previamente neutro que adquiere la capacidad de producir una respuesta luego de haber sido emparejado con el estímulo incondicionado. Este estímulo condicionado puede orientar al cuerpo hacia un objeto o evento específico, aunque también puede indicar la presencia de un estímulo incondicionado. (Mendoza, 2006).

Por último, el cuarto elemento es la respuesta condicionada, la cual es una respuesta aprendida que es generada por la presentación del estímulo condicionado. Es importante destacar que el estímulo y la respuesta condicionados no son necesariamente iguales al estímulo incondicionado y la respuesta incondicionada, respectivamente. Además, el condicionamiento clásico puede ser modificado o extinguido mediante diferentes técnicas de modificación de conducta. (Mendoza, 2006).

El cuerpo y la mente buscan la estabilidad por tal motivo en algunos experimentos se comprendió que, si hay un exceso de azúcar en la sangre, el cuerpo tendrá la tendencia de bajar su producción y por tal motivo hay un equilibrio con lo que entra y con lo que se necesita para que funcione el cuerpo. Esta búsqueda de equilibrio constante se le llama *homeostasis*. Ejemplo, si se es un consumidor constante de antibióticos y siempre se ataca de la misma manera nuestras infecciones, lo que va a ocurrir es que el cuerpo va a desarrollar una tolerancia a dicho medicamento y se requerirá uno más fuerte en la siguiente ocasión que el cuerpo lo necesite. Al buscar equilibrio y verse atacado desarrolló tolerancia y busco la homeostasis. Así funciona el cuerpo frente al consumo constante de las drogas y el alcohol, sus efectos van bajando y se crea una tolerancia, por ese motivo se requiere de mayor cantidad al pasar del tiempo para obtener el efecto de la primera vez que se consumió (Grijalba-Uche M, et al., 2015)).

Cuando ya se condiciona de cierta manera ante un estímulo como, por ejemplo, los perros que van a recibir comida por el timbre, pero luego de un momento se les agrega una luz, ellos no van a comprender la luz si no hay algo extra que ofrezca esa luz o que les enseñe algo nuevo a lo

que viene. Cuando esto ocurre se le denomina bloqueo y es cuando literalmente se ignora un nuevo estímulo porque no ofrece información nueva a lo que ya está ocurriendo, lo importante de toda esta información es que el cerebro no va a reaccionar a un nuevo estímulo en simultáneo con otro que ya existe si este no le ofrece algo útil, no redundante y que ofrezca información nueva (De Vicente, 2010)

4.4 Condicionamiento Instrumental

Es el proceso donde el organismo aprende a emitir respuestas para evitar ciertas consecuencias. Este condicionamiento es una forma de aprendizaje asociativo junto con acondicionamiento clásico, solo que aquí la respuesta es un estímulo incondicionado y dado de manera automática, pero en el condicionamiento instrumental todas las consecuencias son el resultado directo de la conducta y se le llama así por ese motivo, porque el instrumento es la conducta para que se pueda producir la consecuencia (De Vicente, 2010).

El condicionamiento clásico es una técnica de aprendizaje relativamente sencilla, tiene la capacidad de entrenar a un sujeto para desarrollar conductas más complejas, como entrenar animales, practicar deportes que requieren alta coordinación, bailar, entre otros. Los seres humanos han utilizado esta técnica desde hace tiempo, por ejemplo, para arrear ovejas, cabalgar caballos o enseñar a los niños a controlar sus esfínteres. Al mismo tiempo en que Pávlov descubría el condicionamiento clásico, Edward Thorndike realizaba los primeros experimentos sistemáticos sobre cómo los animales aprenden nuevas conductas. (Gluck et al., 2009).

Thorndike realizó descubrimientos importantes al investigar cómo los gatos lograban escapar de cajas mediante el uso de palancas, cables y botones. En sus experimentos, Thorndike metía al gato en la caja y medía cuánto tiempo le tomaba escapar. Con el tiempo, los gatos aprendieron a escapar de manera más eficiente. Thorndike también concluyó que cuando el gato lograba su objetivo, experimentaba una sensación de satisfacción, lo que aumentaba la probabilidad de que repitiera la acción en el futuro. Por el contrario, cuando el gato recibía una respuesta negativa o insatisfactoria, como una descarga eléctrica, era menos probable que repitiera la acción en el futuro. Thorndike formuló una ley para explicar este proceso, según la cual la respuesta a un estímulo está condicionada por la consecuencia y que la respuesta depende de lo que ocurrió en el pasado. Por ejemplo, el estímulo de encerrar al gato en una caja llevaba al gato a realizar ciertos movimientos para escapar como respuesta a ese estímulo, lo que a su vez llevaba al escape como consecuencia (Arancibia et al., 2007).

La principal diferencia entre el condicionamiento clásico y el instrumental es que en el condicionamiento clásico la respuesta condicionada se produce automáticamente en presencia del estímulo condicionado, mientras que en el condicionamiento instrumental la respuesta del sujeto es instrumental en la obtención de una consecuencia deseada. En el ejemplo del gato en la caja problema, el escape de la caja es la consecuencia deseada, y el gato debe ejecutar una acción para obtenerla. En el condicionamiento instrumental, la respuesta del sujeto es crucial para la obtención de la consecuencia, mientras que en el condicionamiento clásico la respuesta se produce automáticamente ante la presencia del estímulo condicionado (Gluck et al., 2009).

El condicionamiento operante o instrumental, descrito por Edward Thorndike (1874 – 1949) y B. Frederic Skinner (1904 – 1990), es el proceso a través del cual se fortalece un comportamiento que es seguido de un resultado favorable (refuerzo), con lo cual aumentan las probabilidades de que ese comportamiento vuelva a ocurrir. El condicionamiento operante sostiene, de esta forma, que se aprende aquello que es reforzado. Esta postura, cómo puede verse, se basa en la idea de que el comportamiento está determinado por el ambiente, y que son las condiciones externas -el ambiente y la historia de vida- las que explican la conducta del ser humano (Arancibia et al., 2007).

Skinner presenta un análisis funcional del comportamiento, considerando a la conducta como una variable dependiente de sus consecuencias (refuerzo) –a diferencia del condicionamiento clásico en que la conducta depende de los estímulos que la antecedan-. Presenta un modelo de contingencia de tres términos en que un estímulo discriminativo (influencia ambiental antecedente) permite la aparición de una respuesta que es seguida de un estímulo que refuerza (consecuencia), es decir, que aumenta la probabilidad de que la respuesta se produzca en el futuro (el castigo disminuye esa probabilidad)

Antecedentes ---> Comportamiento ---> Consecuencias. (Arancibia et al., 2007)

4.5 Aprendizaje por observación

El aprendizaje social se centra en cómo las acciones y comportamientos de los demás pueden influir en nuestra propia conducta y cómo podemos aprender de los demás a través de la observación y la experiencia. En las décadas de los 50 y 60, este tipo de aprendizaje adquirió mayor relevancia, con un enfoque dirigido hacia las conductas y las acciones que son reforzadas

por la experiencia del sujeto en su entorno social. El reforzamiento de la conducta es crucial, ya que establece rasgos de la personalidad, y determina si las acciones realizadas serán castigadas o premiadas según el resultado de las acciones del modelo. De acuerdo con la ley de efecto de Thorndike, si los resultados son positivos para el imitador, tendrá la tendencia de seguirlos realizando. Este principio se enfoca en el aprendizaje instrumental y su relación con las acciones y objetivos que se dan en respuesta a los premios y castigos (Skinner, 1953). Sin embargo, Bandura explica en su libro de 1986 que las conductas pueden aprenderse sin reforzamiento directo, aunque el refuerzo aumentará las posibilidades de que se adopte de manera más rápida. En la actualidad, se considera que este tipo de aprendizaje está más enfocado en una respuesta cognitiva, como el pensamiento y lo que este pueda ofrecer en el futuro (Bandura. 1986).

Según Bandura hay cuatro procesos para lograr la imitación:

1. La esencia del modelo debe inspirar al imitador para capturar su atención.
 2. La memoria debe estar en un formato simplificado para aumentar las posibilidades del imitador y que le den la suficiente guía. Lo más factible es que si el imitador olvida lo que vio no podrá reproducirlo.
 3. El imitador debe tener una motivación para reproducir las acciones observadas.
- Aprendizaje por imitación

Los estudios sobre el aprendizaje por imitación han avanzado desde el trabajo de Bandura en 1960, y ahora se sabe que los niños pueden aprender por imitación desde muy temprana edad, incluso en la primera infancia. Además, se ha descubierto que los animales también pueden aprender por imitación, incluyendo a primates, aves y mamíferos. La imitación no es solo una forma de aprendizaje social, sino que también puede ser una forma de transmitir cultura y

tradiciones de generación en generación. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la imitación no es una simple copia de la acción, sino que implica un proceso cognitivo complejo que incluye la percepción, la atención y la memoria. Además, la imitación puede estar influenciada por factores sociales, culturales y emocionales, y puede variar en diferentes contextos y situaciones (De Vicente, 2010).

El aprendizaje social es más eficiente y rápido que el aprendizaje por ensayo y error, ya que permite a los individuos adquirir nuevos conocimientos y habilidades de manera más efectiva al observar y modelar el comportamiento de otros. Además, este tipo de aprendizaje también puede ayudar a reducir los riesgos y los errores que pueden surgir al aprender de forma autónoma, como en el ejemplo de la cría de rata buscando alimento y evitar que este esté envenenado intentando buscarlo por su propia cuenta y sin ningún modelo a seguir. Por lo tanto, el aprendizaje social puede ser una herramienta muy valiosa en la educación y el desarrollo de los individuos en diferentes ámbitos de la vida (De Vicente, 2010).

Se le llama imitación verdadera a la conducta del imitador y que es idéntica a la conducta del modelo que está siendo observado. Esto significa que el imitador está reproduciendo la conducta de manera precisa y sin errores. La imitación verdadera se puede observar en muchos ámbitos, como por ejemplo en el aprendizaje de habilidades motoras como andar en bicicleta, tocar un instrumento musical, entre otros. También se puede dar en la adquisición de conductas sociales, como la forma de hablar, de saludar, de vestir, entre otros aspectos. Se puede decir que el aprendizaje por imitación es un proceso fundamental en el desarrollo humano y se da de manera natural desde muy temprana edad (Arancibia et al., 2007).

En algunos casos como, por ejemplo, la imitación vocal es una muestra de la igualación del estímulo. Pero en este caso, el aprendiz no puede ver directamente el mecanismo que se utiliza para producir el sonido, sino que tiene que reproducirlo por medio de la audición. Es por eso por lo que, la imitación vocal puede requerir varias repeticiones y ensayos antes de que se pueda producir un resultado similar al original. Además, es importante destacar que la habilidad de imitar el habla puede variar entre individuos y depende de la capacidad de cada persona para ajustar su producción vocal en función del modelo que se está imitando. En los animales el canto o vocalización es en su mayoría un comportamiento innato y determinado genéticamente, mientras que en los seres humanos y en algunas especies de aves como los loros y los pinzones, el canto y la vocalización se aprenden por observación y experiencia. En el caso de los seres humanos, el aprendizaje del canto también puede estar influenciado por factores culturales y sociales, como la música y las tradiciones folclóricas de cada región o país. (Dale, 2012).

4.6 Aprendizaje Emocional y Memoria

Las emociones están estrechamente relacionadas con recuerdos y aprendizajes significativos de la vida. Los eventos que generan emociones intensas suelen quedarse grabados en la memoria del sujeto de por vida. Por lo tanto, es muy probable que recordemos con más detalle aquellos sucesos que estuvieron acompañados de emociones como la alegría, el temor, la ira, la lujuria o el desagrado, entre otras. Cuando un evento se asocia con una emoción positiva, el aprendizaje es más rápido y se consolida por más tiempo. Sin embargo, también puede suceder que las emociones jueguen en contra y desarrollen problemas clínicos, tales como depresión,

ansiedad, fobias o trastornos de estrés. Por ello, es importante reconocer las emociones y comprender la conexión que tienen con nuestros comportamientos. Aprender a controlarlas es fundamental para evitar que se conviertan en un problema clínico (Ekman y Friesen, 1984).

La definición exacta de una emoción y su descripción como concepto definido ha sido objeto de investigación constante. Aunque todos los seres humanos somos capaces de sentir y percibir emociones, todavía no se conoce con certeza su significado o su origen. Los científicos han logrado dividir la emoción en tres partes. La primera parte es la experiencia subjetiva, que se refiere a cómo se siente la emoción. La segunda parte es la expresión emocional, que se manifiesta en el lenguaje corporal, la voz y la conducta. Por último, la tercera parte es la respuesta fisiológica, que se refiere a los cambios físicos que ocurren en el cuerpo como consecuencia de la emoción (Ekman, 1992).

Estas tres partes están interconectadas y se influyen mutuamente. La experiencia subjetiva puede influir en la expresión emocional y en la respuesta fisiológica, y viceversa. Además, la expresión emocional y la respuesta fisiológica pueden afectar la experiencia subjetiva de la emoción. A pesar de que todavía no se ha llegado a una definición exacta de la emoción, esta división en tres partes ha sido útil para entender mejor cómo se siente, se expresa y se experimenta una emoción:

1. Respuesta fisiológica que se pueden reflejar en la respuesta cardiaca, el incremento de la transpiración, hiperventilación, cambios en la postura, cambios en la voz, etc.

2. Conductas manifiestas o manifestaciones motoras que se realizan frente a un momento en específico como saltar de la emoción al ser sorprendido, correr frente un ataque, gritar cuando se necesita ayuda, etc.
3. Sentimientos conscientes hacen referencia al pensamiento que surge al momento de que ocurre en un evento, como saber que corres peligro, pensar posibles móviles, etc.

Las emociones son influenciadas por la relación social, y aunque existen emociones básicas innatas como alegría, tristeza, desagrado, enojo, temor, sorpresa, interés y vergüenza, su expresión está condicionada por el entorno social. Cada cultura establece reglas predefinidas para la manifestación de estas emociones según el contexto. Por ejemplo, la expresión de una emoción de repulsión puede ser diferente en Japón y en Estados Unidos. Por lo tanto, aunque las emociones básicas son innatas, su expresión es una habilidad que se aprende a través de la socialización (Ekman, 1992).

Efectivamente, las emociones pueden tener un gran impacto en nuestra memoria. Cuando experimentamos una emoción intensa, como el miedo o el estrés, nuestro cerebro libera ciertas hormonas y neurotransmisores que pueden mejorar la consolidación de la memoria a largo plazo. Los eventos emocionalmente significativos tienden a ser recordados con mayor facilidad y precisión que los eventos neutros. Además, las emociones también pueden influir en la atención y concentración, lo que a su vez puede afectar la codificación y recuperación de la información en la memoria. Por lo tanto, es importante tener en cuenta la influencia de las emociones en el proceso de memoria y aprender a gestionarlas adecuadamente para optimizar nuestro rendimiento cognitivo (Bernal, 2015).

Los estudios han demostrado que las historias emotivas son más memorables que las que carecen de conexión emocional. Cuando se le cuenta una historia emotiva a un grupo de personas, estos recuerdan con mayor facilidad los detalles intermedios de la historia en lugar del inicio y el final. Por el contrario, cuando se les cuenta una historia sin conexión emocional, los detalles se olvidan más fácilmente y la descripción ofrecida por ellos es más superficial. Esta técnica se utiliza actualmente en la publicidad para vender productos, ya que es más probable que un potencial comprador adquiera un producto si la publicidad le ofrece una emoción positiva relacionada con el mismo (Bernal, 2015).

La emoción también tiene la capacidad de influir en la forma en que recordamos la información. Se ha demostrado que la conexión emocional con un evento puede afectar la recuperación de la memoria. La congruencia del estado de ánimo con la memoria es esencial para esta conexión, lo que significa que el receptor de la señal emotiva debe tener una emoción similar a la que se está expresando. Por ejemplo, las personas con depresión tienen más probabilidades de recordar eventos desagradables, mientras que las personas felices ven el panorama de una forma más positiva. Esto puede afectar la recuperación de la memoria, ya que cuantas más conexiones tenga un recuerdo, más fácil será recuperarlo con la información original. La publicidad también utiliza esta técnica para vender productos, ya que es más probable que un potencial comprador adquiera un producto si la publicidad le ofrece una emoción positiva relacionada con el mismo (Clark y Teasdale, 1982).

