



TRABAJO FIN DE GRADO
INSTITUTO UNIVERSITARIO DE DANZA ALICIA ALONSO
FACULTAD DE ARTES Y HUMANIDADES
CONVOCATORIA: Julio

LOS ESPECTROS DE LA ANSIEDAD

AUTORA: Marta Pérez López

DNI: 80095849M

TUTOR: Eduardo Blázquez Mateos.

GRADO EN ARTES VISUALES Y DANZA Mención danza clásica
CURSO ACADÉMICO 2022-2023

Resumen

La videodanza vino de la mano del desarrollo del cine, gracias a varios artistas como Muybrige y Marey, que desempeñaron un papel importante para su desarrollo. Gracias a estos nuevos modelos de arte podemos realizar creaciones especiales uniendo ambas facetas como lo son la danza y el lenguaje audiovisual.

La ansiedad juega un importante papel en la sociedad, y ha pasado de ser un mecanismo biológico a un trastorno patológico, lo que está influyendo en el desarrollo evolutivo de la sociedad.

En la creación de esta propuesta, se ha desarrollado un trabajo de investigación junta a una propuesta creativa, como lo es la videodanza, donde se reflejan las facetas de la ansiedad.

Palabras clave: videodanza, danza para la pantalla, ansiedad, mecanismo de defensa.

Abstract

The videodance came hand in hand with the development of cinema, thanks to several artists such as Muybrige and Marey, who played an important role in its development. Thanks to these new models of art we can make special creations uniting both facets such as dance and audiovisual language.

Anxiety plays an important role in society, and has gone from being a biological mechanism to a pathological disorder, which is influencing the evolutionary development of society.

In the creation of this proposal, a research work has been developed together with a creative proposal, such as videodance, where the facets of anxiety are reflected.

Keywords: video dance, dance for the screen, anxiety, defense mechanism.

Índice

Introducción.....	4
1. La videodanza.....	5
1.1 Historia de la videodanza.....	5
1.2 Definición y características de la videodanza.....	9
2. La ansiedad.....	11
2.1. Síntomas y causas.....	14
2.2. Factores y Consecuencias de la ansiedad.....	16
3. Lenguaje audiovisual y escénico.....	18
3.2. Códigos visuales.....	19
3.2.1. Escena 1.....	19
3.2.2. Escena 2.....	19
3.2.3. Escena 3.....	20
3.2.4. Escena 4.....	20
3.2.5. Escena 5.....	20
3.2.6. Escena 6.....	21
3.2.7. Escena 7.....	21
3.2.8. Escena 8.....	21
3.2.9. Escena 9.....	21
3.2.10. Escena 10.....	22
3.2.11. Escena 11.....	22
3.2.12. Escena 12.....	22
3.2.13. Escena 13.....	23
4. Conclusión.....	23
5. Bibliografía.....	23
6. Anexos.....	25
6.1. Diario de sesiones.....	25

Introducción

La videodanza se considera una forma de arte híbrida, en la que se combina las artes visuales y la danza. Por lo que permite realizar obras de gran magnitud artística ya que al combinar estas dos disciplinas conseguimos, no solo una coreografía grandiosa, sino que también es mejorada visualmente.

Cuando vemos una obra coreográfica, como el ballet, o danza contemporánea, o incluso cualquier performance, podemos sentirnos atraídos por la belleza de su composición, y no solo eso, sino que podemos sentir la emoción que transmite la pieza. Cuando se trata de videodanza, podemos construir algo mucho mayor que una simple coreografía, podemos permitirnos el lujo de crear magia con ella a través de las herramientas tecnológicas. Entonces esas emociones podemos magnificarlas, ya que quizás sea un mayor espectáculo.

Lo que conocemos hoy como videodanza, se debe a sus antecesores, que empezó todo en los inicios del cine, gracias a eso y a sus avances tecnológicos podemos hoy en día reconocer esta nueva disciplina.

La ansiedad, tal y como la reconocemos, es un problema grave que existe en la sociedad, por culpa del estrés y del ritmo de vida que llevamos hoy en día. Pero ¿realmente están mala como se siente? Quizás hemos asociado a la ansiedad todo lo malo que conlleva, pero porque no la gestionamos como deberíamos.

Este trastorno, conocido como trastorno de ansiedad generalizada, es tan simple como una respuesta biológica de mecanismo de defensa, incluso tener ansiedad podría ser beneficioso ante una situación de peligro, pero ¿Por qué le tenemos tanto miedo?

Cuando se trata de ansiedad lo que habría que plantearse es cómo la humanidad debe afrontar esta respuesta fisiológica del cuerpo y no combatirla. Quizás el problema sea que la sociedad de hoy en día, tal y como recibe el nombre, es una sociedad de cristal, la que tiene todo al alcance de sus manos y a la que le protegen tanto, que cuando tienen un simple problema no puede gestionarlo y recurre a la ansiedad.

Fuera de todo esto la ansiedad se sufre mucho, y analizando este problema actual se debería poner algún remedio. Por lo que este trabajo de creación artística se centra en la unión de la videodanza con un tema delicado para poder explicarlo y llegar a sentirlo.

Gracias a la videodanza y a sus técnicas, también a la danza y a cómo el cuerpo puede generar movimiento, podemos expresar un sentimiento tan duro como es la ansiedad y representar lo que miles de personas sufren en su día a día.

1. La videodanza

Podemos decir que la videodanza es un área de investigación reciente, que ubicamos en la mitad del Siglo XX, el cual sigue abriendo distintas líneas de análisis en el saber, el hacer y el pensar. Monroy Rocha y Ruiz Carballido (2015) afirman que la videodanza se ubica paralelamente con los principios de la historia del cine, ya que había una colaboración entre coreógrafos, bailarines, cineastas, fotógrafos y artistas visuales.

