



UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

## **LA SANACIÓN A TRAVÉS DE LA VOZ PARA LA CREACIÓN DE UN PERSONAJE TEATRAL**

Maite de Lasa Guerrero

Texto Académico presentado a la Facultad de Artes de la Universidad Finis Terrae,  
para optar al grado de Licenciado(a) en Actuación

Profesor Guía: Federico Zurita Hecht

Santiago, Chile

2022

## ÍNDICE

RESUMEN	03
PALABRAS CLAVE	03
INTRODUCCIÓN	03
MARCO TEÓRICO	05
DESARROLLO	23
CONCLUSIÓN	32
BIBLIOGRAFÍA	34

## RESUMEN

Esta investigación es sobre cómo trabajar con la voz para crear personajes teatrales con el método *Alba Emoting*<sup>TM</sup> y la *Práctica Roy Hart*, proporcionándole a los actores y las actrices un proceso terapéutico que les dará la posibilidad de reconocerse e identificar lugares que tienen bloqueados a causa de su historia, permitiéndoles abrir nuevos espacios de creación. Esto se hará en relación a la obra de egreso del año 2022 *Nosotros*, tomando mi experiencia personal como actriz del elenco.

## PALABRAS CLAVES

Sanación, voz, reconocimiento, autoconocimiento, aceptación, historia, creación, limitaciones, biografía.

## INTRODUCCIÓN

En esta investigación, a propósito de la obra *Nosotros*, de Alexandra von Hummel, reflexionaremos sobre la voz actoral en la creación de personajes y cómo el mundo interno del actor o la actriz afecta directamente en ello.

Consideraremos, además, cómo las emociones y la biografía de las y los intérpretes, influye en gran medida en la capacidad que tienen estos últimos de utilizar su voz, generándoles tanto limitaciones, como nuevas oportunidades a la hora de crear. Lo anterior se realiza a partir de mi experiencia actoral práctica en la creación de personajes, para lo cual, utilizaré las técnicas desarrolladas en el presente estudio, enfocado específicamente en el tratamiento de la voz.

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

Es importante tener claro que, “En la vida cotidiana, el individuo se mueve continuamente entre un estado emocional y otro...” (Bloch, 1993, p. 1). Esto quiere decir que somos seres sintientes, por lo que es sumamente importante entender cómo funciona tanto el cuerpo como la mente de cada persona en los distintos estados.

Desde la perspectiva del método científico de inducción y control emocional, *Alba Emoting™*, creado por Susana Bloch Arendt, es posible identificar “seis emociones básicas: alegría, enojo, tristeza, miedo, erotismo y ternura” (1993, p. 5), las cuales se pueden entender desde el cuerpo para luego replicarlas en la escena de una manera sumamente real y auténtica. Sin embargo, también es relevante plantear que no solo basta con entender la fisiología de las emociones, sino que también es necesario que el actor y la actriz trabaje psicológicamente para poder liberar espacios vocales que, aparentemente, están bloqueados por algunos sentimientos, emociones y/o traumas no resueltos.

Antes de continuar, es importante aclarar que, a lo largo de esta investigación entenderemos por *Voz a*, “...una extensión, una prolongación del cuerpo en el espacio” (Pavis, 1998, p. 511), de esta manera podemos decir, que la voz es cuerpo y el cuerpo es voz.

En este estudio resolveremos las siguientes preguntas: ¿Es posible decir que el trabajo personal, desde el ámbito de la salud mental, permite ser una mejor actriz o un mejor actor, ya que se abren nuevos espacios vocales que se encontraban bloqueados por diversos motivos emocionales y biográficos? ¿La voz está relacionada con el mundo psicológico de cada individuo?

Plantearemos, por lo tanto, la siguiente hipótesis: Los actores y actrices utilizan su voz a la hora de crear personajes, y a través de ella pueden encontrar aspectos en sí mismos, que les dificulten la creación de estos. Es así que resulta necesario e importante, utilizar la creación a través de la voz como medio de

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

sanación y autoconocimiento. De esta manera es posible, para el actor o la actriz, abrir nuevas oportunidades de creación actoral.

Existen algunas prácticas ligadas al mundo emocional desde la voz, tales como, el *método Alba Emoting™* (desde la psicología) o la *Práctica Roy Hart* (desde el desarrollo teatral), que se pueden complementar y poner al servicio de las y los intérpretes de la obra *Nosotros*, en relación a las necesidades que presenten los lenguajes utilizados por su directora, Alexandra von Hummel.

Este texto da cuenta de la investigación como práctica artística, por lo que se presenta como relevante documentar y analizar mi propia experiencia de creación actoral, mediante la liberación de limitaciones vocales, a través de mi mundo interno y biográfico, para luego ponerlo a disposición del personaje, permitiéndolo encarnar un trabajo más profundo y complejo, a la vez que servirá como especie de “arte terapia” provocada por la fusión de estas dos técnicas pertenecientes a mundos distintos, pero no opuestos ni excluyentes.

## **MARCO TEÓRICO**

A continuación, presentaremos una explicación más profunda de las emociones y cómo estas se relacionan con la voz desde el punto de vista del método Alba Emoting™, para posteriormente hacer el vínculo con la actuación explicando la Práctica Roy Hart. Esto permitirá identificar los puntos de relación entre este método utilizado en la psicología y esta práctica teatral.

Susana Bloch postula que hay dos formas de provocar las emociones, por estímulos externos y por estímulos internos, este último se provoca específicamente “por una activación intracerebral espontánea.”(Bloch, 1993, p. 02).

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

Es importante saber que:

En cualquier caso, sea el estímulo interno o externo, el sentimiento evocado se acompaña, aunque sea sutilmente, de modificaciones en la expresión facial, en la dirección de la mirada, en la postura corporal (componentes expresivos de la emoción), como también de ciertos cambios a nivel visceral; (aumento del ritmo cardiaco, contracciones estomacales, rubor en la piel, aceleración de la respiración, etc.) (1993, p. 02)

Posteriormente Bloch cita a James y menciona, “que las emociones son la consecuencia directa de la percepción de cambios a nivel corporal” (1993, p. 02)

Tomando en cuenta lo mencionado, es posible entender que las emociones son condicionadas, entre otras cosas, por la respiración. Esto es sumamente importante, toda vez que, esta investigación habla específicamente del tratamiento de la voz y la respiración es parte fundamental de ella. Esto último queda en evidencia en la investigación de Contreras y Herrera, llamada *El reconocimiento de la voz social para la creación de un personaje teatral*, en la que buscan analizar su trabajo de creación actoral en la obra *Madama* del año 2018; “Su respiración es de poco aire, inhalación y exhalación corta, apenas muy largas y frecuentes (...) Esta combinación natural para Daniela, contribuye a la formación de las inflexiones de su voz” (p. 11).

Entonces podemos decir que, si la voz es afectada por la respiración y esta última influye en los sentimientos, ya sea provocándolos o ayudando a controlarlos, también es posible decir que los sentimientos afectan a la voz. Es por esto que es necesario saber cómo la actriz y el actor pueden utilizar este método a su favor a la hora de actuar.