Cuando una persona experimenta un evento que le genera una conexión emocional muy fuerte, se habla de una "*memoria flashbulb*" o memoria fotográfica. Este tipo de memoria se caracteriza por crear un recuerdo de manera rápida y detallada, como si se tratara de una sucesión de fotografías instantáneas, con el fin de que el cerebro recuerde cada detalle de manera permanente. Sin embargo, aunque este tipo de memoria es más duradera que otras, no es infalible y también puede sufrir de distorsiones y olvidos con el tiempo (Brown y Kulik, 1982).

Es cierto que las memorias pueden ser inexactas debido a que la memoria es susceptible a la sugestión y a la influencia de factores externos. Las personas pueden recordar eventos que nunca sucedieron o recordar detalles que son diferentes a los que realmente ocurrieron. Además, las emociones asociadas con un recuerdo pueden influir en la forma en que se recuerda un evento. Por esta razón, es importante tomar en cuenta la posibilidad de que las memorias no siempre sean precisas y considerar la posibilidad de que la información haya sido distorsionada con el tiempo. Es importante tener cuidado al interpretar las memorias y utilizar otras fuentes de información para corroborar los hechos (Greenberg, 2004).

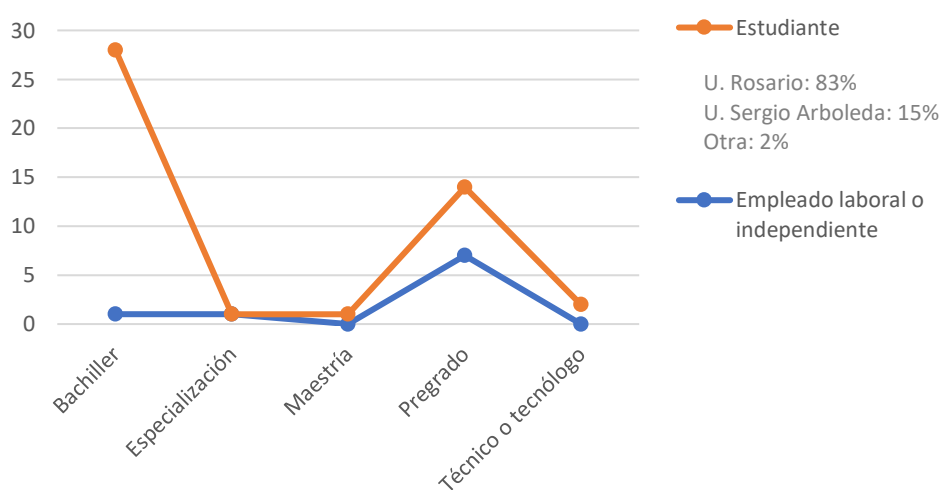
5. Pruebas de concepto

5.1 Análisis de encuestas

Los resultados de la encuesta sugieren que la habilidad de memorización es crucial en el teatro musical, ya que muchos participantes encuentran difícil recordar ciertos elementos de sus rutinas. Específicamente, la danza parece ser la disciplina más difícil para memorizar, lo que indica que puede ser necesario desarrollar técnicas de memorización adaptadas para esta área.

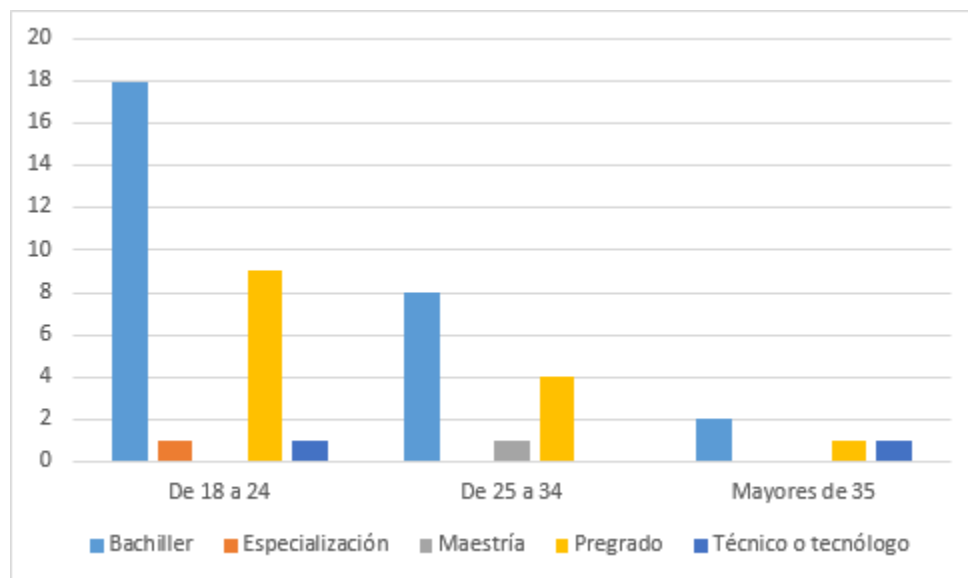
Además, la mayoría de los encuestados se encuentra en el grupo de edad de 18 a 35 años, lo que puede ser un factor importante para considerar al desarrollar técnicas de memorización, ya que diferentes grupos de edad pueden tener necesidades y preferencias distintas para la forma en que se les enseña y ayuda a memorizar. En conclusión, los resultados sugieren que los actores y bailarines del teatro musical pueden beneficiarse de técnicas de memorización diseñadas para superar los desafíos que enfrentan al memorizar sus rutinas.

Gráfico 1: Perfil de los participantes por nivel académico y ocupación



Los resultados de la encuesta indican que la mayoría de las personas encuestadas eran estudiantes de pregrado en Teatro Musical, mientras que un número mucho menor eran profesionales ya vinculados con esta disciplina. Este hallazgo puede ser relevante a la hora de considerar los resultados, ya que las necesidades y desafíos de los estudiantes y los profesionales pueden diferir, y por lo tanto, las técnicas de memorización y estrategias recomendadas pueden variar dependiendo del grupo. Para este proyecto el enfoque estará en la mayor población encuestada.

Gráfico 2: Nivel de Escolaridad de los participantes.



Es interesante destacar que la falta de conocimiento sobre las herramientas de memorización es una tendencia común entre los participantes de la encuesta. Esto podría deberse a una posible falta de capacitación o información sobre el tema en su formación académica o profesional. Por esta razón, es importante tener más investigaciones y se proporcionen capacitaciones y recursos para ayudar a las personas a mejorar su capacidad de memorización, especialmente en áreas como el teatro musical, donde la memorización es esencial para el éxito en el desempeño. Además, es importante abordar el tema de la memoria y la memorización en la educación formal para que las personas puedan desarrollar estas habilidades desde una edad temprana y mejorar su capacidad de aprendizaje y retención de información en diferentes áreas de la vida.

Es comprensible que los términos utilizados en la investigación puedan resultar confusos para algunos participantes de la encuesta. En cuanto a la pregunta sobre la "¿cuál es la

herramienta que usa para memorizar una rutina de teatro musical?", se refiere al conjunto de habilidades que se requieren para desempeñarse en el teatro musical, como el canto, la actuación y la danza, que se integran para presentar una obra en el escenario. En cuanto al término "herramienta", se refiere a cualquier técnica, método o estrategia que se utilice para ayudar en el proceso de memorización y aprendizaje de estas habilidades en el teatro musical. Es importante que se aclaren estos términos y conceptos, para que los participantes puedan responder de manera más precisa y completa.

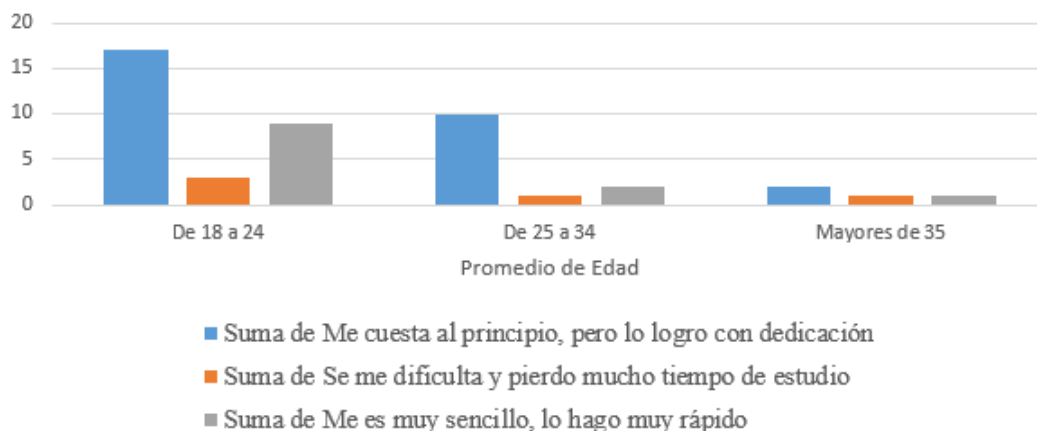
Al cuestionar a las personas que participaron en la encuesta sobre las herramientas que usaban para la memorización, las respuestas se enfocaron en estrategias cognitivas, como la repetición constante y la práctica regular, lo que sugiere que los participantes consideran que la memorización es un proceso principalmente cognitivo. Sin embargo, las emociones y los estados de ánimo pueden tener un papel importante en la memorización, como se mencionó anteriormente. Sería interesante explorar más a fondo la relación entre las emociones y la memorización en el contexto del teatro musical.

Se puede inferir que la encuesta se enfocó en una población joven y en proceso de formación en el teatro musical, en la que se identificó una falta de herramientas de memorización claras y precisas. Además, se evidenció que la mayoría de los participantes no tienen una comprensión clara de lo que significa una herramienta de memorización y que las respuestas se enfocan en procesos de práctica y repetición constante. También se destaca que muy pocas personas mencionaron herramientas emocionales y de estados de ánimo para el proceso de memorización. Finalmente, se observó que las personas con un nivel educativo superior no se

sintieron motivadas a participar en la investigación debido a su experiencia previa en la disciplina.

En la práctica del teatro musical se requieren diversas habilidades, tanto individuales como grupales, y los estudiantes de la carrera de la Universidad del Rosario mostraron más disposición para participar en la investigación que otras universidades. Los encuestados mencionaron varias herramientas para mejorar su capacidad de aprendizaje y retención de información en áreas como el canto y la danza, incluyendo la repetición constante, la imitación de movimientos coreográficos y el uso de grabaciones. También destacaron la importancia de la musicalidad y del texto en el desempeño de sus papeles, así como la necesidad de fijar los movimientos a la música para memorizar una rutina de baile. Sin embargo, el concepto de herramienta resultó ambiguo para algunos participantes, y no hubo una respuesta unificada sobre las herramientas utilizadas para la memorización. A pesar de esto, la mayoría de los encuestados buscaba la integralidad de las disciplinas para mejorar su capacidad de memorización y rendimiento en el teatro musical.

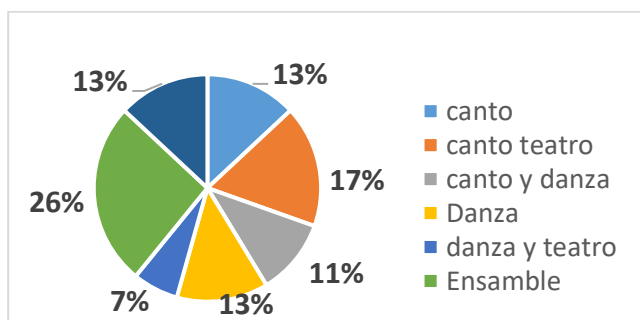
Gráfico 3: Que tan Rápido es Memorizar una Rutina.



Los participantes de la encuesta destacaron la importancia de descansar y tener hábitos alimenticios y de hidratación adecuados para un buen rendimiento en el aprendizaje y la memorización, necesidades físicas importantes en el teatro musical. En cuanto al uso de herramientas de memorización, el gráfico muestra una división clara: el 49% de los estudiantes de la Universidad del Rosario reportan recibir información ocasional sobre cómo memorizar y aprender una rutina por parte de la universidad y los profesores, mientras que el 21% lo considera una constante.

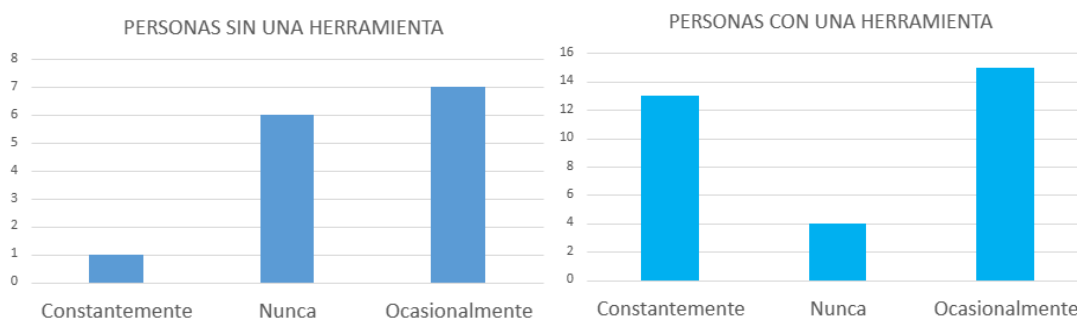
Es evidente que cada individuo tiene su propio proceso instintivo de memorización, que depende de su habilidad y disciplina destacada, y con ella va desentrañando las otras disciplinas para alcanzar su objetivo dentro del proceso de formación académica. Algunas de las respuestas proporcionadas se enfocaron en el apoyo entre compañeros y la resolución de dudas fuera del plan de estudios. Entre las prácticas que describieron los encuestados para memorizar se encuentran la fragmentación de las rutinas y el realizar los procesos lentamente antes de ejecutarlos a velocidad real.

Gráfico 4: Disciplinas con Mayor Fortaleza.



Los resultados muestran que las instituciones de formación proporcionan cierta guía en el proceso de aprendizaje y memorización, aunque no de manera constante según la opinión de la mayoría de los encuestados. Además, un número considerable de personas considera que la guía es insuficiente o nula en las escuelas de formación en general. Es importante destacar que la falta de guía constante puede afectar negativamente el rendimiento y la capacidad de memorización de los estudiantes en el teatro musical y otras disciplinas.

Gráfico 5: Cantidad de personas con o sin una herramienta de memorización y que tanto las ofrece la institución



Este gráfico muestra una clara división entre las personas en formación sobre si existe o no una herramienta de memorización. Lo que llama la atención es que los que afirmaron tener una herramienta describen diversas acciones para memorizar una rutina y no hay consistencia en las respuestas en general. Muy pocos describen una herramienta clara y precisa con un paso a paso para alcanzar su objetivo de memorización. Entre las herramientas mencionadas se destacan: imitar, repetir, practicar en grupo e individualmente, fragmentar las rutinas, grabar, establecer horarios de estudio, prestar atención en clase y preguntar, repasar los textos

mentalmente, intentar recordar todo lo posible de lo que se ha estudiado y repasar los fragmentos más complejos a una velocidad más lenta.

6. Herramienta para la Memorización

Después de obtener datos relevantes de los participantes de esta investigación y adquirir conocimiento de textos, videos y entrevistas con personas relacionadas con las disciplinas afines al teatro musical, se propuso una herramienta práctica y de fácil implementación para aquellos que la posean:

<https://uredu.sharepoint.com/sites/HERRAMIENTASPARAMEMORIZAR/SitePages/Tecnica-para-memorizar-una-Rutina-de--T.aspx> (Cabuya, 2023).

Para facilitar su comprensión y accesibilidad, se diseñó una página web en la plataforma académica para que los usuarios pudieran acceder al material de manera más efectiva y didáctica. La página funciona como una introducción a los temas relacionados y genera curiosidad en los usuarios. Como se mencionó anteriormente, la atención humana es limitada y la información visual y concisa tiene una mayor posibilidad de ser vista como una herramienta didáctica y práctica para su uso constante en las disciplinas de las artes escénicas.

La herramienta incluye un folleto ubicado en el anexo N° 3, puede ser utilizado en cualquier momento por las personas que quieran probar la técnica de memorización. Este folleto puede ser manipulado fácilmente por la persona que lo posee y su propósito es crear una relación directa con el material que se quiere incorporar a las actividades matutinas. Al imprimir el folleto, se busca generar un contacto con el papel y las imágenes para capturar la atención de manera efectiva. Es importante que los pasos sean breves y relacionables con hábitos diarios para

que sean fáciles de recordar desde el principio. Como se ha mencionado anteriormente, si un concepto o material es demasiado extenso, el cerebro solamente va a tomar lo más relevante y omitir los detalles en un principio. Por lo tanto, se hace indispensable que la herramienta sea concisa y fácil de asimilar.