No podemos llegar a un acuerdo de una definición clara, ya que surgen diferentes conclusiones y hay una indeterminación en cuanto a su definición como en su terminología.

También su terminología ha llevado a una incesante búsqueda en la que no se ha llegado a ningún tipo de acuerdo para poder finalmente definir la videodanza. Los términos «videodanza», «cinedanza», «danza para la cámara» y los anglos «screendance», «dance film» y «videodance» suelen utilizarse como sinónimos del campo de creación híbrida, del cruce entre las disciplinas artísticas danza y cine—o video. Según explica Monroy Rocha y Ruiz Carballido (2015) la práctica de utilizar el término 'video' en lugar de 'cine' no elimina los vestigios y legados originales del lenguaje fílmico y sus elementos formales, sino la accesibilidad y democratización del primero como medio y lenguaje en la producción audiovisual demandando más allá de considerar medios específicos, la historia de la videodanza es también la historia de la relación creativa entre la danza y la imagen en movimiento.

1.1 Historia de la videodanza

La videodanza es un término muy reciente en nuestra sociedad y como tal requiere años de investigación para llegar a su definición. Gracias a la tecnología hemos ido haciendo muchos avances en la sociedad entre ellos en el arte, y no se queda atrás cuando hablamos de videodanza, es por ello que Martín (2011) dice:

El arte está inmerso en la sociedad, el arte es una forma de expresión, de comunicación, que por tanto está sumida y no es ajena a un contexto. Las nuevas tecnologías han invadido la sociedad en este corto periodo de tiempo y han revolucionado toda manifestación artística. Las artes escénicas son un reflejo inmediato de este fenómeno. En esta evolución, la danza busca continuamente nuevas formas de relación y comunicación para adecuarse a las formas de vida de nuestra sociedad. Grandes cambios en la ciencia, la tecnología y el devenir

histórico propician una constante transformación, y la danza no es la excepción.
(p.42)

En el movimiento de arte contemporáneo, los medios tecnológicos invadieron con éxito el campo del arte de manera experimental. Esto dio lugar a un nuevo lenguaje que abrió el camino a otras propuestas artísticas como la videodanza. Pues conforme nos dice Mejías López (2011): “Para acercarse al videodanza, ya sea como observador o creador, es conveniente entender que antes de ello hubo procesos de desarrollo tanto ideológicos como técnicos que precedieron lo que hoy se plantea bajo dicho término.”

Si hablamos de la historia de la videodanza, debemos remontarnos a los inicios del cine en el siglo XIX, donde Monroy Rocha y Ruiz Carballido (2015) nos explica que:
Encontramos una larga historia de investigación y de experimentación entre el cuerpo, el movimiento, la cámara y la pantalla, los cuales permitieron el nacimiento de lo que conocemos actualmente con el nombre de videodanza, cinedanza, *screendance* o danza para la pantalla. (p. 15)

Al encontrarnos con las primeras aproximaciones entre el cine y la danza, Brum (2019) nos habla del punto donde el fotógrafo Eadweard James Muybridge y el fisiólogo Étienne-Jules Marey comienzan sus investigaciones sobre el movimiento en el Siglo XIX. Murray creó la cronofotografía, que registra una serie de imágenes en un solo disco, y Muybridge creó una serie de cámaras que reproducen imágenes secuenciales de caballos y personas en movimiento. También en la década de 1890 y a principio del Siglo XX, los estudios de Edison, crearon registros de danza. Se le daría como concepto el nombre de *Serpentine Dances*, estos cortometrajes mostrarían a una bailarina reproduciendo coreografías, donde permitiría captar mucho movimiento sin desplazamiento. Se establecería un plano fijo del escenario, teniendo en cuenta el encuadramiento de la bailarina, ya que sería ella la que se movería y no la cámara. Se realizaría sin cortes en el tiempo, comenzaba y terminaba en un único plano (p.25-26).

Como señalan Paulo Caldas y Alexandre Veras, una parte importante para el desarrollo en el campo de la videodanza, son las aportaciones que hicieron los artistas en el cine experimental en obras como la dadaísta surrealista *Entr'acte* de René Clair, y la dadaísta post-cubista *Ballet Mécanique* de Fernand Léger. En estas obras, las narrativas no tradicionales, los trabajos con movimiento y ritmo de cámara, la confrontación con varias velocidades y estéticas de movimiento, y un enfoque en la presencia del cuerpo en movimiento son importantes para una composición posterior, formando una base sólida de nuestra disciplina.

La búsqueda de la “danza imposible” como nos explica Brum (2019), junto con una especie de reacción de la corriente principal a la Edad de Oro de Hollywood, pudo haber condicionado el surgimiento del cine experimental estadounidense de vanguardia en la década de 1940. Este cine alternativo está influenciado, por un lado, por las vanguardias europeas de la década de 1920, el dadaísmo y el surrealismo, que se ven influidos por sus cualidades oníricas y por cambiar nuestro sentido habitual del tiempo y el espacio, destacó el poético. potencial del cine liberado. De tradición en tradición, busqué una relación narrativa lineal. Por un lado, se debe a las nuevas tecnologías que se han introducido en el mercado.