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

Sea cual sea la elección del actor, no puede sino ayudarle saber un “truco”, más aún si este “truco” corresponde orgánicamente a lo que ocurre cuando la emoción se presenta naturalmente; en este sentido, esta técnica puede aproximar al actor desde otro ángulo, a la “verdad” tan buscada. (Bloch, 2002, p. 39)

Es necesario que un actor busque métodos, técnicas o formas de llegar a las distintas emociones, que le permitan mayor capacidad de adaptación en el escenario a la hora de proponer y crear personajes.

Un comienzo es ser consciente de la respiración, conocer cómo funcionan científicamente las emociones y cómo es posible llegar a ellas sin la necesidad de acudir a la memoria emotiva, a situaciones ficticias creadas para provocar cierta emoción u otras herramientas que pueden ser tanto efectivas como dañinas para la salud mental de los intérpretes. Es bueno partir utilizando lo que ya está en el ADN, las cosas que son intrínsecas del ser humano, que van más allá de la cultura o la raza, lo que nos entrega el Alba Emoting™, como menciona Bloch en una entrevista realizada en CooperativaFM:

Las seis emociones básicas son universales, las tiene cualquier persona en cualquier lugar del mundo (...) Por eso yo digo que son aculturales, psicológicas y ahistóricas (...) somos iguales básicamente, lo que pasa es que después sobre eso viene la cultura, la educación, pero básicamente está, siempre. Yo creo que eso es muy importante, no nos olvidemos que estas emociones básicas son emociones que vienen de “la noche de los tiempos”. El miedo era algo para arrancarse del peligro, la rabia era para atacár... (2014, 16m 01s – 17m 27s)

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

Antes de profundizar en las técnicas respiratorias para poder explicar las seis emociones básicas que plantea el Alba Emotin, es necesario saber cómo salir de ellas, para poder trabajar de manera responsable con nuestra salud mental.

Para poder explicar mejor esto utilizaremos dos conceptos, “Step In” y “Step Out”; el primero consiste en lo que veremos más adelante, que es el cómo se entra en la emoción, la respiración correspondiente a cada una de ellas. En segundo lugar, el “Step Out”, es una técnica de salida, una manera de regresar de la emoción y volver al neutro para no tener, “resacas emocionales” (Bloch, 2002, p. 35).

Bloch dice que es de suma importancia aprender a manejar esta poderosa herramienta (2002, p. 35), ya que si la emoción escala a niveles muy intensos y profundos no va a haber forma de frenarla, por lo que es importante entender y saber cuándo detenerse y cómo. El “Step Out” consiste en, “...terminar cada reproducción emocional con al menos tres ciclos completos de respiración lenta, profunda y regular, seguida de una completa relajación de los músculos de la cara y un cambio de postura.” (2002, p.35). Teniendo esto presente y sabiendo la técnica de cómo salir de las emociones para que estas no nos invadan y afecten más de la cuenta, es posible seguir con la investigación.

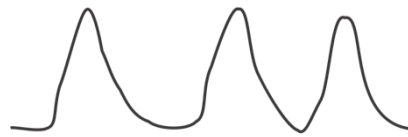
A continuación, procederemos a definir las seis emociones básicas establecidas por Bloch, que fueron mencionadas anteriormente, y el respectivo tipo de respiración que las caracteriza y a su vez las genera. A esto se le sumará una breve descripción de los cambios que generan en la voz:

- 1. Alegría – Risa:** Es relevante tener en consideración que cada emoción se traduce en una acción (2002, p. 107). La alegría, por ejemplo, se traduce en la risa. Al ser algo orgánico, que está intrínseco en todos los seres humanos, al momento de concientizar la acción, es posible entender mejor el funcionamiento de la respiración. “El aire se toma brevemente por la nariz; se exhala en sacudidas, por la boca abierta, hasta que no queda más aire, y

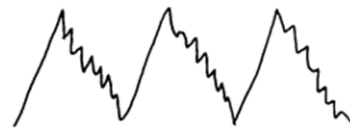
UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

luego, rápidamente, se vuelve a inhalar por la nariz” (Bloch y Maturana, 1996, p. 220)

A continuación, se presenta un gráfico mediante el cual se pueden observar las oscilaciones de la respiración neutral vs la respiración de la risa.



(2002, p. 60)



(1996, p.220 )

Con este tipo de respiración, inevitablemente, se llega a la risa, y a través de ella se producen inflexiones en la voz, tales como: dificultad al hablar, tanto el tono como el volumen se elevan y la comunicación es entre cortada.

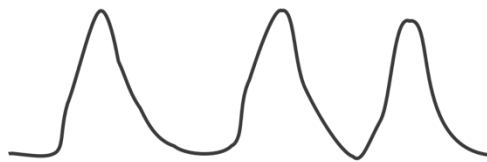
Pero como hemos dicho, la respiración también tiene un cuerpo, pero antes de mencionar la descripción que entrega Bloch del cuerpo en esta emoción, es posible deducir ciertas cosas. Primero hay que observar las situaciones que producen esta emoción. Por lo general ocurren en contextos donde hay cierta confianza y la persona está relajada, tranquila, con la guardia baja, en un ambiente en el que se siente seguro. Al mismo tiempo que realiza la respiración se espera que, “...estire sus labios horizontalmente tirando los bordes hacia arriba y hacia atrás; mantenga sus ojos semi-cerrados, el cuerpo muy relajado y la cabeza ligeramente colgando hacia atrás...” (Bloch, 2002, p. 107). Con esto es posible notar, que las personas que están alegres, están con una mejor disposición al estar con los brazos extendidos y los ojos relajados, al igual que la cabeza y el resto del cuerpo. Además se puede observar que la disposición física de

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

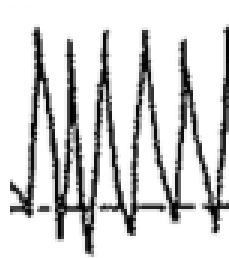
aquella persona está literalmente abierta, dispuesta, por ende, la disposición mental también. Podríamos decir que es mucho más fácil tener un intercambio de opinión con una persona que está alegre, ya que escucha y conversa con amplitud de mente.

- 2. Enojo – Atacar:** La rabia, a diferencia de la alegría, hace que la persona sea impulsiva, que esté a la defensiva, que no escuche ni razone con claridad. Si pensamos en las situaciones que llevan a esta emoción, por lo general son aquellas en las que ocurren cosas que no parecen adecuadas y/o correctas, y esto provoca tensión en quien lo observa.

...respire con fuerza inspirando y espirando por la nariz; mantenga sus labios firmemente apretados y contraiga la mandíbula inferior; focalice su mirada tensando los párpados; ponga tensión en su cuerpo e inclínelo ligeramente hacia adelante como si fuera a atacar... (2002, p. 106)



(2002, p. 60)



(2002, p. 85)

Aquí se presenta la descripción, tanto de la respiración como del cuerpo. Estos dos factores provocan las variaciones vocales que puede sufrir la persona al encontrarse en esta emoción. En este caso Bloch y Maturana ponen de ejemplo a una mujer y señalan “La voz le sale naturalmente dura, estridente. Las palabras mordiéndose a través de la

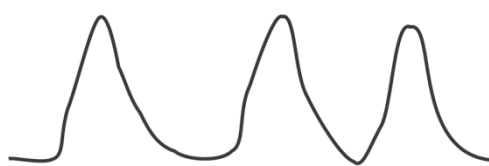
UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

mandíbula apretada.” (1996 p. 200) Con esta descripción es posible imaginar de manera inmediata cómo es esa voz enojada, cómo se escucha, cómo suena, qué textura tiene. Probablemente sea una voz raspada, apretada, resoplada, a veces incluso hasta contenida, además de las características que menciona la psicóloga.