La limitación de la atención y la divagación constante de la mente impide enfocar en las metas y objetivos. El cerebro tiende a buscar la estabilidad y protegerse de la adversidad, lo que puede dificultar el deseo de evolucionar y mejorar en diferentes áreas. Para lograr metas concretas, se recomienda establecer objetivos claros y detallados, con un plan de acción específico para enfocar la mente y lograr los objetivos propuestos. Como dijo Stephen Covey: "Si no sabes a dónde vas, no sabrás nunca si has llegado". (Covey, 1997)

Dentro del proceso de investigación se encontró con un método de liderazgo empleado por empresas y líderes de equipo que busca eficacia y concordancia con lo que se quiere junto con lo que se realiza para lograrlo y lo define como método "SMART", con las siglas en inglés que quiere decir que se debe buscar objetivos concretos, que se puedan medir, ambiciosos, realistas, que tenga una fecha de caducidad y que sean específicos:

Figura 1. Objetivos técnica "SMART". Foro de Economía Digital. Business School.



Dentro del ámbito escolar, resulta sencillo establecer plazos y límites para alcanzar las metas. Sin embargo, en el ámbito personal es fundamental establecer objetivos que estén vinculados a emociones positivas para poder motivarnos. Aunque es sabido que las emociones negativas suelen dejar una huella más profunda debido a la necesidad de proteger, es importante entrenar la mente para aceptar que esos cambios de estado son necesarios para un adecuado crecimiento. Estos estados pueden ser comparados con una montaña rusa, ya que generan una gran cantidad de componentes químicos en nuestro cuerpo. Es imprescindible pasar por pruebas y errores para poder mejorar y el permitirse cometer errores y tomarlos como algo consciente nos posibilita corregir conductas y romper hábitos que pueden ser considerados nocivos o contraproducentes para el proceso de crecimiento personal. el acrónimo S.M.A.R.T. se originó en un artículo de George T. Doran en 1981 titulado "*There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives*" (Hay una manera inteligente de organizar metas y objetivos). En este artículo, Doran introdujo la idea de que las metas y objetivos deben ser específicos, medibles, alcanzables, relevantes y limitados en el tiempo para ser efectivos. Desde entonces, el acrónimo S.M.A.R.T. se ha utilizado ampliamente en el mundo empresarial y de gestión como una herramienta para establecer objetivos claros y alcanzables. Posteriormente el libro "*Attitude Is Everything: If You Want to Succeed Above and Beyond*" (La actitud lo es todo: si quieres tener éxito por encima y más allá), escrito por Keith Harrell en 2004, también profundiza en la importancia de establecer metas S.M.A.R.T. y cómo la actitud es fundamental para lograr el éxito en la vida personal y profesional.

El método "SMART" también implica un desafío, pero este no debe ser inalcanzable según nuestras habilidades físicas o mentales actuales. Es un desafío que considera las posibles

variables y objetivos, así como lo que se está dispuesto a hacer para lograrlo, con el fin de evitar la frustración. Por tal motivo fue elaborado con solo cinco pasos fáciles y prácticos dentro del proceso de aprendizaje y posterior memorización, que como ya analizar una va ligada a la otra. Si hay un buen proceso de estudio la memorización posterior es un efecto de tal proceso. Como este método existen muchos otros, sin embargo, este en particular se tuvo como referencia a la hora de generar objetivos para este proyecto y para su ejecución.

Figura 2. Folleto herramienta de memorización. Autoría propia. Anexo N° 3, pág. 24



La herramienta que se ha desarrollado se compone de cinco pasos fundamentales que resultan cruciales para el aprendizaje y la posterior memorización de cualquier material o rutina que se quiera aprender. Sin embargo, antes de profundizar en dichos pasos, es importante tener en cuenta un aspecto que ha llamado mi atención durante mi investigación: como seres humanos, se entiende a divagar debido a la gran cantidad de pensamientos e ideas que rondan en la mente. Además, se cuenta con una amplia gama de habilidades y hay una infinidad de posibilidades en el mundo que se pueden considerar como oportunidades para cumplir los objetivos, pues la

mente puede jugar trucos y hacer perder el rumbo. En algunos casos, las personas que cuentan con múltiples habilidades pueden abandonar carreras o no estar seguros de lo que buscan o quieren lograr, lo que puede afectar negativamente la capacidad de construir una memoria que ofrezca emociones positivas y no controversiales. Por ejemplo, una persona podría estar aprendiendo una coreografía de Jazz cuando en realidad siente que debería estar en casa cocinando. Sí, es posible que la sensación de incapacidad o la dificultad para realizar una tarea se deba a una serie de creencias limitantes que una persona ha internalizado a lo largo del tiempo. Estas creencias pueden ser el resultado de experiencias negativas previas, comentarios negativos de personas cercanas o incluso la propia percepción de la persona sobre sus habilidades y capacidades. Cuando estas creencias limitantes se hacen recurrentes y se refuerzan constantemente, pueden afectar negativamente la autoestima y la motivación de la persona, haciéndola creer que no es capaz de lograr lo que se propone. Es importante identificar y desafiar estas creencias para poder superarlas y alcanzar el éxito en las metas que se desean alcanzar.

Antes de iniciar el proceso de memorización, es importante cuestionarse la razón fundamental por la cual se desea aprender la información, de tal manera que se reconozca de manera consciente lo que se está aprendiendo y se dé al cerebro las razones necesarias para que considere importante retenerla. En este sentido, se recomienda abordar el proceso de manera fluida, evitando que sea al azar y prestando atención a cada detalle.

El segundo paso consiste en repasar la rutina de manera lenta y enfocada, evitando detenerse ante errores no forzados o por distracciones momentáneas. Sin embargo, es importante identificar y corregir dichos errores para no memorizarlos de forma equivocada, ya que la

repetición del mismo puede afianzar el error y afectar negativamente nuestras presentaciones en el futuro. En su lugar, se recomienda volver a realizar la rutina, corrigiendo los errores identificados y afianzando la información de manera correcta en nuestra memoria.

Figura 3. Segunda cara del folleto, herramienta de memorización. Autoría Propia. Anexo N° 3, pág 25

Entócate en tu Meta

Cuando vayas a iniciar un proceso de memorización cuestionate la razón por la que lo haces.

¿Por qué lo vas a memorizar?
¿Qué te Aporta?
¿Para Que lo memorizas?
¿Te cuesta?
¿Si te cuesta como lo vas a lograr?
¿Cómo lo haces?
¿Qué emoción te genera hacerlo?
¿Lo que haces te acerca a una meta o sueño más grande? ...

Entre más razones le das a tú cerebro de que la información que le das es de suma importancia, le será más fácil recuperar los datos que le proporcionaste.

Paso a Paso

1 Repasa tú rutina de una manera muy consciente y detallada, donde garantices que entiendes cada uno de los pasos, palabras y métrica de la canción. Sobre todo las transiciones de un paso a otro.

"Conoce tu cuerpo desarrollando movimientos corporales mientras se reconoce la velocidad de la música".

2 Luego de repasar la rutina. Estudia todo el material a una velocidad donde sientas que puedes pensar cada movimiento o acción que estás realizando y donde tengas menos probabilidad de equivocarte.

NOTA: Si te equivocas, no te detengas porque de hacerlo estarias reafirmando el error y es probable que lo memorices más rápidamente que la versión correcta.

3 Graba cada una de las pasadas, revisa lo que acabaste de hacer y fíjate en lo que debes corregir de manera inmediata y guarda la mejor versión en tú dispositivo. A los pequeños detalles déjalos para después.

1 Graba 2 Revisa 3 Corrige

"Recuerda siempre tener presente tú meta y cual es tú propósito".

4 Intenta descansar entre cada jornada de estudio y realiza otras actividades. Lo más importante no es la cantidad de horas que le dedicas a una rutina, sino la calidad. ¿Cuánta atención le prestaste a lo que hiciste? ¿Por cuanto tiempo?

NOTA: Si solo le pudiste dedicar 10 min de tú tiempo super concentrado. ¡Felicitaciones! Tú estudio fué exitoso

El tercer paso en el proceso de memorización de una rutina de teatro musical es fundamental para lograr una perspectiva externa y poder corregir detalles que se pueden haber omitido durante la ejecución. En este sentido, es importante prestar atención a elementos como la posición de las manos, el foco visual, los factores interpretativos y la ubicación espacial, entre otros, que pueden marcar la diferencia y ofrecer calidad a la representación.

Para poder recordar la mejor versión de la rutina sin tener que ejecutarla físicamente, se recomienda grabarla al final de este paso. Es importante tener en cuenta que los músculos tienen

memoria y que, al recordar una acción, el cerebro puede activar el cuerpo mediante impulsos eléctricos a través del sistema nervioso central, sin la necesidad de estarlo moviendo y desgastando. De esta manera, se puede optimizar el proceso de memorización y asegurar una representación exitosa (History Channel, 2015),

En cualquier tipo de actividad, ya sea artística o no, es esencial realizar pausas activas para permitir que la información se mantenga latente en el cerebro. Estas pausas pueden incluir caminar, hablar de otros temas, ir al cine y romper con la rutina habitual.

Es importante tener en cuenta que estas pausas deben ser en lapsos de tiempo no muy largos para evitar perder la información que se está intentando memorizar. Si las pausas son demasiado largas, puede ser necesario reiniciar todo el proceso de memorización, por lo que es fundamental mantener la constancia y la perseverancia para completar los objetivos. En definitiva, el equilibrio entre el descanso y el esfuerzo es clave para optimizar el proceso de memorización.

Para finalizar el proceso de memorización, es importante aprender a disociar y realizar diversas actividades que ya forman parte de la rutina diaria sin que la concentración esté completamente enfocada en ellas. Al hacer esto, se puede recordar la nueva información que se está tratando de memorizar, obligando al cerebro a enviar una especial concentración a lo nuevo que se está aprendiendo. A medida que se va interiorizando la información, podrá hacer otras acciones y recordar el nuevo material sin problemas. En caso de existir algún bache en la memoria, es necesario detenerse, repasar lo que falta y volver a ejecutar la acción.

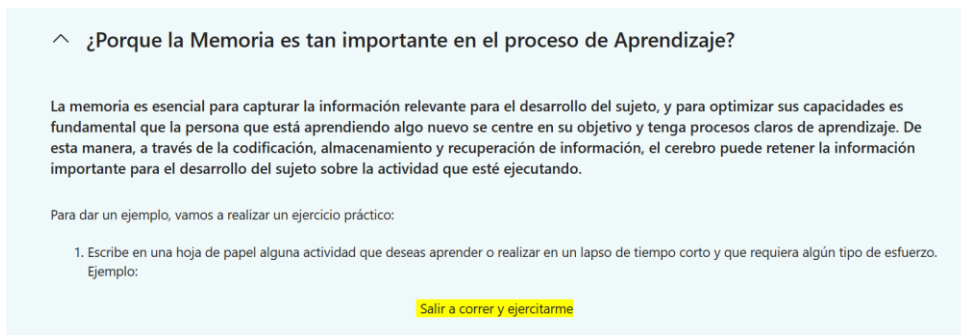
Durante las entrevistas con expertos en artes escénicas y teatro musical, se enfatizó en la importancia de que quienes buscan adquirir conocimientos y herramientas prácticas para ejecutar esta profesión sean extremadamente conscientes de los elementos que necesitan mejorar y cuál es el propósito detrás de ello. En el arte de la interpretación, es crucial exteriorizar emociones y hacer uso de la semántica, lo que lleva al cuerpo a demostrarlo todo a través de acciones. Por lo tanto, es esencial comprender cómo utilizar el cuerpo, qué elementos facilitan el desarrollo, cómo destacar como intérpretes y cómo hacer que el público experimente algo durante el proceso de representación. “Aprende las reglas como un profesional, para poder romperlas como un artista”. (Pablo Picasso).

Se ha desarrollado una página web como herramienta para aquellos interesados en aplicar la técnica. La página ofrece acceso a videos didácticos que ayudan a comprender la técnica y su propósito, generando emociones y conectando con el objetivo planteado. Es importante incentivar el uso efectivo de la técnica, ya que a las personas les cuesta probar cosas nuevas si no se les da una razón para hacerlo. En esta sociedad, estructurada en diversos parámetros, es difícil salirse del molde y permitir que las personas participen en algo diferente que en algunos casos vaya en contra del orden ya preestablecido.

Es crucial destacar que cada persona tiene un proceso de aprendizaje único y que, aunque el maestro puede ser una guía valiosa, es fundamental reconocer los factores que nos afectan al aprender algo nuevo y cómo podemos aprovechar nuestras habilidades innatas para adquirir nuevas. Esto es vital porque, a pesar de nuestras diferencias, necesitamos un enfoque de atención

activa para reconocer nuestras fortalezas y debilidades en el proceso de aprendizaje. Aquí es donde los objetivos claros y detallados son determinantes para ejecutar una acción y buscar caminos que nos lleven a la meta establecida al inicio.

Figura 4. Fragmento de la página web. Autoría Propia, Anexo N° 5, pág. 40



Durante una entrevista en el ciclo de videos "Aprendamos juntos para una vida mejor" del banco BBVA, la psicóloga y escritora Begoña Ibarrola explicó que en la actualidad existen modelos de aprendizaje que van más allá de lo cognitivo y que están relacionados con las emociones, las cuales afectan tanto al aprendiz como al que enseña. Estas emociones son las que fijan las memorias en el cerebro, ya que éste es selectivo. Pueden ser positivas o negativas, y una de las que más contribuyen al aprendizaje es la curiosidad, que luego se convierte en interés. Sumado a la confianza en uno mismo, esto permite aceptar retos cada vez más grandes y trabajar en grupo, lo que es fundamental para el aprendizaje, ya que permite que el error sea parte del proceso y se aprenda de él.

Por otro lado, existen emociones que bloquean e impiden el aprendizaje, como el estrés, la ansiedad, el miedo y el aburrimiento, que pueden llevar al fracaso. Sin embargo, al potencializar las emociones positivas que llevan a la calma, como la confianza y el interés, se

puede eliminar la posibilidad de quedarse en blanco durante una presentación o estudio. Además, es importante evitar la envidia y la competencia con otros, ya que esto distrae y afecta la atención y el aprendizaje. Las emociones son fundamentales para el aprendizaje y para que éste se retenga de manera permanente. Es importante reconocer y potencializar las emociones positivas, y trabajar en equipo para aprender de los errores y alcanzar metas cada vez más grandes.

Durante otra entrevista en el ciclo de videos utilizado en la investigación del banco BBVA "Aprendamos juntos para una vida mejor", la neurocientífica Nazaret Castellanos resalta la importancia de aprender a reconocer las emociones a través del cuerpo, ya que la respuesta corporal ocurre antes de que la emoción se vuelva consciente en la mente, debido a que la consciencia está en la superficie del cerebro, mientras que la reacción corporal ocurre primero ante la emoción. Castellanos señala que "el cuerpo sabe lo que la mente aún no se ha dado cuenta, es el marcador somático". Por lo tanto, es importante detectar dónde se encuentran las emociones y predecir lo que va a suceder a través del lenguaje corporal, como por ejemplo sentir el enojo en el estómago o en el cuello, antes de que se manifieste en una emoción explícita. (Castellanos, 2021).

En el ámbito artístico, es importante comprender que el cuerpo y la mente son una unidad y deben trabajar juntos para alcanzar los objetivos propuestos. A menudo, nos enfocamos en adquirir habilidades y técnicas a través de la práctica, pero se omite la importancia de las habilidades emocionales necesarias para ser un buen bailarín, cantante o actor. Estas habilidades incluyen el compromiso, la flexibilidad, la versatilidad, la confianza, la determinación, la disciplina, la concentración, la sensibilidad y la capacidad de transmitir emociones. Aunque estas

habilidades son intrínsecas a cada individuo, es común en desarrollarlas adecuadamente durante el proceso de aprendizaje.

Figura 4. Fragmento de la herramienta, página web. Autoría Propia. Anexo N° 5, pág. 40



Hay ciertas condiciones físicas como poder ejecutar estas disciplinas.

En la sección superior se describen las habilidades necesarias para ser un artista escénico en las diferentes disciplinas artísticas, y se observa que no se requiere de habilidades físicas especiales, a excepción del ballet, que es un caso particular en la danza y requiere ciertas condiciones anatómicas para poder ser ejecutado. En general, es posible que una persona con un sentido rítmico, musicalidad, expresión y el deseo de convertirse en un artista escénico pueda adquirir las habilidades necesarias mediante la acción y el proceso de aprendizaje.

