



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO

TEATRO, SALUD Y BIENESTAR.

**ESTUDIO SOBRE EL IMPACTO DE LA CREACIÓN TEATRAL EN LA SALUD
DE QUIEN LA PRACTICA A NIVEL FORMACIÓN.**

**TESINA PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO**

Presenta:

KARLA LIZET LIMÓN DÍAZ

Asesora:

Mtra. Araceli Rebollo Hernández

Sinodales:

Dra. Norma Trinidad Lojero Vega

Dr. Ricardo Alberto García Arteaga Aguilar

Mtro. Andrés Castuera Micher

Lic. Francisco Javier Nuño Márquez



Ciudad Universitaria, CD. MX, 2024.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Teatro, salud y bienestar-

Estudio sobre el impacto de la creación teatral en la salud de quien la practica a nivel formación-

1



1. Dibujo realizado por Francisco Ramirez e idea de Karla Limón, se busca ilustrar que dentro de nosotros se encuentra el cosmos. Solo hay una mente que vamos unificando, y en la dualidad masculino y femenino, encontramos que el otro soy yo.

AGRADECIMIENTOS

Llenando de amor el corazón

A mi PAPÁ Carlos:

Esta tesina fue pensada por y para ti. Tuve la fortuna y dicha de tenerte como papá, de recibir tus enseñanzas de amor, de que fueras mi maestro de vida. Sé que sigues estando conmigo pues te siento en todo momento acompañándome: en los pájaros cantar, en el mar al moverse, en el aire jugando con mi cabello y el sol y la luna que iluminan mi experiencia. En cada canción te encuentras, en cada risa que expresa algún niño y en cada abrazo dado con amor. Te amo eternamente papi.

A mi MAMÁ Lupita:

Gracias por siempre dar amor a manos llenas, por tu indomable coraje y fortaleza al tiempo de ser dulzura, comprensión y paciencia. Gracias por ser mi amiga, compañera y maestra, por el legado que dejas en mí, por ser mi compañía en el proceso de transformación del ser que soy.

Te amo y cuidaré toda la vida mami.

A mis hermanitos LALO y DIEGO:

Le agradezco a la vida por darme a los cómplices más divertidos, bondadosos, talentosos y tiernos del mundo. Gracias por cada juego, risa, aventura, por cada canción interpretada juntos, por cada consejo, abrazo y por ser en nuestra diversidad, uno. Gracias por caminar a mi lado. Les amo.

A mi ABI Tere:

Gracias por ser ejemplo de amor en vida, por mostrarme cómo forjar un camino que procure al otro sin perdernos. Por cada consejo, pensamiento y palabra que me otorgaste con bondad, honestidad y amor para que pudiera observar desde otra perspectiva. En mí resuenan tus palabras y el ser lleno de luz y amor que eras con todo aquel que conocías. Estás conmigo en cada reflexión y cada paso que doy en busca de sentido. Gracias eternamente por ser amor mi abi hermosa.

A mi TÍO COCA:

Gracias por ser mi amigo, por escucharme y apoyarme en mis decisiones. Agradezco tu valentía, el amor que eras con los otros, con tus sobrinos, tus hermanos, tus padres y tus hijas; y por ser la persona más amable que estaba dispuesto a escuchar en todo momento y aceptar sus errores y limitaciones cuando era necesario. Gracias tío Oscar, te amo.

A mis abuelitos COCO, TERE, FACUNDO y TRINO:

Gracias por cuidar de mí, por llenarme de conocimiento que su experiencia les ha proporcionado, por ser el linaje que me ha formado como personaje y por su amor representado en formas que llenan mi alma de paz. Por todo su amor, gracias desde lo más profundo de mi.

A mis tíos ALEJANDRO Y MIGUEL:

Gracias por ser un ejemplo de compañía y amor, pues incluso sin decir palabras sé bien que cuento con ustedes. Gracias por la sabiduría que me comparten a manos llenas. Gracias por ser tan divertidos y abrazar mis pasos con libertad. Los amo.

A Chubi (PACO):

Conocerme me dio la iniciativa de abrazarme, de buscar sentido propio y de andar pese a la pesadez de los programas inconscientes. Agradezco cada momento que volvemos amor y cada oportunidad de intentar de nuevo los que no sabemos observar sin nuestro personaje. Gracias por acompañarme en mi camino de salud radiante. Cantemos juntos al ritmo de la vida amor. Te amo y bendigo tu vida.

A mi sobrino NOAH:

Desde antes de saber si serías niña o niño, tu fecha de nacimiento o cómo te observarías, tenía la certeza profunda de que te amo y que siempre estaré acompañando tu camino. Que tengas una vida llena de enfoque y sabiduría, sabe que tu familia te ama profundamente.

A mis primos KARI, SOFI, KAREN Y HUGO:

Sé que ya no son tan pequeños pero en mi mente siempre lo son. Sé que estaremos jugando al lobo o algún nuevo hallazgo buscando la forma de comunicarnos y seguir abrazándonos en cualquier emoción. Los amo y tengan por seguro que cuentan conmigo incondicionalmente.

A mi familia (LIMÓN Y DÍAZ):

Gracias por formar parte de mi mito personal, por crear mi personaje y llenarlo de matices, de emociones que me han llevado a conocerme cada vez más. Que todos sus sueños se vuelvan experiencias.

Y a mis mascotas (Taiga, Petra, Nilo y Tencha): Gracias por acompañarme desde la observación, aprendo mucho del amor incondicional que brinda su compañía.

A mis amigos del coro LIED y de Elohim Getzemani:

A lo largo del camino he tenido la bendición de hallarnos y ser juntos en la experiencia. Gracias por permitirme salir de mis creencias para aventurarme en lo desconocido, por su escucha y amor. Gracias porque con ustedes experimento la unidad en cada interpretación, en cada armonía y en cada creación juntos.

A Baboo:

Te dedico con cariño las siguientes palabras: Es un hermoso regalo coincidir, sin ti el camino de la universidad no hubiese sido un trayecto tan divertido, bondadoso y de aprendizaje. Afortunadamente nos encontramos y te agradezco ser mi cómplice. Mientras la vida transcurría eras mi compañero (razón que tenías). Oleaje del universo en que los unicornios nos procuran e iluminan.

A los Hamarillos:

Gracias por enseñarme cómo fortalecerme con los otros, por permitirme ser vulnerable con ustedes y aventurarnos en la juventud juntos, con muchas dudas y ganas de encontrar respuestas. Gracias por formar parte de mi hermenéutica que se llenó de bondad, alegría y amor con el que dejan huella en mi vida.

A Datar Emotivas:

Gracias por permitirme encontrar mi camino en la creatividad y la potencialidad del arte en cada montaje, por darme un espacio seguro lleno de amor, fortaleza, diversión y de empuje por un mundo que reconociera en el arte un abrazo y una herramienta de autodescubrimiento y transformación.

Al Colegio de Filosofía y Letras:

Gracias por ser un espacio de aliento en un mundo que parece nunca detenerse. Gracias al conocimiento que en tus recintos me aguardaba, por que ahora tengo lo necesario para poder viajar en cualquier condición, porque en ti descubrí el trabajo de la empatía y la aventura a lo desconocido, que me hizo tener un camino que seguir cuando mi cuerpo pidió que detuviera mi inconsciencia.

A mi asesora Araceli:

Gracias por creer en mí, por ser parte de mi formación y consolidación como profesional en el arte. Por tus consejos, tu compañía y abrazo en este proceso de titulación. Gracias por ayudarme a desenmarañar mi pensamiento, por procurar que mi pensamiento se cristalice con intención, sensatez y claridad.

A mis sinodales Norma, Ricardo, Andrés y Francisco:

Gracias por la apertura a conocerme a profundidad por medio de mi trabajo, por confiar en mi palabra y navegar conmigo en este último tramo del viaje. Gracias a sus consejos este trabajo que tanto me apasiona pudo llegar a puerto.

A la música y el teatro:

Gracias por ser mi alma, por ser la entrada al arte, a la inspiración y a la creación con amor. Gracias por permitirme descubrir la cualidad perceptual y experimentar la unidad al cantar, por darme en cada oportunidad una representación de la eternidad efímera.

Gracias por la capacidad de reconocermelo como algo más que lo que creía ser al interpretar otras realidades. Gracias porque en ustedes descubrí el sentido de posibilidad y la voluntad de aventurarse en el miedo y disfrutar lo desconocido.

Mapa al interior²

Identificar el impacto de la creación teatral en la salud de quien la practica.



² Dibujo realizado por Francisco Ramírez e idea de Karla Limón, para ilustrar que la creación teatral nos conecta con posibilidades infinitas en lo desconocido y nos invita a tomar control de nuestro bienestar. El teatro es una herramienta que permite el desarrollo de capacidades sensitivas, de empatía, de trabajo en equipo, de confianza, respeto al otro y autoconocimiento, lo que nos forma como mejores seres humanos al reconocernos como seres creadores, y nos permite asumir con voluntad la responsabilidad de quiénes somos, lo que incluye la percepción de nuestra salud.

GUÍA DEL VIAJERO

Teatro, salud y bienestar. Ilustración 1.....	2
AGRADECIMIENTOS	3
Mapa al interior. Ilustración 2	8
INICIO DEL VIAJE	10
LA TRAVESÍA. EL MITO DE QUIÉNES SOMOS.....	20
El llamado a despertar	20
Cruzando el umbral.....	29
La revelación.....	40
EL DESTINO. EL MITO DE LA SEPARACIÓN DE ARTE Y CIENCIA.....	51
La gran prueba.....	51
El regreso con el elixir.....	61
CONCLUSIONES. RETORNO A CASA.....	71
Glosario	81
Bibliografía	86
Anexo 1. Caricatura del cerebro.....	100
Anexo 2. Niveles de energía y ascenso-descenso de la conciencia	101

INICIO DEL VIAJE

“Cuando amas lo que eres, no hay cosa inconquistable ni inalcanzable. Cuando realmente te amas a ti mismo, vives solamente en la luz de tu propia risa y viajas solamente por el camino de la alegría. Cuando estás enamorado de ti mismo, entonces, esa luz, esa fuerza unificada, esa felicidad, esa alegría, ese jubiloso estado de ser, se extiende a toda la humanidad. Cuando el amor abunda dentro de tu maravilloso ser, el mundo, con todos sus desagradados, se convierte en algo hermoso, y la vida se llena de sentido y de alegría común”

Ramtha³

Al igual que William Shakespeare cuando nos pregunta en *Sueño de una noche de verano*, en el acto IV *¿Están seguros de que estamos despiertos? Para mí es como si estuviéramos durmiendo todavía, y soñando*. La declaración de Albert Einstein sobre el tiempo *La realidad es meramente una ilusión, aunque, en verdad, una muy persistente⁴* ilustra simbólicamente la reflexión y observación de la vida siendo un sueño, pero sobre todo nos invita a cuestionarnos *¿quién lo está soñando? ¿qué significa vivir una vida plenamente despierto? ¿qué papel interpretamos nosotros frente a nuestra salud? y ¿cómo nos responsabilizamos de nuestro potencial creador?*

Los antiguos describen el «vivir despierto» como la iluminación⁵ y ello nos atrae, pues como humanos queremos conocer nuestro papel en el mundo. Pero, *¿qué papel tiene el arte en ello? ¿Cómo ayuda el teatro a reconocernos como consciencia en unión con el campo cuántico⁶? ¿Qué impacto tiene el arte en la condición humana, en la conexión con la protoconciencia, y con el campo cuántico*

³ Ramtha. *The White Book. (Libro blanco)*, Sin limites de JZK.

⁴ Aunque no se identifica en ningún texto la frase es atribuida a Albert Einstein.

⁵ Ramtha. VIVIR DESPIERTO: La historia del sueño de un maestro vestido con el manto azul de medianoche.

⁶ Revisar glosario.

de posibilidades que nos conecta con todos los seres vivos? ¿Y cómo esto tiene inevitable repercusión en nuestra salud?

En este drama infinito al que llamamos vida interpretamos distintos personajes y dicha cuestión desde niña llamó particularmente mi atención. Me lo pregunté gracias a un sueño en el que vi mi cuerpo dormido en mi cama, pero no lo reconocí como propio, pues pronto me encontraba fuera del planeta, de galaxias y un gran vacío negro que no me asustó. Recuerdo vagamente la sensación de no ser cuerpo, y de repente un pensamiento apareció: quería encontrar mis manos.

Aquella sensación me hizo volver a mi cuerpo y al levantarme preguntarle a Carlos (quien interpretaba el papel de mi papá) por aquella experiencia que parecía ser más real que el haber vuelto a sentirme materia sólida. Esa noche él me explicó del universo, de la muerte, del espíritu, del alma y de la vida como un sueño. A Carlos siempre le interesaron los temas espirituales que reconocían el poder de la mente sobre la materia, la conciencia que nos llevaba a mundos diferentes al que experimentamos con los sentidos. Así mismo a Alex (que interpreta a mi tío) le movía el conocimiento de la unidad que formamos con un campo cuántico y por sugerencia suya conocí a Ramtha en la prepa y mi papá nos orientó a vivir la experiencia en un curso de C &E⁷.

Y es que como si viviésemos en un sueño, la protoconciencia⁸ nos conecta con todo, que en verdad es el vacío. La nada es todo lo que ha sido siempre y al contemplarse creó un reflejo que somos nosotros: *consciencia y energía*⁹. Se puede interpretar que somos un sueño del vacío. Somos el reflejo, el sueño del sueño. Y la mente¹⁰ es la experiencia. Pues en última instancia, quién somos ahora es la suma de todas esas experiencias en nuestra mente. El cuerpo mismo está en la mente; el alma es quien escribe y lleva el registro; y siendo consciencia y energía

⁷ Revisar anexo 1 y 2.

⁸ *Idem*

⁹ *Idem*

¹⁰ *Idem*

creamos a través del cerebro. Solo hay una mente y nosotros somos quienes le unificamos.¹¹

Gracias a la presente investigación pude reconocer que la curación implica cambiar el campo invisible, que la física cuántica denomina campo cuántico o latiz, pero a lo largo de la historia ancestral se ha conocido como espíritu, tao, shunyata, el vacío, entre otros nombres que representan las fuerzas invisibles en movimiento que influyen en el mundo físico.

Y que frente al caos que habitamos, el teatro nunca ha sido inocente, es la constatación de lo humano, un lente de aumento que se expande en todas las direcciones, el único arte donde la humanidad se enfrenta a sí misma, que trabaja con la falla y lo extraordinario; y su vocación es restituir. El arte teatral, sus símbolos, la teatralidad y la ficción, abren un espacio poético a las emociones para reescribir el mundo con el cuerpo, el gesto, las emociones e intenciones. Al cambiar nuestra mente cambiando los pensamientos, cambia el campo y por tanto cambiamos nuestra salud.

Queridos lectores, si están interesados en sanarse a través del arte y ser seres más concientes que se observan como personaje para decidir crear todo lo que hay en sus sueños, les advierto que lo que leerán en estas páginas no es una receta o un manual, sino más bien una reflexión e investigación personal, que surge de mi experiencia como profesional del arte, al estudiar la licenciatura de Literatura Dramática y Teatro, al dedicarme a la docencia, y al observar mi propio proceso de salud.

Pero si intuyen dentro de ustedes que son más de lo que refleja el espejo, puedo decirles que es verdad, ahora mismo podemos cambiar el programa de nuestro personaje, ese que nos contamos diariamente a nosotros mismos para tener sentido de identidad, ese mito de quiénes somos que se forma de creencias que volvemos programas inconscientes.

¹¹ Revisar ilustración 1, "El cosmos está dentro de nosotros".

Somos poderosos y en el eterno ahora podemos contar cualquier historia que queramos, pues al cambiar el campo energético que da forma a la materia, aceptamos que no somos víctimas del mundo sino de nuestros pensamientos, los cuales podemos cambiar con voluntad. La salud radiante es entonces vivir en armonía con nuestros pensamientos, nuestra percepción la llave y el arte el mapa que guía simbólicamente nuestro viaje hacia conocernos a nosotros mismos¹², una poderosa herramienta para descubrirnos creadores, continuos, libres y eternos con la unidad de la mente que es Dios.

Al participar en la creación teatral accedemos a un estado de fuga y conexión con las posibilidades infinitas que nos conectan con la parte no física de nuestro ser, aquella que no percibimos con nuestros sentidos, sino con la conciencia. Nos entendemos como entes teatrales y al reconocer nuestro personaje siendo el observador, caminamos hacia la aventura de lo desconocido, siendo la mente que dirige nos conectamos con el campo cuántico y consecuentemente mejoramos nuestra salud.

El teatro permite a quien lo practica a nivel formación el conocerse a sí mismo en la consciencia de sí, ser el observador del momento presente, amar su cuerpo, escuchar al alma, saber con plena consciencia que nuestro cuerpo es un templo y sabernos conscientemente creadores. Así que al igualar la frecuencia vibratoria, nos permitimos disfrutar el camino y ser saludables al interactuar con todas las cosas que nos rodean y manifestar la vida que deseemos.

Pronto el que nos ve (dado que somos reflejo), también podrá sentir un aliento de la posibilidad, al verse reflejado en quien se pregunta ¿Cómo es que la sensación de posibilidad nos encamina a mejorar nuestra salud? ¿Qué tipo de conocimiento se produce en la experiencia que define al teatro? ¿Qué impacto tiene para quien estudia teatro el reconocer que vivimos siendo un personaje? ¿Cómo el estudiar teatro mejora nuestra salud? ¿Qué dicen los nuevos avances de la ciencia

¹² Revisar ilustración 2, "Mapa al interior".

respecto al papel del observador en el campo cuántico y la salud? ¿Y cómo se relaciona la ciencia con el espíritu y con el teatro?

Sin duda la ruta más vertiginosa es el viaje hacia uno mismo pues tememos profundamente abandonar lo conocido de nosotros, pero al tiempo intuimos que solo ahí encontraremos las respuestas que tanto anhelamos. Dice Jacobo Grinberg¹³ que cualquier conocimiento y teoría debe partir de la experiencia y en ese sentido el viaje es un camino que requiere valentía y coraje para cuestionar nuestras creencias y programas inconscientes; para asumir la responsabilidad de nuestras elecciones y acciones. Un camino que nos permite descubrir nuestra fuerza y potencial, así como conectar con nuestra esencia más profunda, un autodescubrimiento que es emocionante y liberador, pero desafiante.

Y aunque el decidir emprender esta aventura puede resultar doloroso, en verdad que el viaje al interior del yo desconocido nos conduce a nuestra naturaleza creadora, y en ello el arte, y en especial el teatro, son nuestros aliados; pues entendemos que gracias a la energía que todos somos podemos crear, transformar y evolucionar. Solo que muchas veces el miedo, la culpa y el victimismo no nos permiten vislumbrar más que la emoción limitada, al sentir que somos esa emoción.

En ese sentido mi viaje inicia con el punto más elevado de mi miedo, cuando más limitada me sentía, cuando no observaba posibilidades y en donde el arte me salvó aportando significado y cuidado, y me llevó a preguntarme qué era el bienestar para mí. Así se relata este viaje, esta aventura de cómo fue navegar en una tormenta contra corriente y cómo el arte potenció mi sanación, me acercó al cuidado y al bienestar en un mundo que perdió el sentido. Y es que ¿quién no ha perdido el sentido? ¿Quién no ha decidido enfermar de manera inconsciente buscando compañía y amor en el exterior? ¿Quién no ha olvidado su poder interior al sentir

¹³ Grinberg Zylberbaum, Jacobo, *La teoría sintérgica*. y Pironti, Sibila. Sibila. Programa El Sol de medianoche. TVE. *Ser o no ser*.

que las circunstancias le oprimían? ¿Quién no se ha sentido separado y atacado por los otros?

En ello mucho tuvieron que ver los recuerdos de amor que experimenté junto y gracias a mi papá, pues siempre procuró enseñarme otra forma de ver y ser espiritual, pese a tener una profunda conexión con el catolicismo por parte de mis abuelas, para mi papá y Lupita (que interpreta a mi mamá) siempre hubo preguntas respecto al Dios que predicaban en la iglesia, ambos cantaban en misa, pero no creían en el personaje que juzga nuestras acciones sentado en el cielo.

Hecho que se vió reforzado con el curso de Ramtha y cuyos apuntes¹⁴ me sirvieron de guía, pues en ellos pude reconocer que la incomodidad interior es la que nos hace realizar el cambio tan necesario como deseado, y nos hace buscar la aventura que nos conduce a abrazar nuestra vulnerabilidad mientras somos seres conscientes y prestamos atención al ahora e identificamos los programas inconscientes que nos definen. La elección de un camino particular depende de nuestra energía vibracional, nuestra valentía y coraje para enfrentar los desafíos que se presentan en el camino y nuestra voluntad.

Lo que consideramos ser, que podemos llamar nuestra identidad personal, se piensa separada y distinta a los otros. Lo que nos lleva a creer en el arquetipo que nos vuelve mitos, y se representa con el ego en la búsqueda de su identidad e integridad. Y junto con el miedo nos paraliza al iniciar el viaje, pues estamos esperando a quien venga a acompañarnos, a ayudarnos y guiarnos, hasta que finalmente entendemos que somos nosotros mismos a quienes esperábamos.

Uno de los ejes que encontrarás son los mitos¹⁵ porque reconocen que vivimos en una realidad cargada de simbolismos y que es nuestra interpretación lo que dota de significado a un mundo que en esencia no lo posee. Nuestra libertad

¹⁴ Revisar anexo 1 y 2.

¹⁵ Definidos a través de textos de Martha Toriz, Oscar Armando, José Ramón Alcántara, Maurice Godelier y Françoise Laplantine.

de elegir admite que tenemos el control para buscar nuestra hermenéutica¹⁶, que refiere al arte y la ciencia de la interpretación.

Nos aproximamos a comprender la importancia de nuestra percepción, gracias a otro eje que es la física cuántica. Serán importantes los conceptos campo cuántico, término utilizado para describir una propiedad fundamental del universo¹⁷, siendo la realidad invisible y energética que está presente en todo el universo; y el término protoconciencia¹⁸, que refiere a la propiedad intrínseca de los sistemas físicos, que constata que la consciencia data del origen del universo y que nuestras almas se constituyen también de la misma tela del universo.