Visto tanto en la tridimensionalidad de la escena como en la bidimensionalidad de la pantalla, la interacción del cine/video y la danza del siglo XX se remonta a principios del siglo. El filme encarna la dimensión de la imposibilidad. Aquí es donde se redimensionan simultáneamente el tiempo y el espacio de la danza. Se trata de bailar lo imposible. Por tanto, como dice Caldas (2015):

“Danzar lo imposible” es una expresión ya usada para referirse a aquello que la pantalla le autoriza a la danza: espacios y paisajes imposibles, tránsitos imposibles de su autonomía, el tiempo confunde sus dimensiones y sentidos. El cine, desde siempre, ha producido efectos sobre la danza; el video los prolonga y –en el instante que la imagen se vuelve digital- los extrema. Las nuevas tecnologías no dejan de hacer que la danza se incline en dirección hacia una reinención. (p.29)

Como dice Martín (2011) la danza y tecnología son dos disciplinas en perfecta sintonía, que buscan caminos comunes para abordar nuevas formas paisajísticas y formas de expresión. El concepto de tecnología está relacionado con el movimiento, y, a través de él controla qué funciones se pueden realizar. El posmodernismo a partir de la década de los 60 comenzó a ampliar posiciones radicales en el ámbito de la experimentación en todas las formas de arte. Con esto, la danza, inicia su primera incursión en el mundo de las nuevas tecnologías. Algunos de ellos fueron:

- Loie Fuller: Inolvidable es su obra pionera de principios del siglo XX ambientada en una plaza. Precursor de la irrupción del modernismo en el movimiento de vanguardia y la danza, siempre acompañado de obras híbridas entre el arte escénico, el teatro y la danza. Su gran aporte fue al tratamiento de la luz, para completar y planificar el largo proceso de desarrollo eléctrico. Exploró con la sensación y el movimiento de un gran lienzo iluminado, imitando a los personajes en movimiento. Presentada como precursora de formas de trabajo

complejas en danza, esta obra abre posibilidades para la relación entre danza y tecnología. Cómo pensar la danza como un lenguaje abierto, ecléctico, híbrido, técnico, fusionado... cómo reflejar la fiscalidad en una puesta en escena que abre fronteras. Con esto abre reflexiones entre la danza y la tecnología. (p.43-44)

- Merce Cunningham: Además de ser una figura destacada por muchas razones, también es conocido como un pionero en el uso de las nuevas tecnologías en la danza. Muy cerca del músico contemporáneo John Cage, interpretaron juntos numerosas obras, como la *Glasshouse Performance*, en las que tratan intensamente el tiempo, el espacio y el azar. Es una época de experimentación en todas las artes, y la danza se nutre de distintas disciplinas y se adentra en un mundo híbrido centrado en el trabajo con la imagen en movimiento y las posibilidades de interacción con los medios y el cuerpo digitalizado. Las técnicas y el procesamiento de imágenes en el campo del videoarte ya se desarrollaron a principios de la década de 80 e influyeron en la forma de producción de la danza. (p.44)

Gracias a sus antecesores la videodanza ha podido ir evolucionando hasta lo que conocemos hoy. Así pues, Monroy Rocha y Ruiz (2015) exponen que:

La disciplina de la videodanza es abordada dentro de los textos, en el campo de la experimentación artística y en la óptica de creación, de forma híbrida, constituida por coreografías y concepciones de movimiento explícitamente vinculado a técnicas audiovisuales-movimiento de la cámara, punto de vista, ritmo del montaje, etcétera- y creadas específicamente para, por y con la cámara. (p. 20)

Como explica Ríos (2015):

La videodanza es un género artístico que ha logrado una interesante presencia dentro del abanico de manifestaciones artísticas actuales; no sólo por encontrarse en un terreno movedizo, sino también por las reflexiones que ha generado sobre nuestra concepción del cuerpo, el tiempo, el espacio y, por la manera en la que circula en el medio del arte. (p. 97)

Por ello, podemos encontrar en dos disciplinas diferentes la una de la otra una unión artística que hoy en día podemos llamar videodanza. “Danza y Video: dos manifestaciones específicas del lenguaje del movimiento, cuya confluencia en este territorio común hace pertinente la categoría de videodanza, o, mejor, hace de la noción ampliada de coreografía el sostén profundo del videoarte” (Contreras, 2017, p.27).

1.2 Definición y características de la videodanza

Para poder definir que es la videodanza, debemos analizar a varios teóricos ya que cada uno puede tener un punto de vista diferente. Según González y Monroy Rocha (2019), podemos encontrar dos vertientes en cuanto a la necesidad de definir o no esta indeterminación: en la que se piensa que es una necesidad definir para poder avanzar en este campo artístico y los que se inclinan en no definirla para no limitar la creación artística.

Como hemos hablado antes, la ambigüedad que rodea el ámbito de la videodanza, se extiende en diversos aspectos, pero surge una necesidad de definirla o al menos para algunos de los académicos como Roger Copeland (2016), que no solo como necesidad académica, sino también en la práctica, ya que, si hay que juzgar una videodanza en festivales, tendrá que haber unas características mínimas que la definan, para poder decidir qué es y que no es una videodanza (p.229).

Otros académicos y creadores no están de acuerdo con la necesidad de definir la videodanza, como González y Monroy Rocha (2019), ya que limitaría el área creativa y “podría ser un atentado contra la posibilidad de expandir esta disciplina” (p.133).

En lo que sí podrían estar de acuerdo todos los académicos y creadores es que la videodanza es un híbrido compuesto por el ámbito de la danza y el mundo audiovisual. Centrándose en las posibilidades del lenguaje audiovisual y los programas editoriales, e hibridando conceptos coreográficos, este espacio de investigación permite la manipulación de los elementos del cuerpo y la imagen tanto en la forma como en el tiempo, hasta el resultado final. Es decir, que será un "espacio abierto para la experimentación y exploración en medios, imágenes biológicas y electrónicas" (Koleff, 2010, p. 115).