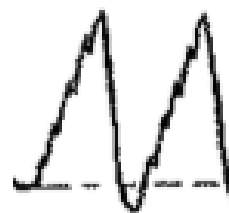
Es relevante agregar que los sonidos también son parte de la voz, no solo las palabras, y en esta emoción en particular hay sonidos muy característicos, tales como los resoplidos, gruñidos, carraspeos, entre otros.

- 3. Tristeza – Llanto:** Esta emisión en particular es compleja de alcanzar a la hora de representar. Llegar a la tristeza, sobre todo hasta el punto del llanto, de manera que se vea orgánico y natural, es muy difícil, sin generar un daño emocional, a causa de la memoria emotiva en el o la interprete. Con este método encontramos una manera sana, efectiva y natural de llegar a ella.

...inspire con sacudidas entrecortadas a través de la nariz y luego bote todo el aire de una vez a través de la boca abierta como en un suspiro; mantenga su cuerpo relajado con los brazos colgando; deje que la cabeza baje ligeramente y dirija la mirada hacia abajo... (Bloch, 2002, p. 107)



(2002, p. 60)



(2002, p. 85)

Siguiendo estas indicaciones se llegará a la emoción de manera natural y segura, aunque siempre hay que tener la precaución de sostener

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

esta emoción hasta el punto en que, el o la interprete sean capaces de manejar, ya que luego de un tiempo la emoción pasa a ser un estado emocional, lo que quiere decir que se mantendrá en la persona de manera prolongada y puede llegar a hacerse crónica. Esto puede traducirse en lo que todos conocen como depresión. Lo mismo puede suceder con todas las emociones, por lo que siempre hay que realizar estos ejercicios con precaución, ya que es posible que al cabo de un tiempo deriven en trastornos o enfermedades psiquiátricas.

En lo que respecta a la voz, Bloch y Maturana identifican, en un sujeto de estudio, lo siguiente: "... Si habla, aunque más bien permanece en silencio, su voz es baja, plana, monótona, sin relieve, sin volumen, se le entiende mal." (1996, p. 194) Es fundamental entender que el silencio en el que suelen permanecer las personas cuando están tristes, también es parte de la voz; es este silencio el que provoca ciertas actitudes físicas, acciones y decisiones del personaje. Pero, sobre todo, esta dificultad para hablar condiciona las características vocales que mencionan Bloch y Maturana en la persona. El no querer o no poder hablar ni decir algo provoca que la voz se achique, ya que intenta, de cierta forma, pasar desapercibida.

También hay que tener en cuenta los suspiros mencionados anteriormente, los sollozos, y todos los sonidos que las personas emiten al llorar o al estar tristes, todo eso es parte de la voz, que se modifica por esta emoción.

- 4. Miedo:** Esta emoción en particular tiene una característica, las personas pueden reaccionar activamente y salir corriendo, como también pueden quedar inmóviles, en estado de shock. El miedo puede ser provocado por diversas razones y/o situaciones, pero todas ellas tienen algo en común, esto es, que la persona siente que está en una situación de peligro. Lo último puede provenir de una idea, de una posibilidad, de un cambio, de

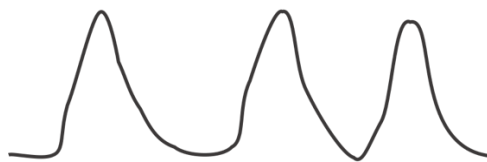
UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

enfrentarse a algo nuevo, y también puede provenir de alguna situación extrema o un peligro concreto, cómo un incendio, un asalto, un terremoto, entre otros.

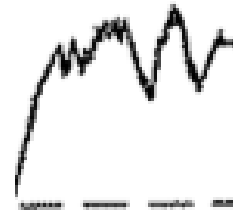
Por lo anteriormente mencionado es importante entender, cómo funciona el miedo en el cuerpo de manera fisiológica, para que así la actriz o el actor, pueda utilizarlo cuando es requerido sin que este lo invada a la hora de actuar.

Bloch dice que, para provocar la emoción:

...haga inspiraciones cortas y bruscas a través de la boca abierta, <<conteniendo>> por así decir su respiración; mantenga los movimientos respiratorios bien irregulares y de poca amplitud; al mismo tiempo, abra bien grandes sus ojos; tense el cuerpo inclinándolo ligeramente hacia atrás, como si tratara de evitar algo... (2002, pp. 106 – 107)



(2002, p. 60)



(2002, p. 85)

Con esta información es posible deducir cómo se modificará la voz con esta emoción. Pero antes de presentar cualquier deducción cabe mencionar que están “los brazos y manos protegiendo el cuerpo y la cara... temor, miedo, ansiedad, angustia, terror, pánico.” (Bloch y Maturana, 1996,p. 208).

Con el miedo, las personas están en estado de alerta, listas para huir de algún peligro. Por las características de la respiración de esta emoción,

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

se puede decir que provoca sequedad en la boca y la garganta, lo que afecta directamente en la voz, que sale con dificultad y de manera rasposa, generando a su vez diversos sonidos, como carraspear y/o tragar saliva con dificultad.

El sonido también se modifica por el cuerpo en relación a la respiración, esto genera una voz tensa, temblorosa, irregular, quizás con variaciones significativas de tono, dependiendo de las circunstancias. En ocasiones la voz es fuerte y otras veces tiene un volumen muy despacio, pero suele pasar por los extremos, ya que no existe un control real de ella, pues está dominando el instinto.

- 5. Erotismo:** Todas las emociones son modos de relacionarse, y esta no es la excepción. El contacto físico es lo que está presente en el erotismo, ya que se presenta, sobre todo, en las relaciones sexuales. Es de suma relevancia tenerlo presente, ya que si no existe una relación con un otro, específicamente en lo erótico, se convierte en agresión y pierde el sentido de la emoción (1996, p. 225).

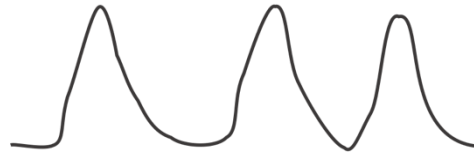
El erotismo es un juego tierno y sensual del que forman parte ambos sujetos, se podría decir que es como un baile, donde las personas se comunican a través de sus cuerpos (1996, pp. 225 – 227), sus movimientos, sus sonidos y sus respiraciones; mediante los cuales se forma una conexión, un ritmo, una sincronía, y siempre desde el emocionar, desde lo erótico.

A medida que se avanza en lo erótico, se respira con la boca abierta el aire entrando y saliendo cadenciosamente. La boca se seca, los ojos se entrecierran; la mirada se desfocaliza. La cabeza, -en la actitud erótica receptiva- ligeramente inclinada

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

hacia atrás el cuello expuesto en una actitud de entrega...

(1996, p. 230)



(Bloch, 2002, p. 60)

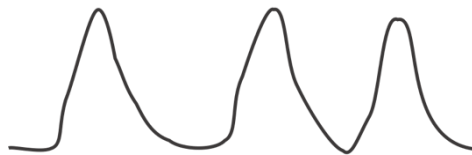


Con lo anterior, nos damos cuenta que la voz del erotismo es mas soplada, seca, relajada y quizas incluso podría contener jadeos y sonidos involuntarios. Con la apertura del cuerpo, por consecuencia, se genera una apertura vocal, y las sonoridades son mas espontaneas e instintivas.