Desde esta perspectiva podemos entender la unidad que formamos y que es la causa de avances sobresalientes en la neurociencia. Entre los muchos beneficios del teatro en la salud, sobresalen: la epigenética¹⁹ que estudia cómo los factores ambientales y las experiencias influyen en la expresión de los genes, que no determinan de manera fija nuestra biología y destino, sino que la forma en que vivimos nuestra vida y los estímulos a los que nos exponemos modifica la forma en que nuestros genes²⁰ se expresan. Y al cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar, reprogramamos nuestra biología y alteramos los patrones epigenéticos que influyen en nuestra salud, nuestra realidad biológica y potencial de vida. Así mismo el concepto biosemiótica²¹, que es un campo de estudio interdisciplinario que combina la biología y la semiótica para analizar cómo los organismos vivos se comunican y generan significado a través de señales y signos, explora cómo los

¹⁶ Que a través del simbolismo apuntan a un significado superior y nos permiten entender nuestro libre albedrío

¹⁷ La teoría cuántica de campos, que es la base del concepto de campo cuántico, fue desarrollada a lo largo del siglo XX por varios científicos, entre ellos Paul Dirac, Wolfgang Pauli, Julian Schwinger, Richard Feynman y Sin-Itiro Tomonaga, quienes contribuyeron a la formulación matemática y conceptual de la teoría.

¹⁸ De Stuart Hameroff y Roger Penrose.

¹⁹ Joe Dispenza, quien es neurocientífico, enfatiza en su investigación que es una herramienta para entender cómo nuestras experiencias y pensamientos influyen en el funcionamiento de nuestros genes y cómo podemos utilizar esta comprensión para mejorar nuestra salud y bienestar.

²⁰ La percepción de nuestros pensamientos, emociones y acciones activan o desactivan ciertos genes, que a su vez afecta nuestra salud y bienestar.

²¹ Biólogos celulares como Lipton han enfatizado cómo las células perciben y responden a su entorno, incluyendo factores ambientales, estímulos emocionales y creencias subconscientes.

sistemas biológicos, desde las células hasta los organismos completos, interactúan con su entorno y se comunican a través de procesos simbólicos. Y examina cómo las células, los organismos y los sistemas biológicos intercambian información y generan significado a través de procesos simbólicos, lo que implica que las células y los sistemas biológicos se comunican entre sí mediante señales químicas y electromagnéticas.

Y el concepto de **neuroplasticidad**²², que refiere a la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse a lo largo de la vida en respuesta a la experiencia, el aprendizaje y las lesiones. Siendo una habilidad del sistema nervioso para modificar su estructura y función a nivel celular y de circuitos neuronales, en respuesta a las experiencias, el aprendizaje, la práctica y otros factores ambientales y emocionales. Nos permite experimentar la conexión mente-cuerpo; la capacidad de reprogramar el cerebro y la biología a través de prácticas artísticas que implican observación, el estar presente, la meditación y la visualización.

El concepto de salud que se usará es tomado del Dr. Agustín Becerra Torres²³, pues en tanto que reconoce que la salud es el máximo estado de bienestar posible en un momento determinado, afirma que es un estado de coherencia entre lo que sentimos, pensamos y hacemos, que es el orden necesario para la creación. Al tiempo se abordará brevemente la cosmovisión de la medicina hegemónica, integral y holística.

Respecto al concepto de cuidado, se consideran las aportaciones de María Puig de la Bellacasa²⁴ que aborda el concepto de cuidado desde una perspectiva amplia que incluye las relaciones entre humanos y no humanos, como las plantas, los animales y los ecosistemas. Argumentando que el cuidado no debería limitarse

²² Esta capacidad implica que las conexiones neuronales pueden fortalecerse, y nuevas conexiones pueden formarse, lo que permite al cerebro adaptarse, recuperarse de lesiones y aprender nuevas habilidades.

²³ Quien es el director de la jurisdicción sanitaria de Tlalpan y docente de la EMISC, Escuela de Medicina Integral y Salud Comunitaria.

²⁴ Puig de la Bella Casa. *Matters of Care: Speculative Ethics in More ThanHuman Worlds*

a una noción antropocéntrica, sino que debería ampliarse para abarcar las interacciones entre diferentes seres y entidades en el mundo.

Con apoyo de la Teoría de los sistemas²⁵ y los Conceptos viajeros²⁶ entendemos cómo el teatro influye potencialmente y ayuda de distintas maneras a cuidar nuestra salud y bienestar. Iremos descubriendo que el concepto bienestar no se limita solo a la salud física, sino que implica un estado de equilibrio y plenitud en todas las áreas de la vida, incluyendo la salud emocional, mental, social, física y espiritual. Así como la capacidad de autogestionarse, desarrollar una mentalidad positiva, cultivar relaciones saludables, encontrar propósito y significado en la vida, y estar en armonía con uno mismo y con el entorno.

Se aborda el impacto del teatro²⁷ que nos acerca a entender el proceso de transformación de una sustancia en otra. Que todas las sustancias están compuestas por materia, pero que adquiere su forma a partir del pensamiento, y por ello a través de la transmutación²⁸, la materia de una sustancia cambia al cambiar el pensamiento. Somos energía que al vibrar más bajo, al reducir el movimiento de la luz y condensarlo se coagula en el electrum, y si se condensa aún más el pensamiento, se compone la materia sólida. Entonces la forma se mantiene unida gracias al pensamiento del alma que la visualizo como ideal de creación, acompañado de una emoción, tal como en los procesos artísticos nos hacen experimentar y observar.

Entendemos con el teatro la visión del cuerpo humano como un medio para la expresión de la humanidad en su totalidad y esta visión integral del cuerpo humano y su capacidad de expresión permite que el espectador y el actor se

²⁵ Desarrollada por el biólogo austriaco Bertalanffy, Ludwig von en la década de 1920

²⁶ Noción teórica desarrollada por la teórica y crítica cultural Mieke Bal.

²⁷ Catedra Ingmar Bergman, CONACULTA, Eisner, Grinberg, Guardiola, Guillén, Klein, Lecona, López, Merchan, Museo de Navarra, Naranjo, Prieto, Revista de psicología de la salud, Rodríguez, UNAM, Sheeran, Velásquez, WHO, Zinker.

²⁸ Son Antonin Artaud, Nicolas Nuñez y Yoshi Oida los protagonistas para trazar el camino.

adentren en un proceso de autoconocimiento y exploración de su propia humanidad, lo que produce una transformación interna y un despertar del espíritu.

En el capítulo 1 cruzamos el primer umbral y por ello su nombre es “El mito de quienes somos” pues hace referencia a cuando entendemos distinto a lo incierto, por lo que nuestras experiencias suman a nuestra evolución, y dado que es terreno desconocido, no hay limitaciones. Después de cruzar del mundo ordinario (por ser conocido) al extraordinario (lo desconocido) avanzamos entre pruebas que parecen a veces fortalecernos y a veces debilitarnos por las distintas caras del miedo²⁹. Y por ello la prueba final se representa simbólicamente con el nombre del capítulo 2 “El mito de la separación de arte y ciencia”, pues nos permite observar nuestro miedo más temible, el más profundo, el enfrentarse con uno mismo, con el guardián de lo oculto, pues aunque no hay nada separado, insistimos en creerlo.

Si quitamos la atención de nuestra vida, las personas que conocemos, nuestra identidad, las cosas que poseemos, lugares, cosas y el concepto del tiempo, solo queda consciencia pura y estaríamos moviendo nuestra energía y atención al reino inmaterial. Un lugar en el que la luz, la energía y la información existen como frecuencia. Si ponemos nuestra atención en este campo invisible de energía que solo se experimenta en la conciencia y no con los sentidos, observaremos el milagro del ahora, desde el reino que da luz a la materia.

Por ello es que al regresar de la aventura al mundo ordinario, ya no somos los mismos. El mundo parece no haber cambiado, pero nosotros no somos los mismos. Nos hemos permitido ser nadie, para poder ser lo que queramos ser, y eso incluye nuestra salud y lo que queremos hacer con ella. Reconocemos que tenemos una participación activa, tal como en el viaje a nuestro interior.

²⁹ Como la impaciencia, la irritabilidad, el qué dirán, el ser rechazado, el fracaso, la pereza, el abandono o el ridículo.

LA TRAVESÍA. EL MITO DE QUIÉNES SOMOS

"El arte es la revelación de las leyes secretas de la naturaleza, las cuales, sin él, quedarían por siempre ocultas" .³⁰

Goethe

El llamado a despertar

Las artes escénicas siempre me gustaron, tenía una conexión con la música porque mis papás formaban parte de un grupo coral y cantaban de forma amateur desde antes que naciera y era tanta su pasión que eventualmente se volvió su trabajo. Desde niña los vi (junto a mis hermanos) tocando instrumentos musicales, a mi papá componiendo canciones, tocando la guitarra y el teclado, a mi mamá siendo contralto y tocando la bandolina.

Al escucharles me sentía capaz de todo. No hay palabras suficientes para describir lo orgullosa que me sentía en cada presentación, me tocaban el alma, la vibración de su voz en cada canción y la pasión con la que interpretaban me transportaba a otros mundos.

Pronto cantaba con mis dos hermanos y mis papás la misa dominical de la iglesia de la colonia, para lo que ensayábamos una o dos veces por semana en el coro Espíritu Santo, que después cambió al nombre Lied. Pasaban a ser Carlos, Lupita, Lalo y Diego en los ensayos, y luego en las presentaciones éramos uno en la armonía. En ese tiempo (que se sentía como no tiempo) podía dejar de ser Karla la hija, para ser la cantante, la que formaba parte del equipo; lo que al actuar en obras de teatro juntos se reafirmaba.

³⁰ Goethe, Johann Wolfgang von. *Conversations with Eckermann*.

Mientras con el coro Lied cantaba bel canto y canciones de comedia musical adaptadas de forma coral; la danza jazz hacían sentir libre a mi cuerpo con cada movimiento. Pero el teatro me cautivó desde la primera obra teatral en la que participé en la prepa.

Desde que recuerdo tenía un impulso por jugar a disfrazarme, por poner coreografías e interpretar escenas como si fuera mi concierto, jugando con las luces del baño o cualquier habitación como escenario y el cepillo como micrófono. Y aunque de niña decía que me gustaba actuar, en mis creaciones debía actuar cantando.

Desde niña buscaba reproducir en mi mente escenas que quería experimentar (y después vivía), solía soñar despierta al caminar rumbo a cualquier lugar, inventaba personajes, me gustaba tararear e inventar canciones y escribir relatos que después quería representar. Según cuentan siempre andaba organizando a los niños en las fiestas, parques o lugares donde se hiciera tumulto y reconozco que he sido conscientemente una actriz en situaciones que me parecen necesitarlo, aunque a veces olvidaba que no era verdad y creía era cierto.

Desde que recuerdo tengo la sensación de sentirme un personaje, de saberme distinta al reflejo que proyecto, como si la imagen de lo que identifico como mi yo no terminase de dibujar lo que siento ser, como si ni yo terminara de entender las facetas que representaba como hija, hermana, nieta, sobrina, prima, amiga, estudiante y demás personajes que se fueron sumando al crecer y a ello las personas que me rodeaban denominaban: “dramática”.

Muy acertada palabra, como si fuera un latente aviso de la existencia de una literatura dramática, que además incluyera teatro. Para mí fue una sorpresa decidirme a estudiar Teatro sobre todo porque en la Secundaria me volví una persona más introspectiva e introvertida y me atemorizaba dar mi opinión por el qué dirán. Aunque todo aquello lo escribía en mi diario, lo que me permitía recordar que no era solo esas sensaciones, esos miedos.

Mi papá me había explicado que el miedo es la fuerza contraria al amor, y por ello, a veces hojeaba diarios: para recordar lo que quería vivir y hacer consciente si era por amor o miedo. Recuerdo que antes de entrar al bachillerato leyendo todos mis diarios, me decidí a priorizar el amor, por lo que muy pronto en la prepa empecé a experimentar cosas que quería pero que no me había permitido hacer, y mi primera decisión fue entrar al taller de teatro como actividad optativa.

Después de eso fui a talleres de comedia musical con mis amigos (que terminaron también estudiando en filis) y aunque antes de la elección de áreas dudé entre área 2 (por medicina) o área 4, después de reflexionar conscientemente me di cuenta que mi intuición me decía sentir un espacio seguro en el teatro.

Ya en la FFyL me decidí por actuación y dirección como áreas de la Carrera, y quisiera destacar que disfruto desempeñar ambos personajes, desde ese momento me conmovió con cada oportunidad de estar presente, me permitió reconocermme en el otro y evolucionar mi propio auto-concepto, además de que me permitió actuar, cantar, bailar, escribir, dirigir y producir mundos.

Todo marchaba bien, había hecho con unos amigos una compañía de teatro independiente a la que llamamos Datar emotivas, nombre que surge del anagrama teatro más vida, que a partir de la necesidad de hacer teatro de calidad, y con el profundo interés de que el público pudiera reflexionar y aprender de una manera interesante y diversificada; se conformaba por estudiantes de licenciatura de distintas carreras³¹, buscando un eje interdisciplinario combinado con que resultara autogestivo. Muchos papeles me sumaron por esta experiencia.

Por esos años se sumó otro papel en mi vida, extranjera, pues pude irme de intercambio gracias a la Facultad. Era un sueño cumplido, pues crecí viendo películas donde la protagonista se va de viaje a otro país y al verla sentía emociones

³¹ Entre diseñadores gráficos, fotógrafos, actores, músicos, bailarines, directores, productores, contadores, químicos, maestros, enfermeras, administradores, trabajadoras sociales y gestoras culturales.

profundas en mí y lo soñaba, abrazaba esa imagen en mi alma, ese ideal de pensamiento lo mantuve en mi mente y ahora lo representaba.

Algunas veces tenía la percepción que tardaba algún sueño, porque no lo veía llegar en la materia, y eso me hacía andar cabizbaja, lo que pensaba se sumaba a mis problemas hormonales, que fue hasta el blue room y los temazcales que empezaron a regularse, y gracias al trabajo con mis pensamientos me liberé.

Por lo anterior me sentía, e incluso me asumí romántica, porque me identificaba con el espíritu de rebeldía y la búsqueda de la libertad (quería toda la libertad creativa), abogando por la libre manifestación de mis sentimientos; pero ganando la melancolía por el amor no correspondido (o así se sentía) por provenir de mi idealismo (solía enamorarme de la construcción que hago de las personas, de las cosas, lugares y tiempo) y la identificación con el paisaje, lo que resonó de manera simbólica (porque lo he experimentado) en la creación de este escrito.

Además de estar encantada por la escritura, el teatro y la música; gustaba profundamente de las matemáticas, por lo que sentí que parte de mi personaje necesitaba ser contadora, por eso en la preparatoria terminé la carrera técnica y como si de una premonición se tratara, daba asesorías a compañeros que se les complicaba esas áreas: mate, física, biología y química.

La vida me condujo justo después de empezar a dar clases de teatro, a no solo dar español y literatura, sino también ciencias experimentales, y entre esas materias, física y biología. Ello me hizo reflexionar sobre cómo el conocimiento perseguido por el hombre se fundamenta en la información que adquiere, el conocimiento ya sea por medio de la razón o la experiencia, el cual colocamos en estructuras que permiten darle un sentido a la realidad.

Los papeles se fueron sumando, la mala de la película (de la situación), la antagonista (al haber desacuerdos exacerbados), hasta llegar al papel de pasante, en el que creí permanecer un par de meses (reitero idealista) pero dejé que las

circunstancias de mi vida me definieran. El programa subconsciente del que les hablaré en este texto estaba imperando en mí, así que estaba dormida.

La culpa y el victimismo habían sido actitudes que no había observado directamente, y después de abortar quise esconderlos, pues además la palabra pecado resonaba dentro mío como si de una condena se tratara. Aquella vida secreta me hacía sentir atrapada en un laberinto de dolor, y permanecí ahí aun cuando mi cuerpo empezó a resentirlo en forma de síntomas. Lo que me hacía continuar era cantar en el coro junto a mi familia..

Al recordarme escribiendo aquel anterior trabajo (un informe sobre mi actividad profesional docente), aparecen aquellos créditos iniciales de la nueva temporada de mi serie, aquella temporada prometía aventuras en que siguiera el avance de mis alumnos de síndrome de down en Secundaria, en predios y zonas de rezago educativo en que el teatro fungía como agente transformador de sus vidas, y apuntaba a una transformación de su salud.

Como cualquier serie está sujeta a cambios, así que no fue la excepción, cambié de set (escuela), de actores (alumnos), de producción (secretaría), incluso cambió el enfoque de discapacidad que atendía en mis clases, continuando con discapacidades intelectuales y sumando discapacidad visual y auditiva, por lo que comencé a aprender braille, pero sobre todo LSM.

Sucedió entonces que después de unas bellas y gratificantes presentaciones con el coro Lied en el diciembre del 2019, mientras se avecinaba un 2020 lleno de trabajo, una promesa de un disco y muchos ensayos, además de que había retomado el proceso de titulación, que estos planes se vieran interrumpidos en marzo por el confinamiento por la pandemia de COVID 19.

Después de aquel día que fui a ensayar con mi papá no podríamos vernos una siguiente vez. No sabía que estaba por venir una hecatombe sobre mí, pues en menos de un mes había “perdido” a Carlos, Tere y Oscar, que respectivamente representaban a mi papá, mi abuelita y mi tío. De repente habitaba un mundo que

mi conciencia traducía y significaba como vacío. Sin duda los cambios más grandes venían en la producción de mi mente, si bien seguía siendo la protagonista de mi historia, esta se sentía carente de sentido. Con solo evocar un momento las escenas en mi pensamiento, aquellas a las que culpaba de mi presente, perdía la calma, pensando que el dolor debía quedarse siempre con esa parte de mí, que ya no me encontraba completa.

La vida no es la misma —pensaba— aunque lo sea aparentemente. Hablar no me resultaba tan fácil como antes, porque antes de pronunciar la palabra en la que pensaba, sucedían ráfagas de juicios (construcciones sociales y emocionales) en mi mente, y no quería más dolor.

Me había jactado de entender las cosas por medio de estudiar mucho, pero ahora no tenía ganas de entender ni estudiar. Solo podía sentir, era yo mis emociones. Lo que cada vez me hacía sentir carente y sin entender la ausencia, cada vez que sentía entender menos el mundo, me importaba menos entenderlo.

Había omitido (porque creía era la única forma de avanzar) mi pasado, continué trabajando materialmente por supervivencia, pero olvidaba el contacto espiritual cuya puerta había sido el arte.

El universo parecía tan indiferente... hasta aquel día que sentada en el jardín en casa de mis abuelos, sintiendo el pasto debajo de mi cuerpo, mientras el sol calentaba mis pies y mi cabeza se cubría bajo el árbol. Dejé mis audífonos a un lado, decidida a no escuchar más que a los pájaros. Observando los colibríes que jugaban y tomaban agua, escuchando la vida en casa, reconocía a lo lejos las voces de mi mamá, mis hermanos, mis primos y tíos en la cocina, y a la comunidad del pueblo celebrando alguna festividad en la calle, me puse a cantar aquellas canciones que simbólicamente nos representaban, a ti, a nosotros y sentí que no estaba sola.

Me pregunté: ¿por qué será que baja esa ave a cantarme en las mismas horas en que solías hacerlo?, ¿será acaso que conocía nuestra rutina o ya no puedo

evitar la inevitable verdad?, qué eres tú, que estás en el aire, a través de las hojas de los árboles; siento tu presencia, volteo y no me queda duda, sé que estás en el aire que me rodea, en los árboles, las plantas y las flores; en el agua, el cielo, en el sol. Eres tú el canto de los pájaros.

La vulnerabilidad me hacía frente, como si fuese una vieja conocida que yo prefería olvidar. Pensaba en salir corriendo, pero no lo hice, no pude. Me quedé inmóvil mientras ella avanzaba, me estrechaba y aunque me defendí y me resistí, no quiso irse, por el contrario me abrazó, y por mis mejillas el momento santo de la energía que vuelve representado. Aquella mañana llena de vacío encontré la respuesta, mientras exigía a quien estuviera delante mío que juzgara la situación y me ayudara a resolver mi conflicto, sospechaba vagamente que sólo podía resolverlo yo. Entendí que el vacío es el todo potencialmente y que estaba dentro mío la respuesta.

Aquello me hizo retornar y reorientar mi investigación, recopilando todo el conocimiento que tenía para intentar mantenerme cuerda, para encontrar mi sentido en este nuevo ahora constante y eterno. El término saludable adquirió otro sentido en medio de la tormenta, y lo abrazo pues forma parte de mí, es conmigo esa experiencia.

Después de trabajar con mi asesora, teniendo el escrito terminado, habiendo elegido a los posibles sinodales y enviado mensajes para invitarlos, sucedió que mi cuerpo me hizo ver la incoherencia entre lo que pensaba, sentía y hacía en forma de una neuritis óptica, que hizo que mis prioridades se resignificasen, pues me resistía a ver mi potencial creador, mi programa inconsciente lo significaba lleno de miedo, hasta que alguien susurró para que pudiera ver mi letargo: "Estás dormida. No sabes quién eres porque no te conoces a ti misma. Hoy eres una persona, mañana eres otra. No haces las cosas, las cosas te hacen a ti. Así que me atrevería a decirte que si no te tomas en serio lo que te digo, si no asumes el trabajo sobre ti

mismo como lo más importante que hagas en tu vida, seguirás durmiendo hasta el día de tu muerte”.

Mientras escribo y me observo, surgen tantas sensaciones y emociones al recordar aquello que forma parte de mi memoria y asumo que a veces mis acciones son incoherentes, así que me detengo y recuerdo que al reaccionar estoy siendo igual que mis propias condiciones.

Sentía que mi dirección debía cambiar, y al reconocer que los pensamientos crean, verdaderamente había creado todo aquello, pero así mismo podía cambiarlo. Mis emociones, como torbellinos que lejos están de definirse o enjaularse, por primera vez en mucho tiempo me invitaban a responsabilizarme para seguir avanzando.

Después de enfrentar el momento del miedo a lo desconocido, observé a las adversidades como sabiduría, pues me ha hecho trabajar en mi salud radiante en el ahora, con mis pensamientos enfocados en mi ideal y en sentir emociones elevadas, recordando que todo es mental y que puedo curarme a mí misma.