Si bien hablamos de la hibridación entre danza y video y en cómo ha surgido es que se relacionan en tres aspectos fundamentales: espacio, tiempo y movimiento. La noción clásica de la danza es la presencia de espectadores, los que se centran al fin y al cabo en el movimiento del bailarín, influyendo también en la obra, la escenografía y la iluminación. Sin embargo, como dice Martín (2011) la nueva interpretación del cuerpo del video como un marco que limita el campo de visión del espectador, podría ser interesante. El video pierde la dimensión de volumen del cuerpo, al tiempo que agrega una dimensión físicamente imposible. Ahora puede usarse la cámara lenta, distorsiones, suspensión de la física, los cambios de ubicación, puntos de vista. La videodanza permite

una nueva percepción en la que las imágenes determinan los movimientos del cuerpo de, convirtiendo así al creador del video en un coreógrafo de danza, por así decirlo. Presenta una nueva mirada a la danza, una mirada rectangular que puede cambiarla (p. 46-47).

Lo interesante de esta discusión, que podría verse como un simple problema nominal, es que devela el surgimiento de una relación no jerárquica entre los dos códigos involucrados. Muñoz (2006) observa:

Desde esta óptica parece erróneo discutir si es o no el video-danza o danza-video una línea de trabajo audiovisual o coreográfica, ya que este no es un objeto disciplinar, sino más bien todo lo contrario, no hay imposiciones de una parte o de otra.

La videodanza expresa una situación muy interesante en la que se produce una doble transformación del cuerpo. La primera es una decisión coreográfica sobre los límites y direcciones del movimiento, en la que el cuerpo deja de ser un mero espacio subjetivo para convertirse en un medio de expresión de motivos narrativos, poéticos o abstractos de carácter más tradicional. Sin embargo, en el momento en que esta coreografía fue grabada y posteriormente editada, quedó claro que estas nuevas elecciones artísticas de corte cinematográfico traían nuevos significados, posicionando el cuerpo en movimiento como contenido del medio audiovisual. En un video de baile, esto significa que el contenido usa dos medios simultáneamente, lo que sugiere que el código de baile debe tratarse con el mismo nivel de sofisticación que el código audiovisual (Ochoa, 2014).

Como señala Copeland (2016) tanto la parte audiovisual como la danza deben tener el mismo peso, la naturaleza del lenguaje solo permite que se anteponga una de las palabras en primer lugar. Este es el hecho de priorizar un concepto sobre otro. También hay que tener en cuenta que la posibilidad de anteponer la parte audiovisual permite explorar diferentes aspectos, como incluir movimientos de cámara como performer, o considerar el montaje como parte coreográfica básica de la pieza (p.234).

Tal y como estamos diciendo anteriormente de esta mezcla que se forja entre danza y video, tenemos que tener en cuenta la diferencias que hay de hacerlo en presencia de público y de no tenerlo, y con todo esto, buscar esas características que hagan que lo parezca. Por ello Guadarrama (2017) nos explica:

La coreografía para la videodanza da lugar a una clase de obra distinta a la realizada para ser presentada en un escenario porque la narración debe ser planteada sin el efecto de la adrenalina y la emoción que se produce al estar

presente en la escena. En el escenario un intérprete se emociona, produce un olor, llora o grita, y genera adrenalina en su propio cuerpo, y el espectador recibe estos estímulos con todos sus sentidos, experimentando sensaciones y emociones similares a las del bailarín; tal como un bostezo es contagioso de un individuo a otro. La adrenalina y emoción compartidas pueden ser el fin último de la danza en un escenario. En cambio, en el video, si se quiere provocar emociones, es necesario usar recursos propios del cine como acercamiento, encuadres, cortes, ediciones sugerentes y demás. Hacer una pieza de videodanza es, como lo es en otras artes, una propuesta circular, en la que se plantea un principio y un final narrativo, para lo cual es conveniente tener la claridad de su sentido. (p.57)

La videodanza según Monroy Rocha y Ruiz Carballido (2018):

Es un campo e investigación aun en expansión, que continúa abriéndose paso en las distintas vertientes del análisis en el saber, hacer pensar lo intermedial, lo transdisciplinar. En estos sentidos múltiples y expansivos, la formación histórica de la videodanza se construye a través de las historias de las relaciones entre lo coreográfico y la imagen en movimiento. Dentro de los textos, la videodanza es abrodada en el campo de la experimentación artísticas y en la óptica de creación de una forma intermeial, constituida por coreografías y concepciones de movimiento explícitamente vinculadas a técnicas audiovisuales y creadas específicamente para la pantalla. Esta transposición y tránsito de lenguajes, como sistemas de signos, permiten mezclar los recursos de cada uno a fin de entrelazar sus elementos, nociones y las relaciones movimiento-tiempo-espacio-cuerpo-cámara, proponiendo una nueva escritura de la danza. (p.14)

Por esta razón Ruiz Carballido (2018) nos dice:

La videodanza como objeto transdisciplinar, hace emerger una creación híbrida de la confrontación, yuxtaposición y cruce entre danza, cine, video, performance, teatro, música, tecnologías de la imagen, entre otros. Esas disciplinas ofrecen una nueva creación, articulando y abriendo la percepción de cada una a lo que las atraviesa y las sobrepasa: el gesto y el cuerpo en movimiento en pantalla. (p.15)

2. La ansiedad

“La ansiedad es una emoción que surge ante situaciones ambiguas, en las que se anticipa una posible amenaza, y que prepara al individuo para actuar ante ellas mediante

una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales” (Orozco y Baldares, 2012, p.498).