La lucha interna constante para alcanzar nuestros objetivos es innegable, y aquí radica la importancia de romper con los hábitos que perjudican el proceso. Nuestro cerebro nos ayuda a seguir la ruta conocida para evitar posibles daños, por lo tanto, resulta difícil romper con estos hábitos ya que el cerebro se autosabotea, llevando al sujeto a la zona segura donde, a pesar de la posible frustración, se sentirá seguro.

En las encuestas diagnósticas realizadas, se identificó otro obstáculo en el proceso de formación, y es la falta de acción para realizar las tareas asignadas. La procrastinación es un problema común y afecta directamente la memorización. Cuando no se dedica suficiente tiempo al estudio previo y a las pausas necesarias para que la información madure en el individuo, pueden surgir emociones negativas que afectan el progreso en la profesión y pueden incluso hacer que la persona desista. Es importante recordar que el desarrollo de las artes escénicas vivas es complejo, ya que implica el conocimiento de sí mismo y la transformación de hábitos inconscientes en prácticas conscientes, como la respiración, la percepción de emociones y los hábitos alimentarios, entre otros.

Por esta razón se buscó alguna técnica que se ajustara este propósito y se sumó a la herramienta como una ayuda para poder ejecutar acciones que ofrezcan una modificación de hábitos y nos permitan evolucionar. Es aquí cuando se encuentra la técnica de los cinco segundos desarrollada en el libro Mel Robbins, llamado “El poder de los 5 segundos, sé valiente en el día a

día y transforma tú vida”. Básicamente esta técnica consiste en cortar la duda y pausar la voz interior que tenemos que nos hace sobre pensar por momentos las cosas y nos frena a la acción. Recordemos que el cerebro tiene una función que nos protege hasta de nosotros mismo como medio de supervivencia y que si queremos romper patrones se hace necesario contar de forma regresiva para frenar esos pensamientos y simplemente ejecutar lo que tenemos pensado realizar y mantenernos en el presente que a la hora de la verdad es lo que único que podemos modificar y así cortar con la frustración de no hacer. (Robbins, 2018)

La Técnica es una herramienta metacognitiva sencilla y certificada científicamente que crea un cambio inmediato y duradero en el comportamiento. Por cierto, la palabra metacognición, es solo una manera elegante de describir cualquier técnica que te permita vencer a tu cerebro para cumplir mayores objetivos. (Robbins, 2018, pág. 53)

En su libro, ella y Nazaret Castellanos señalan que el cerebro procesa la información de adentro hacia afuera, lo que hace que las respuestas más instintivas sean las primeras en aparecer. Después, viene la lógica, es decir, la capa superior del cerebro. Este proceso dificulta la toma de decisiones, ya que tendrán basadas en las emociones y a veces no se está en el estado óptimo para hacerlo. Es importante recordar que nuestro instinto de supervivencia prevalece, lo que nos hace estar alerta ante posibles peligros. Por lo tanto, es poco probable que nos dejemos llevar por la idea de un jardín de rosas precioso sin tener en cuenta las espinas (Robbins, 2018) (Castellanos, 2021).

Nos gusta pensar que utilizamos la lógica o que tomamos en consideración nuestros objetivos cuando tomamos decisiones, pero no es así. Según el experto en neurociencia Antonio Damasio, nuestros sentimientos deciden por nosotros el 95 % de las veces. Sentimos antes de pensar. Sentimos antes de actuar. Tal y como lo formula Damasio, los seres humanos son «máquinas sentimentales que piensan», no «máquinas pensadoras que sienten». Y así es como, al fin y al cabo, tomamos decisiones: basándonos en cómo nos sentimos.

Damáσιο estudió a gente con lesiones cerebrales, que no podían sentir ninguna emoción y descubrió algo fascinante: ninguno de sus sujetos de investigación podía tomar una decisión. Podían describir lógicamente lo que deberían hacer, y los pros y los contras de la decisión, pero no podían tomar la decisión en sí. Las decisiones más sencillas como «¿qué quiero comer?» les bloqueaban.

Es primordial que se entienda lo que descubrió Damasio. Cada vez que tenemos que tomar una decisión, calculamos subconscientemente todos los pros y los contras de nuestras opciones y luego dejamos que decida nuestro corazón, basándose en cómo nos sentimos. Esto sucede en un nanosegundo. Es por eso que nadie se da cuenta de ello. (Robbins, 2018, pág. 98 y 99)

En su libro *"Procrastination, Health, and Well-Being"* (Procrastinación, Salud y Bienestar), el psicólogo Timothy Pychyl explica que la procrastinación es una forma en la que la mente trata de evitar el estrés y ofrece un alivio inmediato a la incertidumbre de hacer algo que

pueda generar emociones negativas. Según sus estudios de 19 años, Pychyl ha descubierto que a menudo no es la acción en sí misma lo que nos estresa, sino factores más grandes como problemas de dinero o conflictos familiares, y que por tal motivo posponemos las actividades que debemos hacer como una forma de aliviar temporalmente ese estrés. Sin embargo, esto solo agrava el problema, ya que, al posponer tareas, estas se acumulan y aumenta aún más el estrés. Pychyl también señala que el alivio inmediato que sentimos al posponer una tarea y hacer algo placentero, como ver videos en línea o comer algo que nos gusta, se debe a la liberación de dopamina en nuestro cerebro, lo que puede volverse adictivo (Pychyl, 2016).

Cuando era niña, mi madre me enseñó que poner límites a alguien que busca lo mejor para nosotros es una forma de fomentar la responsabilidad, la disciplina, el autocontrol y otras habilidades valiosas. En esta carrera profesional, se aprende que algunos métodos de enseñanza utilizados por los docentes hace 20 años eran poco ortodoxos y podían generar mucho estrés y conflicto para el estudiante. Es poco probable que una persona muy sensible y con poca tolerancia a la adversidad persista en una carrera profesional en cualquier área de aprendizaje. Por lo tanto, con el paso de los años y el interés por el funcionamiento del cerebro, el aprendizaje, la memoria y la búsqueda constante de herramientas para seguir creciendo, se ha identificado el problema en la educación donde algunos maestros usan un vocabulario inapropiado que puede afectar al estudiante. También hay estudiantes poco tolerantes a la crítica, incluso si es por su propio bien.

Se ha encontrado que no se debe tomar de manera personal todo lo que se nos dice y no verlo como un ataque a nuestras capacidades o persona en sí misma. El proceso de comunicación

es complejo y no siempre es fácil capturar el verdadero significado de lo que se nos quiere expresar. El aprendizaje debe ser flexible, ya que nosotros no somos figuras estáticas que se terminan de fabricar en algún punto de nuestra existencia, de hecho, es relevante resaltar que el aprendizaje existe para permitirnos modificar y cambiar nuestra forma de pensar y actuar a voluntad. En una entrevista con Diego Garrocho, filósofo y profesor, en el ciclo de aprendamos juntos 2030, se destaca la importancia de la flexibilidad en el aprendizaje tanto para docentes como para estudiantes. Generar debates y fomentar la investigación de respuestas a preguntas es una forma de crear un criterio propio y promover la valentía como virtud, no para destruir conceptos, sino para proponer algo nuevo y estar dispuestos a cambiar de opinión.

Figura 5. Fragmento de la herramienta, página web. Autoría Propia. Anexo N° 5, pág. 40

^ Herramienta para la Concentración

La concentración es una tarea compleja y requiere esfuerzo, ya que nuestro nivel de atención es limitado y se distrae fácilmente. Los expertos señalan que solo podemos mantener la atención por unos pocos minutos antes de que nuestra mente divague a otros lugares, lo que puede llevar a una pérdida de tiempo en el estudio o trabajo. Por lo tanto, es importante ser conscientes de este proceso y utilizar herramientas de aprendizaje como la meditación y centrar la atención en la respiración para entrenar nuestra atención y mejorar nuestra capacidad de concentración. Al practicar la meditación, podemos entrenar nuestra atención para que se enfoque en algo en particular y podamos detectar rápidamente cuando nos hemos desconcentrado, para recuperar nuestra atención a nuestro objetivo, como estudiar, leer, entrenar, etc. Esto puede mejorar nuestro proceso de memorización y obtener mejores resultados en general.

La neurocientífica Nazareth Castellanos explica un estudio realizado por la Universidad de Harvard, en el cual se tomó un grupo de estudiantes y se les introdujo en un ambiente libre de distractores, con la tarea de controlar sus pensamientos por el mayor tiempo posible. Se determinó que la atención máxima de estos estudiantes era de 6 minutos, sin distracciones, y que siempre se sumergían en otros pensamientos. El 83% de los estudiantes expresaron que esta tarea fue muy desagradable de completar.

En la entrevista con Nerea García, habla sobre la importancia de mantenerse en el presente para evitar el estrés y la ansiedad, que afectan a muchas personas y les impiden ser felices. Citando a William James, Castellanos explica que la realidad es aquello a lo que prestamos atención. Cuando logramos meditar o enfocar nuestra atención en cosas relativamente simples, como la respiración, se apaga nuestro funcionamiento neuronal y se crea un silencio neuronal. Esto activa la corteza prefrontal, que funciona como la lámpara de un minero: solo vemos lo que enfocamos con ella.

Para lograr esto, es importante ser conscientes de la distracción, que según los monjes tibetanos es como una jaula de monos que han sido picados por un escorpión. Luego, es posible retomar la concentración y, a medida que creamos un hábito de meditación, esta práctica se vuelve más constante y podemos reenfocarnos en nuestras metas más fácilmente, apagando otros pensamientos que nos dispersan y nos alejan de nuestro propósito. Esta es una lucha entre lo consciente e inconsciente y estos cambios tienen un efecto físico en nuestro cerebro, amplificando nuestra capacidad de atención para identificar cuándo nos hemos distraído y reduciendo la amígdala, que es la que genera el miedo y la ansiedad.

En las respuestas de las personas encuestadas, se destaca la importancia del sueño para fortalecer la memoria, equilibrar el sistema nervioso, mejorar la salud emocional, limpiar el cerebro y regenerar tejidos. Dormir ayuda a recargar energía, reparar daños en el sistema inmune y verificar que todo funcione correctamente mientras estamos en un estado de inactividad aparente. Sin embargo, según Jana Fernández, una especialista en sueño entrevistada es

imposible lograr estos beneficios sin hábitos saludables de sueño, lo que puede afectar nuestro rendimiento cuando estamos despiertos. Fernández ha creado el método de las "siete D", que incluye disciplina y decisión para establecer horarios de sueño, dieta y deporte para aumentar la energía, dormir en un lugar cómodo y desconectar de los dispositivos digitales para conectarse con uno mismo, desacelerar el ritmo de vida y disfrutar de las actividades diarias. La calidad del sueño también depende de cómo afrontamos nuestros días.

7. Análisis de la Herramienta

Durante la investigación, se presentó inicialmente una dificultad para organizar todas las ideas y elementos necesarios para crear la herramienta. Como se sabe, el cerebro humano es una máquina compleja que ha sido objeto de estudio en diversas disciplinas, como la tecnología, la ciencia, la filosofía, el comportamiento, la psicología, la biología, la mecánica, la pedagogía y otros campos. Estos estudios demuestran que el ser humano es capaz de realizar diversas actividades en función de su habilidad y atención (Gluck et al., 2009).

La mayoría de las personas que participaron en la investigación estaban ocupadas con sus propias tareas y pocas se tomaron el tiempo de probar la herramienta de manera detallada y consciente. Una de las áreas en las que se podría mejorar en la recolección de información sobre la herramienta base de la técnica de memorización es solicitar un cuestionario detallado para construir una bitácora y delimitar puntos específicos, como emociones, proceso, atención y tiempo de uso de la herramienta. Esto permitiría una mejor comprensión del proceso de memorización con la herramienta y proporcionaría información más útil para la investigación. A pesar de esto, se pudo verificar que la herramienta tuvo una buena aceptación en general y muchos participantes comentaron que es práctica, dinámica y eficaz para memorizar rutinas de

las artes escénicas. Se destacó la importancia de la concentración necesaria y el seguimiento del proceso de trabajo activo y descanso para optimizar la habilidad y evitar daños en el cuerpo y la mente debido a la frustración por no lograr un objetivo.

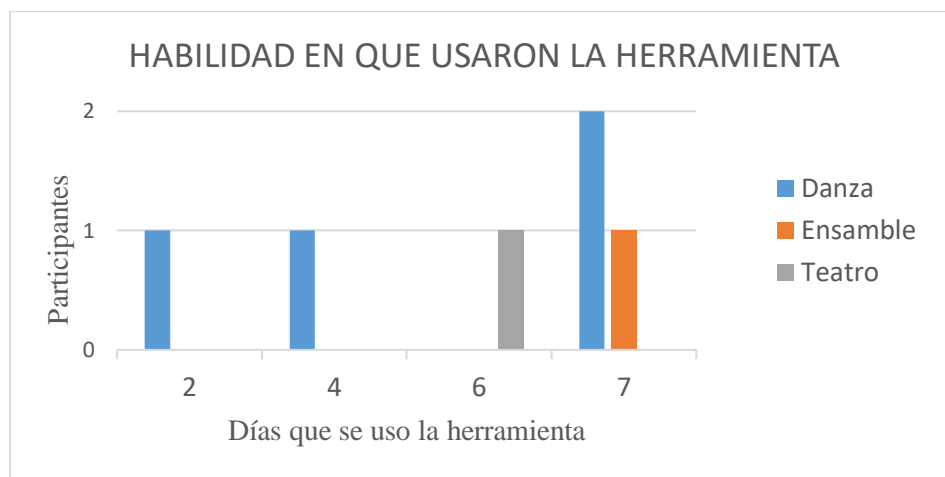
Un problema común es la falta de orden al momento de llevar un registro de lo aprendido. Muchas veces se les proporciona a los estudiantes una herramienta como una bitácora para que registren su progreso, pero no se les enseña la importancia de usarla de manera sistemática. Como resultado, cuando se les solicita la bitácora, a menudo no pueden presentarla o no está completa. Por estas razones, es importante que los estudiantes de teatro musical comprendan la importancia de llevar un proceso y un orden en sus actividades de memorización. Deben ser conscientes de los métodos más efectivos y practicarlos de manera constante, así como de la importancia de llevar un registro adecuado de su progreso. De esta manera, podrán mejorar su capacidad de memorización y tener un mejor desempeño en su práctica artística.

Seis estudiantes de teatro musical de diferentes semestres (entre el tercero y el quinto) utilizaron la herramienta para memorizar rutinas, y la mayoría encontró que fue útil. Cuatro de ellos la utilizaron para memorizar rutinas de baile, uno para ensamble y otro para teatro. Entre los que utilizaron la herramienta para las rutinas de baile, se encontró que el paso número cuatro les resultó difícil de usar, ya que sienten que necesitan utilizar su cuerpo para memorizar las rutinas, en lugar de solo emplear la visualización. Por esta razón, tres de los cuatro estudiantes consideraron que este paso se puede omitir en el proceso de memorización. Sin embargo, aquellos que utilizaron la herramienta para otros tipos de rutinas creen que es posible cumplir con este paso.

Los resultados revelaron que la mitad de los participantes utilizaron la técnica de memorización durante los siete días propuestos, mientras que los demás la emplearon entre dos y seis días. Ninguno de los participantes la utilizó específicamente para practicar rutinas de canto, aunque personalmente la empleé previamente en esta habilidad, que es mi fortaleza dentro de la carrera. Esta experiencia me sirvió de guía para desarrollar la herramienta de trabajo y explorar su aplicabilidad en la técnica de memorización, considerando que, si me funcionó a mí, podría ser útil para otras personas.

Para lograr un óptimo desempeño, es necesario utilizar la herramienta durante un número suficiente de días, evitando lagunas en la memoria y garantizando confianza, apoyo, solidez y una actitud positiva frente al desafío de enfrentar a un jurado o al público. En este sentido, se observó que aquellos que la utilizaron por un periodo de tiempo reducido experimentaron un proceso muy breve, lo que dificultó la construcción adecuada de la memoria a largo plazo debido a la aceleración del proceso. Por otro lado, aquellos que la emplearon durante cuatro días o más presentaron un proceso más sólido y pudieron proponer ideas para mejorar la herramienta, poniendo a prueba su memoria y evaluando la efectividad de la práctica. Estos hallazgos evidencian la importancia de utilizar la técnica de memorización de manera consistente durante un período adecuado de tiempo para construir una memoria sólida. Además, demuestran que la herramienta puede ser efectiva en el contexto de las artes escénicas, especialmente cuando se busca incrementar la confianza y el rendimiento frente a audiencias o evaluadores. Estos resultados sugieren la necesidad de explorar y perfeccionar continuamente la herramienta para maximizar su utilidad y beneficios en el ámbito artístico.