Así que paulatinamente regresé, primero a cantar, gracias a Elohim Getzemani, luego a escribir teatro, a planear obras, a escribir y planear mi titulación. Y fui sintiendo este nuevo proyecto de vida como un tiempo de encontrarme. Toda una vida tan cerca de mí, sin estar. Permaneciendo. Y ahora con la apertura a mutar y transformarme. Soy por todo aquello que pasé, sé bien que en aquel momento no tenía esta consciencia, así que al trabajar en mis pensamientos dejaron de tornarse en culpa y victimismo, para mutar en agradecimiento, claridad mental y amor; como si hubiese despertado de un sueño.

Recuerdo que soy más que mis emociones y un abrazo del mundo me llena de amor y plenitud, como si la paz me hubiera vuelto al cuerpo. Aprendo que el amor debe ser primero para nosotros mismos y que toda aquella acción que pensamos o hacemos nos afecta a nosotros mismos. Observé como si fuese una escena: al dinero como el impostor de la felicidad, la enfermedad como símbolo del miedo y al

cuerpo como símbolo de separación; el poder de la posibilidad a través del amor, ese que puede llegar a los otros cuando uno se ama a sí mismo, y ama a todo aquello que le rodea.

Significo estas palabras como una guía, una estrella en el horizonte que me dice que hay más en el mundo que lo que puedo experimentar con mis sentidos, reconozco la verdad dentro de mí al ahondar más en este tema y observar en el teatro y el arte una esperanza, una forma de reinterpretar mi vida y el mundo que habito que es desconocido a cada paso que parezco dar, pero de la cual tengo la intuición que un poder que me trasciende quiere que escuche algo: que para sanar tenemos que ir más allá de todo lo conocido en nuestra vida, pues cuando hacemos eso volvemos a la fuente, a un poder superior.

Y en ello el libro blanco de Ramtha estrechó mi alma con sus palabras: “Dios, la totalidad del pensamiento, es un gran teatro, en verdad. Y él te permite escribir tu propia obra y representarla acto tras acto sobre el escenario. Esta vida es un juego; una ilusión. Todo lo es. Pero vosotros, los actores, habéis llegado a creer que es la única realidad. Sin embargo, la única realidad que siempre ha existido y siempre existirá es la vida, una esencia de ser libre y siempre continua que te permite crear tus juegos de cualquier manera que los quieras jugar”.

¿Cómo poder reconocerse? Perdidos en el todo material nada reconoceremos. Pero viajando dentro, siendo exploradores de nosotros, nos reconocemos. ¿A partir de qué construimos? De la nada, todo. Si cambia el patrón en el campo cuántico, algo nuevo empieza a proyectarse holográficamente en la realidad tridimensional.

Cruzando el umbral

Estaba confundida, llena de niebla en su interior. No quería entrar a esa inexplorada zona de su ser que siempre había querido estar oculta. Se animó a entrar solo después de que la voz le dijera que de no intentarlo, aquello se volvería una cadena de dolor que destruiría su reino.

Y como la confianza era todo para ella, decidió confiar en la voz, aquello sin duda era una señal y por primera vez la confianza en sí misma le hacía no dudar más.³²

La palabra teatro proviene de la palabra griega, Theatrón o theomai³³, que se traduce como ver o mirar, siendo el teatro *mirador* o *lugar donde se mira*. Y al compartir raíz con la palabra *contemplación*, podemos decir que el teatro es el espacio que nos permite verdaderamente mirar en un momento de contemplación, por medio de dejarnos experimentar ser el observador del momento presente consciente, instante en el que me conecto con todas las potencialidades que el vacío provee. Hago hincapié en el papel del teatro como una forma avanzada de la teatralidad, en la que los símbolos abren un espacio poético a las emociones, pues ello destaca la importancia de la alquimia del teatro, que convierte el desasosiego en un gozo de vivir, revelando la naturaleza misteriosa en el hecho de la vida.

Ya nos había afirmado Eduardo Galeano que la vida no está hecha de átomos, sino de historias³⁴ frase que nos alienta a perseguir la importancia de nuestras vidas subjetivas, de compartirlas, de contar cómo estamos, qué sentimos, y preguntarnos de qué manera podemos valorar y ver el mundo. Parece que no podemos cambiar el pasado, pero decidimos anclarnos a él en vez de observar el ahora. Parece que no podemos observar el futuro, pero todo el tiempo lo

³² Extracto de una de mis obras: *Vurdalak y el vacío*.

³³ Pavis, Patrice. *Diccionario Del Teatro*. Paidós, 1998.

³⁴ Galeano, Eduardo. *El libro de los abrazos*.

cambiamos, solo que estamos programados a un futuro predecible a causa del pasado conocido al que nos volvemos adictos.³⁵

El que tiene que contar e interpretar, el que tiene que jugar, es uno mismo; nosotros que nos encontramos aquí, en el mundo tridimensional, atrapados en el eterno choque de actores, y escenarios del que emerge la historia presente. En el presente sin narrativas pasadas ni posibilidades futuras, la vida es solo poesía³⁶.

Podríamos encontrar entonces en la poética el sentido del libre albedrío dado que habla de las decisiones que elijo y que buscan comunicar mi ser. ¿Pero entonces cuál es nuestra función? ¿Vivimos en una ficción tal como si de una obra de teatro se tratase? Fuera de este cuarto que observo mientras escribo estas palabras no me consta que algo más sea real, solo me queda la experiencia del momento presente.

Todo el tiempo estamos inmersos en una experiencia con los sentidos, inmersos en nuestra realidad de forma sensorial, pero no sabemos nada de la realidad, salvo la realidad del entorno filtrada por ellos.³⁷ La realidad se crea en el cerebro todo el rato, tal como el participante en una obra de teatro está creando la escena en su cerebro, en tanto que lleva a cabo la ficción de la escena.

Entonces solo si somos capaces de cambiar nuestra observación respecto a cómo percibimos las cosas, a cómo las sentimos y vemos al mundo, descubriremos verdaderamente que nuestros ojos nos engañan, pues en el mundo hay más cosas de las que alcanzamos a percibir. Mientras estamos inmersos en nuestra realidad por las sensaciones de nuestros sentidos, a cada instante hay 400 mil millones de bits de información de las cuáles nuestro cerebro solo procesa 2 mil.³⁸ Así que

³⁵ Dispenza, Joe. *Rewired Series*. Gaia.

³⁶ Para Aristóteles, la función del arte era el reconocimiento en el que volvemos a ubicar lo que ya conocemos, y al hablar de mimesis refiere a la naturaleza, que junto con el arte nos permite ratificar la realidad de lo ya conocido. Mientras que para Platón el arte tiene una potencia creadora y diferenciaba poiesis de praxis, pues esta última refiere a la acción en el mundo real y a la toma de decisiones éticas y políticas, en tanto que la poiesis se enfoca en la creación artística y literaria, que implicaba la producción de objetos y obras que tienen un valor estético y comunicativo.

³⁷ De la película *What The Bleep Do We Know!?*, Arntz, William, et al.

³⁸ De la película *What The Bleep Do We Know!?*, Arntz, William, et al.

parece que el camino nos conduce a dejar de lado los sentidos, pues aunque la realidad del entorno esté filtrada por ellos, no sabemos nada de la realidad a través de los sentidos, sino por la conciencia³⁹.

Ya los griegos usaban el término Arjé⁴⁰ para referirse al principio o elemento originario del universo, lo que fue un concepto surgido de preguntarse ¿cómo se originó el mundo que habitamos y de qué está compuesto? Por esta reflexión surge el choque de dos concepciones: el monismo y el dualismo⁴¹, teorías filosóficas que buscan explicar la naturaleza del universo y de la realidad.

Mientras que el dualismo sostiene que la realidad está compuesta por dos sustancias distintas e independientes, como la mente y el cuerpo. El monismo sostiene que todo lo que existe se reduce a una sola realidad o sustancia. El materialismo y positivismo son escuelas claramente monistas debido a que enfatizan la importancia de la materia y de la experiencia empírica como la única fuente de conocimiento válido.

Pero también podríamos considerar monista a los tratamientos médicos que han reconocido la importancia del campo cuántico y la física cuántica en la salud, la curación y el bienestar, lo que implica que la realidad está compuesta por una sola sustancia o campo energético⁴² así como a las teorías psicoanalíticas que consideran a la neurociencia para entender el comportamiento humano y los trastornos psicológicos.⁴³

Estas investigaciones refieren a que todas las experiencias mentales, emocionales y cognitivas que tenemos están asociadas con procesos físicos y químicos en el cerebro. En otras palabras, la mente no puede existir separada del

³⁹ Revisar glosario.

⁴⁰ Del Instituto de Estudios Superiores, Rosario Castellanos.

⁴¹ Entre los autores dualistas podemos ubicar a Platón, Aristóteles, Rene Descartes y Sigmund Freud y es compartida en la mayoría de las religiones, que distinguen alma de cuerpo.

Mientras que autores como Spinoza, Leibniz y Berkeley pertenecen al monismo, que también predomina en la psicología científica.

⁴² Joe Dispenza y Bruce Lipton se dedican a ampliar este campo de estudio.

⁴³ Luis Chiozza en su fundación para el estudio psicosomático del enfermo orgánico y Falleti Olelia en *Diálogos entre Teatro y Neurociencia*.

cerebro y del cuerpo físico, pues todo lo que experimentamos mentalmente tiene una base biológica en el cerebro y en otros sistemas del cuerpo. Los pensamientos y las emociones están relacionados con la actividad neuronal en el cerebro, los neurotransmisores y las hormonas juegan un papel importante en la regulación de las emociones y el comportamiento.

Ello apunta un rechazo al materialismo dominante, la noción de que lo físico es todo lo que hay y lo mental tiene un lugar secundario que es algo que el cerebro hace, reducido a un epifenómeno del metabolismo cerebral. Pues la psique al no explicarse en términos de química fisiológica no existe en forma física por lo que es un prejuicio suponer que la existencia solo puede ser física, en tanto que el universo material tiene una base mental. Es decir la mente dicta la estructura orgánica y no al revés.

Entonces al decir que todo fenómeno mental tiene una base biológica se afirma que la realidad se reduce a una sola sustancia, pues la mente y el cerebro no solo están estrechamente relacionados, sino que son inseparables: una única entidad. Nuestro cuerpo es el templo en el que reside ese espíritu que nos conecta a todos con lo uno. Lo que me ayuda a entender que mi cuerpo está conectado con mi mente, y con lo que pienso y siento.

Y con ello entendemos que el arte se encuentra en el todo, en cada milímetro de esta habitación está contenida la información de todo el universo y nosotros como creadores sólo lo vamos configurando.

Tales de Mileto siendo el primer filósofo en intentar explicar el origen a partir de la observación alejándose de las explicaciones mágicas, argumenta que el agua es el principio de todas las cosas.⁴⁴ En el año 515-470 a. C., Parménides nos hablaba del ser, la sustancia de lo que está compuesto todo y de la ilusión que

⁴⁴ Página Fundación Aquae - La Fundación del Agua. “*Tales de Mileto: El agua es el principio de todas las cosas.*”

suponen los sentidos, argumentando que el ser es eterno, inmutable y único, mientras que el mundo sensible está en constante cambio y no es verdadero.⁴⁵

Y Platón al describir el mundo de las ideas (o formas) como un mundo eterno, inmutable y perfecto, en contraposición al mundo sensible, que es cambiante e imperfecto, propone la existencia de un objeto más allá de las esencias al que denominó Dios ⁴⁶ siendo la idea suprema y trascendental que da sentido al universo.

Sin importar desde el punto de vista filosófico o cuál es la interpretación en juego, podemos afirmar que todo contacto con el mundo, toda relación con lo otro y los otros se da siempre desde la interpretación, dado que nuestras creencias moldean nuestra percepción del mundo y de los demás, siendo fundamentales para nuestra comprensión de la realidad.

El mundo mismo es una biblioteca infinita, que remite a cada una de las cosas que nos rodean, por lo que siempre interpretamos. Cualquier cosa que observemos tiene siempre un abordaje interpretativo, por tanto no es definitivo. Interpretar es casi la condición originaria con la que nos vinculamos con todo lo que hacemos porque siempre estamos leyendo las cosas para buscar un sentido.

Es decir el programa inconsciente, lo que reconocemos como el mundo "real" se constituye a partir de esta relación retroactiva y determina un polo y otro (como es adentro es afuera). Y esta relación es interpretativa porque es selectiva dado que el humano, animal o la planta seleccionan (no de manera racional, sino de manera subconsciente) lo que necesita para vivir, y no sólo se adapta de una manera pasiva. Según Joe Dispenza solo operamos desde nuestra mente creativa en un 5% y el 95% restante operamos desde programas subconscientes⁴⁷. Estamos creando nuestra vida en el subconsciente, y nuestro personaje del yo ha sido programado antes de los 7 años.

⁴⁵ En su Poema filosófico "*Sobre la naturaleza*" (*Peri Phýseōs*)

⁴⁶ Se encuentra en varios de sus diálogos y en *La República*.

⁴⁷ Dispenza, Joe. *Rewired Series*. Gaia.

Si no utilizamos nuestro potencial creador innato, esos mismos pensamientos nos llevan a las mismas decisiones inconscientes, que nos llevan a mismos comportamientos y mismas experiencias por una recompensa familiar conocida. A los mismos pensamientos le solemos denominar personalidad.

Nuestra biología, bioquímica, hormonas, nuestra expresión genética, nuestra salud, es equivalente a cómo pensamos, sentimos y actuamos, que conforma nuestra personalidad y crea la realidad personal. Así que el 95% de quiénes somos son solo una serie de actitudes memorizadas, reacciones emocionales, comportamientos y creencias, que funcionan como un programa de ordenador inconsciente bajo una percepción consciente (como computadoras de carbono). Y olvidamos que en el lóbulo frontal (que ocupa el 40 % del cerebro) existe la autoconciencia y eso significa que podemos cambiar nuestro estado de existencia para mejorar nuestra vida.

El gran cosmos, el campo cuántico, el macrocosmos, es ordenado y coherente y la sociedad (como mesocosmos) aspira a ese orden, tal como la vida del ser humano aspira ser un microcosmos que refleje ese gran orden con coherencia. En ese sentido el orden mitológico nos proporciona la idea de unidad, de un todo armónico y equilibrado: uno mismo, nuestra familia, sociedad, universo y el misterio más allá de él, funcionan como una gran unidad.

Solo que tenemos creencias de muchas cosas, mitos⁴⁸ que nos van formando en el afán de ser inmutables, de reconocer el rostro del otro lado del espejo. Los límites de esas creencias son nuestras emociones, y lo son dado que crean nuestro estado de ser. Si juntamos un pensamiento y un sentimiento podemos definir una actitud. Y las actitudes son estados de abreviados del ser. Así que si encadenamos actitudes formamos una creencia, que es un estado de ser extendido⁴⁹. Si seguimos condicionando el mismo pensamiento y sentimiento, la

⁴⁸ Campbell, Joseph. *El héroe de las mil caras: Psicoanálisis del mito. Y la entrevista de Bill Moyers a Campbell.*

⁴⁹ Dispenza, Joe. *Rewired Series.* Gaia.

redundancia de ese ciclo condiciona nuestro cuerpo a convertirse en la mente de esa creencia. Y dado que todas las creencias son estados subconscientes del ser, y una cadena de creencias forma lo que se llama percepción, entonces la percepción es el estado extendido del ser que era inconsciente.

Al quitar esos velos, esas cortinas, por ejemplo al hacer el ejercicio de qué estoy pensando, qué estoy haciendo, qué estoy sintiendo, por qué creo eso, y cuestionándolo verdaderamente. Todas las herramientas, teóricas y prácticas, que brinda el estudiar teatro y participar en la creación teatral permiten entender que Sí hay maneras de cambiar ese sistema de pensamiento, de cambiar ese yo, y observar desde la posibilidad al establecer un puente entre la realidad y la fantasía, un vínculo que mantiene a ambos mundos coexistentes y nos convierte en exploradores de nosotros mismos y de nuestras capacidades al viajar por distintas facetas de la propia conciencia.

Si dejamos de pensar igual todos los días, y comenzamos a estar presente y repetimos lo que nos gusta, lo que sí queremos, tal como si estuviésemos ensayando una obra teatral, esa repetición reprogramará nuestro subconsciente y con ello cambiamos. Al dejar la vieja programación tendremos la oportunidad de reescribir lo que queramos en nuestra vida. Y nuestra historia de vida cambia para orientarse a experimentar quiénes somos como conciencia creadora, que es la tarea principal del camino espiritual.⁵⁰

Moreno denomina “matriz de la brecha entre fantasía y realidad” a la posibilidad de mantener estos dos mundos diferenciados y coexistentes. Siendo la ficción un fenómeno que por definición es en parte realidad y en parte fantasía y permite establecer un puente entre ambos mundos pues tanto la escena teatral como la escena interior requieren de la existencia de un público observador.

En que los términos teatralidad y mito adquieren un papel protagónico a partir de los símbolos que interpretamos a través de ellos. Un símbolo no es el reemplazo

⁵⁰ Dispenza, Joe. *Deja de ser tú. La mente que crea la realidad.*

de una cosa por otra sino que es un vínculo⁵¹. Por ello podemos decir que es la unión entre un hecho del mundo material y su significado espiritual, un puente que une dos niveles de existencia, el de los fenómenos concretos del mundo material y el nivel espiritual del que surge. Ello nos enseña que forma parte de un patrón superior, que es un lenguaje divino que ordena nuestra participación en el mundo a todo los niveles⁵².

Al respecto, Martha Julia Toriz Proenza define teatralidad como el “sistema de códigos de comunicación y construcción de la realidad, en el cual se privilegia la construcción y percepción visual y auditiva del mundo sensorial. Y que implica la posibilidad de comunicar un mensaje legitimador del sistema de valores del emisor.”⁵³ Y José Ramón Alcántara señala que podemos definir la teatralización “como la expresión de una configuración (poetización) de las acciones humanas, la prefiguración particular que realiza el creador”⁵⁴.

Por lo que podemos afirmar que estos conceptos se relacionan en tanto que son formas de comunicar y construir significado a través de códigos simbólicos, y que sus procesos implican la creación de una realidad simbólica que es percibida sensorialmente e influenciada por el libre albedrío y la interpretación personal. Y es justo en nuestra percepción o interpretación y nuestro libre albedrío en que encontramos nuestro poder creador, nuestro potencial de ser sanadores de nosotros mismos⁵⁵.

Y por ello la importancia de la teatralidad, dado que en el texto apunta hacia la metateatralidad en el sentido de que es la imitación por la escritura que, a su vez, contiene en potencia la imitación por el cuerpo, lo que consolida un mapa con el cual andar ese camino conscientemente. Esta capacidad de teatralidad del teatro de la vida es lo que nos permite sentir la intuición de lo que es la escena real, el

⁵¹ Según su raíz etimológica, se traduce como unir o juntar dos cosas.

⁵² Revisar anexo 2

⁵³ Toriz, Proenza, Martha. *Teatralidad y poder en el México antiguo: la fiesta Tóxcatl celebrada por los mexicas*

⁵⁴ *Idem*.

⁵⁵ Dispenza, Joe. *Desarrolle su cerebro*.

querer entrever tras las piernas y telones de la realidad. Es una herramienta para comprender y reflexionar sobre las dinámicas culturales y sociales de una comunidad, incluida la comunidad de nuestras células.

El mundo es simbólico y teatral y podríamos decir que construimos nuestra realidad basándonos en mitos porque tenemos miedo de lo desconocido y estos nos proporcionan un sentido de orden y seguridad en un mundo que puede parecerse caótico e impredecible y nos ayudan, en tanto que nos permiten conectarnos con nuestra propia historia y cultura, proporcionándonos un sentido de identidad, de pertenencia. Las creencias al igual que los mitos son aprendidas y transmitidas de generación en generación y tienen un impacto en la forma en que percibimos el mundo.

Y por ello la importancia de que tengamos este conocimiento, pues de lo contrario nos fijamos inconscientemente en nuestros mitos y creencias, lo que condiciona nuestro cuerpo y por ende nuestra salud. Pues si tenemos los mismos pensamientos, tomamos las mismas decisiones, ejecutamos las mismas acciones, tenemos las mismas experiencias y experimentamos los mismos sentimientos⁵⁶ y luego el ciclo se repite.

El mito entonces debe llevarnos (o nosotros a él) durante las etapas de nuestra vida, desde el nacimiento hasta la muerte. Y si no nos volvemos conscientes del mito que vivimos nos llevará a contarnos subliminalmente una historia de vida que se vuelve contraproducente para nosotros mismos, pues por ejemplo al no darnos cuenta del mito de Narciso que habitamos, corremos el riesgo de ahogarnos en el estanque del yo.

Esta idea se relaciona con el teatro (como forma de expresión artística que utiliza la interpretación como medio para analizar la conducta humana) al ejemplificar ambos polos del subconsciente. Un grupo de seres humanos en sinergia interpretan personajes, sus acciones y la escena; y los espectadores

⁵⁶ Dispenza, Joe. *Rewired Series*. Gaia.

interpretan lo que ven en el escenario. Esta interacción entre ambos a través de la interpretación permite una comprensión más profunda y trascendental de la realidad que nos rodea. Dándonos la experiencia de ser observadores conectados con algo superior, que es la obra.

El teatro se convierte en una herramienta para explorar la interpretación en acción, lo que permite una experiencia única y en constante evolución en cada función. Y reflexionar sobre cómo nuestras interpretaciones influyen en nuestras acciones y cómo las acciones son interpretadas de diferentes maneras. Nos muestra un camino para profundizar en la comprensión de la naturaleza humana, incluyendo aspectos psicológicos, emocionales y sociales y a comprender mejor quiénes somos y cómo interactuamos con el mundo que nos rodea.

Nuestra mente es un teatro en el cual existen diferentes planos de representación: conscientes e inconscientes, fantaseados y reales, vigiles y oníricos, del pasado y del presente, individuales y colectivos. Y también podemos hablar de los teatros del cuerpo, los teatros de la mente y los teatros sociales, los cuales son inseparables, ya que el ser humano es biopsicosocial⁵⁷ y se expresa en estos teatros gracias a la capacidad multirepresentativa de la escena del humano.