Hernán Martínez Glattli médico psiquiatra de la facultad de psicología de la UBA, afirma que cualquier persona puede sentir la emoción de ansiedad ante una situación nueva desafiante o exigente para nuestra vida, se podría decir que la ansiedad es beneficiosa para que seamos consciente de esa advertencia real, además es transitoria, sin embargo la ansiedad puede llegar a ser desadaptativa cuando perdura más de 6 meses, tener una intensidad muy alta y desproporcionada con la advertencia real.

El tema tratado al que he enfocado mi trabajo es la ansiedad, la cual Sadin (1997) define como una respuesta que, de forma anticipatoria de amenaza, la cual se manifiesta con tensión, nerviosismo, sensación de aprehensión y alarma, además de cambios en la conducta y somatización fisiológica con activación del sistema nervioso automático.

Dugas y Robichaud (2007) afirman que en el trastorno de ansiedad generalizada hay que considerar cuatro procesos que son: intolerancia a la incertidumbre, tendencia a una orientación negativa de las situaciones, evitación cognitiva y metacreencias, estos 4 componentes están altamente relacionados.

Bowlby (1973) establece que en los primeros años de vida la ansiedad es hacia estímulos específicos como pueden ser ruidos fuertes, animales o incluso a estímulos imaginarios como monstruos y fantasmas. González en el año 2002 fue capaz de identificar 3 tres componentes que podrían generar ansiedad por separación en la etapa de la niñez, que son:

- Pérdida de un ser querido
- terrores nocturnos
- falta de apego en el hogar

Por lo que Echeburua concluye que la media de edad para padecer un trastorno de ansiedad es de solo 9 años de edad. “Las preocupaciones son habituales en todo el ciclo vital, pero en el caso de los niños de edades entre 8 y 12 años, un 80% declaran tener preocupaciones de vez en cuando” (Muris, Meesters & Gobel, 2001).

Según Brown, Teufel, Birch & Kancherla, (2005) el porcentaje de preocupación baja en la adolescencia, ya que en esta etapa se encuentra entre el 20% y 30%.

Weems, Silverman & La Greca (2000) concluyen que las principales preocupaciones que suelen tener los adolescentes son:

- La salud de sus familiares y la propia.
- El rendimiento escolar.

- Lo que puedan pensar el resto de la gente de ellos.

Pine, Cohen, Gurley, Brook & Ma, (2005) en líneas generales esta tendencia a la preocupación en la adolescencia tiene al desarrollo de ansiedad generalizada en la edad adulta.

Como hemos podido observar los trastornos de ansiedad aparecen en edades muy tempranas es por ello que Barrett (2000) afirma que es conveniente tratarlo tan pronto como se detecte ya que puede afectar de forma significativa a la vida del niño y a sus familiares. Ollendick y King (1994) señalan que actualmente este tipo de trastorno se tratan de forma muy efectiva con un método cognitivo - conductual. De hecho a través de una revisión cualitativa concluyeron que dicha terapia disminuye considerablemente la ansiedad tanto a corto como a largo plazo en adultos.

Esto que ahora podemos hacer con los trastornos de ansiedad es un nuevo paradigma, donde los trastornos mentales son conceptualizados como trastornos del neurodesarrollo, con factores etiológicos genéticos, congénitos, perinatales, del apego, del desarrollo de la personalidad, de traumas psicológicos severos y otros, que se expresan en alteraciones permanentes de los circuitos cerebrales. (Mallen & Garza, 2017, p. 101)

Cuando nos referimos a la ansiedad, pensamos en ella como algo malo, sin embargo, es una respuesta biológica ante una situación de peligro, por ello Salaberría, Fernández-Montalvo & Echeburúa (1995) nos dicen cuáles son los beneficios de la ansiedad que nos ayudan ante un caso real de peligro, que serían: aumento la discriminación visual para facilitar la respuesta de defensa o de ataque, se bombea más sangre al cerebro, pulmones, brazos y piernas, aportando más combustible y oxígeno, ña respiración se hace más profunda y rápida para suministrar más oxígeno a los músculos, los músculos se tensan y se preparan para la acción, refrigera el exceso de calor muscular, aporta combustible para disponer rápidamente de energía, se coagulan más rápidamente las heridas, lo que previene las hemorragias, se suministras mayor cantidad de sangre al cerebro y a los músculos (p.70).

Es decir que la ansiedad como tal, es buena para el ser humano, así es pues que “Todos estos síntomas reflejan la reacción de un organismo que ve amenazado su equilibrio interno ante determinados estímulos y suponen un intento de adaptación a las nuevas circunstancias” (Salaberría, Fernández-Montalvo, y Echeburúa, 1995, p.71).

Sin embargo, esta reacción biológica de defensa podría llegar a convertirse en algo malo y según nos dicen Salaberría, Fernández-Montalvo, y Echeburúa (1995) “en

determinadas ocasiones todos estos cambios de conducta pueden convertirse en patológicos si se presentan ante estímulos insignificantes, son de una intensidad exagerada o persisten más allá de lo necesario” (p.71).

2.1. Síntomas y causas

Con el paso del tiempo y tras una larga investigación la ansiedad se ha convertido en algo más que en una respuesta biológica. Este mecanismo de defensa se ha transformado en un trastorno y pasado a ser un suceso patológico en algunos casos. Como nos cuentan Mallen & Garza (2017):

El Trastorno de ansiedad generalizada se caracteriza por la presencia de ansiedad y preocupaciones de carácter excesivo y persistente durante al menos seis meses. La ansiedad se asocia a tres o más de los siguientes síntomas: inquietud, fatigabilidad fácil, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular y alteraciones del sueño. (p. 102)

“Los trastornos de ansiedad se caracterizan por miedo excesivo y evitación en respuesta a objetos o situaciones específicas que en realidad no representan un peligro real” (Mallen & Garza, 2017, p. 101).