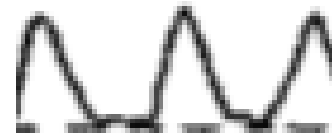
- 6. Ternura:** Esta es una emoción que provoca en las personas una actitud amorosa, cuidadosa con el otro, acogedora y suave, aceptando a los demas tal cual son, sin juzgarlos ni criticarlos, simplemente entregandoles lo mejor de si mismos, aunque el receptor no note estas buenas acciones y/o actitudes, ya que son desinteresadas, sin ningún tipo de interes mas allá del bien estar del otro, por lo que no se espera nada a cambio.

Con respecto a la respiración, Bloch y Maturana dicen, “Se inspira y expira regularmente, ligeramente más lento que en estado neutro (...) El aire sale muy lentamente; luego una pausa, que es más larga que la que se hace cuando se está emocionalmente neutro, antes de volver a inspirar.”

(1996, p. 236)



(Bloch, 2002, p. 60)



(2002, p. 85)

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

Con esta respiración relajada se produce una voz relajada, tranquila, lenta y suave. También es necesario que, "...ponga una ligera sonrisa; mantenga sus ojos abiertos con los párpados relajados. Incline su cabeza ligeramente hacia el lado. Mantenga su cuerpo muy relajado..." (2002, p. 107). Podemos deducir también que los sonidos que emite la persona tienen un tono dulce, utilizando más los agudos de manera sutil, no estridente.

La voz de las personas cuando están en la ternura resulta agradable y genera una sensación de bienestar y comodidad, tanto en el otro como en la propia persona que está con esta emoción.

Una vez conocidas las seis emociones básicas del Alba Emotin™, y antes de continuar, es importante entender que las emociones definen nuestras acciones, decisiones, pensamientos y relaciones, es por esto que hay que saber como manejarlas y cuándo me conviene estar en una emoción u otra. Como menciona Bloch y Maturana "...Cambio de emoción, cambio de cerebro,...cambio de vivir" (1996, p.227). Esto último es muy importante, sobretodo para los actores y las actrices en la creación de sus personajes, teniendo siempre presente las preguntas: ¿Cómo se siente mi personaje? o ¿Cómo se debería sentir mi personaje para llevar a cabo su objetivo? Y en relación a eso preguntarse ¿Qué hace concretamente mi personaje con eso que siente?, realizando siempre el trabajo de investigación práctica, con las emociones requeridas, y así explorar cómo reacciona el cuerpo, y sobre todo, la voz de este ser que está siendo creado por el interprete, encontrando así, peculiaridades en ella.

El método Alba Emoting™ utiliza estas seis emociones básicas para analizar las "emociones mixtas" y así poder tener una comprensión más profunda de ellas.

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

Las emociones mixtas son aquellas que no son “puras”, en otras palabras, se generan por una mezcla de emociones. Por ejemplo, el ser humano tiene la capacidad de tener emociones mas complejas que solo la tristeza, puede sentir ansiedad, angustia, euforia, ilusión, decepción, entre otras. Otro ejemplo de esto es, “...En el sarcasmo, como en la ironía, siempre hay agresión hacia el otro, sí, siempre, pero es una agresión verbal que se da con una sonrisa, como si fuera una conducta cariñosa, pero que en realidad es agresiva.” (1996, p. 216) Es importante entender el sarcasmo como una emoción mixta, que puede contener enojo, alegría, incluso tristeza y, en ocasiones, hasta erotismo. Entendiéndolo de esta manera, se pueden comprender con mayor claridad y profundidad las emociones.

Como se observó en la definición de cada una de las emociones básicas, todas tienen un cuerpo, una respiración y, por consecuencia, una voz que es modificada por esa emoción. Anteriormente se mencionó que el aire es voz, y esto lo menciona también Héctor Noguera en un anexo que presenta Bloch diciendo:

Las palabras se emiten en el aire proveniente de lo mas interno de nuestro cuerpo y vienen envueltas en las diversas emociones. Las palabras son aire (...) La conjunción codificada de respiración y gesto induce la emoción, el significado y la textura de la voz como expresión del texto teatral. (2002, p. 50 – 51)

En este caso Noguera, habla de las palabras y el texto refiriéndose así a la voz emitida por el actor o la actriz. Complementando esto, cabe mencionar, que las emociones generan impulsos orgánicos, tanto corporales como vocales en la o el interprete, y entrar a ellas con el método Alba Emoting™, genera una actuación honesta y con “verdad escénica” (2002, p. 51), agrega también que “Así aparecerán sonidos vocales sorprendentes aún para el mismo actor o actriz que

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

los emite. Sonidos que nunca podrían estar en un entrenamiento habitual, meramente técnico de impostación.” (2002, p. 51). Con esto entendemos que la voz puede llegar a sufrir cambios impresionantes, únicos y particulares con este método, que le permite a los actores y las actrices entrar en su mundo emocional de manera sana y específica para la creación de personajes.

Es necesario hablar sobre la Práctica Roy Hart. No hay tanto material de esta práctica, y el que hay no es directamente de Roy Hart, si no de sus discípulos o estudiosos del tema. Consultaremos dos fuentes principales para proceder a la explicación. La investigación de Contreras y Herrera, que contiene estudios de distintos autores, puesta al servicio de la Práctica Roy Hart, dónde además, plaman su experiencia práctica personal, de cuando implementaron su investigación en el trabajo actoral, haciendo principal énfasis en la voz. Así mismo, también se utilizará la adaptación de Vicente Fuentes, del texto *La voz y el actor* de Cicely Berry, quién estudió con el mismo Roy Hart y teorizó sobre esta práctica.

Para la Práctica Roy Hart, “La voz es una complejísima mezcla entre lo que oyes, cómo lo oyes y cómo eliges inconscientemente utilizar eso que oyes en relación con tu personalidad y experiencia” (Berry, 2006, p. 17). Esta definición es muy interesante, porque si bien Roy Hart hace las cosas en relación a la voz hablada, esta cita puede aplicarse a cualquier sonido, expresión sonora y/o respiratoria. Como se mencionó anteriormente, la voz es cuerpo y el cuerpo es voz.

En esta práctica el proceso de la voz y la utilización de ella en la vida cotidiana está condicionado por cuatro factores:

1. **Entorno:** Tal como la palabra lo dice, es la influencia del entorno en el habla de las personas desde su nacimiento. La voz de cada individuo está definida por su crianza, su contexto, su realidad social y cultural. Y esto no es algo que dependa de la persona.

Es un proceso imitativo, de modo que, al principio, empiezas a hablar de un modo similar al de tu familia o el grupo en el que creces, es decir, que hablas con un tono parecido a ellos y utilizas vocales y consonantes similares. (2006, p. 17)

En este sentido, es hereditario. Esta herencia también condiciona el cómo la persona consigue lo que quiere, cómo transmite sus necesidades y cuales son las resistencias o acomodamientos hacia las mismas. Esto último es posible verlo desde el primer periodo, cuando la persona es solo un niño o una niña. (2006, p.17)

- 2. Oído:** Este factor es en relación a la percepción del sonido, cómo la persona oye y la capacidad que tiene de distinguir distintos tonos en la voz que escucha.