La mente funciona como un teatro de nuestro mundo interior, por eso es que depende de la estructura de los patrones en nuestra mente utilizaremos distintas formas de intervención psicodramática.⁵⁸ En otras palabras, nuestras experiencias y pensamientos se pueden representar y expresar de muchas maneras diferentes, como una obra de teatro, una película, un libro, una pintura o una danza. Dependiendo de cómo funcionan nuestras mentes es posible que nos resulte más efectivo trabajar con diferentes formas de intervención psicodramática para comprender y resolver nuestros problemas.

⁵⁷ Revisar glosario.

⁵⁸ El psicodrama es una técnica terapéutica que utiliza técnicas teatrales y dramáticas para ayudar a los pacientes a explorar y resolver problemas emocionales y psicológicos.

La escena dentro de la escena (la escena de la propia vida dentro de la escena teatral y dentro de la escena en el campo cuántico) constituye un modelo de transformación a través del pensamiento, la acción y la emoción, ya que reconoce que cada persona tiene una mente única, así como la variedad de formas de expresión y técnicas que ayudan a cada individuo a alcanzar sus propios objetivos. La capacidad de escenificación en la vida cotidiana es una herramienta importante para la humanización, ya que permite a las personas comunicarse y comprenderse mejor a uno mismo y a los demás.

En toda esa legión compuesta por millones de dramaturgos, actores, directores, técnicos, de todos los tiempos, hemos instaurado en el escenario un mundo paralelo donde observar a este, "al real". Un espacio donde poder reflexionar sobre la mortalidad humana y sobre la ineludible necesidad de expresar y comunicar algo a alguien, pues incluso en el último instante de la vida es fácil imaginar al último humano solitario tratando de expresar algo.

En el teatro representamos y nos representamos en la vida (término adecuado porque hace alusión a que nos volvemos a identificar con el "yo conocido"⁵⁹). En el teatro no soy quien creo, puedo ser este otro, me uno con todos en escena, con el público, con tramoya, con ese momento efímero por el que se trabaja y en el que uno se sabe creador de un momento mágico, creativo, y forma parte de la unidad con todos, interpretando desde dentro de sí y viendo construir la escena gracias a las convenciones escénicas que nos invitan a sabernos creadores de la realidad que se observa, pero siendo efímero, un momento que está en la mente de los participantes.

⁵⁹ Que son los programas que dirigen nuestro día. Revisar programa en el glosario.

La revelación

“El campo es la única agencia gobernante de la partícula” ⁶⁰

Albert Einstein

El teatro al ser una puerta para analizar la conducta humana, una trinchera del cuerpo, de la mirada, nos permite entender de manera profunda y trascendental, lo que la física cuántica anhela confirmar: que toda la realidad está dentro. Que la humanidad ha sido forzada a pensar que la realidad está en el exterior, pero vivimos en un universo multidimensional que se expande hacia adentro en distintos niveles de realidad.

Nos permite entender que el espacio y la realidad son creados por nosotros mismos, pues el actor tiene que creer que aquello que emite es real pues es lo que la convención es. Así que observamos en acción que el cerebro no reconoce diferencia entre la vida real y lo que estás imaginando, y que solo necesitamos un poco de tiempo intentándolo para que el cerebro reconozca el hecho como si ya hubiera ocurrido. Se disparan esas nuevas conexiones neuronales, se conectan esos pensamientos en nuestro cerebro y al seguir haciéndolo con atención y preguntarnos ¿Qué voy a hacer con mi vida hoy? ¿Quién soy? ¿Quién quiero ser? nos acercamos a crear nuestro día.

Al rendirnos ante la estructura divina y radiante que nos posibilita, al reconocer que todo es pensamiento y el amor es quien une siendo la expansión de lo que el campo es, al saber que estamos intrínsecamente unidos, que soy una comunidad de células, un micro universo interactuando desde mi cerebro con el eterno pensamiento, me lleno de fortaleza al entregar mi voluntad a esa conciencia y reconozco que nada está establecido en mi salud, que este momento puede

⁶⁰ *Idem.*

cambiar mi vida y para ello requiero estar en creación en el ahora.

El arte y la salud han estado ligados desde tiempos remotos. El teatro, como una de las expresiones artísticas más antiguas, ha tenido un papel importante en la promoción de la salud y el bienestar de la sociedad. A través del teatro podemos explorar nuestra creatividad, expresar nuestras emociones y conectarnos con los demás. Para ello la teoría de los sistemas⁶¹ y los conceptos viajeros⁶² nos permiten entender cómo el teatro influye potencialmente y ayuda en darnos indicios de cuidar nuestra salud y bienestar.

Por un lado la primera nos dice que como sistema somos un conjunto de conjuntos, de elementos interconectados que interactúan para producir un resultado. Todo es un sistema, el mismo humano está compuesto por sistemas más pequeños, mientras se ubica en entornos sociales y trabaja en conjunto a la psique, buscando sinergia y homeostasis. Por otro lado, la segunda sostiene que la cultura es una red de significados y símbolos que influyen en cómo las personas piensan, actúan y se relacionan entre sí. Un sistema dinámico y en constante cambio, que se construye y se transforma a través de la interacción entre las personas y su entorno.

La vida es el resultado de determinadas formas de organización de la materia y de un nivel de organización sencilla se pasa a otro más complejo que presenta nuevas propiedades diferentes al nivel anterior del cual procede, esto se debe a que el nuevo nivel al tener forma diferente de organización hace posibles nuevas características, y para pasar de un nivel sencillo a uno más complejo solo se requiere energía. Lo que da vida a la materia es la energía. Cada forma y estructura de la vida, desde los humanos hasta las plantas, el plancton y la célula, tienen un campo de energía a su alrededor y ese campo crea un patrón alrededor de la forma de vida y ese patrón existe como energía en el campo.

⁶¹ Arnold Cathalifaud, Marcelo, y Osorio Francisco. *Introducción a los Conceptos Básicos de la Teoría General de Sistemas*. Y Bertalanffy, L.von. *Teoría General de los Sistemas*.

⁶² Bal, Mieke. *Traveling concepts in the Humanities-Conceptos viajeros en las humanidades*.

Si redujeramos un átomo a lo esencial, todo lo que existe es energía e información, símbolos en espera de ser interpretados. Pero el átomo no carece de diseño, incluso en ese nivel cuántico, dentro suyo existe una estructura y orden por lo que debe haber una inteligencia que lo está ordenando y unificando. Este enfoque nos ayuda a entender que tenemos un componente biológico que inherentemente está acompañado de un componente psicológico e insertado en un entorno social y entendemos que ello vuelve al ser humano biopsicosocial⁶³. Existen diversos modelos teóricos, así como disciplinas, involucrados en el análisis del proceso salud enfermedad, que están sujetas a los avances tecnológicos y científicos de cada época y cultura. A partir de la revolución industrial y con la fragmentación de la estructura social, pondremos dar importancia a la especialización de las diferentes disciplinas y a la división interna con respecto al abordaje de un mismo objeto de estudio, esto resultó en la intelectualización de objetos singulares y se traduce en renunciar a la realidad como un todo unitario para su abordaje práctico-teórico.

La medicina moderna está ampliamente relacionada con esta manera de abordar la realidad, además de la aplicación de un conocimiento práctico y tecnológico que a través de la historia ha sido transmitido en aulas académicas y que parece irrefutable para los alumnos de medicina o los profesionales de la salud, en donde es extraño que se lleve a cabo un análisis crítico y reflexión sobre los modelos teóricos contenidos en sus unidades didácticas, que además marcan la pauta de la práctica profesional, en ocasiones como si de un dogma se tratase.

El modelo médico predominante en la actualidad se ha tornado necesariamente neoliberal, impactado por la tecnologización y la institucionalización de la medicina, que queda subordinada al complejo médico industrial y hace sentir desamparado y sentenciado al ser que lo experimenta, pues en su historia ha olvidado la conexión con el símbolo, desproveyendo del sentido de posibilidad.

⁶³ *Idem.*

Lo que es vital si queremos reconectarnos con nuestra salud, pues aunque reconozco la utilidad de los conocimientos obtenidos en campo clínico a lo largo de la historia de la medicina moderna, cada vez es más evidente la alteración de la relación médico-paciente, en la cual el médico es visto como un proveedor y el paciente como un cliente, así como el desconocimiento de uno mismo y sus padecimientos. Además de que existen prácticas abusivas, malas prácticas, que utilizan la medicación como chaleco químico y no ven al otro como sujeto, sino como objeto, pues para el modelo hegemónico el individuo es ahistórico, o sea no contempla la historia del sujeto.

Aunque como en cualquier buena historia, con sus excepciones, pues ya SINA, médico persa, nos hablaba acerca que la imaginación es la mitad de la enfermedad, la tranquilidad la mitad del remedio y la paciencia el comienzo de la cura; y Ficino (filósofo medieval) aconsejaba liberar estrés para evadir la pandemia de la peste y proponía como “vacuna” para no contagiarse, el llevar una vida alegre, con tranquilidad y espiritual.

Desde la perspectiva de la medicina integral y la medicina holística, la definición de enfermedad en la alopática puede considerarse incompleta porque se enfoca en la ausencia de enfermedades como indicador de salud, mientras que para su visión, la salud se concibe como un estado de equilibrio y bienestar en todos los aspectos de la vida, incluyendo el físico, mental, emocional y espiritual. Entienden que la salud no solo trata de la ausencia de enfermedad, sino de la capacidad del individuo para adaptarse y responder de manera efectiva a los desafíos y cambios que experimenta en su entorno y en su vida diaria. La salud se observa como un proceso continuo de crecimiento, desarrollo y cambio que involucra todos los aspectos del ser humano y su relación con el entorno.

La salud es un estado dinámico y complejo, y no se puede medir simplemente por la ausencia de enfermedad o bajo un parámetro absolutista, porque olvida que actuamos por mecanismos de redes neuronales que ya tenemos predeterminadas

para cierto tipo de emociones, contextos, personas, y cuando pasa un estímulo específico tenemos integrada una red neuronal que nos hace reaccionar, que tiene carga emocional y carga en el cuerpo. Ya todo está programado. Todo es un programa. Pasa el evento y reaccionamos. Por ello los conceptos de salud que se usaron son tomados del Dr. Agustín Becerra Torres⁶⁴, quien reconoce a la salud como el máximo estado de bienestar posible en un momento determinado teniendo coherencia entre lo que sientes, piensas y haces.

El proceso salud enfermedad es una realidad concreta porque una preocupación básica del humano ha sido observar sus padecimientos hasta llegar a elaborar complejas concepciones sobre la vida y la muerte, las enfermedades y sus tratamientos; un tema complejo y polifacético que ha sido abordado desde diferentes perspectivas. Y su definición esconde una paradoja, ya que se asume que la salud es algo que se tiene o no por alguna enfermedad, cuando en realidad es un proceso continuo y dinámico que implica la toma de decisiones, la adopción de hábitos saludables y la atención constante a las necesidades del cuerpo, el cerebro y el espíritu, para evolucionar nuestra mente a ser consciencia.

La consciencia al ser un proceso al borde entre los mundos: clásico y cuántico, se apoya de las prácticas espirituales como la meditación, el reconocimiento de nuestra realidad a través del arte, y la creación teatral nos permite sumergirnos y llegar a estar inmersos en ese mundo cuántico de sabiduría y luz, que es la base de todas las cosas, materiales y mentales. Al estudiar teatro adquirimos herramientas para identificar la teatralidad en la vida, mientras nos permitimos ser exploradores del cuerpo que habitamos y establecemos conexión con los otros y otras desde ser un reflejo. Prestamos nuestro cuerpo al personaje y esto nos permite acceder a una nueva perspectiva de vida, resignificar el mito de quiénes somos y con ello mejorar nuestra salud.

⁶⁴ Quien es el director de la jurisdicción sanitaria de Tlalpan y docente de la EMISC, Escuela de Medicina Integral y Salud Comunitaria.

Llegando a un punto de unión entre ciencia y arte, en que la ciencia se maravilla con lo desconocido e invita a reconocer un patrón superior cuántico y en el arte, nos permite reconocer la unidad y multiplicidad de la creación teatral junto a la participación de la creatividad e imaginación humana. Lo que queda ejemplificado con el científico Hameroff⁶⁵ al hablarnos de Dios⁶⁶.

La hipótesis Penrose-Hameroff expone que la conciencia ha existido desde el inicio del universo, y está procesada en los microtúbulos; polímeros cilíndricos que forman el citoesqueleto (soporte estructural o andamio, dentro de todas las células animales). Entonces podemos decir que la protoconciencia es la capacidad básica de los sistemas físicos para procesar información y experimentar estados subjetivos de forma rudimentaria y el campo cuántico es un campo de energía cuántica que es fundamental para la organización y funcionamiento de la conciencia en el cerebro. La protoconciencia está conectada con el campo cuántico, lo que permite la organización y la integración de la información a nivel subatómico para dar lugar a la experiencia conciente.

El alma o la conciencia cuántica que habita un cuerpo al morir regresa a este estado de entrelazamiento cuántico con todas las partículas del universo. Y esencialmente, esta hipótesis afirma que algún nivel básico de conciencia está tejido en la trama del espacio-tiempo mismo, y que es la actividad cuántica coherente entre los microtúbulos en nuestro cerebro la que permite amplificar o fortalecer la conciencia universal que ya está ahí.

Nuestros cuerpos al ser símbolo de estar separados de los otros, son la representación de que estamos separados del campo cuántico, alejados de la

⁶⁵ Stuart Hameroff anestesista conocido por su trabajo en el área de los estudios de conciencia durante más de veinte años. Ha colaborado con el físico matemático Sir Roger Penrose para desarrollar y defender una teoría de la conciencia basada en la física y la conciencia, llamada la hipótesis Penrose-Hameroff.

⁶⁶ Si la hipótesis de la conciencia cuántica es demostrada, dará crédito a la dimensión espiritual de la vida. Socavará a los materialistas pues ya no solo sería posibilidad sino un hecho que la información cuántica existe indefinidamente fuera del cuerpo, como un alma. Y significaría que nuestras almas están construidas de algo mucho más fundamental que las neuronas, que están construidas por la misma tela del universo que ha existido en el universo desde antes de la concepción del tiempo, desde antes del Big Bang, cuando todo era unidad.

protoconciencia. Son símbolo de separación. Así que vivimos a través de ese símbolo, nos construimos un personaje que después enfermamos en la búsqueda de repetir experiencias y emociones exacerbadas, pues cada recuerdo tiene una memoria asociada.

Entonces podemos decir que nos enfermamos porque estamos viviendo una historia, un episodio de nuestra vida que no podemos soportar y lo reprimimos, lo que lleva a la historia a ocultarse en el cuerpo, porque los síntomas se expresan de manera encubierta para la conciencia pero de algún modo es un intento de modificar esa historia y de ahí la importancia de llevar a nuestra conciencia el motivo que generó la necesidad de enfermarse. Pues la enfermedad es un intento de solucionar de alguna manera algo que no se pudo solucionar dentro de la salud. Cuando uno no habla, el cuerpo habla por uno.

Nuestra personalidad la componemos también de nuestros padecimientos. Por lo que esos prejuicios que interiorizo, que ignoro (pues son inconscientes) y que ayudan a que la historia tenga sentido (aunque no lo tenga) dirigen al ego, al personaje que creo ser, a que la escena (de enfermedad, de infelicidad) siga creándose. Esos errores solo los puede corregir la mente que no se reconoce con ese programa inconsciente, que se aproxima más a ser el observador de la escena o la mente creativa (lo que somos verdaderamente). La visualización, que es pensamiento, junto con cómo lo siento a través del hacer consciente el latido del corazón, confabula con la sensación de que ya es.

Normalmente estamos en piloto automático y usamos nuestras carencias para reafirmar nuestras dependencias, pues ponemos toda nuestra atención en aquello que no tenemos y entonces esa relación se basa en la carencia y al sentir que nos falta lo asociamos con una emoción e imagen y con ello estoy diciendo que mi entorno exterior, mi realidad, está controlada por la forma en que me siento y la forma en que pienso. Y este programa inconsciente de victimización nos dice que

estamos permitiendo que nuestro entorno influya en la forma en que nos sentimos y la forma en que pensamos

Podemos tener pensamientos de abundancia, de paz, dicha, salud y felicidad pero se detienen en el tallo cerebral al no sentir las emociones elevadas, como agradecimiento y amor, la energía no llega al cuerpo, pues nuestro cuerpo cree ser alguien sin paz, alguien enfermo o infeliz. Y seguimos creando más porque la hipnosis es esperar a que la experiencia ocurra para sentirnos agradecidos, nos regimos por la física newtoniana de causa y efecto. Para la física clásica somos máquinas, por lo que la experiencia no parece importar, pero para la física cuántica, somos un organismo orgánico interconectado que se extiende por el tiempo y el espacio y que tiene impacto no solo en sus pensamientos y vida, sino que estos tienen impacto en el mundo, pero antes debemos sentir la experiencia para poder experimentarla.

¿Entonces cómo podríamos hacerlo de otra manera? La coherencia en nuestro cerebro y corazón nos conecta con los estados creativos de la mente que nos ayudan a establecer esta coherencia en el que permanecemos en estados creativos. Solo al sentir las emociones del futuro ya no las estaremos buscando, pues estamos en el futuro. ¿Si nos sentimos abundantes, por qué habríamos de carecer? Si vivimos en la realidad donde somos abundantes y sanos, ya no estamos en la carencia y al seguir sintonizando con ese potencial, vienen las sincronías. Así nos volvemos creadores de nuestra vida y no víctimas.

En este contexto, el arte desempeña un papel fundamental en la promoción del cuidado y el bienestar. El teatro es un arte que ha existido por milenios justo porque es una herramienta poderosa para la comunicación, la creatividad y la reflexión, ha sido utilizado como medio de expresión y comunicación, y su impacto en la salud y el bienestar de las personas no debe ser subestimado, pues cuanto más creamos que somos cuerpo localizado en el tiempo y espacio, más intentamos, forzamos, controlamos, buscamos predecir, manipular o hacer que nuestras

creencias y mitos (desde el miedo o el estado de supervivencia) nos conduzcan, lo que usualmente nos lleva a ser incoherentes para sanar y cambiar la propia vida. Pero, en la cuántica se reconoce que debemos sentirlo, creer en ello y hacerlo nuestro antes de experimentarlo con nuestros sentidos, esto es, debemos sentirnos agradecidos, abundantes, saludables, prósperos, alegres y plenos, y observar por medio de la metacognición⁶⁷ nuestra intención para que se concrete en la materia, tal como practicamos en el teatro.

Y el bagaje cultural de lo que es el teatro, el drama y la escena teatral junto con la experiencia en ella, son herramientas para sabernos que yo no soy esto que parece inseparable a lo que defino como mi ser. Y solo si lo asumo con el corazón se traspasa al cuerpo.

Norma Lojero expone⁶⁸ que en las artes escénicas se debe buscar que el proceso reflexivo sea una de sus principales herramientas tanto en su tarea creativa, como en su vida diaria y que comprenda a fondo, no solo la importancia de nombrar, sino la de ser nombrado, la de reconocer y ser reconocido, pues es lo que le permitirá descubrir (se) en su actividad cotidiana dotada del sentido que él mismo deposite. Pues en la medida en que comprenda y se comprenda, explique y se explique, es decir en la medida en que distinga ideas, conceptos y símbolos que lo habitan y con lo que se relaciona en la otredad, podrá conocerse a sí mismo, y por ende, al universo.

Nada cambia si nosotros no lo hacemos y en ello encuentro una relación de esperanza en el teatro que nos abraza para recordarnos unidos en este espacio de cuidado y bienestar, para uno mismo y para el otro, que como en una serendipia nos conecta con la potencialidad de sentirnos agradecidos. En que cada uno puede acceder al campo cuántico al interior de uno mismo.

⁶⁷ Observar al pensamiento y sentimiento, nuestro estado de mente y cuerpo, siendo conciencia.

⁶⁸ Velásquez, Jhonnathan Josseph, et al. "Aportes del unipersonal didáctico a la construcción del rol docente del profesor en formación de Artes Escénicas." Repositorio Institucional UPN.

Los pensamientos son el lenguaje del cerebro y los sentimientos son el lenguaje del cuerpo. Y como pienso y siento crea mi estado de ser. Entonces ¿qué quiero crear? Un corazón coherente, pues no se trata de la riqueza en términos materiales, es en lo que nos convertimos. Es el proceso de convertirnos lo que debe importarnos. Una parte de la creación es pensar visualizando, pero la otra parte es la del corazón pues es quien nos ayuda a sentir que es real, una tragedia, un romance o un cuento de fantasía lo traduce en realidad, pues es el aliado de la mente. Y el cuerpo lo traduce en realidad.

Si pudieramos ir más allá de nuestro cuerpo, de las personas en nuestra vida, las cosas que poseemos, lugares que visitamos y el tiempo, si apartamos la atención de todo lo material conectamos con esa energía más organizada y coherente, y esto trae energía más organizada y coherente a nuestro cuerpo y vida, y con ello experimentamos salud radiante, nos sentimos dichosos y plenos, primero en nuestro pensamiento, lo que inevitablemente cambia la materia.

El campo cuántico como la realidad invisible y energética que está presente en todo el universo y se compone de vibraciones y frecuencias que interconecta todo lo que existe, incluyendo nuestra mente y cuerpo, influenciado por nuestras emociones, pensamientos y creencias. Y la protoconciencia en relación con el campo cuántico nos muestra la posibilidad de que la conciencia tiene un impacto en la realidad física y establece una relación con la biología celular que apunta hacia la capacidad de las células para procesar información y responder. Ambos conceptos sugieren abordarse desde la introspección, y en el proceso de salud, reconocemos el cuidado de uno mismo desde nuestros pensamientos.

Al enfocarnos en el desarrollo de una ética especulativa que trascienda la noción humano céntrica de ética y bienestar que se aplique a todos los seres vivos y al medio ambiente, nos reconocemos como creadores en la vida, pues al observar

transformamos, solo que ahora formará parte de nuestro campo de aceptación⁶⁹ que todos los seres vivos están interconectados, y por lo tanto, es necesario desarrollar una ética que tenga en cuenta las necesidades y bienestar de todos, para ser individuos y reconocernos como uno.