Al tener un miedo excesivo nuestro cuerpo crea una alarma que realmente no va a utilizar, entonces, por esta razón Orozco & Baldares (2012) nos explica que:

El estado mental de miedo se acompaña de cambios fisiológicos que preparan para esta defensa o huida, como son el aumento de la frecuencia cardiaca, la presión arterial, la respiración y la tensión muscular, sumando al aumento de la actividad simpática. (p. 498)

Este miedo excesivo afecta a nuestro cerebro a raíz de un mecanismo llamado el circuito del miedo, por ejemplo, un hombre va andando por el campo y ve que algo se mueve detrás de los arbustos, de repente ve una serpiente y gracias al miedo reacciona para no ponerse en peligro, esto en la mente funciona de una manera, y es que, según nos explica Posadas-Escudero (2015):

En el circuito del miedo los eventos ocurrieron así: el nervio óptico captó la imagen de la serpiente y la envió al tálamo (centro de recepción de información), éste envió a su vez sus propios mensajes, uno instantáneo, poco definido, a la amígdala; centro de recepción y reconocimiento, que envió de inmediato una advertencia de peligro a la corteza prefrontal. El otro mensaje –la imagen completa- va del tálamo a la corteza visual (centro de recepción y análisis de

imágenes) que enviará mensaje a su vez, a la corteza ejecutiva para el análisis final y la emisión de órdenes. Han llegado mensajes al sistema músculo-esquelético, al sistema nervioso simpático y al hipotálamo. Esta secuencia le permitió al sujeto la movilidad necesaria para ponerse a salvo. Finalmente el recuerdo de la experiencia quedará guardado. (p. 23)

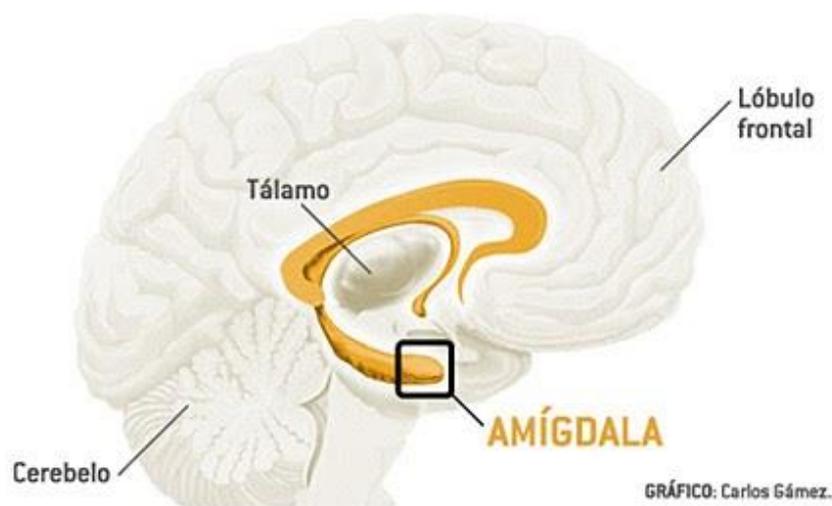


Figura 1. Circuito del miedo.

Cuando el circuito del miedo sucede, empieza a generar sustancias y hormonas y como nos explica Posadas-Escudero (2015):

Puede ocurrir que el estrés se haga crónico y esto cause un aumento permanente de cortisol circulante, lo que a su vez da una respuesta sostenida de los órganos y sistemas que preparan al organismo para enfrentar la situación de riesgo. (p. 24)

Por esta razón la ansiedad entonces, deja de ser un beneficio y puede llegar a ser un sufrimiento es por eso que Orozco & Baldares (2012) nos dice que:

En ocasiones, la ansiedad no facilita una mejor adaptación, surgiendo falsas alarmas ante posibles amenazas que realmente no lo son, u en otras ocasiones tienden a percibir reiteradamente una serie de amenazas magnificadas que provocan niveles excesivamente altos de ansiedad. La ansiedad se convierte en patológica cuando es desproporcionada para la situación y demasiado prolongada. (p.498)

- Subjetivo-cognitivo:
Experiencia interna, percepción, evaluación subjetiva de los estímulos.
- Fisiológico-somático:
Activación del sistema nervioso autónomo
- Motor-conductual:
Escape y evitación

Tabla 1.*Ansiedad Fisiológica y Patológica*

Ansiedad Fisiológica	Ansiedad Patológica
Mecanismo de defensa ante amenazas de la vida	Puede bloquear una respuesta adecuada en la vida
Reactiva a una circunstancia normal	Desproporcionada al desencadenante
Función adaptativa	Función desadaptativa
Mejora nuestro rendimiento	Empeora nuestro rendimiento
Es más leve	Es más grave
Menor componente somático	Mayor componente somático
No genera demanda de atención psiquiátrica	Demanda atención psiquiátrica

Datos tomados de una revista médica de Orozco y Baldares (2012)

Como hemos visto en la tabla la ansiedad fisiológica es distinta a la patológica, es decir la fisiológica surge de forma biológica como defensa ante un suceso de peligro, y la patológica, sin embargo, es la que sucede cuando existe el miedo ante una situación que no es de peligro. Por esta razón Salaberría, Fernández-Montalvo & Echeburúa (1995) nos cuenta los “cambios fisiológicos: dilatación de la pupila, aumento de la frecuencia cardíaca y de presión sanguínea, aumento de la respiración, tensión muscular, aumento de la transpiración, secreción de glúcidos y lípidos al torrente sanguíneo y lentitud en la digestión” (p.70).