Si tienes buen <<oído>> estás abierto a un número mayor de tonos diferentes en la voz y a los matices diferenciadores de vocales y consonantes (...) Probablemente sea más rápido en ver lo que la voz puede hacer por ti. (2006, p. 18)

Con esto se entiende por qué, cuando una persona canta bien, dicen que tiene buen oído, ya que es lógico, que si tiene la capacidad de escuchar mas tonalidades y diferenciarlas entre sí, a la hora de cantar puede hacer lo mismo.

- 3. Agilidad física:** Al hablar se utilizan ciertos músculos, tanto al momento de realizar la acción misma, como en “el hecho físico de transformar el pensamiento en habla” (2006, p. 18). Estos músculos se fortalecen al realizar esta actividad, pero hay personas, que a causa de su entorno, no

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

hablan mucho, lo que provoca una menor tonificación muscular y no tienen la capacidad de expresarse claramente.

“Cuanto menos deseas hablar, menos firmemente utilizas los músculos, y esto evidentemente tiene mucho que ver con la seguridad” (2006, p. 18). Esta seguridad de la que habla Berry, es parte de la autoestima. Por lo general las personas que son más tímidas e introvertidas no hablan mucho, esto no necesariamente quiere decir que sean personas inseguras, pero por lo general sí. Son personas que sienten o piensan, de manera conciente o inconciente, que su opinión no tiene valor. A estas personas se les hace más difícil expresar sus ideas, a través de las palabras, y por lo tanto, transformar el pensamiento en habla. (2006, p. 18)

También existe el lado contrario, de personas que piensan más rápido de lo que hablan, por lo que tampoco pueden transmitir el mensaje de la mejor manera, ya que este queda incompleto porque “tropiezan con las palabras” (2006, p. 18). Por esto Berry dice que “hay que conectar la intención mental con la acción física” (2006, p. 19).

- 4. Personalidad:** Este factor se crea en relación a los anteriores, y a través de él, se forma la voz de cada persona. Es un proceso inconciente, mediante el cual la voz toma ciertas características según cómo la persona quiere ser escuchada; cómo le gustaría que fuera, cuales son los objetivos que tiene en situaciones específicas, qué quiere comunicar o que desea conseguir.

Así que, aunque se comienza por imitación, la reacción emocional a tu familia y entorno, tu grado de sensibilidad al sonido, tu propia necesidad individual de comunicarte y tu tranquilidad o intranquilidad al hacerlo, son los factores que hacen que desarrolles completamente tu voz y habla personales. (2006, p. 19)

En conclusión, la personalidad es definida por las experiencias de vida de cada individuo y, a la vez, estas definen su voz. “Las condiciones de vida determinan el habla, de modo que el ritmo, el tono y la inflexión varían en consecuencia.” (2006, p. 19)

Estos cuatro factores mencionados definen la voz, cómo suena, cómo se utiliza, cómo es. De acuerdo a Contreras y Herrera:

El objetivo principal de Roy Hart en su investigación era el auto conocimiento para poder expandir las octavas de la voz. (...) este es un medio de conocimiento que permite hacer consciente las limitaciones sociales y biográficas que hacen de nuestra voz la que es. (2018, p.5)

Esto último permite entender que a la hora de crear personajes las limitaciones vocales que tienen los actores y las actrices, a causa de sus biografías, limitan a su vez la creación en sí misma, ya que si no conocen, ni aceptan su voz, a la hora de tener que hacer un personaje, tanto consiente o inconscientemente, se van a guiar por sus limitaciones, en vez de reconocerse y utilizar su historia a favor de la creación de su personaje de la mejor manera posible.

La Práctica Roy Hart fomenta el autoconocimiento y la aceptación de la voz, y “dado que se trata de una afirmación tan personal, una crítica de tu voz se acerca mucho a una crítica de ti mismo, y puede ser algo fácilmente destructivo” (Berry, 2006, p. 20). Por ello, es muy importante cuidar la voz, acariciarla y apreciarla, porque es la única que se tendrá. Para lograr esto la práctica consiste en realizar ciertos ejercicios específicos, que “son una preparación tanto física como para todo tu ser, y te permitirán reaccionar instintivamente ante cualquier

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

situación” (2006, p. 25), lo cual permite tener reacciones orgánicas a la hora de actuar y de crear. Pero “los ejercicios no deberían servir para hacerte más técnico, sino más libre” (2006, p. 25), por lo que esa *organicidad* que se logra, es a causa de la liberación tanto vocal como física, que es reflejo de los ejercicios realizados.

A continuación, surgen preguntas; ¿qué relación tiene la Práctica Roy Hart con el método Alba Emoting™?, ¿de qué sirve la sanación a través de la voz para la creación de personaje?

En primer lugar, gracias a que Alba Emoting™ y Roy Hart, son método y práctica, respectivamente, es posible utilizarlos a la vez. Habitualmente, cuando se aplica un método, es posible sumarle una o más prácticas, siempre y cuando ayuden a potenciar y no restar. En este sentido, el método Alba Emoting™ y la Práctica Roy Hart, se complementan en una misma línea, resultando en un trabajo más completo y profundo. Ambos tienen ejercicios prácticos para llevar a cabo sus objetivos, y ambos los llevan al teatro. Alba Emoting™ entrega técnicas para habitar y dejar las distintas emociones de manera orgánica y sana. También menciona que es posible mezclar emociones para generar estados más complejos. Todo esto, es sumamente útil cuando se habla de teatro y sobre todo de la creación de personajes. A su vez, la Práctica Roy Hart gira en torno al autoconocimiento y la aceptación del propio actor o actriz, al servicio de la creación de personajes en el teatro.

Lo anterior, se acerca al ámbito de la psicología, del cual proviene inicialmente el Alba Emoting™. “También te encontrarás con que al hacer los ejercicios llegarás a conocer más cosas sobre ti mismo y sobre tu actitud hacia la interpretación” (2006, p. 25). Con esto último se llega a la otra pregunta mencionada, ¿de qué sirve la sanación a través de la voz para la creación de personaje? Es posible darse cuenta que no es que la sanación a través de la voz sea la que sirva para crear personajes, sino que a medida que se crea al

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

personaje a través de la voz, se va produciendo en el actor o la actriz un proceso de sanación psicológica – arte terapia.

El proceso de creación en el que se genera un aprendizaje, crecimiento y sanación de heridas psicológicas del pasado y el presente, nos ayuda a liberar espacios en nuestra voz, para que el proceso de construcción de personaje, sea mas completo y profundo, de esta manera, aparecen nuevos sonidos y nuevas capacidades vocales, que abren al interprete, a todo un mundo de nuevas posibilidades.

## **DESARROLLO**

La creación de la obra ~~Nosotros~~, se realizó en el contexto académico del egreso de la generación 2022.

Durante el primer semestre de ese año, la directora, Alexandra von Hummel, realizó diversos ejercicios de investigación, para luego realizar la apertura de un proceso en el que se trabajó con dos textos, *Los Justos*, de Albert Camus y *La Sangre*, de Sergi Belbel, con la idea de trabajar con ambos para la construcción de la obra de egreso.

Una vez llegado el segundo semestre comenzamos a trabajar solo con el texto *La Sangre*. Los miembros del elenco probamos diversos personajes y diversas escenas, hasta que en septiembre la directora asignó los roles y comenzó el proceso de montaje. Con el paso de los ensayos se fue adaptando la fábula, a las necesidades que teníamos de entregar cierta información, y relacionarla con los lenguajes que se deseaban utilizar en el montaje.