Bajo esta perspectiva integral holística se reconoce que la manera más poderosa de sanación es la mente, pues de ahí emana todo, Dios, campo cuántico, protoconciencia, la esencia del ser de las cosas tangibles e intangibles. El mundo material es solo una parte, aunque nuestros sentidos se empeñen en hacernos creer lo contrario. La realidad es esencialmente mental y el campo metafísico nos vincula a todos y a todo; en él estamos sumergidos, en una matriz activa y creativa, con vida psíquica, voluntad y lenguaje propio.

⁶⁹ Joe Dispenza lo define como el conjunto de creencias, valores y patrones mentales que una persona ha adquirido y que conforman su percepción del mundo.

EL DESTINO. EL MITO DE LA SEPARACIÓN DE ARTE Y CIENCIA

La gran prueba.

“El artista apela a nuestra capacidad para el deleite, para la admiración; a nuestra intuición del misterio que rodea la vida; a nuestro sentido de piedad, belleza y dolor; a la latente sensación de hermandad con todo lo creado, y a la sutil pero invencible fe en la solidaridad que une la soledad de innumerables corazones, y enlaza estrechamente a toda la humanidad”⁷⁰

Joseph Conrad

Tanto el arte como la ciencia⁷¹ son formas de conocimiento que se basan en la observación, la experimentación y la interpretación de la realidad, y ambas pueden ser utilizadas para mejorar nuestra comprensión del mundo y nuestra capacidad de intervenir en él de manera efectiva y significativa. El teatro nos deja saborear el campo cuántico de las posibilidades, para asumir el papel de creadores. Y por ello a continuación resumiré brevemente la historia en relación al vínculo entre arte y ciencia⁷², para hablar de la transmutación en el teatro.

Anteriormente en la antigua Sumeria la búsqueda del conocimiento divino se centraba en los sacerdotes escribas que investigaban esas esferas del conocimiento como los dioses de irrigación y de la agricultura. Así en la antigua Grecia, mientras se cuestionaban el papel del ser humano en la vida, se

⁷⁰López, Esteban. *El arte, manifestación del espíritu humano*. Página web: [El arte, manifestación del espíritu humano – Pensamiento y cultura \(estebanlopezgonzalez.com\)](http://El arte, manifestación del espíritu humano – Pensamiento y cultura (estebanlopezgonzalez.com)). (Consultado en febrero del 2023).

⁷¹Milán, Diana Abril y Miño González, Luis. *Analysis of the etymology of scientific concepts in natural science textbooks and their use by teachers in the área*.

⁷²Aponte, Borja, Buhlman, Catedra Ingmar Bergman, Clift, CONACULTA, Eisner, Facultad de artes UdeA, Falletti, Fancourt, Graells, Grinberg, Grupo parlamentario, Guardiola, Guillén, Klein, Lecona, López, Merchan, Museo de Navarra, Naranjo, Prieto, Read, Revista de psicología de la salud, Rodríguez, Osorio, UNAM, Sheeran, Velásquez, WHO, Zinker.

desarrollaron teorías del átomo, de los movimientos del cielo, y de la ética humana. Existía una fuerte diferenciación entre la actividad intelectual y la manual, razón por la cual lo que hoy denominamos artes visuales (arquitectura, pintura, escultura, etc.) eran consideradas "técnicas" ("techné" en tiempos de los griegos y "artes mecánicas" durante el Medievo)⁷³ y estaban claramente diferenciadas del saber científico y filosófico, pero la literatura y la música pertenecían al campo del quehacer intelectual, la música relacionada con la armonía y por tanto con la matemática y la astronomía y la literatura ligada a la filosofía y a la historia.

Durante la Edad media la iglesia occidental alcanzó una posición de poder, era influyente, poseía tierras, y era la proveedora de la verdad, así que buscó ser la única concedora de todo, el dogma era la ley. Y si bien la ciencia había avanzado y cuestionó que la tierra fuera el centro del universo. Copérnico, Bruno y Galileo sufrieron "su mano dura".⁷⁴ La Iglesia sabía que no podía seguir reprimiendo a la ciencia. Y después de que Descartes inventó el término dualismo, surge una mayor aprehensión al materialismo, una tregua precaria dejó a la iglesia con el dominio de lo que no se ve y la ciencia con lo que sí.

La época renacentista (siglo XV) de manera especial se distinguió por una estrecha relación entre las ciencias y las artes, y algunos de los exponentes más sobresalientes del Renacimiento fueron artistas y también grandes matemáticos, ingenieros y estudiosos de la naturaleza en general. Con el advenimiento de la Modernidad, el arte se separa de los técnicos y se re-posicionan socialmente. Mientras los técnicos seguían dedicados a los oficios y siendo diestros trabajadores manuales continúan produciendo objetos con finalidad práctica; los artistas ascienden a la categoría de genios, productores de obras de arte, es decir de objetos en que predomina la función estética. Al dejar de ser considerados artesanos, los artistas se acercan al prestigio que otorga el trabajo intelectual.

⁷³ Vicente, Sonia. *Arte y Ciencia. Reflexiones en torno a sus relaciones.*

⁷⁴ Inicio de la película *What The Bleep Do We Know!?*, Arntz, William, et al.

Pero la Modernidad entrañaba una decidida vocación racionalista que culmina con la desvinculación entre arte y ciencia. En el siglo XVI las ciencias se agrupan en torno a la noción de verdad y se definen como la explicación de los fenómenos naturales y sociales que se vale de la aplicación del método matemático, la experimentación y el uso de instrumentos. El concepto de belleza, en cambio, define y agrupa a las artes; la literatura deja de ser entendida como filosofía para transformarse en el arte de la bella palabra y la música abandona el énfasis en la armonía matemática, para comenzar a poner el acento en la bella armonía de los sonidos. Las artes se alejan de la ciencia, pues se reserva el dominio del saber; mientras que el arte y la técnica se ubican en el plano del hacer. La técnica como hacedora de lo útil (objetos con finalidad práctica preponderante), y el arte como creador de lo bello (objetos con finalidad estética pura).

Para el siglo XVIII, la teoría dramática se convirtió en una ciencia más sistemática con el surgimiento del movimiento ilustrado. La teatrología moderna se desarrolló en el siglo XIX con el surgimiento de la crítica teatral y la creación de las primeras revistas teatrales. La separación entre ambos campos del intelecto humano (creación artística y proceso tecno-científico) alcanza en los inicios del siglo XX un punto máximo de separación, y arte y ciencia se transforman en actividades opuestas. Mientras el artista se relaciona con la creación, la bohemia, la intuición, la subjetividad y el sentimiento, el científico se vincula con la razón, la sensatez, el método, y la objetividad. Mientras el arte pone el acento en el hacer y olvida la dimensión de saber que encerraba su antigua definición, la ciencia se reserva para sí todo el prestigio de ser la actividad productora de conocimiento.

Los científicos juzgaron a todo lo que no se ve como fantasía, engaño, argumentando que no somos más que maquinatas en un universo predecible, y regulados por reglas absolutas e inevitables. Fue hasta la segunda mitad del siglo XX que nuevas consideraciones en torno al papel de la ciencia y la incidencia de la

tecnología en el campo del arte comenzaron a desdibujar nuevamente los nítidos límites entre ciencia y arte.

Hasta este siglo se observaba la producción de espectáculos como una forma de entretener a las personas, pero al empezar otra identidad, el trabajo artístico comienza a relacionarse con la producción del conocimiento y surge la idea del artista-investigador. Por primera vez directores y actores empiezan a escribir sus experiencias y esta modificación en la concepción y valoración del arte, produjo cambios en las instituciones formadoras de artistas, antiguas academias y conservatorios, que eran consideradas instituciones de formación terciaria no universitaria, se convirtieron en Facultades, poniendo un fuerte acento en la teoría e iniciándose en el campo de la investigación.

La actividad científica deja de ser considerada como un procedimiento sujeto a estrictas reglas para pasar a ser un acto creativo por lo que enfatizó la importancia de la creatividad y la imaginación en la actividad científica. Se comienza a poner en cuestionamiento la absoluta cognoscibilidad del mundo real concebido por la verdad del conocimiento científico, para resaltar más la falsabilidad de las teorías. Por lo que el dato pierde valor absoluto como única fuente válida de conocimiento y comienza a crecer la importancia de la teoría; y la ciencia, que en ese momento era considerada una acumulación de verdades, empieza a valorarse como un conjunto de construcciones teóricas.⁷⁵

Pues suponer que la actividad científica debe ser explicada sobre la base de unas cuantas reglas metodológicas es una posición no solo poco realista sino también perniciosa. Es poco realista porque ignora que la ciencia es una actividad compleja, realizada por un ser complejo en circunstancias históricas. Y es perniciosa porque reduce a la ciencia al dogmatismo, que limita la creatividad y el descubrimiento. El único principio metodológico que debe ser defendido en toda

⁷⁵ Feyerabend, Paul. Paráfrasis del *Tratado contra el método: esquema de una teoría anarquista del conocimiento*.

circunstancia es el principio que afirma que todo vale. Esto no significa que el científico deba proceder en forma desordenada, caprichosa o incongruente (lo mismo para el artista) y tampoco se trata de que en materia de proceder valga cualquier cosa. El principio todo vale significa que el científico no debe sentirse limitado, restringido, o condicionado por un dogma metodológico.⁷⁶

Si la ciencia supone la construcción tanto del objeto de conocimiento como del método más adecuado para interpretarlo, no hay muchas distinciones entre arte y ciencia. El arte también construye una interpretación de la realidad y lo hace con una metodología que se adecua a esa construcción y no sirve para otras. Así es que arte y ciencia se acercan nuevamente.

En rincones diminutos del espacio y el tiempo, los científicos hallaron una energía inconmensurable y misterios que nublaban el entendimiento. Misterios que sugieren que todos estamos relacionados, que el universo físico en esencia es no físico y que el tiempo y el espacio no son más que conceptos de esa inmaterialidad, gracias a la física cuántica que ha sido un campo de estudio fascinante y revolucionario en la ciencia del siglo XX y XXI, y su comprensión sigue teniendo implicaciones importantes en la forma en que entendemos tanto la ciencia como el arte. Esto nos conduce a una nueva comprensión de la creatividad en la ciencia y el arte, ya que la observación no es simplemente pasiva, sino que implica un papel activo del observador en la construcción de la realidad.

Y para reconocer y valorar la diversidad de perspectivas en el mundo actual, para superar la dificultad de la coexistencia pacífica y corregir las malformaciones espirituales, se debe apuntar al arte como una herramienta de educación y exploración de la naturaleza de la consciencia, como una vía para alcanzar una comprensión profunda de la naturaleza de la consciencia y, a través de ella, corregir las malformaciones espirituales que nos afectan como sociedad.

⁷⁶ Feyerabend, Paul, . *Tratado contra el método: esquema de una teoría anarquista del conocimiento*, página 82.

A través de las producciones, puestas en escena, métodos y teorías se ha buscado crear un espacio para la reflexión, la contemplación y la conexión espiritual. Y a través del trabajo físico y vocal de los actores, así como de la creación de la ficción de la escena, un teatro más comprometido con la sociedad y capaz de transmitir emociones y sentimientos más profundos. Que se relaciona con la transmutación⁷⁷ y con el despertar del espíritu en tanto que propone una visión integral del cuerpo humano como medio para la expresión de la humanidad, y al ser una práctica social que busca crear un espacio para la reflexión y el cambio. Y es que en verdad al cambiar nuestra actitud, cambia nuestra biología, no cambiamos nuestro cuerpo solo la actitud que tenemos hacia él.

Antonin Artaud, dramaturgo y teórico francés publica su obra *El teatro y su doble* en donde expone la técnica del teatro de la crueldad, la cual busca provocar una reacción visceral, que permita conectar con las emociones más profundas y despertar el espíritu a través de la emoción y la experiencia sensorial. Busca romper con las convenciones teatrales tradicionales y crear una experiencia de teatro que sea más intensa y emocionalmente impactante para el espectador.

El contexto histórico⁷⁸ en el que Antonin Artaud escribió *El teatro y su doble* está estrechamente relacionado con las guerras mundiales y el impacto que tuvieron en la sociedad y en la cultura de la época. Durante la década de 1930, cuando Artaud escribió su obra, Europa estaba sumida en una profunda crisis económica, política y social. El arte y la cultura se convirtieron en formas de resistencia y en medios para expresar la angustia, la desesperación y el deseo de transformación.

Propone un teatro que se base en la expresión directa de las emociones y los impulsos humanos, y que utilice elementos como el sonido, la luz y la acción

⁷⁷ La transmutación refiere a un proceso de transformación en el que una sustancia se convierte en otra distinta a través de un cambio en su estructura molecular o en sus propiedades químicas.

⁷⁸ El ascenso del fascismo y el nazismo en Alemania, Italia y otros países europeos, así como la amenaza de un conflicto bélico, generaron una sensación de inestabilidad y desesperanza.

física para crear una experiencia de teatro más intensa, visceral y a menudo violenta en el escenario. Algunas de las principales aportaciones de su teoría son:

Rechazo del teatro psicológico, al proponer un teatro que se centrará en la acción física y en la creación de imágenes impactantes para provocar una respuesta emocional en el público.

Énfasis en la corporeidad, pues creía que el cuerpo humano era la fuente de la verdad por lo que propuso técnicas como la "danza de los cinco ritmos" para ayudar a los actores a conectarse con su cuerpo y liberar su energía creativa.

Teatro como ritual argumentando que el teatro debía ser un evento sagrado y ritualizado que pudiera llevar al espectador a un estado de trance o éxtasis. Lenguaje poético, al defender el uso de un lenguaje poético en el teatro que fuera capaz de evocar imágenes poderosas y provocar una respuesta emocional en el espectador. Creía que el lenguaje ordinario era demasiado limitado para expresar las verdades profundas del ser humano. Aboga por un teatro más libre, menos estricto y más cercano al inconsciente humano, explorando nuevos caminos para el teatro, que permitieran a los actores y al público experimentar un proceso de transformación interior, y despertar el espíritu a través de la transmutación. Un teatro visceral y menos racional, para conectar con el inconsciente humano y generar una experiencia de transformación en el espectador en un nivel profundo, y despertar su espíritu a través de la emoción y la experiencia sensorial.

Yoshi Oida, actor, director y maestro de teatro japonés comenzó a trabajar en teatro en los años 60 y 70 en Japón, mientras el teatro estaba experimentando un cambio significativo, dado que el teatro europeo estaba experimentando una renovación y exploración de nuevos enfoques teatrales y el teatro japonés se estaba alejando de las formas tradicionales de teatro Kabuki y Noh, y explorando nuevas formas de teatro más influenciadas por las técnicas teatrales occidentales, siendo *El actor invisible* una de sus obras más conocidas.

Oida se trasladó a Europa en la década de 1970 y se unió a la compañía de Peter Brook en París, el International Centre for Theatre Research (ICRT)⁷⁹, donde continuó desarrollando su enfoque híbrido de teatro. Y justo es conocido por su enfoque único en el trabajo de actores, que combina técnicas de teatro tradicional japonés con técnicas occidentales contemporáneas. También ha escrito varios libros sobre el teatro y la actuación, incluyendo *The Invisible Actor*⁸⁰ y *The Body in Action*. Su aportación destaca el trabajo de integración de ambas técnicas, y se enfoca en la simplicidad, la claridad y la autenticidad, que conecta con lo más profundo de la experiencia humana, buscando trascender los límites culturales y temporales para llegar a lo que es verdaderamente humano.

Con el objetivo de crear una experiencia teatral que se base en la importancia de la concentración, el ritmo y la disciplina en el trabajo del actor, y en la idea de que el teatro debe ser un medio para explorar la condición humana. Destacó por el desarrollado enfoque del trabajo con la voz y el cuerpo que da importancia a la presencia, concentración y atención al momento presente, buscando lograr una forma de teatro que sea honesta y directa, y que conecte con la audiencia de manera profunda y auténtica, al ser un medio para explorar la profundidad humana conjunta al universo.

Consideraba que la atención plena en el momento presente es esencial para lograr la presencia escénica y la conexión con la audiencia. Además, la concentración en el aquí y ahora permite a los actores estar en contacto con sus sentidos y emociones, lo que les permite responder de manera más genuina a lo que está sucediendo en el escenario y comunicar de manera efectiva la intención del personaje y de la obra. Podemos relacionarlo con la transmutación y el despertar del espíritu justo en el sentido de que busca conectar al actor y al espectador con lo

⁷⁹ Durante su tiempo con el ICRT, Oida colaboró en la creación de varias producciones de renombre internacional, incluyendo "The Conference of the Birds" y "The Ik".

⁸⁰ Y en su libro *El actor invisible*, reflexiona sobre cómo el actor debe estar consciente en el momento presente y conectado con su cuerpo para poder crear un personaje auténtico y emocionalmente resonante.

más profundo de la experiencia humana alentando al actor y al espectador a explorar su interior y a descubrir nuevas perspectivas sobre sí mismos y el mundo que les rodea.

Por último Nicolás Núñez⁸¹ quien es un director y pedagogo teatral reconocido por su enfoque innovador en el teatro y su aporte a la formación de actores que se centra en la exploración y fusión de diversas tradiciones teatrales y culturales, así como en el enfoque en la formación integral del actor y en la utilización del teatro como medio para la reflexión y el cambio social⁸².

Algunas de sus principales aportaciones al respecto son: La incorporación de técnicas de entrenamiento físico y vocal de la cultura mapuche⁸³ en la formación de actores. El enfoque en la creación de personajes a partir de la exploración del cuerpo y el movimiento, en lugar de basarse en la interpretación psicológica. La utilización del teatro como medio para explorar temas sociales y políticos relevantes, especialmente en relación a la cultura y la identidad latinoamericanas. En este sentido, su trabajo se enmarca en un contexto de búsqueda de una identidad cultural y política que se desarrolló a lo largo de este período histórico, y fue impulsada por los movimientos que luchaban por la justicia social y la democracia.

Se caracterizó por una efervescencia creativa en el teatro latinoamericano, que buscaba romper con los modelos hegemónicos impuestos por el teatro europeo y norteamericano, y crear formas de expresión propias que reflejaran la realidad y la identidad de América Latina y la mayor parte de la producción teatral se ha visto limitada por la falta de recursos y el bajo nivel de inversión en cultura. Por esta razón se caracterizó por su austeridad y por el uso de recursos escénicos simples y efectivos, que permitieran la creación de obras con bajos presupuestos. A pesar de

⁸¹ Nuñez, Nicolas. *Teatro antropocósmico, El fracaso de las circunstancias representacionales*.

⁸² El contexto social, cultural, artístico y económico de su teatro es el de América Latina en la segunda mitad del siglo XX y principios del siglo XXI. Siendo un importante exponente del teatro latinoamericano, especialmente en lo que se refiere al teatro popular y de creación colectiva.

⁸³ que se basan en la conexión con la tierra y la naturaleza, lo que permite a los actores desarrollar una conexión más profunda con su entorno y su herencia cultural.

las limitaciones ha logrado crear obras⁸⁴ de gran impacto cultural y social, que influyen en la identidad y la conciencia política de la región.

Así mismo destaca por la creación de una metodología propia de entrenamiento actoral, conocida como la *Técnica del Actor Total*⁸⁵ sus aportaciones más importantes de esta técnica incluyen: Integración del cuerpo y la voz del actor, lo que permite una mayor expresividad y autenticidad en la interpretación, trabajo en la presencia escénica, la exploración del movimiento y la energía, que permite a los actores crear personajes con una presencia física y emocional fuerte. Por ello podemos decir que se relaciona con la transmutación y con el despertar del espíritu en el sentido de que su enfoque se basa en el desarrollo integral del actor, lo que implica el trabajo en la interpretación, la exploración y conexión con su propio cuerpo y su energía.

Podemos comparar estos procesos de transformación personal con el de una crisálida que se transforma en una mariposa, ya que implica una metamorfosis interna en la que la persona cambia y evoluciona en su manera de pensar, sentir y actuar. La transformación implica caminar en lo incierto, que trae consigo toda una gama de posibilidades que se despliegan al traer imágenes cargadas de vivencias, afectos, resonancias e historias. Al sentir una sensación de elevarte sobre ti mismo, y tu corazón henchido, tu energía es diferente, estás emitiendo una forma electromagnética completamente nueva. Y sin duda esto sucede en el acontecimiento teatral cuando vamos al interior y nos desconectamos del mundo exterior, al sentir más real el mundo interior que el exterior.

⁸⁴ Entre algunos ejemplos notables son *La muerte y la doncella* de Ariel Dorfman, obra que aborda temas de justicia y venganza en el contexto de las dictaduras militares en América Latina; *La Chunga* de Mario Vargas Llosa, que explora temas como la prostitución y la identidad sexual y *Ollantay* que es una obra teatral quechua del Perú precolombino-

⁸⁵ Que integra elementos de diversas tradiciones teatrales, incluyendo el trabajo de Stanislavski, Grotowski y Artaud, por tanto es un enfoque integral del entrenamiento actoral que incorpora elementos de diversas tradiciones teatrales.

El regreso con el elixir.

“El mundo tal como lo hemos creado es un proceso de nuestro pensamiento. No se puede cambiar sin cambiar nuestro pensamiento”⁸⁶

Albert Einstein

El arte permite que seamos seres espirituales sensibles, que podamos mirar desde una percepción estética y que podamos explorar lo tangible e intangible de nosotros, buscando nuevos personajes que habitar y experimentar. El crear algo que no existe por fuera del realizador nos favorece en tanto que posibilita y apertura nuestro campo de aceptación. Quien se involucra en el arte teatral toma la realidad y la transforma. Transforma la realidad y se transforma. Atraviesa la barrera del ver para adentrarse en la observación.

Las células son la vida. Es el nivel de organización fundamental de la vida, es la unidad mínima que es capaz de realizar procesos vitales. Nosotros recibimos la información a través de los cinco sentidos y las células reciben las señales del entorno a través de los receptores que captan la información del ADN, que es controlado por señales que vienen desde fuera de la célula, incluyendo mensajes energéticos de nuestros pensamientos. Por ello hablar de una célula es como hablar de una persona.⁸⁷

Por ello la invitación con estas palabras es desafiar el dogma de la genética determinista y abogar por un enfoque más holístico e integral de la salud que incluya la comprensión de cómo nuestras elecciones y estilos de vida influyen en nuestra salud y bienestar. Para reconocer la capacidad de multirepresentación del individuo para interactuar con el mundo de maneras múltiples y diversas (lo cual implica la

⁸⁶ Frase atribuida a Albert Einstein, aunque en ninguna obra particular.