2.2. Factores y Consecuencias de la ansiedad.

En la ansiedad hay muchos factores que pueden influir en su desarrollo y según nos explica Orozco y Baldares (2012) hay cinco:

- **FACTORES BIOLÓGICOS:** Los factores genéticos son importantes en la predisposición de los TA. La vulnerabilidad genética se ha encontrado en la mayoría de los TA, pero con mayor contundencia en el trastorno de pánico, el trastorno obsesivo compulsivo y la fobia social.
- **FACTORES PSICOSOCIALES:** Los estresores psicosociales (interpersonal, laboral, socioeconómico, etc.) juegan un papel muy importante en muchos de los TA, como factores precipitantes, agravantes o causales de los TA y trastornos de adaptación. Se ha sugerido que el tipo de educación en la infancia predispone al TA en la edad adulta, sin embargo, no se han identificado causas específicas de ello.
- **FACTORES TRAUMÁTICOS:** Enfrentar acontecimientos traumáticos fuera del rango de la experiencia humana normal (accidentes graves, desastres, asaltos, violaciones, torturas, secuestros, etc.) suele provocar serios daños biológicos cerebrales que se asocian a síntomas graves de ansiedad.
- **FACTORES PSICODINÁMICOS:** La ansiedad se considera como la respuesta individual a un peligro que amenazó desde dentro en forma de un impulso instintivo prohibido que está a punto de escapar del control del individuo (Kaplan). La ansiedad como señal de alarma provoca que el “yo” adopte medidas defensivas. Si las defensas tienen éxito la ansiedad desaparece y si no sale libremente o se contienen, según el tipo de defensa empleada, puede presentar síntomas conversivos, disociativos, fóbicos y obsesivo-compulsivos.
- **FACTORES COGNITIVOS Y CONDUCTUALES:** Se considera que patrones cognitivos distorsionados (sistema de pensamientos negativos) preceden a conductas desadaptadas y trastornos emocionales. La ansiedad se presenta por una sobrevaloración amenazante de los estímulos y una infravaloración de sus potenciales personales. También por estímulos externos y por mecanismos de condicionamiento y generalización, se pueden aprender o imitar respuestas o conductas ansiosas de los demás. (p.500).

3. Lenguaje audiovisual y escénico

El proceso de creación de este trabajo se plantea a partir de la investigación sobre el trastorno de ansiedad generalizado y en como acaba afectando a las personas que lo sufren. Así es pues como comenzó a surgir esta idea de proyecto.

Para abordar esta creación artística se escogió como tema principal el trastorno de ansiedad generalizada. Un problema que afecta a gran parte de la población, el cual dificulta la vida de una persona y cada vez va a peor por un problema de sociedad. Para ello se hubo una rigurosa investigación donde se aportaron datos y hechos recogidos en libros, documentales y artículos que han sido avalados con anterioridad por expertos en el tema.

Tras la elección del tema, se dispuso todo lo necesario para realizar el proyecto de videodanza. Para ello se requirió de bailarinas, medio de grabación, vestuario, escenario y el planteamiento en sí de la obra. Era necesario un buen planteamiento ya que se requería plasmar bien la ansiedad en la obra. También tener en cuenta cuantas personas participarían para definir las facetas de la ansiedad.

En general, ha sido todo un reto el proceso de creación ya que hay que tener en cuenta un gran número de factores que afectan a la obra.

3.1. Elementos del lenguaje audiovisual.

Cuando hablamos de lenguaje audiovisual, según nos explica Summa (2018), “nos referimos a un conjunto de símbolos y normas que facilitan la comunicación multisensorial a través de lo visual y auditivo, es decir, los elementos constitutivos de este lenguaje son la imagen y el sonido” (p.03).

Esta videodanza presenta unas escenas complejas donde se intenta plasmar la ansiedad en todo momento. Se relacionan todas entre si generando un caos en la imagen que se aprecia, dando así una sensación de estrés, que es lo que en general sucede cuando hay una situación que puede provocar ansiedad.

La edición de video fue rigurosa en su elección ya que era un elemento clave para la producción de este proyecto. Los efectos escogidos se adhieren bastante bien a la obra, como son los efectos de movimiento o las transiciones, incluso los filtros, generando el efecto deseado.

La selección del sonido también fue clave en el proceso, llevó su tiempo encontrar un sonido ideal para el proyecto, pero conseguimos dar con uno que concordase a la perfección dentro de la obra. El sonido chirriante de una lima metálica provoca rigidez

en el cuerpo y es espeluznante escucharlo, lo cual hace que las imágenes escogidas siendo un caos visual junto al sonido chirriante provoquen una fatalidad al verlo.

Por lo tanto, la búsqueda de efectos y sonidos junto a las imágenes conseguidas han creado un proyecto visual donde se podrá ver todo lo detallado con anterioridad y el cual refleje todo lo propuesto, como es la sensación de ansiedad.

3.2. Códigos visuales.

3.2.1. Escena 1

En esta escena presentamos un filtro de pantalla de televisor antiguo con exceso de ruido, el cual se utilizará para toda la obra, dando así una sensación de rechazo o antigüedad, algo viejo, un poco oscuro y triste, siendo alguno de los sentimientos que pueden provocar la ansiedad. También en mitad de la escena hay una transición que mueve la imagen provocando también algún sentimiento visualmente.

Como se aprecia en la escena observamos un plano general de las bailarinas que participan en la obra. Una colocación de estas poco uniforme pudiendo generar un poco de TOC o disconformidad con la escena, también se puede ver como cada una tiene un movimiento distinto, esto se debe a como se puede presentar la ansiedad de distintas maneras o como podría generar tics en algunas personas.