Para esta investigación analizaremos mi proceso personal de creación del personaje de “La Mujer”. Decidí utilizar el método Alba Emoting™ y complementarlo con la Práctica Roy Hart.

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

Antes de introducirme en mis experiencias, haré un contexto del personaje, para así comprender el origen de su creación, como base de ejemplo. para el desarrollo de la explicación en el uso de las herramientas mencionadas en esta investigación.

“La Mujer”, es una profesora de filosofía, esposa de un político y madre de un niño de nueve años. Ella fue secuestrada por una organización que pide una recompensa a su marido. Mientras pasan las horas esta mujer es descuartizada. Cada diez horas le cortan una parte del cuerpo, estas son; un dedo, una oreja, un pie y finalmente la cabeza. “La Mujer” no muere sino hasta el final de la acción dramática, cuando la ahorcan para cortarle la cabeza. Ella no sabe en donde pararán sus restos, y pasa cuarenta horas encerrada con estas personas que no solo la tienen cautiva, sino que la torturan, pero no por algo que ella haya hecho, sino por cosas que aparentemente hizo su marido. Finalmente, el marido de “La Mujer”, paga el rescate, pero esta no es liberada, ya que “La Organización”, tenía motivos políticos para secuestrarla, y nunca fue parte del plan liberarla. No era simplemente por dinero, por lo que inicialmente le mienten a esta mujer diciéndole que su marido no pagó. Ella se da cuenta de la farsa y finalmente cae en la cuenta de que realmente la van a matar.

Durante toda la acción dramática “La Mujer”, se muestra fuerte, inquebrantable, firme en sus ideales y convicciones. Les enseña a sus secuestradores sobre filosofía y les da clases de moral. Hasta el último minuto lucha por su vida, no se quiebra fácilmente e intenta mantener siempre la compostura, a pesar del terror que la invade constantemente. No se desespera, sino hasta el final, cuando se da cuenta que la van a matar de todas formas, solo en ese momento comienza a suplicar con desesperación.

Para llevar a cabo este personaje, tuve que introducirme en emociones desagradables, intensas e inquietantes para espectadores e intérpretes. Las emociones por las que transcurre el personaje de “La Mujer” son; miedo, terror,

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

angustia, pena, rabia, valor, desolación, desesperación, sufrimiento, dolor, confusión, entre otras. Es posible notar que casi todas estas emociones están dentro del mismo grupo, con distintas intensidades y focos, pero son similares.

Desde el punto de vista de las seis emociones básicas del Alba Emoting™, podemos decir que; el terror, angustia, desesperación y sufrimiento, están dentro del miedo. La pena, desolación y dolor, están dentro de la tristeza. Pero ninguna de ellas es pura, todas son la consecuencia de dos o más emociones básicas mezcladas.

Antes de adentrarnos en la experiencia de lo que fue investigar en todas estas emociones desde el método Alba Emoting™, nos centraremos en lo que fue la utilización de la Práctica Roy Hart para las clases de rap, recurso que finalmente se utilizó en la puesta en escena.

A lo largo del año tuvimos clases con Moisés Angulo, miembro de los *Astropoetas*, grupo de rap. En ellas aprendimos distintas formas de crear rimas, a improvisar y a tener una estructura de pensamiento diferente a la hora de rapear. En lo personal siempre me ha llamado la atención el rap, ya que me gusta la música, y siempre quise hacerlo. Nunca tuve problemas con el ritmo, ni con el entendimiento de los tiempos en la pista, pero a pesar de tener cierta facilidad musical, me daba mucha vergüenza rapear, sobre todo al momento de improvisar. Cada vez que se hacía un ejercicio de improvisación, mi mente se cerraba, mis latidos se aceleraban, mi garganta se apretaba y me quedaba en blanco. Era consciente que estaba en un espacio seguro, que nadie me iba a juzgar, ni se iba a burlar de mí. Sabía que no existía realmente la posibilidad de hacerlo mal ya que estábamos probando, aprendiendo y justamente trabajando con eso, pero de todas formas, no lograba liberar mi mente, el cuerpo ni la voz.

En el primer semestre fue más complejo, un ejemplo fue un ejercicio en parejas, en que no había que improvisar, solo escribir, aprenderse, crear un contexto y mostrarlo. Me sabía toda la canción a la perfección, la ensayábamos y

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

salía bien, pero cuando llegó el día de mostrarla al curso, no solo me equivoqué, quedé en blanco, se me olvidó la letra, todo lo que habíamos ensayado esa semana desapareció. Después de eso llegó la frustración, la rabia y las ganas de llorar, porque no entendía qué me había pasado.

A pesar de todo, cuando empezó el segundo semestre, llegué con la determinación de poder rapear bien, no solo porque me gustaba, sino también porque sabía que quería rapear en la obra de egreso y sobre todo, quería superarme a mi misma y lograrlo.

En los ejercicios que hacíamos en clases había un esfuerzo constante por lograrlo sin frustración, por estar tranquila y sobre todo por hacerlo bien. En ese momento lo entendí, lo que pasaba no era solo que me bloqueaba, sino que me daba miedo el error, hacerlo mal y ser menos por eso. Cuando entendí esto comencé a ejecutar las prácticas de Roy Hart, a observar lo que me pasaba, no solo en cuerpo y mente, cuando tenía que rapear, sino también, lo que pasaba con mi voz. La garganta se cerraba por lo que la voz salía con dificultad, perdía fuerza y proyección; era temblorosa e insegura.

Siguiendo con la práctica, comencé a buscar el origen de por qué me pasaba esto, y para hacerlo fui a explorar mi historia. Encontré dos factores principales de los cuales provenía esta dificultad. Por un lado el bullying que sufrí en el colegio hasta séptimo básico, que provocó terror a la no aceptación, la exclusión, la burla y la soledad y por otro, el hecho de que nunca destaque académicamente en el período escolar, lo que hizo que siempre tuviese que esforzarme más que las demás, y aún así, los resultados no representaban el esfuerzo, por lo que nunca me sentí suficiente y mucho menos inteligente. Cuando llegué a teatro y me di cuenta que podía ser buena estudiante ya que obtenía buenos resultados, cometer errores no era una opción, pues no repetiría mis angustias pasadas, lo que me trajo algunos problemas de bienestar psicológico, ya que el nivel de auto exigencia llegaba a ser agobiante.

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

Mi proceso en el rap, con la Práctica Roy Hart, fue un punto de inflexión que permitió darme cuenta de esos patrones. A causa de este sentimiento de tener que demostrarle a un otros que era buena y que podía hacerlo, provocaba una sensación de inseguridad al rapear, y de esta manera, volvía a la voz de esa niña del colegio, que me llevaba a sentir un nudo en la garganta y el bloqueo de ideas. Entonces decido hacerme cargo y utilizar estos obstáculos, como fuente de creación.

Todo lo anterior ocurre cuando ya nos habían designado los personajes definitivos, y que el mío sería, “La Mujer”.