⁸⁷ Lipton, Bruce. *La biología de la creencia*.

habilidad de percibir, procesar y transmitir información de manera creativa y flexible) desde la célula podemos ver reflejada la escena humana.

El conocimiento producido en el arte teatral mejora nuestra salud al promover la plasticidad neuronal, que es la capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar en respuesta a nuevas experiencias y aprendizajes.⁸⁸ Y ofrece a los participantes la oportunidad de experimentar y aprender cosas nuevas, lo que ayuda a la salud cognitiva. Además es una fuente de serendipias, que son descubrimientos fortuitos e inesperados, pues descubren nuevas habilidades, intereses y perspectivas, lo que tiene un efecto positivo en el bienestar físico y emocional.

Podemos afirmar que la práctica del teatro es una herramienta efectiva para abordar factores ambientales y promover cambios positivos en la expresión génica, lo que se relaciona con la epigenética, que es el estudio de los cambios heredables en la expresión génica que no se deben a cambios en la secuencia de ADN, y el término biosemiótica como la manera en que las células pueden comunicarse y regular su función biológica, entendemos nuestro potencial y poder de sanarnos a nosotros mismos, pues reconocen que estos cambios son influenciados por factores ambientales, como el estilo de vida, el estrés y la nutrición. Conceptos que se relacionan a través de la exploración de la expresión emocional y física, la reducción del estrés y la ansiedad, la mejora de la salud emocional y la regulación de los procesos biológicos y la homeostasis, e indican que incluso si el síntoma se ha manifestado podemos crear de nuevo.

Esto porque al experimentar estas emociones elevadas, de unión con la vida, de unidad, la alegría de existir y la inspiración de estar vivo, entre más plenitud sentimos, menos forzamos e intentamos controlar, pues ya estamos conectados a ello. A medida que experimentamos mayores grados de unidad, también

⁸⁸ Falleti, Ofelia, Giovanni Mirabella y Sergio Paradiso, Jean- Marie Pradier y John Schranz y Horacio Czertok y Luciano Mariti y Gabriele Sofia exponen sus ideas en *Diálogos entre Teatro y Neurociencia*.

experimentamos mayores grados de amor. Viajamos de vuelta a este amor inteligente.

Las artes en general, incluyendo el teatro, han sido objeto de numerosas investigaciones que demuestran sus beneficios para la salud y el bienestar de las personas. Estos informes presentan una síntesis de la evidencia global sobre el papel de las artes en la mejora de la salud y el bienestar, y apuntan a la importancia, impacto y la necesidad de pasar de la investigación basada en la práctica a la práctica basada en la evidencia, y reconocer a las artes creativas como un recurso de salud pública.⁸⁹ Pues existe una necesidad de una medicina con rostro humano, mientras hace hincapié en la naturaleza intersectorial del campo de las artes y la salud, y se sugieren estrategias para fortalecer la colaboración entre los sectores de la cultura, la atención social y la salud.

A partir de promover la exploración y el aprendizaje en la participación en actividades teatrales, como la improvisación y la exploración de personajes, se desafía y estimula el cerebro y la exploración de diferentes roles y emociones, lo que ayuda a desarrollar nuevas habilidades y formas de pensamiento, y mejora la capacidad de adaptación de una persona a situaciones estresantes, que son las productoras del cortisol⁹⁰.

El teatro fomenta la creatividad y la expresión, y la creatividad aumenta la producción de neurotransmisores como la dopamina, que está asociada con el bienestar emocional. La expresión de emociones a través de la actuación es una forma terapéutica de liberar tensiones emocionales, lo que mejora el bienestar emocional de los participantes. Su conocimiento promueve la conexión social y la colaboración entre los participantes y estas interacciones sociales aumentan la producción de oxitocina, hormona que está asociada con la felicidad y el bienestar emocional.

⁸⁹ Cift, Stephen. Creativearts resource public healt.

⁹⁰ Dispenza, Joe. *El placebo eres tú. Descubre el poder de tu mente. Y Romper con el Hábito de Ser Tú Mismo* .

Saboreamos esa experiencia futura, pero nuestro cerebro y cuerpo no saben distinguir una experiencia real de una imaginada; ya que son lo mismo neuroquímicamente, así que el cuerpo empieza a creer que está viviendo la nueva experiencia en el presente. Cuando no dejamos que nada nos distraiga, cuando bajamos el volumen de los circuitos neuronales relacionados con nuestro antiguo yo, empezamos a desactivar los antiguos genes y activar y crear nuevos circuitos neuronales, que forma nuevos genes de nuevas formas.

Cuando echamos un vistazo a través del teatro, como si regresamos a ser el niño curioso y lúdico que siempre nos ha habitado, el cerebro y el cuerpo cambian, estamos en lo desconocido y experimentamos ser una consciencia pura. Viajamos de la consciencia de sí a la consciencia de unidad, esto cuando ponemos atención en la observación ecuánime simultánea de un número de experiencias y es lograda por medio de la creación teatral que constituye un primer nivel de unificación, en ella se recupera el sí mismo y se le matiza de amor. Establecemos un primer contacto con la fuerza unificadora, el campo cuántico.⁹¹Y al continuar añadiendo contenidos de observación, el contacto con el campo se fortalece hasta llegar el punto en que la consciencia de sí se transforma en unidad.

Gracias al teatro que nos permite observar y ser, nos damos cuenta en qué momento estamos reaccionando y siendo el programa, recordamos que somos más que hábitos predeterminados en nuestro subconsciente y que nuestras acciones nos pueden encaminar a nuevas experiencias. Al estar en una obra de teatro, los espectadores y creadores pueden reconocerse como observadores con potencial creativo, y experimentar su percepción e interpretación como determinante, así como el papel de la imaginación que conecta en forma de símbolo y experiencia. Los participantes de la experiencia de la creación teatral no solo establecen contacto con la fuerza del amor sino que se convierten íntegramente en esa fuerza y

⁹¹ Video *Tu cerebro inmortal* con Dispenza, Joe.

desaparece la separación del observador con lo observado, para en su lugar establecer una unión en experiencia.

Mientras se cultiva la capacidad de estar plenamente presentes en el momento, sin aferrarnos, ni rechazar lo que se experimenta, dado que nuestra capacidad de improvisación y la creatividad colectiva nos permite explorar y experimentar juntos en un ambiente seguro y libre de juicios. Observamos nuestros pensamientos, emociones, sensaciones y el ambiente (de nuestra identidad) de manera ecuánime. Y podemos entrenar nuestro cerebro y emociones para ser capaces de controlarlos y utilizarlos de manera consciente, en lugar de ser controlados por ellos de forma automática e inconsciente. El teatro es una herramienta valiosa en ese proceso de entrenamiento.

En la creación teatral reconocemos que ante la observación de todos los contenidos observados estos sufren alguna modificación, así que los límites de la observación son desconocidos y cambian dependiendo del espectador. Y si la atención en escena es adecuada y profunda, estos límites sufren una expansión que nos permite unificar los procesos cognitivos, las emociones, acontecimientos orgánicos, sonidos e imágenes del entorno, es decir al observar unificamos mediante el acto de testificación.⁹²

El participante y el espectador reproducen en su microcosmos la misma corriente cósmica de poder unificador por lo que se convierte en un generador de la misma, alimentándose de energía a sí mismo y al universo. La intangibilidad de lo eterno del ahora que quienes lo experimentamos podemos denominar con toda certeza: amor. Que es la fuerza primordial manifestada desde el origen del universo y las partículas elementales.

A partir de la acción de esta fuerza provocó una unificación cuyo principio fue la creación del primer átomo (que es el producto de la unificación dinámica de un protón y un electrón) y su resultante final es el cuerpo humano, la cúspide de la

⁹² Grinberg Zylberbaum, Jacobo y Pironti, Sibila, en el programa *El Sol de medianoche*. TVE. *Ser o no ser*.

complejidad y unificación. Pero no es la única fuerza que actúa en el universo, existe otra que en lugar de unir separa, la fuerza de repulsión individualiza, contrario a la fuerza de cohesión que une. Pero juntas en equilibrio dinámico mantienen al cosmos unido y al mismo tiempo diferenciado entre sí.

Así que el teatro en tanto que considera la fuerza primordial del universo que es el amor, y su antagonista que es la separación, el yo, nos deja participar de la unificación dinámica de las partículas elementales que ha dado origen a la complejidad y unificación del cuerpo humano, y nos permite experimentar la existencia del equilibrio dinámico entre las fuerzas de unión y separación.

La forma en que lo experimentamos no es a través de los sentidos porque es una realidad más allá de ellos, lo experimentamos en forma de consciencia. De modo que estamos en el nexo. Al trabajar desde la teatralidad que implica el simbolismo y la significación, nos encontramos en el puente para pasar de alguien a nadie, para ser todo el mundo, no nos convertiremos en todo el mundo físicamente, nos convertiremos en la información que une a todos.

A través del simbolismo y la significación, el teatro nos permite explorar y comprender el mundo que nos rodea de manera más profunda, y así construir una conexión más fuerte con los demás y con la realidad que compartimos. Es una herramienta poderosa para mejorar el bienestar y la salud mental, ya que nos permite conectar con nuestro propio ser, con la potencialidad y con las experiencias de los demás, lo que a su vez nos ayuda a sentirnos más conectados y comprometidos con la comunidad. Además, de proporcionar un espacio seguro y creativo para explorar y expresar emociones y experiencias.

Dejaremos de buscar coincidencia de patrones entre lo que ya existe almacenado en nuestro cerebro, pues lo que experimentamos en escena es tan poderoso que gracias al gozo encadenamos neuronas, en cada ensayo, en cada presentación, en cada nueva colocación, re-acomodamos nuestras neuronas para la siguiente vez tener las herramientas necesarias para prestar atención y

experimentar un poquito más al personaje en escena. Seguiremos encontrando posibilidades de marcaje, de vestuario, de attrezzo, de profundidad en el personaje, o de distintas nuevas directrices que nos permiten ir reorientando la experiencia de la creación teatral.

Cuando empezamos a prestar atención y experimentar este torrente de posibilidades, el cerebro cambia a través de la experiencia que nos da la sensación de unión cada vez mayor con la escena y la ficción de la creación teatral. Y al aprender a controlar nuestras ondas⁹³ cerebrales tenemos un mejor control de nuestro estado mental y emocional y al reconocer el proceso de atención y cómo afecta nuestra capacidad para concentrarnos y regular nuestras emociones, se explica que muchas veces estamos tan enfocados en el mundo externo que perdemos la conexión con nuestro interior, lo que causa ansiedad y estrés. Al cambiar entre estas ondas según sea necesario, nos permite adaptarnos a diferentes situaciones y tener un mejor control sobre nuestros pensamientos y emociones.

Muchas transformaciones en el cuerpo, vísceras, espasmos, movimientos, son gestos inconscientes, expresiones de emociones que no se expresan conscientemente, en realidad la emoción es un proceso motor visceral, uno se pone colorado de vergüenza o se pone verde de envidia, es decir, la emoción es una forma muy particular de expresarse a través de cambios corporales que son distintos para unas emociones que para otras. El lenguaje de la enfermedad como su significado, representan la misma fuente inconsciente, que se relaciona con el órgano afectado y las fantasías ocultas; por tanto, el órgano habla mediante lo que en la conciencia se percibe como una alteración del órgano físico. Una enfermedad representa un drama personal e inconsciente para quien la padece. Este drama es conocido por el sujeto, pero de forma inacabada o deformada, y desconoce por completo la relación existente entre su enfermedad y su drama.

⁹³ Las ondas beta y alpha pertenecen al consciente. Las ondas theta, delta y gamma al subconsciente.

El síntoma que experimenta una persona tiene que ver con su vida y su historia. Somos quienes creamos nuestra realidad al cien por ciento, así que cada creencia que albergamos crea experiencias muy diferentes y el universo nos apoya totalmente en todo lo que decidimos pensar y creer. Con esto no quiero decir que los pacientes hacen la enfermedad de forma voluntaria, lo que quiero decir es que siempre hay una coparticipación porque nuestra mente subconsciente que acepta cualquier cosa que decidamos creer por lo que llega a ser verdad, lo que decides pensar de ti mismo y de la vida llega a ser verdad para ti.

Vivimos la realidad basándonos en nuestra memoria. Y elegir diferente nos lleva a la incomodidad. La creencia está ahí, tenemos nuestra historia. Pero nos tenemos que contar una nueva historia, y creer más en el futuro que lo que creemos en el pasado. Si el cerebro se organiza para reflejar lo que conocemos, el cerebro es un reflejo del entorno exterior, un artefacto de lo aprendido y experimentado; por ello si no estamos en un estado de creación todos los días, hacemos este viaje desde la identidad con nuestro cuerpo, desde nuestro personaje, hacemos lo mismo que el día anterior, tal como si repitiera los mismos diálogos sin darse cuenta. Y si vemos a la misma gente, si hacemos lo mismo de una manera rutinaria buscando la experiencia conocida de alguna emoción, con la que nos sentimos familiarizarnos cada vez que reafirmamos nuestro ser por medio del pasado, esas emociones nos ordenan cómo pensar.

Esto es, nuestro cerebro procesa la información pero la consciencia está en otra parte porque asumimos algo que no entendemos pero continuamos, omitimos nuestra historia oculta. Me refiero a que uno la oculta deliberadamente, aunque esa deliberación no necesariamente tiene que ser totalmente consciente, porque cuando uno tiene un conflicto y lo tiene que resolver y es muy vergonzoso, una de las formas más veloces de aliviar la sensación es lograr pasar por encima de una de esas dos fuerzas en pugna, o sea reprimirla, olvidarme, tratar de no acordarme, dejarlo detrás y esto muchas veces se logra y otras veces se logra con muchos

defectos, es decir, se logra por un momento pero después retorna y a veces no retorna como la conciencia de ese deseo sino que regresa como un síntoma, signo o trastorno o como algo que aparentemente no tiene nada que ver con lo reprimido pero es su representación.

Porque aunque hay cosas a nivel inconsciente que llegamos a descubrir, percibir y atender, hay otras que se nos cuelan y que van por encima de nuestra voluntad, como la enfermedad que pareciera nos atrapa y nos toma involuntariamente. Y el costo de la enfermedad (no solo materialmente) llega a ser excesivo porque concebimos la enfermedad como un enemigo, y hay que decirle, sí, pero no así. En ello el teatro es la herramienta para explorar y entender nuestros significados inconscientes y simbólicos que nos lleva a una mayor conciencia.

En ese sentido, el modelo de realidad cuántico nos ayuda a reconocer que como pensamos y nos sentimos es lo que afecta al entorno exterior por ende nos toca decidir qué pensamientos queremos conectar en nuestro cerebro para alcanzar nuevos estados de existencia. Con ello empezamos a aceptar una actitud creadora de lo que va a pasar con nuestra vitalidad, salud, abundancia y cómo planeamos nuestras actitudes, repetimos acciones, y se forma un hábito.

Pero cuando especulamos posibilidades y las revisamos varias veces, el lóbulo frontal pone silencio a los circuitos del cerebro, y al ser el director del coro, el líder de la sinfonía, quien calma las voces internas de la mente; selecciona nuevas redes neuronales al azar según lo aprendido a nivel intelectual y lo experimentado. Y el lóbulo frontal elige las redes neuronales libremente que crean una imagen que se llama intención que como mapa nos guía hacia el futuro. Y junto con una emoción, crea.

En nuestros días solemos no estar conscientes, por ello le motivo (al tiempo que lo repaso yo misma) que no nos tomemos nada personal en el trabajo humano del teatro de la vida, en que egos tornan los espacios en violentos cuando habitamos desde el personaje o programa inconsciente. Es hasta la llegada de una crisis, un

trauma o una enfermedad que nos motivamos a despertar a la consciencia. Pues son momentos de detener nuestro cuerpo y nos invita a reflexionar, a volvernos conscientes de cómo hemos sido y vernos a nosotros mismos por primera vez.

El teatro aplicado, el teatro participativo y el psicodrama han sido utilizados como herramientas terapéuticas para el tratamiento de diversos trastornos emocionales y psicológicos, como la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático. Los participantes trabajan juntos para explorar y resolver estas situaciones, utilizando técnicas de improvisación, juego y diálogo.⁹⁴ Y al trascender el entorno exterior, con la coherencia entre mente y corazón, se dan importantes cambios neurológicos, que logran que nuestro cuerpo y mente actúen al unísono y creen el mundo material que han concebido antes en el reino mental.

Lo divino está a la espera, pero al tiempo no existe hasta que somos conscientes, está en la posibilidad, pero si las hormonas del estrés nos dominan cada día y nuestra atención la colocamos en lo externo⁹⁵, una señal nos dice que debemos limitar nuestro enfoque, entonces aunque la ciencia ha demostrado que el campo unificado está ahí, no existe para nosotros. Los sistemas biológicos utilizan señales químicas y eléctricas para comunicarse entre células y organismos. Y son fundamentales para la regulación de los procesos biológicos y mantener la homeostasis. El otro soy yo, no me siento solo, excluido o atado al pasado conocido o al futuro predecible, pues estoy presente en un mundo de posibilidades y soluciones al sentir que jugamos en la convención teatral, nos sentimos capaces y libres de resolver, buscar y crear.

⁹⁴ Cerezo, Falleti, Graells, Guardiola, Guillén, Heidegger y Smith. *Las aplicaciones clínicas de la Teoría Sintérgica*. (Consultado en marzo del 2023, en: [Teoría Sintérgica – Neurosintergia](#))

⁹⁵ Cosas, personas, lugares y sucesos.

CONCLUSIONES. RETORNO A CASA.

De no haber existido una fuerza unificadora en el universo ¿cómo habríamos podido llegar a una unidad orgánica? Esta fuerza se ha manifestado desde su creación misma, antes de la creación del cosmos todo era unidad perfecta, sin posibilidad de diferencias o divisiones. Fue la creación del espacio, del tiempo y la materia quienes activaron el proceso de diferenciación y distanciamiento para formar unidades dispersas. Y pese a ello, algo retorna al origen del cosmos pero con nuestra poiesis, con la ganancia de la consciencia de sí, de cada uno de nuestras experiencias subjetivas cargadas de significado.

El arte posibilita, genera empoderamiento, hablamos de un arte que emociona y transforma. Nuestro dispositivo, la creación teatral, aparece como máquina deseante, que establece líneas de fuga creativas, y en ellas trabajamos la construcción de nuevas miradas. Pues es desde las prácticas artísticas concretas que se construyen formas más saludables de resistencia.

Si cambiamos el campo, cambia la materia. Es decir, la mente⁹⁶ que somos (que es la consciencia y energía más nuestro cerebro); todo aquello que hemos observado y vivido, que conforma nuestra realidad; tiene la capacidad de producir imágenes holográficas⁹⁷. Entonces creamos todo lo que hay en nuestra vida debido a la forma en que pensamos, y tenemos la capacidad de transformarlo, y de serlo todo. Y ello lo experimentamos en el teatro. Desde las imágenes que creamos para formar el montaje, el personaje, el mundo que leemos y que volvemos real con nuestro cuerpo.

Hacer teatro es hacer una actividad en busca de sentido cuya materia prima es la intención, la mirada, la escucha. Para el actor la energía no se presenta en la

⁹⁶ *Idem.*

⁹⁷ El ojo solo capta la luz, pero es el cerebro el que ve.

forma de un qué sino un cómo, para hacer visible lo invisible y para ello modela la energía para que pueda vivirla como experiencia. Esto necesita potencia y atención, lo que se hace visible desde la quietud que ofrece antes de integrarse como experiencia⁹⁸.

Entendemos con el teatro el conflicto y el choque de fuerzas de nuestro personaje (identidad) que es el protagonista de la historia, y la fuerza contraria, el antagonista, que puede ser representado por la circunstancia externa, la ausencia de alguien, la sensación de vacío o una enfermedad. Así recordamos que no somos nada de eso, que somos el observador de estas historias que pensamos, sentimos y experimentamos.

Así que incluso cuando no se mueva nuestro exterior hay que tener en movimiento nuestra intención, eso funciona igual con nuestra salud, pues todo el tiempo la creamos. Tal como la comparación del cisne de Eugenio Barba, el cual parece imposible pero cuyas patas trabajan sin descanso, así cada movimiento debe provenir de la quietud de nuestro ser, pero con la mirada atenta. Y después viene consigo el cambio de tonicidad en el cuerpo entero.

Cuando nos acercamos al campo unificado y nos adentramos en este viaje, experimentamos más conexión, unidad e integridad. Y cuanto más rápida sea nuestra frecuencia, experimentamos menos separación respecto a cosas, lugares, personas y objetos. Creamos desde un lugar de menor separación, entendemos que todo está sucediendo pues no hay separación entre el pasado y el futuro; todo está sucediendo ahora.

Entonces si voy a crear algo ilimitado, que me haga sentir ilimitado, si voy a hacer algo magnífico, tengo que convertirme en algo magnífico. Cuando estamos en esa energía es cuando las serendipias empiezan a ocurrir, pues la inteligencia amorosa-divina, el principio madre-padre nos está observando. Si nuestra

⁹⁸ Dice Joe Dispenza que donde ponemos nuestra atención, ponemos nuestra energía; y al ser energía es de vital importancia ser conscientes de dónde la depositamos.

consciencia se rinde a esta consciencia de amor estaremos vibrando a una frecuencia en la que no hay tiempo. Esto porque ambas conciencias se fusionan y al no haber separación entre dos puntos de consciencia, no hay tiempo, se convierte en eternidad e infinito, y entonces contiene muchas dimensiones, existen todas las posibilidades.

El teatro proporciona un espacio seguro para la expresión y liberación de emociones, pues al actuar o presenciar una obra teatral nos permitimos explorar y procesar emociones intensas, lo que tiene efectos terapéuticos. La catarsis emocional a través del teatro ayuda a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y promover el bienestar emocional; fomenta la empatía y la conexión social al permitir a los espectadores y actores adentrarse en la experiencia de otros personajes.