Gráfica 6: Número de participantes que usaron la herramienta y la habilidad en el que la usaron.



8. Conclusión y Reflexiones

Este proyecto de investigación ha demostrado que la técnica de memorización puede ser una valiosa herramienta en las artes escénicas, cuya eficacia depende del enfoque y la habilidad específica que se esté desarrollando. Asimismo, a través de este estudio se observó cómo la técnica de memorización utilizada en este proyecto se complementa y fortalece con el uso de varios pasos basados en la combinación de otras herramientas e investigaciones, para así resaltar su flexibilidad como atributo al aprovechar y adaptar conocimientos previos que permiten incluso mejorar las técnicas existentes. En tal sentido, la investigación permitió dar respuesta al objetivo general de la misma, formulando una técnica de memorización a partir de la literatura existente, de la experiencia de otros y la propia, como herramienta útil para el estudio rápido y efectivo de teatro musical.

Además, la mencionada técnica incluyó el uso del condicionamiento clásico como refuerzo positivo para la memorización. Por lo que, permitió a los participantes de la muestra de estudio estar más concentrados en la explicación de una coreografía en lugar de ejecutarla sin ninguna preparación. En consecuencia, los encuestados pudieron replicar y recordar mejor la coreografía con mayor detalle que cuando simplemente no controlaban su impulso de ejecutarla. Ya que, la técnica le enseña al cerebro que esperar la explicación es beneficioso y que proporcionará una buena recompensa.

Otro aspecto para destacar de la misma es el manejo consciente de la memoria semántica y episódica, ya que, estas son las que permiten recordar los acontecimientos diarios con detalles espaciales y temporales, así como datos adquiridos anteriormente que se pueden utilizar en la rutina diaria. Entonces, la práctica continua de esta técnica de memorización permite que estos procesos cotidianos se conviertan en herramientas activas para los artistas escénicos, ya que, con ella logran evocar recuerdos de momentos vividos y ofrecer al espectador una verdad que les mueva emociones y les haga reflexionar.

Por ende, se demostró que la práctica continua de esta técnica de memorización dentro de las artes escénicas (teatro, canto y teatro), permite alcanzar una ejecución impecable que va más allá de la simple interpretación. En tal sentido, hace al artista consciente del entorno para transmitir verdad a partir de su autenticidad en la reacción y su presentación natural. Pues, le da importancia a la repetición para fortalecer la memoria semántica, la cual se encarga de recordar fechas, datos y canciones con la letra exacta, entre otras cosas; y, a la memoria episódica (que sin la técnica se debilita). Por lo cual, hace que los elementos rutinarios se conviertan en elementos

conscientes que se trasladan a la memoria semántica, haciendo que la repetición fortalezca su retención. Esto permitió replicar aspectos de la rutina diaria de manera similar a como se hace de manera inconsciente.

Por ejemplo, la práctica continua de esta técnica hace al artista consciente de acciones rutinarias y básicas como cada inhalación y exhalación porque para poder cantar es necesario regular algo tan común y rutinario y convertirlo en algo consciente. Por ende, esto se logra comprendiendo las razones por las que se realizan las cosas y sabiendo el para qué se utilizan; esto permitió a los participantes en la investigación aumentar el éxito en las tareas y reafirmar la idea de que siempre hay margen para mejorar en el ámbito profesional.

Por otra parte, a través de la práctica constante de esta técnica también se fortalece la memoria de habilidades que es otra forma de memoria, que está estrechamente relacionada con las mencionadas anteriormente; y, hace que las habilidades perduren y mejoren. En este punto hay que destacar que también ayuda a la memoria cognitiva, que nos ayuda a reflexionar, tomar decisiones y superar dificultades tanto en la vida como en el proceso de aprendizaje y memorización. Y a la memoria de habilidad motora, la cual permite al cuerpo realizar ciertas acciones de manera voluntaria o involuntaria. Pues, aumenta la atención que se le presta a lo que se hace y por lo tanto se desarrolla la habilidad en cuestión.

Entonces, la técnica de memorización fomenta un aprendizaje real que perdura en el tiempo y que se puede aplicar en cualquier momento sin importar el contexto. Por ello, este proyecto resaltó un constante aprendizaje en el ámbito artístico y la capacidad del cerebro humano para adaptarse y mejorar cuando se le exige y desafía a realizar cambios, incluso cuando

inicialmente pueda resistirse. Pues, este estudio enfatiza la utilidad de la técnica de memorización en las artes escénicas, la importancia de integrar conocimientos previos en su aplicación y el valor de la mejora continua en el ámbito artístico. Estos resultados subrayan que el crecimiento personal y profesional requiere perseverancia, adaptabilidad y un enfoque constante en el desarrollo de habilidades y conocimientos.

Asimismo, dentro de la investigación se apreció que el uso de la técnica de memorización ayuda a combatir la procrastinación, por ello resulta interesante destacar la importancia de la memoria de trabajo para superar la misma. Pues, la memoria es responsable de organizar el día a día, llevar a cabo acciones en momentos cortos y puede durar unos segundos antes de ser influenciada por el control ejecutivo. Este último puede ser representado por esa voz en la mente que sugiere que es más placentero quedarse cinco minutos más en la cama en lugar de levantarse a entrenar o leer un libro. Aquí es donde cobra relevancia la técnica de los cinco segundos de Robbins que se asume como complemento de la técnica de memorización, donde se decide tomar acción, ya sea correr o leer o lo que desee realizar, el control ejecutivo aprende un nuevo patrón de comportamiento que no le causará daño y, por el contrario, puede generar más satisfacciones al aumentar la liberación de hormonas de felicidad, como la dopamina, y reducir el cortisol, la hormona del estrés.

Entonces, al aplicar la técnica de memorización alcanzas el secreto de trabajar conscientemente, siendo muy receptivo y abierto a recibir mucha información para luego entrenar y el entrenamiento se hace en la vida. Puesto que, el actor se hace de domingo a domingo, haciendo que la actuación haga parte de la persona en sí misma, para así estar listo

para la creación y armarse para ser una vida profesional. Es necesario entender que a través del arte se vive y no el arte vive a través de nosotros. Se debe ser muy respetuoso, humilde y entender que este oficio requiere una capacidad y una dignidad, que se merece el público y el que trabaja no come paja. Por ello, se requiere sensibilidad y un trabajo constante. Todo eso se manifiesta en escenario y hace que vaya a ser capaz de resolver las adversidades a pasar de que pierda algún elemento de la memoria y con las herramientas adquiridas pueda resolver y siempre salir victorioso generando una calidad que lo lleve a cumplir esas metas personales.

Otro aspecto para destacar y que se incorporó a la técnica de memorización es la opción de impulsar el trabajo grupal, ya que el aprendizaje por observación es muy poderoso y no requiere necesariamente de tanta repetición para que el sujeto lo incorpore. Es importante tener en cuenta que los seres humanos son especies sociales que viven en comunidad, y que adoptan características según su entorno. Por lo tanto, resultó beneficioso utilizar el método de estudio en grupo, por ejemplo, para una persona que tenga dificultades con la danza, incorporarla a un grupo de danza se convertiría en una constante para que vaya desarrollando dicha habilidad en su propio entorno, y no lo vea como algo negativo o simplemente difícil. Al contrario, se podría considerar como un método para acelerar el proceso de adaptación y mejora de esa habilidad que puede no estar tan desarrollada como otras.

Finalmente, una técnica de memorización es útil como herramienta para el estudio rápido y efectivo de teatro musical porque cuando la memoria es desafiada y busca nuevos propósitos, es cuando se incorpora más información en nuestra mente. Por lo tanto, surge la necesidad de crear herramientas visuales y auditivamente atractivas, con el fin de captar la mayor cantidad de

información posible. Cuanta más información se recopile, mayor será el interés, la curiosidad y el deseo de completar el objetivo, lo que puede implicar madrugar, leer, no trasnocharse y descansar, entre otras cosas.

En consecuencia, se abre paso a la habituación, que es la capacidad de adaptación que se tiene a diferentes situaciones. A medida que el sujeto se expone repetidamente a cierto factor, se producirá una habituación más rápida. Por lo tanto, realizar repasos frecuentes pero concentrados, sin que sean demasiado prolongados, generará el cambio esperado en nuestro proceso de aprendizaje. Se aprende a bailar, bailando y muy seguramente con muchas caídas, como se aprende a cantar, cantando. Entre más información y tiempo se tiene para estudiar el material es más probable que la confianza se incremente y se pueda realizar un mejor trabajo y que genere una mejor experiencia, porque definitivamente es muy difícil trabajar bajo presión, pero se debe confiar en las capacidades particulares de cada persona.

9. Bibliografía

Aguilar A (2001). Aprendizaje y Memoria. Madrid. Revista de Neurología. Vol. 32 N°4, pág. 373-381.

Ahissar y Hochstein (1999).” Perceptual Learning” (aprendizaje perceptual). Sage Publications, Inc. Vol. 8, No. 4 (agosto, 1999), pág. 124-128.

<http://www.jstor.org/stable/20182580>

Anderson J. R (2001). Aprendizaje y memoria: un enfoque integral. México: McGraw-Hill. Traducción de Jorge Alberto Velásquez Arellano, Ángeles Izquierdo Castañeda; revisión técnica de Ma. Elena Ortiz Salinas.

Arancibia C. V; Herrera P; Strasser Katherine. (2007). Manual de psicología educacional: sexta edición actualizada. Chile: Digitalia.

Arbáizar, M. D. (2013). La Música y su interacción con otras Artes Escénicas, música, danza y teatro. Revista del Conservatorio Superior de Música de Málaga, 114 - 135.

Bernal M. I. (2015). Psicobiología del aprendizaje y la memoria. Cuadernos de Información y Comunicación. Madrid. Vol. 10, 2005, pág. 221-233.

Brown R, & Kulik J (1982). Flashbulb memories. In U. Neisser (Ed.), Memory observed; remembering innatural contexts. San Francisco: Freeman. (Reprinted from Cognition. Vol. 5. (1977), pág. 73-99.

Castellanos N. (2021). Aprendamos Juntos 2030. Versión Completa. Conoce tu cuerpo, conoce tu cerebro. Nazareth Castellanos.

neurocientífica <https://www.youtube.com/watch?v=aBe5UVvZjWY>

Clark D & Teasdale J (1982). Diurnal variation in clinical depression and accessibility of positive and negative experiences. Journal of Abnormal Psychology. Vol. 91, pág. 87-97.

- Colomer, J. (2006). La gestión de las artes escénicas en tiempos difíciles. España: Cuadernos Gescénic.
- Covey S. R. (1997). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Argentina, México, Buenos Aires. Editorial PAIDÓS.
- Dale H. S. (2012). Teorías Del Aprendizaje: una perspectiva educativa. México. Pearson Educación.
- De Vicente F. (2010). Psicología del Aprendizaje. Madrid: Editorial síntesis.
- Editorial Etecé. (2016). Enciclopedia Humanidades. Versión electrónica. Buenos Aires. <https://humanidades.com/>
- Ekman P (1992). Facial expressions of emotion: new findings, new questions. Psychology Press.
- Ekman P, & Friesen. W (1984). Unmasking the face. Palo Alto. CA: Consulting Psychology Press.
- Enciclopedia Planeta. (1982). La Música. La música desde el alba del clasicismo hasta el período contemporáneo, II. Barcelona, España: Planeta.
- González, G. P. (2016). El objeto y la memoria. Santiago de Chile.
- Greenberg D. (2004). President Bush's false "flashbulb" memory of 9/11/01. Applied Cognitive Psychology. Vol. 18, pág 363-370.
- Grijalba-Uche M, Echarte LE. (2015). Homeostasis y representaciones intelectuales: una aproximación a la conducta moral desde la teoría de la emoción de Antonio Damasio. Pers. Bioét. Vol. 19. N°1, pág. 80-98.
- Hincapié, M. A. (2013). Las Artes Escénicas: Cuerpo, presencia y esencia, pienso, siento, actuo... Cali: Universidad de San Buenaventura.

- History Channel. (2015). National Geographic. Así Es El Cerebro Humano. Documental.
- Jimenez B. S. (2012). Psicología de la Memoria; estructuras, procesos, sistemas. Madrid. Universitas S. A.
- López M. (2011). Memoria De Trabajo Y Aprendizaje: Aportes De La Neuropsicología, (junio de 2011). Cuad. Neuropsicol. Vol. 5 N° 1. pág 25 – 47.
- Manes F. (2019). Aprendamos Juntos 2030. Versión completa. La vida no es la que vivimos, sino cómo la recordamos para contarla. <https://www.youtube.com/watch?v=4ebt-yHf3mY>
- Mark A. Gluck, E. M. (2009). Aprendizaje y memoria. México: Mc Graw Hill.
- Mendoza J. E. (2006). Condicionamiento clásico Pavloviano: Apuntes Para Un Seminario. Asociación Oaxaqueña de Psicología. México.
- Morte, C. G. (2003). Aproximaciones a Dansa València. España: Universitat de Valencia.
- Núñez, R. C. (1998). El canto y sus secretos. Bogotá: COOPERATIVA EDITORIAL MAGISTERIO.
- Ostby, H. O. (2019). El libro de la memoria. Barcelona: Planeta.
- Pacheco, V. A. (2018). Danza, expresión de arte, cultura y sociedad. Bogotá: Uniminuto Radio. <https://www.uniminutoradio.com.co/danza-expresion-de-arte-cultura-y-sociedad/>
- Padilla M. R. A. (2005). La comprensión del cerebro: Hacia una nueva ciencia del aprendizaje. Perfiles educativos, 27(109-110), 224-227. Recuperado en 16 de mayo de 2023. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982005000200016&lng=es&tlng=es.

Pinto, Jorge A., et al. (2014). Especificidad contextual diferencial en la habituación de las respuestas de parpadeo y aceleración cardiaca en humanos. (octubre de 2014) Universitas Psychologica. Vol 13 N°4, pág 12045-12054.

Pychyl T. & Sirois M. F. (2016). "Procrastination, Health, and Well-Being". Ontario: Canadá. Editorial Academic Press.

Ratey J. J. (2002). El Cerebro: Manual De Instrucciones. Barcelona: Grupo Editorial Random House Mondadori.

Restrepo, M. M. (1996). La música como lenguaje y sistema de comunicación. cali: Corporación universitaria Autonoma de Occidente.

Richards, T. (2005). Trabajar con Grotowski Sobre las acciones Físicas. Barcelona: Alba.

Robbins M. (2018). El poder de los 5 segundos. Bancelona. Editorial Timun Mas

Ruetti E, Mustaca A, Bentosela A. (2008). Revista Latinoamericana de Psicología. Vol. 40, No 3, pág. 461-474.

Lista De Tablas

Tabla 1. Cronograma de actividades del proyecto pedagógico, pág. 18

Lista De Gráficos

Gráfico 1: Perfil de los participantes por nivel académico y ocupación, pág. 59

Gráfico 2: Nivel de Escolaridad de los participantes y actividad actual, pág. 60

Gráfico 3: Que tan Rápido es Memorizar una Rutina según el Promedio de Edad, pág. 62

Gráfico 4: Disciplinas con Mayor Fortaleza, pág. 63

Gráfico 5: Cantidad de personas con una herramienta de memorización y que le proporciona la universidad, pág. 64

Gráfico 6: Número de participantes que usaron la herramienta y la habilidad en el que la usaron, pág. 84

Lista De Figuras

Figura 1. Objetivos técnica “SMART”, pág. 66

Figura 2. Folleto herramienta de memorización, pág. 68

Figura 3. Segunda cara del folleto, herramienta de memorización, pág. 70

Figura 4. Fragmento de la herramienta, página web, pág. 73

Figura 5. Fragmento de la herramienta, página web, pág. 75

Figura 6. Fragmento de la herramienta, página web, pág. 79

Anexos

Anexo N° 1: Bitácoras de Participantes, pág. 1 - 13

Anexo N° 2: Entrevistas, pág. 13 - 23

Anexo N° 3: Herramientas para Memorizar, pág. 24 - 25

Anexo N° 4: Bitácora prueba de Herramienta, pág. 26 – 39

Anexo N° 5: Herramienta página Web. Código QR, pág. 40

ANEXO N° 1 ENTREVISTAS

Entrevistado: Daniel Tovar

Idioma Español

Descripción de cargo o rol

Entrevistadora: Stephani Cabuya Villegas

Lugar: Entrevista virtual

Fecha y hora: miércoles 22 de febrero de 2023, 5:00pm Col.