En la escena final tenía dos monólogos bastante extensos, que en mi opinión, iban a ser tediosos para el espectador, en una estructura clásica, por lo que decidí hacer un rap con ellos. Para que la propuesta quedara, era necesario que fuese concreta y sobre todo que el rap funcionara. Lo escribí en aproximadamente cuatro días, luego lo ensayé sin parar por tres días más para finalmente mostrarlo. Estaba segura, la idea era buena e iba a quedar. Aunque aún pensando siempre, en que después Moisés arreglaría el rap.

Cuando lo ensayaba luchaba con esa niña insegura que se reflejaba en mi voz, hasta que decidí usarla a mi favor. Tomé esas inflexiones que se generaban a causa de la inseguridad y el temor y las fui modulando o acentuando, según mi conveniencia para la escena. A medida que pasaban los ensayos, mi seguridad en lo que estaba haciendo aumentaba y mi voz sonaba cada vez mas potente, con mayor proyección y claridad. Finalmente el rap quedó, tal cual lo hice desde un inicio. Tanto Alexandra como Moisés, encontraron que funcionaba perfecto, en la estrategia de la obra, por lo que no se cambió nada.

Hoy la voz que surge al hacer el rap sobre el escenario, no se compara con la voz del comienzo de año.

Con la Práctica Roy Hart me fue posible trabajar esos patrones y marcas que dejó la historia en mi voz, y ahora puedo matizar y ponerle, no solo fuerza,

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

sino también intención. Gracias a la práctica, pude tomar conciencia del pasado y hacerme cargo de él, no para desecharlo y olvidarlo, sino para utilizarlo como motor potenciador. La inseguridad y miedo a errar, reflejados en mi voz, me sirvieron para lograr la inclusión de las emociones mencionadas, que fueron trabajadas con Alba Emoting™.

Tomar conciencia de qué cosas de mi historia estaban afectando mi voz al actuar, no fue tan complejo, como lo fue, superar los elementos obstaculizadores que se presentaban al crear mi personaje. Tal como la Práctica Roy Hart, me sirvió para concientizar, lo que mas me ayudó a controlar mi voz en esas circunstancias fue el método Alba Emoting™.

Fucionando está práctica con el método fue posible abrir un mundo nuevo de posibilidades que jamas imaginé.

Daré un ejemplo de la utilización de la emoción de la rabia, desde el método del Alba Emoting™; al rapear, lo primero que hice para fortalecer mi voz, y por ende, la escena, fue que antes de comenzar, utilicé la respiración de rabia o enojo, inhalando y exhalando rápidamente, poniendo ciertos gestos específicos en mi rostro, lo que me facilitó e hizo posible cambiar mi calidad vocal. Permitió proyectar la voz mucho más, y también me ayudó a que se entendiera con claridad lo que decía, ya que el foco estaba puesto en mi compañero y en afectarlo, proyectándole este enojo por lo que le hacía a mi persinaje. Esto se consolida al sumar el trabajo vocal realizado con la Práctica Roy Hart.

Posteriormente, la directora comenzó a dar indicaciones para fortalecer la escena, y me pidió que “fuera todo mas llorado” (Von Hummel, 2022), más desolador, por lo que el impulso al decir el texto cambió y por lo tanto, también la respiración, que agregé una, que me condicionara al llanto o la tristeza, pero también era necesario el enojo, por lo que las fucioné obteniendo como resultado, que mi voz sonara con angustia, desolación, desesperación, pero a la vez con

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

fuerza, valor y determinación en lo que mi personaje quería conseguir. A esta función se refería Susana Bloch, con las “emociones mixtas”.

En otro ensayo, esta vez, al comienzo de la primera escena, yo me encuentro en una silla de oficina, con ruedas, y mi compañero me mueve con ella hacia la parte de adelante del espacio donde tenemos ciertos textos, entre ellos uno en el que dice “recibiré una visita” (Von Hummel, 2022). En ese momento la directora comienza a dar indicaciones que me llevan a experimentar estas emociones mixtas, ya que pedía que demostrara angustia, rabia, superioridad, desesperación y miedo, decía “ríete... ahora llora... pero ríete... asustada... miralo con rabia... pero llora y ríete asustada...” (Von Hummel, 2022). Estas instrucciones, fueron muy confusas en su momento, me costaba mucho entender que es lo que buscaba, pero a medida que me iba adentrando en esas emociones, comencé a angustiarme de verdad, a sentir un nudo en el pecho y en la garganta, tenía miedo de verdad a mis compañeros, y a medida que esas sensaciones fueron aumentando, comenzaron a tornarse cada vez mas desagradables, incómodas y desesperantes, hasta que Alexandra lo cortó, para probarlo todo de nuevo. Para lograr realizar esto, apliqué el “step out”, y así salir del estado en que me encontraba, y poder comenzar de cero, sin costos emocionales importantes para mi.

Esta experiencia fue intensa y a la vez enriquecedora, me ayudó a descubrir mis límites, la capacidad de entrar y salir de las emociones, y sobre todo me sirvió para saber cómo podía utilizar la respiración para hacer surgir emociones mixtas, que utilicé en la primera y última escena, incluyendo el rap.

Posteriormente trabajé siempre desde la respiración, para cada texto, cada movimiento, cada sensación. El primer paso siempre era encontrar la respiración adecuada que me llevara al lugar que necesitaba llegar, y por medio de ella, encontrar la voz y sus matices.

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

El personaje de “La Mujer” se me hacía particularmente complejo por varias razones. Es una mujer bastante mayor que yo, profesora de filosofía y madre. Solo con esos antecedentes, ya se complejizaba, puesto que no tenía nada en común con ella. Además es muy inteligente e intelectual, fuerte, valiente, perseverante y luchadora. Necesitaba encontrar la forma de acercarme a ella, pensar como ella, entenderla, y entonces decidí seleccionar ciertas emociones que me ayudarían a transmitir esa fuerza, ese ímpetu y esa necesidad de reencontrarse con su hijo, que tanto la caracterizan a lo largo de la fábula. Las emociones que más me hacían sentido, eran la resiliencia, la desesperación y la angustia. Para llegar a ellas con una mejor comprensión, las probé inicialmente de manera individual, fuera de escena, en momentos de intimidad conmigo, en los que probaba distintas respiraciones que me ayudaran a explorar lo que buscaba, teniendo siempre presente que apenas fuera necesario, iba a tener que aplicar el step out.

Fue muy interesante cómo descubrí la respiración necesaria para la resiliencia. En un momento que estaba realizando el step out, inhalé profundo y me mantuve ahí un instante en apnea para ver qué se generaba, utilizando una técnica similar a la pausa de la respiración de la ternura. Luego al exalar utilicé la respiración del enojo junto con la de la tristeza y así se generó una sensación de superación de las circunstancias en ciertos momentos. Esta respiración hacía que mi voz fuera algo más pausada, con menor volumen, pero con mucha intensidad, con un tono más grave. Mis dientes se apretaban, por lo que los textos sonaban algo más mascuyados y se generaban ciertos resoplidos.

Para la desesperación, por otro lado, utilicé el miedo con la tristeza. Estas respiraciones en conjunto me llevaban a una verborrea constante, que en ocasiones sonaba como súplica o exigencia, dependiendo del objetivo.

Finalmente, para la angustia, utilicé un mecanismo algo distinto ya que mezclé el miedo con la risa, lo que denotaba nerviosismo e incertidumbre, que en

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

conjunto producían una sensación muy angustiante. Esto se tradujo en una voz entrecortada, en ocasiones confusa, entre el llanto y la risa, y con una tonalidad algo mas aguda que las anteriores, pero no demasiado.