Esta conexión con las historias y los personajes representados en el teatro promueve la comprensión, la empatía y la solidaridad entre las personas; la conexión social y el sentido de pertenencia son elementos clave para el bienestar de la salud mental y nos invita a la reflexión y al autodescubrimiento. Tanto los actores como los espectadores pueden verse reflejados en las situaciones y los dilemas presentados en el escenario, lo que lleva a una mayor conciencia de sí mismos y a un crecimiento personal. La introspección y la reflexión son procesos importantes para el cuidado de la salud, ya que permiten a las personas explorar sus propias emociones, pensamientos y comportamientos.

Al participar en la creación teatral se evidencia que el arte nos posibilita y nos iguala, porque podemos trabajar con otro lenguaje que no es necesariamente la palabra, trabajar desde el cuerpo, movimiento, la textura, el color, la imagen, entonces los sentidos se multiplican. Nos hacemos conscientes de que somos contruidos desde nuestra mirada y dado que es en el encuentro con la mirada del otro en la que me construyo, me sostengo y me visibilizo, regresamos nuestra mirada para observarnos y significarnos conscientemente.

El arte nos permite reflejarnos y aceptarnos, pero también ver la transformación de una persona y hacer lo mismo. Pues lo que sucede cuando el poder médico hegemónico se ejerce sobre alguien que no puede defenderse, es que termina transformado en la sombra de lo que fue, en un vacío de sus potencialidades.

Me uno a los autores citados en este texto cuando argumentan que vivimos como planeta en un desequilibrio por un exceso de separación, que se manifiesta de muchas formas, pero tal vez la forma más reconocida por todos sea la guerra y la enfermedad. La realidad es holográfica y lo que sucede a nivel planetario es un reflejo de lo que sucede a nivel individual pues llevamos a excesos absurdos nuestros deseos de individualización, trasponiendo el límite de su verdadera función natural que es la experimentación y el dotar de significado; vivimos en el egoísmo sin amor, sin la fuerza simbólica que trasciende nuestras necesidades y afectos.

En ningún momento de la historia ha sido tan importante restablecer el equilibrio perdido como lo es hoy. Necesitamos urgentemente volver al equilibrio y buscar en el arte un contrapeso a esta polarización planetaria, a la fuerza de dispersión egoísta del mundo capitalista neoliberal tecnológico que nos domina y alimentar de amor al cosmos.

El teatro es sin lugar a dudas, una de las más poderosas herramientas para hacerlo, pues por medio de la mimesis reconocemos la importancia de la representación simbólica para dotar de significado al mundo que habitamos y encontrar equilibrio en nuestras relaciones con los demás y con el universo en su totalidad. El uso de esta herramienta implica una observación ecuánime y simultánea de un número cada vez mayor de componentes de la experiencia, factores que influyen en nuestra evolución personal, los cuales son tanto corporales

(sensaciones, pensamientos y emociones), como extracorpóreos (eventos y anticontecimientos)⁹⁹ del entorno.

Y al recordar que podemos observar recordamos que lo que somos va más allá de cualquier identidad. Si estoy confuso, tengo miedo o estoy enfermo, solo necesito recordar que puedo observar y si lo hago, me coloco en la consciencia de sí, ya no desde la identificación con la confusión, el miedo o la enfermedad. Sino más bien, percatandonos de su existencia. Aquella persona que pese al miedo decide observar se encuentra más allá de lo testificado pero más cerca de sí mismo, de su verdadera esencia: en la consciencia de sí donde no hay más identificación con los eventos o las emociones.

La aceptación de la posibilidad tan necesaria en la creación artística nos encamina a mejorar nuestra salud, pues es a partir de esta consciencia de sí que surge el amor, y entendemos que no es posible amar verdaderamente en identificación. Hasta reconocernos como algo más que lo que creemos ser, al interpretar otra realidad, descubrimos un sentido de posibilidad, y esto incluye nuestra salud, una nueva biología, un nuevo ser. La apertura de la mente produce la plena libertad de elegir sin ataduras a las creencias, nuestra mirada ahora espeja y refleja un eterno vacío de potencialidad.

Creamos un universo millonario en manifestaciones, es la fuerza del amor que al introducirnos al cosmos nos permite ser lo que somos. Nada es más poderoso y por eso sucumbimos ante él, porque representa lo que siempre estuvo, simboliza eternidad. En ese sentido la mejor forma de vencer será amando, siendo agradecidos, pues al ejercer ese derecho desaparece nuestro miedo, la confusión, el odio, la enfermedad, pues todo sucumbe ante la fuerza del amor para

⁹⁹ Jacobo Grinberg utilizó el término "anticontecimiento" para referirse a cualquier aspecto de la experiencia que no es directamente perceptible por experiencia sensorial, pero que influye en la percepción y la consciencia de manera significativa y son importantes para entender cómo la mente procesa y construye nuestra experiencia del mundo.

transformarse en él. Y nada nos debería parecer más urgente que aprender a utilizar esta fuerza, necesitamos engrandecernos en amor, pues la propia supervivencia y la de nuestro planeta dependen de esta capacidad.

Lo que dicen los nuevos avances de la ciencia respecto al papel del observador en el campo cuántico y la salud es que el hecho de observar tiene impacto, nuestra mirada significa en el mundo. Somos nosotros quienes hemos creado nuestra vida, y quienes pueden transformarla, tal como nos transformamos en distintos personajes.

Para responder quién está soñando el sueño y qué significa vivir una vida plenamente despierto, si apostamos por la mecánica cuántica, descubriremos que no existen cadenas infinitas de observadores, sino solo uno. El observador es el guía de esta dirección y se encuentra siempre en el próximo eslabón; y el siguiente nivel al conquistarse se convierte en un contenido de observación del siguiente eslabón. Cada paso se unifica en el siguiente, por lo que la observación no solo tiene dirección (poiesis), sino que magnifica la totalidad unificada, tal como el extraordinario momento en el escenario.

Entendemos pues que cada paso es imprescindible a partir del eslabón previo hasta que la conciencia de sí se convierte en consciencia de unidad, terrenos en los que el yo se expande más allá de los límites, de tal forma que el conocedor, el conocimiento y lo conocido se vuelven lo mismo.

Así es cómo el estudiar teatro mejora nuestra salud, al conocerse a uno mismo, como seres extraordinarios, al experimentar que todo acontece dentro de nosotros, que no existe lo externo separado de lo interno, ni el observador es diferente de lo observado. La experiencia respecto al mundo debiera ser que uno mismo es el mundo en una unión extraña en la que no hay simbiosis pero tampoco separación. La imagen se ve a sí misma y simultáneamente uno existe como individuo.

Todo es uno y ello lo entendemos en la experiencia de unión que es amor. El amor es nuestra verdadera herencia porque somos el producto más acabado de la fuerza de unificación y nuestro cuerpo es una obra de arte, una representación de equilibrio y organización de miles de millones de elementos que crean y se organizan en una unidad integrada. Podemos observar sin amar, pero no podemos amar sin observar. Para observar solo necesitamos recordar que es posible hacerlo pero para amar no es suficiente el recuerdo, primero hay que conectarse con uno mismo, debemos estar en la consciencia de sí y para ello el teatro nos programa inconscientemente, nos habitúa a ser unidad al meditarlos como un alguien más y nos permite observar en unificación lo observado.

Gracias al trabajo en el teatro nos rendimos como identidad hacia nuestro mundo interior para convertirnos en nada, en ningún momento, ni ningún lugar. Cuanto más sepamos del campo unificado, entre más podamos desmitificarlo, entre más nos rindamos ante él (pese al miedo que provoca la incertidumbre de lo desconocido) vivimos en la creación que es nuestro aspecto divino, experimentamos lo desconocido como una aventura.

Hay tanta inteligencia en la energía del amor del vacío que no hay sustancia química, es una frecuencia. Por lo que al reconocerle podemos hablar de dimensiones en el espacio tiempo y al explorar lo que significa empezamos a comprender, a verdaderamente buscar con atención, a experimentarlo y sentirlo. Actualizamos los circuitos de nuestro cerebro continuamente y dado que el producto final de una experiencia es una emoción, cuando sentimos una emoción elevada nos enviamos una nueva información a nosotros mismos que luego produce nuevas proteínas. Los genes reciben instrucciones para fabricar proteínas que son las responsables de la estructura y función del cuerpo.

Nos aperturamos a esta inteligencia amorosa porque su naturaleza puede convertirse en la de nosotros, su mente puede convertirse en la nuestra, y sentirnos completos y felices dentro de nosotros. Pienso que podríamos relacionar esta idea

con la espiritualidad, dado que esta coherencia que experimentamos (y que denominamos salud) nos hace experimentar mayores niveles de plenitud y al cambiar este personaje, al reconocernos como seres mutables tenemos más paciencia, estamos más presentes, somos más amorosos, nos volvemos conscientemente parte de lo divino.

Cuando el teatro nos abraza nos proporciona herramientas para que lo desconocido no nos resulte aterrador. La magia comienza a suceder en nuestra vida, lo desconocido nos encanta porque hemos observado desde otra percepción la separación, hemos ido más allá de nuestra identidad, más allá de nuestra supervivencia. Conectamos con un sentimiento poderoso, inteligente y humilde que nos hace ser partícipes de la vida mediante el amor que se expresa a través de nosotros.

El teatro como lugar de contemplación, nos permite reflexionar quienes queremos ser y observar nuestros comportamientos para tomar decisiones con tanta voluntad que la amplitud conlleve un nivel de energía que sea superior a los de la adicción emocional, al programa conocido y la memoria de nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo responde a una nueva mente, tal como el actor al personaje, recibe una ráfaga de energía y con ello saborea una muestra del futuro y el cuerpo responde ahora a la mente. Pues como lo he dicho, el teatro nos ayuda a reconocernos como mente en unión con el campo.

Cuando afrontamos las emociones y sentimientos que llegan en los ensayos y funciones, sentimientos que incluso no sabíamos que sentíamos pero que son parte de nosotros, (culpa, baja autoestima, miedo, dolor, victimismo, poder) vamos dejándolos fuera de la escena, pues esos son nuestros y no del personaje de la historia que contamos en ficción, así que ese ejercicio nos permite en la vida reflexionar sobre qué emociones queremos llevar hacia nuestro futuro. Empezamos a objetivar nuestro yo subjetivo como si viéramos una película con nosotros de protagonista y nos observamos bailando, hablando en público, sufriendo, amando,

lo que sea. Si nos observamos podemos corregirnos y el proceso de cambio se vuelve consciente en nuestro yo inconsciente y si seguimos decidiendo cada día el personaje que queremos interpretar, dejaremos atrás nuestra programación.

Cambiar es ser más grande que nuestro entorno, más grande que nuestro cuerpo y el tiempo. Y podemos serlo, el teatro nos demuestra que lo somos, pues podemos observar los pensamientos. Somos consciencia y observamos el programa, observamos la escena de la obra de nuestra vida en ese estado de existencia automático e inconsciente, que es la muerte biológica, neurológica, hormonal, química, fisiológica y genética del antiguo yo. Podemos echarnos un chapuzón dentro nuestro y preguntarnos por qué pensamos lo que pensamos para reconocer que tenemos elección entre potenciar ese pensamiento o no.

Y justo si queremos cambiar un hábito (mente inconsciente) necesitamos observar cuál es la razón que produce que decidamos lo mismo, esto para ser selectivos con nuestros pensamientos, pues si no lo hacemos, los mismos pensamientos nos llevan a las mismas decisiones. Cuando entendemos eso podemos trabajar en el nuevo yo y le damos la muestra de la experiencia a nuestro cuerpo antes de que ocurra el suceso, y justo la señal emocional es lo que emite las señales al gen¹⁰⁰. Entonces tal como el modelo de la obra de teatro toma forma y adquiere sentido¹⁰¹, así mismo debemos crear nuestra vida.

Confiamos completamente en lo desconocido porque sabemos que hay algo más que podemos experimentar y nos rendimos uniéndonos al campo. Nos sumergimos en un mar negro de eterno espacio vasto que es infinito, y como consciencias suponemos que somos conscientes gracias a un poder mayor que nos apertura a esa intuición, a ese amor que viene consigo. Al regresar de navegar en esta conciencia de unión que va más allá de nuestros sentidos y nuestra identidad,

¹⁰⁰ Porque como ahora sabemos, el cuerpo no conoce la diferencia entre la acción experimentada y la que crea la emoción que fabricamos pensando, para el cuerpo es lo mismo.

¹⁰¹ En donde a veces se desmonta y usamos otro ángulo y otra vez consolidamos esta información para montar el modelo de la escena.

después de la función, es probable que nos hayamos llevado un pedacito de eternidad, que seamos más cariñosos, generosos, sensatos, presentes o conscientes. Esa naturaleza se convierte en la nuestra y se refleja en la totalidad de nuestra biología, nuestro cerebro y corazón que se vuelven más coherentes. Experimentamos menos separación, estamos relajados en el momento presente y confiamos en el futuro que estamos creando en el ahora.

Al enriquecer nuestro cerebro, se produce una frecuencia coherente y se experimentan emociones elevadas¹⁰² Y las frecuencias afectan a las células del cuerpo, siendo 100 mil veces más sensibles al electromagnetismo que a la química¹⁰³; las células empiezan a vibrar a una mayor frecuencia, y producen más y variadas proteínas. Y cuando el campo unificado vibra en las células del cuerpo y en los microtúbulos (el sistema esquelético de las células) la unidad restaura nuestro cuerpo porque aumentamos la frecuencia en el cuerpo al tiempo que creamos más unidad en el campo. Y nuestro cuerpo al producir proteínas, enciende nuevos genes y apaga los viejos, y como resultado tendremos una mejor salud en todos los niveles: hormonal, digestivo, químico, estructural.

Podemos afirmar que es la razón de la necesidad del teatro. Es el papel que tiene el arte en el bienestar y una inevitable repercusión en nuestra salud, pues este conocimiento que se produce en la experiencia, a medida que ambas naturalezas se convierten en una, se refleja en nuestros genes pues una experiencia interior es lo que produce el cambio. Ya no dependemos de las experiencias de nuestros sentidos, sino que reconocemos a la experiencia interior como real, que este lugar no es solo un recinto teatral sino también el espacio que necesitemos imaginar y el personaje que nos decimos ser diariamente se rinde ante la unidad. Experimentamos el ahora con más plenitud y esto se refleja en nuestra biología, en nuestra salud radiante.

¹⁰² Como gratitud, felicidad y amor.

¹⁰³ Bruce Lipton, Conferencia: La biología de la creencia.

Glosario

Arte. Cualidad perceptual que desde su inmaterialidad nos permite observar nuestro libre albedrío y sabernos creadores como parte de nuestra esencia divina.

Bienestar. Estado de equilibrio y plenitud en todos los aspectos de la vida. Coherencia entre mi ser espiritual y el material, que en armonía buscan encontrar y reconocer quién soy.

Biosemiótica. Teoría que sostiene que las células y los organismos vivos utilizan señales y símbolos para comunicarse y regular su función biológica, que enfatiza la importancia de la comunicación celular en el proceso de sanación y el poder de la mente para influir en la función celular.

Biopsicosocial. El término "biopsicosocial" hace referencia a una aproximación o modelo que busca comprender y abordar la salud y el bienestar de un individuo considerando tres dimensiones interrelacionadas: biológica (bio), psicológica (psico) y social (social). Término acuñado por George L. Engel, que surge en oposición al modelo médico alópata.

Campo cuántico/Espíritu. Patrón de patrones que nos revela que venimos del mismo bien supremo y que ahí mismo regresamos. Algo sin forma, completo, inmutable, omnipresente, el origen de todas las cosas.

Ciencia. Estudio sistemático y basado en evidencias de los fenómenos naturales; un medio para comprender y transformar nuestra experiencia humana desde una perspectiva más espiritual y metafísica de la realidad (en los principios de la neurociencia, la física cuántica y la epigenética) que respaldan las ideas sobre la transformación personal y el potencial humano. Siendo la ciencia una herramienta para comprender cómo nuestro cerebro, nuestras emociones y nuestros pensamientos pueden influir en nuestra biología y nuestra realidad y que enfatiza la

importancia de que los individuos tienen el poder de crear su propia realidad a través de la conciencia y la manifestación. El enfoque no se basa tanto en la ciencia convencional, sino en la exploración de la naturaleza de la realidad y la conexión entre el ser humano y la divinidad.

Creación. La libertad de ser creativo, artístico, imaginativo y lúdico que se utiliza al máximo, no como una vía de escape, sino como un medio necesario para descubrir y quizás incluso cambiar las propiedades de los programas en que vivimos.

Cuidado. Al hacer conocido lo desconocido a partir de una abstracción intuimos que trasciende las relaciones humanas, pues reconocemos las interconexiones que existen por las interacciones entre los seres humanos y su entorno. Por ende, es estar consciente y comprometido con el propio crecimiento y evolución personal. Esto implica tomar decisiones informadas, aprender a gestionar las emociones, mantener una buena salud física, nutrir las relaciones significativas y buscar el desarrollo espiritual.

Conciencia y energía (C&E). Todo lo que existe se origina en la conciencia y se manifiesta en la materia a través de la modulación que hacemos de la energía, por lo que observamos que ambos conceptos se encuentran enredados, volviéndose la fuerza de la creación.

Convención. El teatro hace síntesis para poder comunicar con símbolos que en la puesta en escena y la representación se significa y construye realidades. Tal como sucede en la vida.

Dios. La naturaleza de todas las cosas, ser de todos los seres, la forma que está en todas las formas. Dios está en todas las cosas pero no está en ellas. La existencia es gracias a la continuidad del pensamiento que es.

Física Cuántica. Herramienta para comprender la naturaleza de la realidad y la conexión entre la conciencia y el universo que revela que la realidad está compuesta de partículas subatómicas y energía en constante flujo. Nos ofrece una visión más amplia de la realidad, más allá de lo que percibimos con nuestros sentidos físicos, y nos invita a explorar la interconexión entre la mente y la materia. Es valiosa porque proporciona una base científica para comprender la relación entre la conciencia y la realidad, y nos invita a ser conscientes de nuestro poder creativo para influir en nuestra experiencia de vida para crear una vida más plena.

Epigenética. El estudio de cómo los factores ambientales y las experiencias influyen en la expresión de nuestros genes. Esto es, que no estamos determinados únicamente por nuestros genes, sino por nuestras elecciones, pensamientos, y emociones que influyen en la forma en que se expresan nuestros genes y, en última instancia, en nuestra salud y bienestar. Así que al cambiar nuestros patrones de pensamiento y emociones, podemos reprogramar nuestra biología

Libre albedrío. La inteligencia de quién observa la intangibilidad de lo observado tiene una conciencia en que el mundo aparece en primera persona y elige a través de su pensamiento su creación.

Mente. La mente es la experiencia que nuestro espíritu ha tenido desde su inicio y que modula el entorno que habitamos. Cada experiencia resultante es la mente, pues en última instancia, quién somos ahora es la suma de todas esas experiencias. El cuerpo está en la mente; y siendo conciencia y energía creamos a través del cerebro. Solo hay una mente y nosotros somos quienes le unificamos.

Mito. Entendido como una forma de la imaginación humana que proporciona un sentido de orden y seguridad en el mundo a través de narrativas sagradas y simbólicas. Su relación con la teatralidad radica en la creación de significado y la

representación simbólica, permitiendo a las personas explorar y comprender aspectos profundos de la existencia humana y la realidad.

Neurociencia. Estudio científico del cerebro y el sistema nervioso, y cómo estos influyen en nuestras experiencias, comportamientos y capacidades. Respalda la idea de que nuestro cerebro tiene la capacidad de cambiar y adaptarse a través de la neuroplasticidad y nos ofrece una comprensión más profunda de cómo nuestras emociones, pensamientos y patrones mentales afectan nuestra biología y nuestra realidad. Al comprender los mecanismos cerebrales y los procesos neurofisiológicos, podemos trabajar de manera consciente para reprogramar nuestras respuestas automáticas, superar los condicionamientos pasados y crear una vida más plena y saludable.

Neurogénesis. Fenómeno importante en la plasticidad cerebral que destaca la capacidad del cerebro para generar nuevas células y conexiones neuronales, en que la práctica de técnicas y enfoques específicos (la conciencia, el cambio de creencias y las prácticas intencionales como la meditación) aprovechan esta capacidad y promueven el cambio positivo en nuestras vidas que estimula la neurogénesis y trae consigo cambios beneficiosos en la salud y el funcionamiento cerebral..

Neuroplasticidad. Capacidad del cerebro para reorganizarse y crear nuevas conexiones neuronales a través de la repetición consciente de pensamientos, emociones y comportamientos. Enfatiza la importancia de la intención y la atención enfocada en la generación de nuevos patrones mentales y emocionales que impulsen cambios positivos en la salud y el bienestar.

Programa. Patrones subconscientes de pensamiento, emoción y comportamiento que hemos adquirido a lo largo de nuestras vidas, estos programas son el resultado de nuestras experiencias pasadas, creencias limitantes y condicionamientos

sociales que determinan nuestras respuestas automáticas y condicionadas. Al ser conscientes de estos programas y trabajar para reprogramarlos, podemos crear una vida más plena, abrirnos a nuevas posibilidades de crecimiento, transformación y realización personal, y alinearnos con nuestros deseos y potencialidades.

Protoconciencia. Propiedad intrínseca de los sistemas físicos, que nos ayuda a entender que la consciencia data del origen del universo y que nuestras almas se constituyen también de la misma tela del universo

Salud. Equilibrio entre lo que piensas, sientes y haces.

Teatral. Sistema de códigos de comunicación y construcción de la realidad, en el cual se privilegia la construcción y percepción sensorial del mundo. Implica la posibilidad de comunicar un mensaje legitimador del sistema de valores del emisor. Al asumir una conducta estética y arribar a una situación extracotidiana se realiza la teatralización.

Vacío. Es la fuente de la cual surgió todo lo que existe. En el vacío no hay nada, ni movimiento, ni acción, es absoluto, infinito, inmutable, autónomo, autosuficiente, estando en un estado de reposo y en ausencia de necesidad. Aunque se vea como una vastedad que lo contiene todo, en su estado original no posee conocimiento de sí mismo, ya que el conocimiento es una acción. Ramtha lo describe como “una inmensa nada materialmente pero todas las cosas potencialmente”.

Bibliografía

APONTE Mariscal, Luis Eduardo. *Entrenamiento escénico para las aulas*. REencuentro. Análisis de Problemas Universitarios, núm. 72, pp. 135-150, Universidad Autónoma Metropolitana. México. 2016.