¿Quién es Daniel Tovar?

Daniel Tovar estudió en Misi en convenio con la universidad del rosario, hice la mención en pedagogía porque me fascina enseñar, llevo siete años en la compañía profesional y finalizo un diplomado en pedagogía vocal en “Bocology”, y ha trabajado en la unión de las diferentes disciplinas que abarca el teatro musical. Desde el año 2019 lleva trabajando en la universidad del Rosario en el departamento de Canto y danza y en el área de actuación en ensamble, que es la asignatura donde se fusionan todas las habilidades. Se ha enfocado en la integralidad de los estudiantes y su pasión es enseñar y se ha enfocado mucho en la integralidad.

¿Cómo haces tus procesos de memorización y condensar todo para una presentación?

Intento identificar patrones, desde el área que más se me facilite, por ejemplo, él es una persona muy auditiva y por esa misma razón los conteos y el ritmo se le facilitan. Eso es algo que habla con sus estudiantes y es que cada persona tiene un método de aprendizaje distinto, hay personas que son más auditivas, otras que son más visuales, como existen

otras que son muy creativas y requieren de elementos más didácticos como la plastilina o haciendo el ejercicio de asociar la coreografía o simplemente estar relacionando lo que aprenden con algo del cotidiano, les ayuda a comprender como es eso de aprenderse un material nuevo. Pero en su caso personal le sirve mucho cuando es la hora de bailar y cantar al tiempo, le sirve ir con la letra de la canción, porque a veces la información coreográfica te la entregan en conteos, pero tienes que estar cantando una voz distinta y personalmente le sirven los conteos de la parte danzada, transferirlos a la parte vocal y saber en qué tiempo ocurre vocalmente y sacar los pasos dependiendo de donde caen los tiempos según el texto de la canción y desarticular cada fragmento de la coreografía para ligar cada fragmento con un paso coreográfico.

Hay que tener muy en claro que ya dentro del mundo profesional ningún coreógrafo de va a dar toda la información desmenuzada, porque debes estar preparado para ello y no esperar que todas tus dudas y sucesión de pasos se vean aclarados uno por uno. Ha intentado unir las habilidades para poder hacer que trabajen juntas estas dos habilidades cantando y bailando para que se puedan fusionar de una manera más orgánica y bueno la primera manera, que también tienen que ver con los patrones que identificas, por ejemplo, cuando va a un agudo de repente, ahí es cuando en la coreografía hay un movimiento marcado o específico o cuando voy a la derecha estoy cantando esto y cuando voy a la izquierda esto otro y a medida que lo practicas y lo pones en tú cuerpo es más fácil.

¿Cuándo ya incluyen dentro de las canciones partes actorales, funciona de la misma manera?

Si, también depende de las características del personaje mucho al cual te estás enfrentando, por ejemplo, si es un personaje que tiene una característica puntual y que desarrolla un hilo conductor dentro de la historia, la forma en la que tienes que actuar y la que tienes que cantar, debe de estar acorde a ese personaje. Entonces, si la persona tiene muy claro su personaje, la forma en la que baila debe partir también de eso y pasa mucho más en los

personajes principales, que cuando se hace una labor de ensamble, como reaccionar o estar atento a una escena, pero es distinto de si eres un personaje.

Algo que cree es muy importante es el tema de fusionar lenguajes al momento de memorizar y de guardar información. Es importante diferenciar entre la imitación, como la repetición constante para memorizar algo versus el aprendizaje. Hace poco estuvo en una investigación sobre el aprendizaje sensor-motor y se habla de eso del aprendizaje que perdura en el tiempo, que no se va a ir en el primer ejercicio que se ejecute, sino que es un aprendizaje que se puede llevar a cualquier contexto, un aprendizaje real, que sin importar el contexto se pueda realizar de la misma manera, es un poco, como aprender a ir a la casa donde cada uno habita. Donde no es lo mismo repetir miles de veces el mismo camino, a saber, llegar, sin importar la ruta que decidas tomar, igual llegarás a casa. No es lo mismo llegar por memoria, que por un aprendizaje y es valioso resaltar que muchas veces se memorizan las cosas por imitación y por repetición o como te dijeron que era el camino y ya no buscar otra manera.

Es importante comprender las razones por las que ejecutamos las cosas y para que se les va a utilizar, por ejemplo, te memorizas una coreografía con ciertos elementos técnicos. Terminas el semestre y luego no sabes que puedes hacer con esos elementos de dicha coreografía. La respuesta es clara solo fue por memorización y lo más factible es que esa información se va a esfumar en un lapso no tan largo de tiempo. Es ser capaces de conectar lo que se aprende por medio de sensaciones, por medio de asociaciones de la vida cotidiana y todo esto me ayude a entender un poco más lo que se tiene que llevar a cabo. Es algo en lo que ha estado trabajando junto con otro docente y es poder incluir en la carrera una electiva llamada barra y voz, como proyecto a largo plazo, que sería tomar una clase de ballet mientras se está cantando y es algo en lo que ha estado trabajando y tiene todo que ver con la parte de vincular el movimiento con la parte cantada, para tener las herramientas necesarias para poder cantar y bailar en simultaneo con una preparación previa y no simplemente lanzar a los estudiantes al ruedo. Se les enseñaría a reconocer su respiración,

como se debería abordar, como se asocia el cuerpo con el movimiento, en especial para la gente que es mucho más cantante y que va transitando por el camino de ser bailarín o en el caso contrario y es importante partir desde las fortalezas, y dirigirse directamente al lenguaje que se le dificulta comenzando de una base, pero usando las sensaciones ya desarrolladas en el otro campo de mayor fortaleza, para poder estar cómodo con el nuevo lenguaje. Es una investigación interesante que se debe hacer y que les ofrece a las personas que quieran aprender las artes escénicas la posibilidad de reconocer un lenguaje nuevo de mejor manera y sin tanta oposición. Teniendo mucho que ver con el aprendizaje sensor-motor para vincular diversos lenguajes.

¿Qué es lo que más te ha costado memorizar o en que momentos te ha fallado la memoria?

Él cuenta que su experiencia donde tuvo una dificultad en recordar una rutina fue en las audiciones de “mama mía”, porque le probaron un personaje donde no tuvo mucha preparación y que él generalmente prepara sus audiciones con la antelación suficiente, porque trabajar bajo presión no es su mayor fortaleza, como preparar un monólogo de un día a otro, no es un trabajo al cual él este entrenado y que lo realice de manera constante y es algo más esporádico. Cuando fue el momento de recibir el “*call back*” de su audición inicial, le pidieron otro personaje que no había estudiado de un día para otro, sin importar la extensión. Él se estreso, tuvo muchos baches, lo resolvió como le fue posible y el cree que tuvo que ver la manera en que abordó el material y el factor tiempo para preparar las rutinas, lo ideal es que puedas sacar un material en el menor tiempo posible. Nombra lo importante que es enfocarse en una cosa principalmente para evitar problemas de memoria. Si está subdividido no será tan exitoso. (la casa, el perro, que tiene hambre, etc.).

Entre más información y tiempo se tiene para estudiar el material es más probable que tú confianza se incremente y puedas realizar un mejor trabajo y te genere una mejor experiencia y definitivamente es muy difícil trabajar bajo presión, pero se debe confiar en

las capacidades particulares de cada persona. Todo eso haciendo uso de herramientas que vas adquiriendo en tu proceso para desarrollar lo que se está memorizando.

¿Qué herramientas considera usted hubieran sido buenas herramientas para el aprendizaje en su época como estudiante?

Dentro de la carrera él tomó una materia con la profesora Juliana Cuevas llamada técnicas de audición y la considera una clase de mucho valor. En un principio el nombre era un tanto extraño para él, porque cuestionaba el hecho de tener una técnica para audicionar. Fue una clase que le dio herramientas para abordar textos de un personaje, de cómo controlar los nervios al momento de presentarse a una audición, donde la cabeza le juega malas pasadas no solo en las audiciones, si no en el ámbito profesional sobre un escenario. Esta es un material de vital importancia y que debería ofrecerse en una etapa inicial de la carrera por el tipo de herramientas que proporciona, no solo para abordar el material, sino también para tener un auto reconocimiento y dominio de nuestro cuerpo físico y emocional.

Es importante crear más espacios donde se le permita al estudiante fusionar los lenguajes antes de entrar a una clase tan compleja como lo es ensamble para que construya más herramientas para que al llegar a la hora de la verdad tenga como desempeñarse de una buena manera y no sea llegar y buscar formas propias de enfrentar el cantar, actuar y bailar en simultaneo. Para ya luego comprender las sensaciones que manifiesta el cuerpo al momento de realizar ciertas rutinas y comprender que tan compleja puede ser la actividad.

¿La emoción le ha afectado de alguna manera en el proceso de aprendizaje?

La emoción afecta y mucho, porque somos seres emocionales, pero debemos aprender a distanciarnos de manera especial en el tema actoral porque se quiere decir texto y

comunicar cosas que sean creíbles, repetibles, que transmitan un mensaje y para llegar a eso se debe utilizar recurso para tomar el personaje, como lo es el cuerpo y prestarle elementos propios al personaje y depende de uno mismo que tanto se le transfiere al personaje. Le parece interesante el tema del distanciamiento que lo habla Krotoski habla del distanciamiento y las acciones físicas para poder ahondar en un texto y llegar a la verdad y todo lo relacionado con ese tema, que es muy importante.

Las emociones juegan un papel importante para el desarrollo profesional y sentir las previene de cosas que le pueden pasar a la persona y pueden motivar a hacer ciertas acciones que la lleven a la felicidad total, sin embargo, es vital en el arte controlarlas y ver hasta donde se llevan esas emociones.

¿Qué elementos técnicos le recomendaría a una persona que está iniciando su camino artístico a nivel técnico?

Una herramienta útil es confiar en el proceso y soltar sobre todo en clases como ensamble que se deben realizar las tres habilidades en un solo momento y se puede generar mucho estrés y ansiedad, pero es importante reconocer que si se encuentra en ese lugar es porque lo puede hacer y es muy capaz, asumiendo los retos que se le presenten, con toda la responsabilidad y sugiere soltar toda idea negativa, aunque pueda ser algo abrumador y difícil.

Es muy importante que el estudiante pueda apropiarse de los lenguajes dentro de las artes escénicas para adquirir esa confianza. Toda esa apropiación a manera de ejercicio, para que sea más sencilla la adaptación, pero hasta el momento dentro de la carrera la única materia que posee todas las habilidades de un artista de teatro musical es la clase de ensamble y por eso se torna muy abrumadora.

¿La electiva que propone de bailar y cantar en simultaneo, propone que se ballet? ¿Hay alguna razón para esto?

Propone el ballet porque permite realizar un movimiento consciente y conectados no solo con el acondicionamiento, sino también de la postura usada en el teatro musical y también por factores estéticos acordes a la disciplina. Por tal motivo sugiere el ballet, además a partir del mismo se pueden abordar nuevos estilos. Por otro lado, en el área del canto es importante partir de la voz hablada, ya que es el primer paso y lo más cercano a la comprensión del estudiante puede tener y ya posteriormente se manera sutil adquirir todos los rangos vocales necesarios. Todo para vincular a manera de ejercicio las disciplinas y comprender que cada persona posee una habilidad y para unas va a ser más fácil cantar y para otras bailar.

Por eso ese entrenamiento es fundamental antes de abordar algo más complejo y que resulte una experiencia no tan satisfactoria y así adquirir herramientas propias de cómo enfrentarse a una nueva rutina de teatro musical.

¿Considera que la memorización se ve afectada de alguna manera por el compromiso o la falta de este?

Cuando se presentan situaciones adversas y que pueden distraer a la persona de lo que está haciendo también es importante aprender a desconectarse con lo que ocurre con el exterior y mantenerse en el presente, en lo que se está haciendo y es tomar la decisión de como enfrenta el momento. A que le das la prioridad y mantener el equilibrio entre lo que te afecta del exterior.

¿Qué elementos dentro de la danza le debería prestar mucha atención una persona que está incursionando?

Les sugiere que presten una concentración enfocada a la salud y a la postura corporal que son elementos claves para perdurar en el ámbito profesional en el tiempo y es el primer paso, ya que no todas las personas inician su proceso a la misma edad y comprender los cambios físicos que tiene es vital. Para así llevar un proceso coherente según las posibilidades de cada uno, ya que no es lo mismo un niño de cuatro años a una persona que tiene treinta años y que ya está completamente formado físicamente hablando. Y el tema postural es importante, porque según tu postura se puede comprender el estilo que se está desarrollando, si es salsa, ballet, jazz, entre otros. Y antes de cualquier cosa es un tema de gran importancia mantener el cuerpo sano durante el proceso de aprendizaje.

Entrevistado: Christian Ballesteros

Idioma Español

Descripción de cargo o rol

Con más de 22 años de experiencia en el campo del arte dramático, este versátil profesional se ha destacado como actor, director y maestro. Ha dejado su huella en reconocidos montajes teatrales en compañías de renombre a nivel nacional, así como en festivales tanto nacionales como internacionales. En la actualidad, ejerce como director artístico en "Entretelones Producciones", un emprendimiento familiar.

Entrevistadora: Stephani Cabuya Villegas

Lugar: Entrevista presencial

Fecha y hora: miércoles 20 de febrero de 2023, 11:00am Col.

¿Quién es Cristian Ballesteros?

Es una persona que en sus últimos 30 años a estado involucrado en el teatro, desde muy pequeño tuvo una gran afinidad con el teatro y la literatura, pero no fue sino a los 15 años que se acercó en el colegio al teatro y al baile, es algo que le gusta. En un principio quería

ser un gran deportista, ser atleta, pero hacia muchas actividades y no sentía que se destacara en ninguna actividad en particular. A medida que iba creciendo todos sus esfuerzos se fueron direccionando al teatro y se trasladó a Bogotá y arranco el juego de la vida, jugar ya en serio.

Hoy en día Cristian Ballesteros es un actor, director y docente colombiano, las nombras las tres, ya que desde su grado como profesional está muy activo dentro de su profesión. Se dedica desde que se levanta hasta que se acuesta a hacer proyectos donde está actuando, o dirigiendo o enseñando. La describe como su todo y es una necesidad.

¿Cuál es su proceso de memorización?

Hay diferentes procesos al momento de memorizar como por ejemplo el que es meramente por repetición y donde se dicen cosas de manera automática, encontramos la memoria del cuerpo, la relacionada con el recuerdo, con el pasado, la memoria coreográfica o técnica. En un principio, en su nivel básico partió desde su talento, la técnica y la memoria por repetición, sin una especial atención a lo que se estaba memorizando, pero ya en su proceso profesional comprendió, que no es suficiente y que se debe ir más allá y esto es posible con la memoria emotiva y del cuerpo. La que lo lleva a distanciarse y empezar a trabajar a partir de las experiencias ya vividas, que están relacionadas con el recuerdo al olor, el sabor la textura, la temperatura, lo visual, etc. Son cosas que han abordado personajes como Krotoski y Stanislavski desde las acciones físicas y es algo que ha trabajado a través de los años como actor y como docente. Para transmitirle al estudiante que no se quede solo en desarrollar la memoria por repetición y apoyarse en la del recuerdo para poder estar presente en lo que está pasando en ese instante dentro de la función y que sea repetible, evitando lo sistemático, que revele cosas nuevas en el personaje. Debe de tener una conexión especial con las memorias técnicas, emotiva y de repetición y la del instante, cosas que se aparecen en un momento. Siempre tiene que existir el propósito, una intención

sobre el escenario, que mueva a los otros y que trabajen en pro de lo que se está planteando.

¿Cuándo ocurrió un olvido en una función?

Según su experiencia, una de las principales causales del olvido es la falta de responsabilidad y el descuido, ha hecho personajes muy relevantes, con mucho texto como el burlador de Sevilla de la edad de oro, luego crimen y castigo con su realismo y Macbeth, obras en las que no perdió sus líneas, donde llegó a hablar por hora y media en verso, sin dificultad para recordar sus líneas. Pero hizo obras donde la representación era super cortas y las olvidaba por completo, por temas de apropiación del personaje y la responsabilidad. Hoy día es consciente de que no tenía un objetivo, no era responsable y no comprendía lo que estaba haciendo, por esa razón perdía concentración, y no trabajaba lo suficiente.

También él propone que se debe crear un reto para poder consolidar la manera de aprender y memorizar.

¿dentro del proceso académico que herramientas le hubieran gustado adquirir a mayor profundidad?