En ocasiones también utilicé algunas de las seis emociones básicas en su estado puro, por ejemplo, en la primera escena cuando “Las Niñas”, amenazan a “La Mujer” con el hacha. En este momento lo que hice fue retroceder, subir los hombros, tensar todo mi cuerpo y tener una respiración alta, muy agitada y corta. La voz se agudizaba bastante con un leve jadeo de terror. Esto permitió, inmediatamente, introducirme en el miedo, el cual iba teniendo distintas graduaciones hasta el final de la escena, cuando le cortan el dedo a mi personaje. Una vez que se apagaba la luz, llevaba a cabo el step out, para así poder salir de manera correcta y seguir sin problemas el resto de la función.

Por otro lado, en la escena final, cuando matan a “La Mujer” era difícil para mi hacerlo, ya que eso era miedo y desesperación intensa. La respiración era muy agitada lo que provocaba una hiperventilación, la voz se entrecortaba, el tono se agudizaba y comenzaba a sonar mas llorada. A esto se sumaban los gritos, los cuales requerían mucho mas aire, por lo que se me hacía muy difícil en un inicio a causa de la hiperventilación. Las primeras veces que lo hicimos terminaba muy afectada, con ganas de irme a mi casa y no actuar más, pero en cada ensayo buscaba el momento exacto para poder hacer el step out, hasta que lo encontré. Un poco antes de los gritos, realizaba una inhalación profunda, que me permitía disminuir la hiperventilación y gritar de la manera óptima.

Cuando se acercaba el momento de morir me posicionaba estratégicamente para poder relajar mi cuerpo por completo, entonces cuando mi compañero me ahorcaba y yo agonizaba, justo antes de morir, sutilmente, inhalaba profundo por nariz, y exhalaba por boca relajando totalmente el cuerpo, para así dejar afuera cualquier rastro de mal estar emocional.

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

Todo el trabajo de respiración que realicé a lo largo del semestre, me ayudó a conocer mejor mi voz, a descubrir inflecciones, tonalidades, fuerzas y potencias que no sabía que poseía. Trabajé mucho con mi tono medio y también comencé a escucharme más, lo que provocó una aceptación de mi voz, me ayudó a quererla, apreciarla tal cual es y por ello también, permitió conocerme, reencontrarme, aceptarme y reconciliarme conmigo y mi historia.

Gracias al método Alba Emoting™ y la Práctica Roy Hart, en conjunto, y a como influyeron en mi trabajo vocal, pude conocer heridas, traumas, trabas, aprehensiones y frustraciones, que estaban en mí y que formaban parte de mí. Trabajar mi voz me condujo al autoconocimiento y luego me ayudó a sanar, para así finalmente crear un personaje complejo pero hermoso.

## **CONCLUSIÓN**

Respondiendo a las preguntas realizadas en el inicio de esta investigación: ¿Es posible decir que el trabajo personal, desde el ámbito de la salud mental, permite ser una mejor actriz o un mejor actor, ya que se abren nuevos espacios vocales que se encontraban bloqueados por diversos motivos emocionales y biográficos? ¿La voz está relacionada con el mundo psicológico de cada individuo?

Realizamos una investigación en la que se comprueba que la voz sí está relacionada con la psicología de cada persona, y pudimos verlo concretamente en la experiencia actoral de creación del personaje “La Mujer”. Es esta misma experiencia, la que nos demuestra que sí se abren nuevos espacios vocales, tras haber descubierto distintos motivos emocionales y/o biográficos que bloqueaban la voz, es posible utilizarlos como motores creativos, que impulsan en vez de obstaculizar, llevando el trabajo vocal a otro nivel. A través de la respiración pudimos demostrar la amplitud de recursos disponibles en la voz, y que lo único

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

que puede retenerla somos nosotros al no aprovechar lo que nuestras historias de vida nos han entregado.

Al crear un personaje, haciendo énfasis en la voz, complementando las respiraciones que psicofisiológicamente te dirigen, y las utilizas de manera favorable en tu trabajo actoral, no existen límites vocales.

El hecho de ser una mejor actriz o actor, es algo muy personal que cada interprete debería evaluar, ya que tiene que ver con la superación personal. Podemos afirmar que, con lo observado a lo largo del desarrollo, al trabajar la voz con el método Alba Emoting™ y la Práctica Roy Hart, es posible erigirse como un actor o actriz de calidad, siempre unido a un trabajo honesto y en colaboración con el colectivo.

En esta investigación fue posible darse cuenta que el trabajo vocal nos permite conectar con espacios de sanación, y reencuadre de momentos y situaciones de bloqueos psicológicos en la historia personal, que ayudan a la actriz o actor a crecer, a la vez que superarse, en su performance como intérprete.

De esta manera, sí “es importante y necesario utilizar la creación a través de la voz como medio de sanación y autoconocimiento...”.

Personalmente podría decir que en este proceso, fue el personaje, “La Mujer”, quién me construyó a mi. Primero como persona, sanando y superando momentos vitales importantes y significativos, que bloqueaban mi capacidad interpretativa, y segundo como actriz, entregándome los recursos vocales necesarios, para un mejor desarrollo actoral.

## BIBLIOGRAFÍA

- Von Hummel, Alexandra (2022). Dirección de escenas de la obra *Nosotros* [Material del aula].
- Von Hummel, Alexandra. (Directora) Colectivo La Nufa (Dramaturgismo) (2022) *Nosotros*. Providencia, Santiago, Chile: Egreso Escuela de Teatro Universidad Finis Terrae (del 25 de Noviembre al 4 de Diciembre)
- Berry, Cicely (2006), *La voz y el actor*, adaptación de Vicente Fuentes. Alba editorial. Barcelona.
- Bloch, Susana (1993), “Alba Emoting™: Una técnica psicofisiológica para ayudar a los actores a crear y controlar emociones verdaderas”, en *Revista Theatre Topics*, vol. 3, nº 2, pp. 121-145.  
<http://www.albaemoting.com/wp-content/uploads/2019/05/Alba-Emoting-una-técnica-psicofisiológica-para-entrenar-actores.pdf>
- Bloch, Susana (2002), *Alba Emoting: Bases científicas del emocionar*. Editorial Universidad de Santiago. Santiago, Chile.
- Bloch, Susana, Maturana, Humberto (1996), *Biología del emocionar y Alba Emoting*. Dolmen Ediciones. Santiago, Chile.  
<https://knowledgeoflordy.files.wordpress.com/2013/01/177.pdf>
- Contreras, Florencia, Herrera, Daniela (2018), *El reconocimiento de la voz social para la creación de un personaje teatral* [Tesis no publicada]. Universidad Finis Terrae.
- CooperativaFM. (06 de noviembre de 2014). Cómo pedir un aumento de sueldo según el método Alba Emoting™. [Archivo de video]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=dNtCJBOSzHY>
- Patrice, Pavis (1998), *Diccionario del Teatro*, trad. de Jaume Melendres. Ediciones Paidós Ibérica. Barcelona.



UNIVERSIDAD  
**Finis Terrae**

UNIVERSIDAD FINIS TERRAE  
FACULTAD DE ARTES  
ESCUELA DE TEATRO

<https://marisabelcontreras.files.wordpress.com/2015/03/diccionario-del-teatro.pdf>