ARNOLD Cathalifaud, Marcelo, y Osorio Francisco. *Introducción a los Conceptos Básicos de la Teoría General de Sistemas*. Cinta de Moebio, vol. 3. Chile. Universidad de Chile. 1998. Redalyc, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10100306> (página web consultada el 7 de octubre del 2022).

ARNTZ, William, et al. *What The Bleep Do We Know!? [¿Y tú qué sabes?]*. Lord of the Wind Films, *Fernando Ponce de León*. 2004.

ARTAUD, Antonin. *El teatro y su doble*. Traducción de Enrique Alonso y Federico Alonso. España. EDHASA. 1997.

BAL, Mieke. *Traveling concepts in the Humanities [Conceptos viajeros en las humanidades]*. Estudios Visuales, Ensayo, teoría y crítica de la cultura visual y el arte contemporáneo. España. Asociación Acción Paralela. 2003.

Entrevista con la Dra. Mieke Bal acerca del estudio y trabajo de conceptos en el campo de la diferencia y la inclusión, por Aldo Ocampo González. 2019. Redalyc, Visor Redalyc - Entrevista con la Dra. Mieke Bal acerca del estudio y trabajo de

conceptos en el campo de la diferencia y la inclusión. (página web consultada el 11 de mayo del 2023).

BÉRNARD Calca, Silvia M. *Autoetnografía, Una metodología cualitativa*. México. Universidad Autónoma de Aguascalientes y El colegio de San Luis. 2019.

BERTALANFFY, L. von. *Teoría General de los Sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica. 1989.

BORJA Acosta, Esteban Andrés. *Acompañamiento al proceso psico-emocional en niños y adolescentes de 7 a 15 años con diagnóstico de cáncer que participa en la formación en artes escénicas 2016 de la Fundación Cecilia Rivadeneira*. Ecuador. Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito. 2017.

BUHLMAN, William. *Aventuras fuera del cuerpo*. Traducido por Carmen Elvira Abad. Sirio, Editorial S.A., 2001

_____ *El teatro de la mente somos seres multidimensionales*. 2017. Del canal Lady Nuit Audiolibros. (619) - EL TEATRO DE LA MENTE SOMOS SERES MULTIDIMENSIONALES- WILLIAM BUHLMAN ESPAÑOL - YouTube (página web consultada el 8 de octubre 2022).

CAMPBELL, Joseph. *El héroe de las mil caras: Psicoanálisis del mito*. Traducción de Gabriel Álvarez Martínez. España. Atalanta. 2020.

ENTREVISTA DE BILL MOYERS a JOSEPH CAMPBELL, The Power of Myth [El poder del mito]. Canal Ruben Prado. 2022, (619) ENTREVISTA DE BILL MOYERS COM JOSEPH CAMPBELL - O PODER DO MITO - YouTube (página web consultada en junio de 2022).

CÁTEDRA Ingmar Bergman UNAM. *Seminario de crítica teatral: Poética del teatro.* 2016. (619) Seminario de crítica teatral: Poética del teatro - YouTube. (página web consultada el 13 de enero 2023).

Diez preguntas que me gustaría responder sobre teatro y producción de conocimiento. 2020. (619) Jorge Dubatti: Diez preguntas que me gustaría responder sobre teatro y producción de conocimiento - YouTube (página web consultada el 4 de febrero 2023).

El teatro y la ética de convivencia. 2014 (619) JORGE DUBATTI - El teatro y la ética de convivencia - YouTube. (página web consultada el 17 de enero del 2023).

CEREZO Ramirez, Ruth Elizabeth. *Las aplicaciones clínicas de la Teoría Sintérgica. La terapia Neurosintérgica.* 2020. Teoría Sintérgica – Neurosintergia. (página web consultada el 2 de enero del 2023).

CHIOZZA, Luis. *Fundación Luis Chiozza para el estudio psicosomático del enfermo orgánico.* Página oficial de la *Fundación Luis Chiozza.*

s,f.<https://funchiozza.com/> (página web consultada el 5 noviembre del 2022).

_____ *¿Por qué enfermamos?*, entrevista para el programa sección salud. Canal Sección Salud. 2013. <https://www.youtube.com/watch?v=OjSjYt2YoMIDISPENZA> (página web consultada el 10 de noviembre del 2022).

CLIFT, Stephen. *Creative arts resource public health [Las artes creativas como recurso de salud pública: pasar de la investigación basada en la práctica a la práctica basada en la evidencia]*. Perspectivas en salud pública, Vol 132 No 3, pp 120-127. 2012.

CONACULTA, Canal 22. *¿Es el arte una medicina?*. Canal noticias 22. 2015. (619) (619) [¿Es el arte una medicina? - YouTube](#) (página web consultada el 2 de diciembre del 2022).

DISPENZA, Joe. *Rewired*. Serie de Gaia. 2019.

_____ *About Us – Unlimited with Dr Joe Dispenza.” Dr. Joe Dispenza,* s,f. Página Oficial <https://drjoedispenza.com/pages/about-us>. (página web consultada el 5 de agosto del 2022).

_____ *Deja de ser tú. La mente que crea la realidad.* Traducción de Núria Martí Pérez. España. URANO. 2012.

_____ *Desarrolle Su Cerebro*. Buenos Aires, Kier, 2008.

_____ *El placebo eres tú*. Descubre el poder de tu mente. Traducción de Núria Martí Pérez. España. URANO. 2019.

_____ *Tu cerebro inmortal*. Canal Gente lógica. 2013.
Tu cerebro inmortal Joe Dispenza (Español) - YouTube. (página web consultada el 23 de septiembre del 2022).

_____ *Romper con el Hábito de Ser Tú Mismo*. Taller de dos días de duración - Niveles 1 y 2: Breaking the Habit of Being Yourself Two Day Workshop.

EISNER, Elliot W. *El arte y la creación de la mente. El papel de las artes visuales en la transformación de la conciencia*. Paidós Ibérica S.A ed. España. 2002.

FACULTAD de Artes UdeA. *Día Internacional del Teatro (2022): Manifiesto*. Canal de la Facultad de Artes UdeA. 2022. (619) Día Internacional del Teatro (2022): Manifiesto - YouTube (página web consultada el 10 de octubre del 2022).

FALLETI, Olelia y Giovanni Mirabella y Sergio Paradiso y Jean- Marie Pradier y John Schranz y Horacio Czertok y Luciano Mariti y Gabriele Sofia. *Diálogos entre Teatro y Neurociencia*. Traducción de Juana Lor. España. Artezblai. 2010.

FANCOURT, Daisy, and Saoirse Finn. *What is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-being? A Scoping Review* World Health Organization. 2019.

FEYERABEND, Paul. *Tratado contra el método: esquema de una teoría anarquista del conocimiento*. Traducción de Diego Ribes. Tecnos, Editorial S.A. 1986. educacion.uncuyo.edu.ar/upload/feyerabend-tratado-contra-el-metodo.pdf (página web consultada el 5 de marzo del 2023).

FUNDACIÓN Aquae. *Tales de Mileto: El agua es el principio de todas las cosas*». *Fundación Aquae - La Fundación del Agua*. 2021. Página Oficial <https://www.fundacionaquae.org>.(página web consultada el 13 de noviembre del 2022).

GALEANO, Eduardo. *El libro de los abrazos*. Siglo XXI Editores-Catálogos, Bs. As. 1989. <https://docs.google.com/file/d/0B3zhuSgY7HWxQXRZwUhqb21MOU/edit?resourcekey=0-UotzV8YLfxBN7ecNq2-Z1A>. (página web consultada el 17 de febrero del 2023).

GOETHE, Johann Wolfgang von. *Conversations with Eckermann*. Estados Unidos.Kahle Foundation.2019.

GRAELLS, Lluís y Vaimberg, Raúl. *TEATRO Y PSICODRAMA Reflexiones sobre la teoría de la escena, el psicodrama y el teatro de*

improvisación. Revista de la AEP, Asociación Española de Psicodrama. 2019. [lahojadepsicodrama-068-p-018-026-afondo-2-teatro-y-psicodrama.pdf](#) (página web consultada el 7 de diciembre del 2022).

GRINBERG Zylberbaum, Jacobo. *La teoría sintérgica.* Editor digital: XcUiDi2020. México. Epublibre, Scriptorium Proyecto. 1991.

GRUPO PARLAMENTARIO de todos los partidos sobre las artes, la salud y el bienestar. *The arts for health.* Vol 138 No 1 2ª edición. 2017.

GUARDIOLA, Elena y Josep-E Baños. *What if we prescribe art? The role of the arts in improving health and well-being [¿Y si prescribimos arte? el papel del arte en la mejora de la salud y el bienestar].* Facultad de Medicina. Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya. España. Ediciones Universidad de Salamanca, pp. 149-153.2020.

GUILLÉN, David. *Teatro y Salud.* ISEP, Instituto Superior de Estudios Psicológicos. 2019. <https://www.isep.es/actualidad-educacion/teatro-y-salud/> (página web consultada el 9 de mayo del 2023).

HEIDEGGER, Martin. *The Origin of the Work of Art.* Estados Unidos, Cambridge University Press. 1971. https://assets.cambridge.org/97805218/01140/excerpt/9780521801140_excerpt.pdf (página web consultada el 4 de enero del 2023).

- _____ *Ser y Tiempo*. Traducción de Jorge Eduardo Rivera. Chile. Edición electrónica, Escuela de Filosofía, Universidad ARCIS. 1927. [Microsoft Word - Ser y Tiempo.doc \(philosophia.cl\)](#) (página web consultada el 6 de febrero del 2023).
- INSTITUTO de Estudios Superiores de la Ciudad de México, Rosario Castellanos. *Primera parte Breve historia del conocimiento científico. Filosofía y epistemología de la investigación en psicología*. Unidad 2, 2ª ed., vol. 1. 2022, p. 34.
- KLEIN, Jean-Pierre. *La creación como proceso de transformación*. Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social, p.p, 11-18. 2006.
- LECONA, Olga Pintado y Stange Isabel del Rosario Espínola. *BASICS GESTALT THERAPY [CONCEPTOS BÁSICOS DE PSICOTERAPIA GESTALT]*. Eureka. CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología”, Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción” Paraguay. 2014, pp. 106-117.
- LIPTON, Bruce. *La biología de la creencia, Aniversario: La liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros*. Traducción de Concepción Rodríguez González. Palmyra. La esfera de los libros. 10ª edición. 2016.

_____ *La biología de la creencia* [Conferencia Filmada].
2020.

_____ *Encuentro Mundial de Valores, Armonía social y reconciliación*. Página oficial <https://encuentromundialdevalores.org/bruce-lipton/>.

LÓPEZ, Esteban. *El arte, manifestación del espíritu humano*. Página web *Pensamiento y cultura*. 2015.
<https://estebanlopezgonzalez.com/2015/08/25/el-arte-manifestacion-del-espiritu-humano/>. (consultada el 11 de diciembre del 2022).

MARTÍ Hernández, Juana Amelia. *Mieke Bal y la Historia del Arte. Una aproximación*. Academia Edu. UCLM. Facultad de Letras. Grado en Historia del Arte. 2019.

MERCHAN Price, Carolina . *El cuerpo escénico como territorio de la acción educativa.: Un análisis didáctico de la formación en artes escénicas*. Universidad Pedagógica Nacional. 2019.

MILÁN, Diana Abril y Miño González, Luis. *Analysis of the etymology of scientific concepts in natural science textbooks and their use by teachers in the área. [Etimología de conceptos y términos científicos: un recurso importante a utilizar en las clases de ciencias]*. Sistema Institucional de Publicaciones, Universidad de Integración Latino Americana. ReLAPEQ. Brasil. 2019.

MUSEO Universidad de Navarra. *La Catarsis en el teatro, por Antonio Simón.*

Canal Museo Universidad de Navarra. [\(619\) 'La Catarsis en el teatro', Antonio Simón - YouTube](#) (consultado el 18 de julio del 2022).

NARANJO, Claudio. *La focalización en el presente: Técnica, prescripción e ideal.* En J. Fagan e I. Shepherd (Comps.) *Teoría y Técnica de la psicoterapia guesáltica*. Argentina. Amorrortu. 1989, pp. 53-74.

NUÑEZ, Nicolás. *Teatro antropocósmico, El fracaso de las circunstancias representacionales.* Colección La Memoria del olvido. Estados Unidos. Grupo Editorial Gaceta. 1983

OIDA, Yoshi. *El actor invisible.* Traducción de Elena Vilallonga. Alba Editorial. 2008.

OSORIO, Andrés. *La enfermedad y sus representaciones, las formas de percepción de lo normal y lo patológico: sus tratamientos. Apuntes a propósito de La Antropología Médica de Francois Laplantine.* vol. 2, no. 1. Dialnet, Práctica Familiar Rural. 2017.

PAVIS, Patrice. *Diccionario Del Teatro.* Traducción de Jaume Melendres. España. Paidós, 1998.

PIRONTI, Sibila. Programa El Sol de medianoche. TVE. *Ser o no ser.* Invitados: Jacobo Crimberg, Carlos Ortiz, Antonio Karan, Rodolfo Flores y José Colastra. Canal Reflejos de la mente. [\(619\) Ser o no ser](#)

- El sol de medianoche - TVE - YouTube (consultado el 19 de diciembre del 2022).

PRIETO, Antonio. *45 años de Teatro antropocósmico*. Página Teatro mexicano 45 años de Teatro antropocósmico - Teatromexicano (consultado el 14 de febrero del 2023).

PUIG de la Bella Casa. *Matters of Care: Speculative Ethics in More Than Human Worlds*. Estados Unidos. Posthumanities 401, Cary Wolfe. University of Minnesota Press. 2017.

RAMTHA. *El Libro Blanco*. Traducción de Sin Límites. Edición corregida y aumentada de Ramtha, An Introduction, Copyright 1999 JZK Inc. México: Lectorum S.A de C.V, 2013.

_____ *Nacimiento, Muerte y Reencarnación: El libro azul*. Traducción de Sin Límites. Edición corregida y aumentada The Mystery of Birth and Death, Redefining the Self, Copyright 2000 JZK Inc. México: Lectorum S.A de C.V, 2003.

_____ *VIVIR DESPIERTO: La historia del sueño de un maestro vestido con el manto azul de medianoche*. Traducido por Jaime Leal-Anaya. Estados Unidos. Hun Nal Ye Publishing. 2021.

READ, Herbert. *Educación por el arte*. España. Paidós, 1982.

REVISTA de psicología de la salud. *El impacto de la participación en artes escénicas en la salud de los adolescente y comportamiento: una*

revisión sistemática de la literatura Norma Daykin, Judy Orme, David Evans, Debra Salmon, con Malcolm McEachran y Sarah Brain. Inglaterra. Publicaciones SAGE. 2008.

RODRÍGUEZ Cabrera, Mallelyn , y Piñeiro Leyva, Yudelsy , y Pino Meneses, Silvio , y Castro Ruiz Luis Antonio . *EL TEATRO, una vía en la formación humanista del Médico General Básico en la Escuela Latinoamericana de Medicina.* Panorama Cuba y Salud, vol. 2, no. 2, 2007, pp.58-61. Redalyc, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=477348933008>. (Consultada el 15 de diciembre del 2022).

SHAKEASPEARE, William. *Sueño de una noche de verano.* Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V. 2023.

_____ *Hamlet.* Universidad Autónoma Metropolitana, Colección Mascarón. Ediciones Sin Nombre, 2009.

SHEERAN, Imogen. *Medicine and Art.* Arts for health. BMJ, pp. 117-1669. 1988.

SMITH, Keri. *¿Cómo ser un explorador del mundo?.* México. Fondo de Cultura Económica. 2012.

TORIZ Proenza, Martha. *Teatralidad y poder en el México antiguo: la fiesta Tóxcatl celebrada por los mexicas.* México. CITRU, Instituto Nacional de Bellas Artes. 2011.

Universidad Nacional Autónoma de México. *Conocimientos Fundamentales de Literatura UNAM. Ciencia.* s.f. http://profesores.fi-b.unam.mx/jlfl/Seminario_IEE/ciencia.pdf. (Consultado el 4 de enero del 2023).

_____ *Ciencia y Tecnología.* s.f. http://profesores.fi-b.unam.mx/jlfl/Seminario_IEE/Ciencia_y_Tecnologia.pdf. (Consultado el 4 de enero del 2023).

_____ *El mito.* s.f. [UNAM • Conocimientos Fundamentales | Literatura](http://profesores.fi-b.unam.mx/jlfl/Seminario_IEE/El_mito.pdf) (Consultado el 8 de noviembre del 2022).

_____ *La experiencia de lo sagrado.* s.f. http://conocimientosfundamentales.rua.unam.mx/literatura/Text/21_tema_02_2.1.2.html. (Consultado el 10 de noviembre del 2022).

VELÁSQUEZ, Jhonnathan Josseph.. *Aportes del unipersonal didáctico a la construcción del rol docente del profesor en formación de Artes Escénicas.* Repositorio Institucional UPN, Universidad Pedagógica Nacional. 2019. [1 \(pedagogica.edu.co\)](http://pedagogica.edu.co) (Consultado el 3 de enero del 2023).

VICENTE, Sonia. *Arte y Ciencia. Reflexiones en torno a sus relaciones.* *Huellas*, vol. 3, no 3. 2003. pp. 85-94.

WHO, World Health Organization. *Arts and health*. Página *World Health Organization (WHO)*. 2019. <https://www.who.int/initiatives/arts-and-health>. (Consultado el 7 de diciembre del 2022).

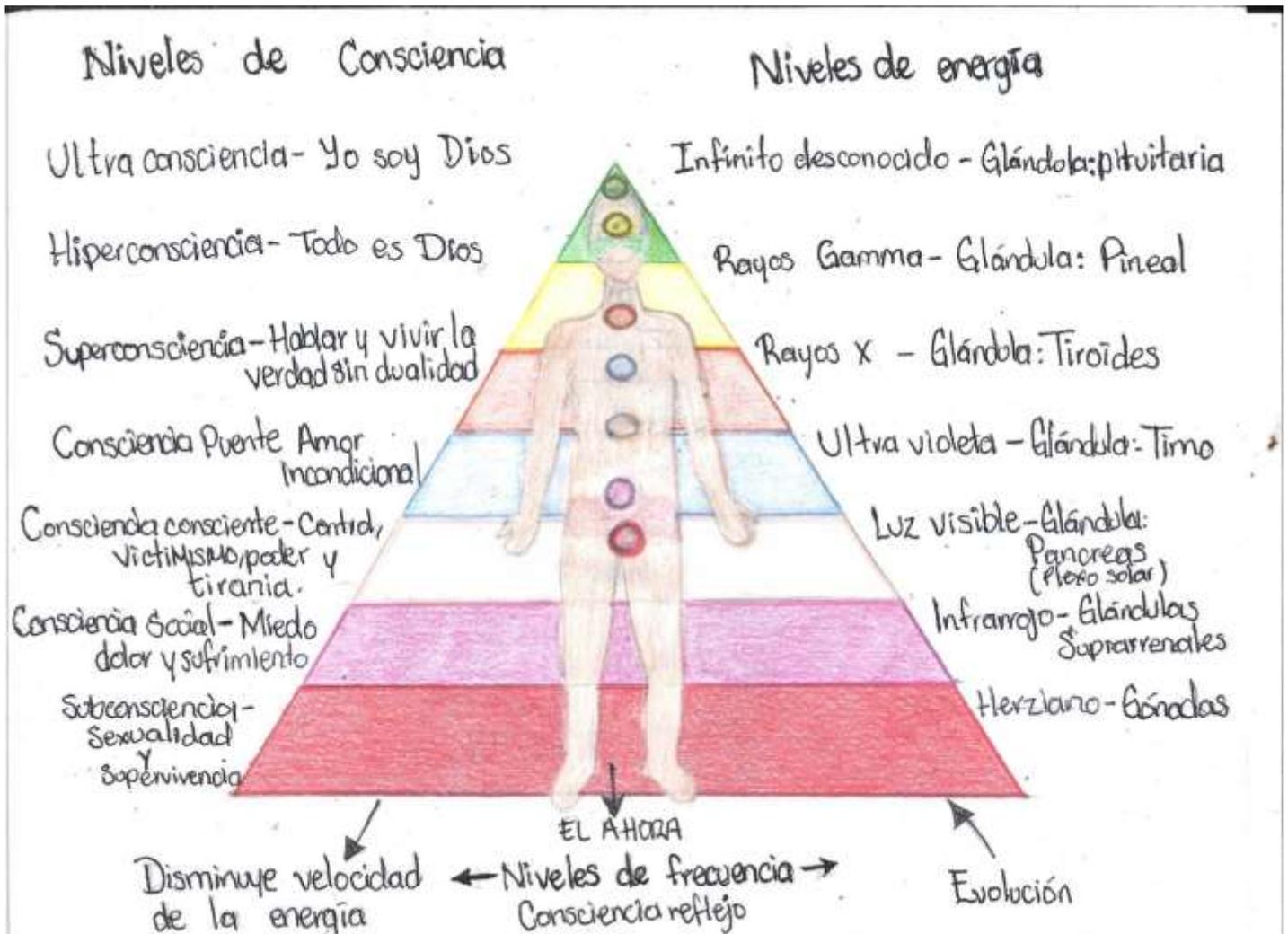
Promoción y prescripción de las artes para la salud. Sobre el papel de las artes en la mejora de la salud y el bienestar, una revisión de alcance, Vol 394, pp. 1880.2019

ZINKER, Joseph. *El proceso creativo en la Terapia Gestáltica*. México. Paidós. 2000.

Anexo 1. Caricatura del cerebro. ¹⁰⁴

¹⁰⁴ Los anexos están basados en mis apuntes del curso de la clase 101 y de C&E (conciencia y energía) que tomé en la Escuela de Iluminación de Ramtha en México, en el año 2000. Siendo el "Anexo 1" la caricatura del cerebro que señala cada parte que trabaja en coherencia y que fue el mapa del viaje.

Anexo 2. Niveles de energía y ascenso-descenso de la conciencia ¹⁰⁵



¹⁰⁵ Representación de los niveles de energía y el descenso de la conciencia reflejo, así como la descripción de los siete sellos o niveles de consciencia y su ubicación en el cuerpo humano.