El es consciente que le hubiera gustado bailar, cantar y actuar porque da muchas posibilidades y además abre puertas y le da mayores posibilidades, de pensar con el cuerpo, alimentarse de sensaciones, se conecta consigo mismo. Si te enfocas aumentas las probabilidades de que la memoria funcione la mayor parte del tiempo, porque nos hace humanos el equivocarnos y es una constante a la que debemos estar abiertos para aprender.

Desde sus inicios como actor tuvo la posibilidad de conectarse con el teatro musical y ha comprendido con el paso de los años la complejidad de esta disciplina y pues aprendió con

el paso del tiempo es muy necesario conocer las tres habilidades y si llegase a participar en un musical de nuevo es porque ya aprendió las tres habilidades o porque el personaje solo actúa y se entiende observando todo lo que pasa en el entorno, para ir aprendiendo y adquiriera nuevas perspectivas. La técnica es importante para cada habilidad y desarrollar la mecánica fusionada con la creatividad, imágenes y asociaciones. Son factores indispensables. La importancia de integrar contenido a la mente es crucial y no desligar el contexto histórico de donde se vive para poder crear una memoria sólida con criterio, autonomía y libertad de expresión.

La ejecución intacta no garantiza la transmisión del mensaje. En realidad, sería una interpretación vacía y sin contenido, además de propensa a olvidar la rutina. Es crucial ser consciente de todo el entorno.

¿Qué herramientas técnicas se pueden adquirir en la formación académica?

Las herramientas que se adquieren en la escuela son básicamente las de la repetición y la de culturizarse, llenar la mente de literatura y contenido que forje un artista en la escena. Que les dan diversas técnicas, aumentando la memoria y saliendo de la cotidianidad y creando conceptos nuevos cada vez. Para poder contar historias se debe distanciar de los personajes para controlar las emociones. El arte tiene un código y el teatro es muy distinto al del cine. Cada disciplina tiene un lenguaje y como dicen los franceses el arte es el arte de la repetición y que adquiriera la información para que pueda ejecutar muchas cosas a raíz de la experiencia previa y solo se puede ejecutar cuando se crea una estructura focalizándose en la consciencia.

¿Qué recomendación le daría a una persona que esta iniciando en este proceso formativo?

El secreto está en trabajar consciente, ser muy receptivo y estar abierto a recibir mucha información para luego entrenar y el entrenamiento se hace en la vida. El actor se hace de

domingo a domingo y que haga parte de la persona en sí misma, para así estar listo para la creación y armarse para ser una vida profesional. Es necesario entender que es a través del arte se vive y no el arte vive a través de nosotros. Se debe ser muy respetuoso, humilde y entender que este oficio requiere una capacidad y una dignidad, que se merece el público y el que trabaja no come paja. Se requiere sensibilidad y un trabajo constante. Todo eso se manifiesta en escenario y hace que vaya a ser capaz de resolver las adversidades a pasar de que pierda algún elemento de la memoria y con las herramientas adquiridas pueda resolver y siempre salir victorioso generando una calidad que lo lleve a cumplir esas metas personales.

Existe una pregunta importante que se debería hacer todo aquel que esté interesado en ser artista y es ¿Qué tipo de artista quiere ser? Sin importar el tiempo de estudio, si no sabe a donde va no importa lo que hagan los demás si no saber que buscar y los cuatro años de carrera son una prueba para responderse esa pregunta y crean un soporte para un futuro dentro del arte. Es necesario permitirse ser libre y se nota lo que cada uno hace según sus proyecciones y es una decisión personal, que sea significativa es lo importante. Cuando uno es apasionado y ama lo que hace soporta adversidades en el camino profesional y en el arte se puede salir de la realidad transfiriéndolo a otros planos.

El tema más allá de solo aprender y memorizar conceptos, en el arte no existe un manual para hacer el arte y como desarrollar esa habilidad y toda aprender. Nos recomienda leer en trabajo de las acciones físicas Krotoski y Stanislavski. También es importante comprender el contexto político, económico y social de donde nos movemos.

Él recomienda antes de realizar su trabajo como actor alejarse de su entorno cotidiano e introducirse en su personaje dos horas antes, para descontaminarse y evocar la memoria del personaje con tiempo, con el vestuario, conectarse con la piel y la emoción que lo hace ser ese personaje. En este sistema artístico se requiere una consciencia de disciplina y se siempre estar y preparar, algo que quizá no se puede en la televisión porque el tiempo es

muy corto para realizarlo y la experiencia se convierte en una herramienta para realizar una grabación de tres segundos una preparación de años y mucho tiempo y no salir de personaje y mantener la magia. Si se tiene ya en el sistema la improvisación puede resultar tan orgánica que es genial y hasta puede ser mejor que la versión original, siempre se debe ser parte de la solución. Llena los ejercicios estructurales a estados y de eso darle vida y la única forma es llenándolo de conceptos intelectuales y físicos, luego la repetición y encontrarle lo fascinante a todo lo que se realice escénicamente y aceptar la crítica y la burla, el no tomarse personal las cosas y salir noche tras noche a vivir y a no morir en la escena.

Anexos N° 2

Bitácora de Participante N°1

Actividad Técnicas De Memorización Para Las Artes Escénicas

La técnica de memorización la utilicé para teatro y baile. Al realizar los pasos durante los ocho días, me tomé el tiempo de seguir correctamente el paso a paso, desde entender cada uno de los pasos o movimientos que debía hacer para que la secuencia en cualquiera de los dos casos fuera totalmente repetible.

Al incrementar la velocidad al realizar los ejercicios, me concentré mucho para no parar al equivocarme, si lo hacía seguía y repetía de nuevo toda la acción para lograr memorizar de forma correcta los pasos y movimientos.

Ya tenía el hábito de grabar cada una de las pasadas, cortarlas y dejar la que estaba mejor. Esto me ayudó mucho a comparar mi proceso al pasar de los días y a tener la facilidad de rectificar o revisar pasos en cualquier lugar y momento del día.

En general el método me ayudó muchísimo a memorizar y a retener los pasos y movimientos de manera más consciente, precisa y rápida. También, el relacionar las

preguntas con los pasos de memorización, ayuda un montón para encontrarle sentido a la actividad.

Luisa María Medellín Guillén

Bitácora de Participante N°2

Audio enviado el 26 de abril de 2023

Grabado por Maria Alejandra Cortés Oviedo

Estudiante de Cuarto semestre de Teatro musical

Aproximadamente lo use por dos semanas, entre la danza y el canto. En la danza, es una estrategia que yo ya iba realizando, sin saber que podría ser una técnica de memorización ya que solo la realizaba por simple inercia. Y ya analizando cada punto, fui analizándolos con detalle tal como se menciona en el punto uno de la herramienta. Tuve la consciencia de hacer paso por paso muy detallado, usando el tempo lento para hallar las fluides en las transiciones y luego en pasos muy elaborados, para que posteriormente le acelerara el tiempo a la música y me grabé viendo mis errores para volverlo a retomar y volverlo a ensayar. Creo que esa técnica si me hizo descubrir que si es muy necesario descansar puesto que en algunos casos no lo hice y me enfermé porque tampoco estaba comiendo muy bien y junto con los malos hábitos de sueño, no podía rendir, porque no estaba del todo concentrada y al darme cuenta de esto, comencé a realizar cambios en dichos hábitos, obteniendo mejores resultados al retomar de nuevo la rutina y me funcionó.

Ya enfocado al canto, lo que hago es dividir las secciones y estudiar a detalle cada una de esas secciones y enfocarme en las partes que me parezcan complicadas, lo detallo y analizo, nota por nota y luego paso a la siguiente y las voy uniendo con la anterior y realizo todo en un tiempo lento y cada vez se aumenta la velocidad. Intento grabarme, más para poder entrenar el oído y comprender en que estoy fallando, ya que es una habilidad que la carrera

me lo pide. Pero hay n especial énfasis en el descanso, dormir mejor. Porque es complicado rendir si se está cansado y es impresionante como la comida incide en la voz, si se come de una manera inapropiada, caso contrario de cuando se descansa y come bien, el instrumento va evolucionando.

Como conclusión, para mi esta técnica de memorización me funcionó, porque logré mis objetivos en cuestión de aprenderme una canción, de ser más detallada con las cosas y no pasar por encima de ellas.

Bitácora de Participante N°3

Bitácora #1:

Adicionalmente, para que mi objetivo fuera logrado, empecé a ser más consciente de mi tiempo, comiendo a la hora adecuada, yendo al gimnasio más temprano, organizando todo para el día siguiente más temprano, para así obtener buenos resultados en mi objetivo de la semana, el conciliar el sueño más temprano.

Bitácora #2:

Ya tomando conciencia de la rutina que había estipulado para la semana, el ser consciente con mi tiempo y el ser organizada con este, me ayudo poco a poco a ir mejorando mi rutina a la hora de dormir, puntualmente algo que fue muy notorio en mi rutina y que ayudo mucho, fue el cambio de horario en mi rutina diaria.

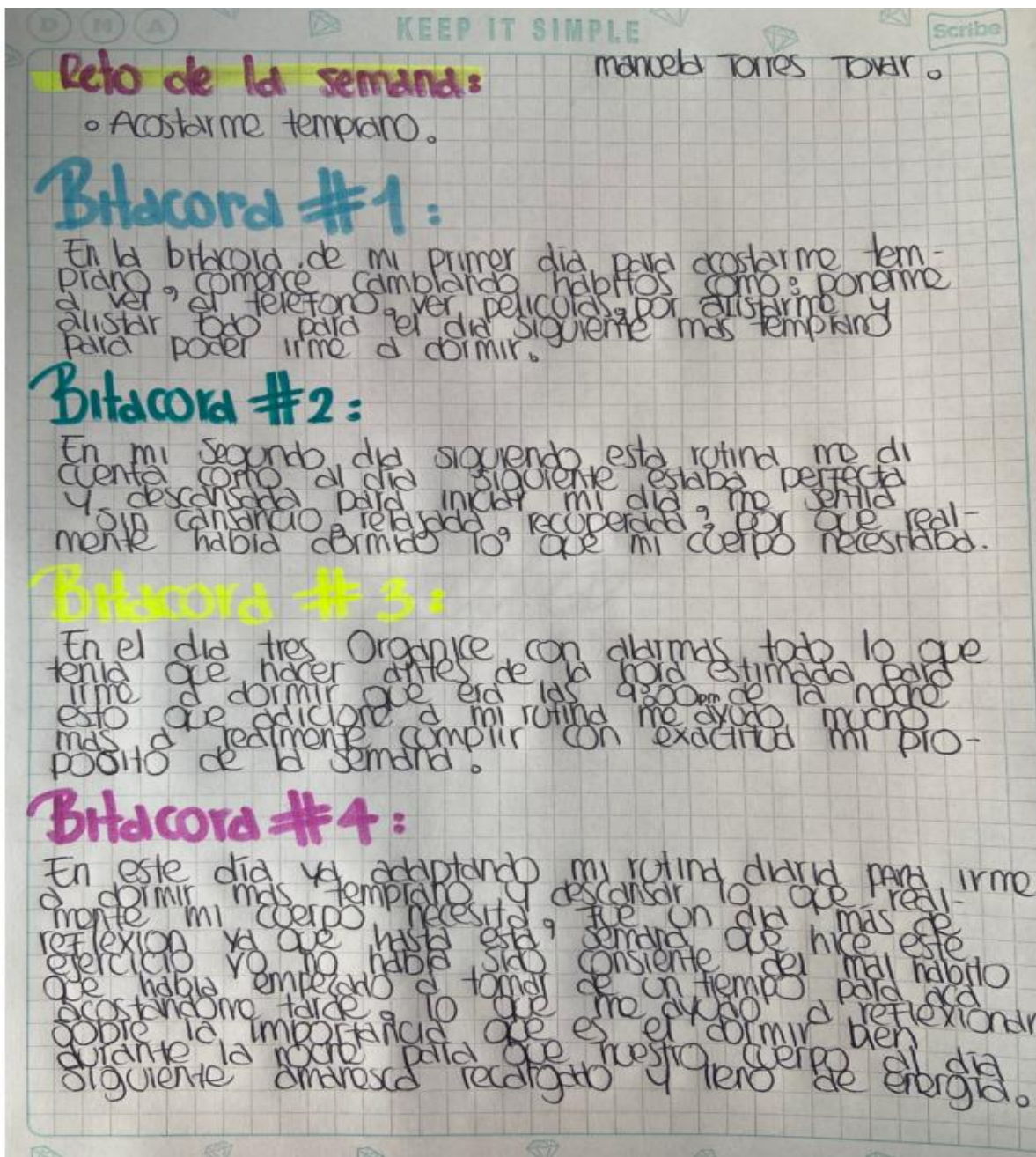
Bitácora #3:

En el tercer día como lo mencioné anteriormente el que hubiera implementado las alarmas me ayudó a ser aún más precisa con mi tiempo, ya que todo lo hacía en un tiempo específico y eso me ayudaba a ser más rápida y eficaz para poder irme a dormir más temprano y

descansar lo que realmente mi cuerpo necesitaba para que al día siguiente estuviera a mi 100%.

Bitácora #4:

Fue el día reflexivo sobre la rutina que tome en la semana, la cual adapto hoy en día.



Bitácora de Participante N°4

Actividad Técnicas De Memorización Para Las Artes Escénicas

La técnica de memorización la utilicé para teatro y baile. Al realizar los pasos durante los ocho días, me tomé el tiempo de seguir correctamente el paso a paso, desde entender cada uno de los pasos o movimientos que debía hacer para que la secuencia en cualquiera de los dos casos fuera totalmente repetible.

Al incrementar la velocidad al realizar los ejercicios, me concentré mucho para no parar al equivocarme, si lo hacía seguía y repetía de nuevo toda la acción para lograr memorizar de forma correcta los pasos y movimientos.

Ya tenía el hábito de grabar cada una de las pasadas, cortarlas y dejar la que estaba mejor. Esto me ayudó mucho a comparar mi proceso al pasar de los días y a tener la facilidad de rectificar o revisar pasos en cualquier lugar y momento del día.

En general el método me ayudó muchísimo a memorizar y a retener los pasos y movimientos de manera más consciente, precisa y rápida. También, el relacionar las preguntas con los pasos de memorización, ayuda un montón para encontrarle sentido a la actividad.

Luisa María Medellín Guillén

Bitácora de Participante N°5

Desde el paso 1 de ser consciente de la rutina y ver las transiciones de un paso a otro, lo pude aplicar en mis coreografías de ensamble y todo se me hizo más fácil

En cuanto a la velocidad yo lo que hice fue realizarla en el tempo que era, después puse la canción más rápido ya que el cerebro trabaja muy extraño y cuando la haces rápido varias veces cree que es muy difícil y cuando la pongo en la velocidad real ya se me facilita todo (esto podrías agregarlo la verdad lo he comprobado y muchos compañeros hacen la misma práctica y funciona.

En el paso 3 si acostumbrara a grabarme, pero no en todo y ahora lo practico en todo para ver qué puedo mejorar, me grabo las veces necesarias porque pude haber corregido ese error que vi, pero en ese video puedo voy a otro error y así hasta que lleva limpia la coreografía.

Lo del tiempo en el paso 4 me pareció espectacular te dijo que yo estudiaba demás entonces eran dos horas tres horas ya era demasiado y mi mente se cansaba muy fácil y me equivocaba más, pero ahora hago de 20 a 45 minutos cualquier rutina o sea algún texto de Teatro que me toca aprenderme o alguna canción de repertorio de practica vocal, en todo disminuye el tiempo es tuyo para que sea provechoso

Y en el paso 5 tengo bastante tiempo suficiente en pensar lo que Studio ya que, pues estoy a dos o tres horas de Misi o de la U, entonces me ayuda mucho ese tiempo para el nivel de pasando San coreografía sus textos o canciones.

- La verdad muy Bueno esta práctica me cambio la forma de poder estudiar y memorizar todo
- Buscando eficiencia de tiempo, agilidad, autocritica saludable, corrección.
- Muy bueno entonces debería ponerlo en práctica

Bitácora participante N°6

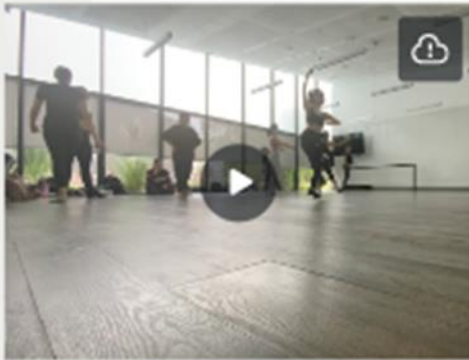




Notes

Date : viernes/28/23

Jazz el objetivo era tener clara la diagonal de jazz



Grabarme me ayudó a ver que partes de mi cuerpo debo tener más conciencia, ya que a veces uno cree tener bien la técnica pero al verse desde otra perspectiva ayuda a corregir los errores de manera más precisa.

Teatro

El objetivo es hacer una figura extracotidiana, y va compuesta por paradas de manos, arcos y pasadas. el grabar la figura me ayuda a ver aspectos a mejorar en la técnica y planimetría.



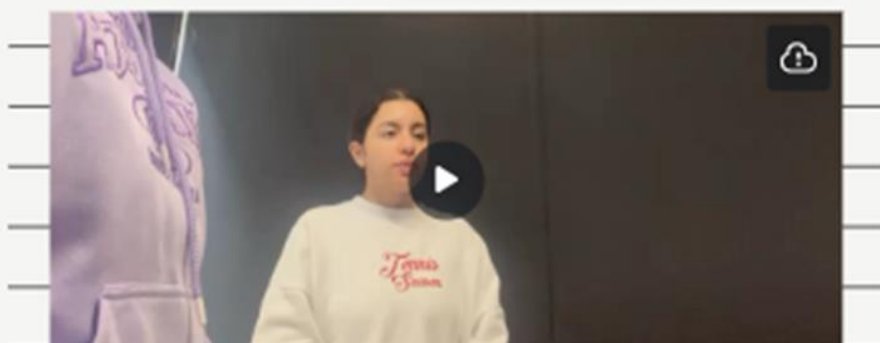


Notes

Date : miércoles/03/05

Canto

Hoy solo me dediqué a ensayar las canciones y trabajar en la técnica. el objetivo es encontrar mi voz legít.



Los ejercicios transversales los hemos grabado en clase y eso me permite estudiarlos para encontrar la técnica ideal.

hoy se me hizo muy complicado encontrar la voz. sin embargo el metodo de grabarme me ha ayudado a caer en cuenta que una de mis falencias es la postura. cosa de la cual no me habia percatado.



Notes

Date : martes/02/05

Teatro

Este día solo pude pasar lo de teatro, pero no alcancé a grabar, sin embargo, siendo consciente del método de aprendizaje que debía llevar, tuve el recurso de volver a ver el video que grabé el último ensayo para limpiar aspectos de técnica, interpretación y matices en el personaje que estoy intentando crear.

Probando el método de estudio me ha permitido tener mucho más control sobre mis tiempos y quita un poco de peso a los deberes, dado que hace sentir que estás trabajando en un tiempo justo cada objetivo.



Notes

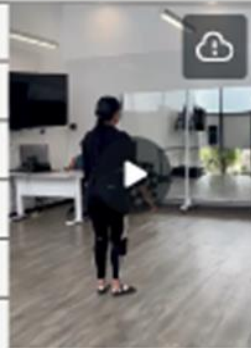
Date : Sábado/29/04

Jazz

el objetivo fue partir la coreografía por la parte que más se me dificulta, empezando por pasar el ejercicio una vez y grabarlo.

lo ideal es hacer el Axel.

AXEL: Comienza con un giro por chassé, un pierna queda estira y la otra sube a passé, antes de aterrizar ambas piernas deben haber pasado por la posición de retiré al mismo tiempo.



con el vídeo pude darme cuenta que necesito más trabajar en la postura, y en la técnica del Axel, dado que hasta el momento el desarrollo del salto no se logra ver en mi cuerpo bien ejecutado.



ANEXO N°3

Herramienta Para Memorizar

Técnica De Memorización Para Las Artes Escénicas

5

Siempre que estés haciendo otra actividad, como camina, estar en el bus o simplemente tomando el sol, repasa en tú mente la rutina que vas a memorizar esforzándote al máximo por recordarla completamente, pero sin interrumpir tu actividad.



NOTA: Si estás secándote el cabello o lavándote los dientes, repasa tú rutina sin dejar de hacerlo. Tu y tu cuerpo son muy inteligentes. Los músculos se activaran automáticamente como si estuvieran haciendo la acción y al hacer otra actividad en simultaneo completamente distinta afianzas la memoria a largo plazo.

RECUERDA

Mantener La
Mente Sana Y
Cuerpo Sano

- Come balanceado y no te saques tús comidas. El exceso de grasas y carbohidratos adormecen tú cuerpo, luego de un golpe de energía.
- Procura dormir entre 7 - 9 horas. El descanso es fundamental para la mente y el cuerpo. Sin su tiempo de reposo le cuesta memorizar y concentrarse.
- Antes de irte a dormir o justo antes de despertarte repasa las actividades que tienes en el día y rutinas que te estás aprendiendo. Es el momento en que la mente consciente y el inconsciente se encuentran y recuerdan más cosas.
- Es mejor estudiar muy concentrados por pocos minutos a estudiar horas y saturar tú mente y cuerpo. Al agotarte eres más propenso a las lesiones.



Técnica de memorización para las Artes Escénicas



Tener Herramientas para el Aprendizaje y agilizar el proceso de memorización es algo indispensable en nuestro que hacer profesional.

Te Invito a seguir este paso a paso

¿Lo Intentas?



Enfócate en tu Meta

Cuando vayas a iniciar un proceso de memorización cuestionate la razón por la que lo haces.

- ¿Por qué lo vas a memorizar?
- ¿Qué te Aporta?
- ¿Para Que lo memorizas?
- ¿Te cuesta?

¿Si te cuesta como lo vas a lograr?

¿Cómo lo haces?

¿Qué emoción te genera hacerlo?

¿Lo que haces te acerca a una meta o sueño más grande? ...

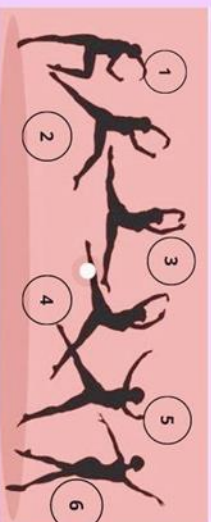
Entre más razones le das a tú cerebro de que la información que le das es de suma importancia, le será más fácil recuperar los datos que le proporcionaste.



PASO a PASO

1

Repasa tú rutina de una manera muy consciente y detallada, donde garantices que entiendes cada uno de los pasos, palabras y métrica de la canción. Sobre todo las transiciones de un paso a otro.



"Conoce tu cuerpo

desarrollando movimientos corporales mientras se reconoce la velocidad de la música".

2

Luego de repasar la rutina. Estudia todo el material a una velocidad donde sientas que puedes pensar cada movimiento o acción que estás realizando y donde tengas menos probabilidad de equivocarte.

NOTA:

Si te equivocas, no te detengas porque de hacerlo estarías reafirmando el error y es probable que lo memorices más rápidamente que la versión correcta.

3

Graba cada una de las pasadas, revisa lo que acabaste de hacer y fíjate en lo que debes corregir de manera inmediata y guarda la mejor versión en tú dispositivo. A los pequeños detalles déjalos para después.



- 1 Graba
- 2 Revisa
- 3 Corrige

"Recuerda siempre



tener presente tú meta y cuales tú propósito".



4

Intenta descansar entre cada jornada de estudio y realiza otras actividades. Lo más importante no es la cantidad de horas que le dedicas a una rutina, sino la calidad. ¿Cuánta atención le prestaste a lo que hiciste? ¿Por cuanto tiempo?.

NOTA:

Si solo le pudiste dedicar 10 min de tu tiempo super concentrado. ¡Felicitaciones! Tú estudio fué exitoso

Anexo 4 - Bitácora prueba de herramienta

Fecha : 19 de Marzo , 2023

Stephani Cabuya

Razones

- Deseo ser profesional en el teatro musical**
- Amo estar sobre el escenario**
- Me acerca a mis objetivos**
- Me ayuda a ser versatil**
- Es repertorio nuevo**
- Puedo hacer un concierto**
- Cantar me hace feliz**
- Puedo crear mi propia historia**
- Puedo encarnar a otra persona y jugar**
- Tengo las herramientas necesarias para hacerlo**
- Es algo que solo imaginaba en mi mente y ahora es real**
- Nunca permitiré a otra persona me dañe con sus palabras o me diga que no lo puedo hacer**
- Ya es él último paso de un tramo que me acerca a lo que quiero**
-

Día 1

Fecha : 19 de Marzo , 2023

Stephani Cabuya

Revise las partituras y corregí junto con la ayuda del piano cosas que no tenía muy seguras y re escribí el texto de las piezas en una hoja aparte a mano para que mientras lo escribía lo fuera relacionando con la historia del musical y ópera a la que pertenecía.

TIEMPO DE ESTUDIO: 45 Min

HORA: 11am

Luego de esta actividad me fui con mi sobrina a comer helado y en el camino cuando me acordaba intenté repasar lo que me acordaba de la canción a ratos.

Luego de realizar otras actividades con escribir y hacer mis demás actividades repasé lo estudiado un momentito, solo para revisar que ya las partes que tenía inseguras las había corregido.

TIEMPO DE ESTUDIO: 20min

HORA: 9:00pm

Fecha : 20 de Marzo , 2023

Día 2

Me desperté temprano tipo 8am por ser día festivo, empecé el día más tarde, realice mis actividades laborales y posteriormente me puse a diseñar el recorrido de como iba a realizar mi presentación escénica al momento de cantar y con que movimientos iba a relacionar algunas partes de la pieza, iba cantando con la pista mientras revisaba en el papel que no estuviera diciendo el texto incorrecto.

TIEMPO DE ESTUDIO 01:30:00 min

HORA: 2:00pm

Estos dos días solo estuve repasando y haciendo el camino más detallado de mi para que al momento de memorizar todo fluya. No me ha representado gran problema hasta el momento y mi atención la he puesto en la música y la acción. Evitando la manipulación del celular y aprovechando que al no ser día laboral, puedo alejarme y no responder llamadas o whatsapps.

Día 3

Fecha : 21 de Marzo , 2023

Hoy ya tengo que regresar a la universidad como todos los martes, primero a misi, a clase de escritura y luego en la tarde a una electiva en quita mutis. Estos días siempre debo trabajar hasta tarde y para poderle sacar un tiempo luego de todas estas actividades decidí

Sólo hacer un repeso corto de lo que ya había hecho los días anteriores con toda la estructura hecha y repasando todo el recorrido, como es un repertorio con cierta complejidad técnica porque tiene muchos adornos esta la repasé lento y posteriormente la puse a la velocidad real, pues ya tenía claros los intervalos y ya entendía las entradas a la velocidad.

Grabé varias veces las interpretaciones y personalmente me cuesta verme, sin embargo, lo hice como ejercicio y es interesante descubrir posturas que uno adopta inconscientemente tanto en el cuerpo como en el sonido. Se alcanza a ver si uno comenta con los ojos lo que está ocurriendo o si pasó algún detalle. Porque cambia la expresión y a ratos se sale de la interpretación deseada.

Solo fue un repaso muy corto, pero ya veo que puedo mejorar y pulir. intente no parar, aunque varias veces me equivoque.

TIEMPO DE ESTUDIO: 30min

HORA: 5:30pm

Fecha : 22 de Marzo , 2023

Día 4

Ya hoy tuve que cumplir con unas actividades laborales y realizar unos trabajos para antes de semana santa. Cuando iba por algún snack, intente repasar las piezas e imaginar todo el recorrido y tenia algunas lagunitas chiquitas, pero me sentía cada vez más segura.

Y tuve que revisar la dicción en ingles del aria de Candide, porque tenia palabras como raras y las estaba diciendo chistoso. Esto se me pasó

hacerlo el primer día, cuando estaba repasando porque creí que lo estaba realizando bien, pero cuando hice las grabaciones el día anterior y las revise vi varias palabras raras en la pronunciación porque el ascenso estaba desplazado.

TIEMPO DE ESTUDIO: 01:00:00 hora

HORA DE ESTUDIO: 1:00p:m

Luego de trabajar y hacer un live. Decidí hacer un pequeño repaso para revisar que ya estuvieran las palabras corregidas y dentro del sistema.

Este repaso duró muy poco porque fueron 3 pasadas de cada pieza antes de irme a dormir.

TIEMPO DE ESTUDIO: 30 min

HORA: 9:30pm

Fecha : 23 de Marzo , 2023

Día 5

Ya a estas alturas ya no usaba el papel que tenía para recordar la letra, solo la usaba a ratos como ayuda visual para repasar mientras como o estoy descansando por ratos.

Los jueves son los días más enredados porque debo cumplir con muchas actividades sin embargo, cada que tuve un momento libre repasaba sin cantar las pieza y me iba dando cuenta que ya casi la tenía completamente en la memoria, hasta podía escuchar las pausas de ls pistas en mi cabeza.

Hoy no pude estudiar completamente dedicada al examen de canto, pero pude ir haciendo un mapeo en mi cabeza de todo el recorrido escénico y musical.

Fecha : 24 de Marzo , 2023

Día 6

Hoy empecé el día desde muy temprano porque mi primera clase es a las 8 de la mañana y al salir debo regresar a la casa muy rápido para trabajar.

Para hoy destine solo un momento de estudio enfocado y repasos esporádicos durante el día y en otras actividades.

Ya hoy no estoy usando la hora que escribí con el texto y simplemente estoy repasando las piezas con la interpretación. Ya no las estoy grabando para poder solo concentrarme en mis sensaciones propias y que ya incorpore a mi cuerpo.

No se me ha hecho difícil recordar, a veces me pongo a pensar cosas que ni siquiera tienen

**relación con lo que estoy haciendo, pero son
inseguridades de apago dándome un poco de
porras. Es algo que siempre he hecho a raíz de
que mi seguridad siempre ha sido un factor
determinante para hacer las cosas y me
esfuerzo a siempre lanzarme al ruedo para
cada vez ser más segura de lo que estoy
haciendo y me digo cosas como:**

Tu puedes steph

Enfócate en lo que dices

No existe nadie más que tú

Haz estudiado, tranquila...

**Y con esto logro apagar esas incertidumbres
que se instalan a ratos en mi mente.**

TIEMPO DE ESTUDIO: 30min

HORA: 1:30pm

Después, ya en la noche, decidí repasar las piezas en mi cama justo antes de que me diera sueño y visualizar todo el recorrido y escuchar la música fue casi vivido y me pareció muy interesante como al relajarme iban apareciendo cada imagen de las piezas junto con la acción.

Fecha : 25 de Marzo , 2023

Día 7

Los días sábados arranca mi día desde muy temprano y ando haciendo mil cosas, hoy fue día de aseo y pues como sacarle un tiempo específico no es tan posible. Así que en vez de poner música de otro tipo me puse a escuchar las pieza, pero no solo la pista, sino escogí unas versiones de unos artistas que las interpretan hermoso y me puse manos a la obra.

Cuando me canse de escucharlas cosa que fue a los 30min, selecciones otras canciones para escuchar y seguir con mis actividades.

después de terminar las actividades volví a escucharlas, pero ahora con solo la pista y las repase dos veces cada una con acción física.

Día 8

Fecha : 26 de Marzo ,2023

Ya siento que las piezas están en el sistema, me siento confiada, para el día de hoy voy a salir con mi familia a caminar y descansar un poco de tanto correr a diario.

Sólo voy a repasar a ratos durante el día las obras sin tanta rigidez para aumentar la confianza en mi y evitar el auto saboteo.

Ya mañana es el examen y pues vamos a probar lo que hicimos durante la semana con un jurado.

repetí lo de antes de quedarme dormida y ayuda mucho.

Día 9

Fecha : 27 de Marzo , 2023

Amanecí con las piezas, pegadas y lo relaciono porque como fue lo último que repasé antes de quedarme dormida amanecí con ellas.

MI examen es temprano así que ya a las 11am veré el resultado del técnica de estudio que use.

Estaba un poco nerviosa en el examen y me aceleré un poco, pero nada que una buena respiración consciente no pudiera calmar. Antes de empezar me apoyé mucho en concentrarme en mi respiración y focalizar mi mente a lo que iba a hacer y evitar que las voces internas sabotadoras se instalaran.

El examen fue bastante bueno, la profesora estuvo muy a gusto con mi interpretación y la memoria funcionó en un 90%, tuve un pequeño bache en el movimiento, pero no se notó porque el recorrido estaba tan delimitado que no salí del personaje. La dicción no estuvo del todo perfecta, pero funcionó y el resultado fue una calificación de 4.6. Y una gran satisfacción de estar más cerca a los objetivos trazados en el semestre.

Anexo N° 5

Código QR

Página Web: Técnica de Memorización para las Artes Escénicas



¡Escanéame!