También podemos observar que en esta escena no se aprecia ningún movimiento de cámara, esta se mantiene estática, pero se usa la técnica de cámara en mano.

3.2.2. Escena 2

En esta siguiente escena pasamos a un primer plano de cada una de las integrantes del proyecto, observando así con más detalles como se puede desarrollar físicamente la ansiedad en algunas personas. A veces la ansiedad llega a un extremo que puede desviar esos síntomas a algo físico y visual, en algunas ocasiones, aunque la ansiedad sea tratada, los síntomas físicos pueden perdurar. En esta escena las integrantes aparecen de una en una solapadas unas con otras fusionándose.

Tampoco hay en esta escena movimiento de cámara algún, dejando así apreciar lo que se ha mencionado anteriormente. Uso de la técnica de cámara en mano. Se sigue usando los mismos filtros, efectos y transiciones.

3.2.3. Escena 3

Aquí observamos un plano general contrapicado, en este caso si hay una colocación específica de las bailarinas, teniendo un sentido. La chica del medio hace referencia a la mente, y las cuatro que la rodean a las emociones. Las cuatro emociones generan unos movimientos alrededor de la mente llevándola y controlándola.

En esta escena no encontramos ningún movimiento de cámara seguimos con la técnica de cámara en mano. Al igual que los efectos utilizados son parecidos a las escenas anteriores. Ya que se usan los mismos filtros, efectos y transiciones en casi todas las escenas, dándole así una continuidad a todas ellas siguiendo un hilo conductor. La ubicación de esta escena es bastante plana, podemos ver lo que hay alrededor pero es una ubicación cerrada sin un fondo muy profundo para poder dar la sensación de no poder escapar.

3.2.4. Escena 4

Esta escena tan especial genera una sensación visual muy buena de la ansiedad, por ello se ha usado un primerísimo plano de la cara de una persona, par así mostrar el agobio claro que puede sufrir una persona con este trastorno. Las manos que aparecen podrían ser una metáfora de cualquier situación estresante que haya en nuestras vidas o como una persona puede tomársela. También hay una incorporación de un elemento, un velo transparente que le cubre la cara, dando así una sensación de ahogo y un rostro menos visible.

Continuamos usando la técnica de cámara en mano y también seguimos usando los mismos filtros efectos y transiciones. La ubicación de este plano la recreamos sin fondo y plano, para poder reflejar así mejor la sensación de ansiedad.

3.2.5. Escena 5

Podemos considerar esta escena y la siguiente una misma porque lo que se hace en esta es solaparse con la otra para dar una sensación de desorientación y agobio. En general se hace lo mismo durante todo el proyecto, pero hay escenas mucho más claras.

Esta escena es muy parecida a la escena tres. Un plano general contrapicado, con la colocación de las integrantes en dado, sin movimiento de cámara usando la técnica de cámara en mano y con los mismos filtros, efectos y transiciones.

La siguiente escena que solapamos con esta, es un primer plano de un rostro que se arrastra por una pared, mostrando así un sentimiento de frustración.

3.2.6. Escena 6

Observamos en esta escena un plano detalle de una mano, expresando así otro síntoma físico de la ansiedad, el cual puede convertirse en una faceta permanente de una persona como hemos hablado en escenas anteriores.

Uso de la técnica de cámara en mano, no hay movimiento, filtros, efecto y transiciones se vuelven a repetir. En esta escena sucede lo mismo que la anterior, se solapa con la siguiente mediante una transición.

3.2.7. Escena 7

Podemos ver un plano medio en esta escena, donde aparecen las cinco integrantes en una fila, colocadas en diagonal. podemos apreciar el detalle que muestran sus caras, ponen una sonrisa falsa, dando a ver con esto como en la vida sucede lo mismo, cuando en ocasiones estamos mal y por culpa de la sociedad tenemos que poner buena cara, aunque no la tengamos.

Encontramos en esta misma escena un cambio en el plano, hay dos cambios, primero vemos la escena normal, luego mediante una transición se gira boca abajo y vuelve otra vez normal. En la escena no existe movimiento de cámara, y los filtros y efectos siguen siendo los mismos.

3.2.8. Escena 8

En esta ocasión el plano medio de la escena comienza girado y termina igual, dando así a la escena una sensación de caerse, probando así una sensación que puede dar la ansiedad de vacío. También vemos como cuatro de las integrantes manejan y cogen a otra integrante, diciendo con esto que la ansiedad, junto a sus respectivas emociones y síntomas, controlan la mente.

Usamos en la escena la técnica de cámara en mano, y continuamos usando los mismos filtros, efectos y transiciones.

3.2.9. Escena 9

Esta escena está constituida por varias tomas diferentes solapadas unas con otras, dos son planos detalles de partes del rostro y la tercera es un plano general de las cinco integrantes en una fila. En este caso podemos interpretar síntomas físicos de la ansiedad al igual que en escenas anteriores.

En la toma del plano general existe un movimiento de cámara, TILT UP. En las otras dos tomas se usa la técnica de cámara en mano. El filtro, efectos y transiciones continuamos usando las mismas.

3.2.10. Escena 10

El plano de la siguiente escena es un plano cenital de las cinco integrantes. Observamos cómo estas generan ciertos movimientos, hay una formación donde encontramos una en el centro y cuatro que las rodean, la del medio se mueve de cierta manera donde podemos apreciar que está intentando controlar a las otras, representando a las emociones, mientras que las cuatro chicas forman alrededor de ella un dibujo coreografiado, siendo llevadas por la mente.

Usamos la técnica de cámara en mano desde arriba, sin ningún movimiento de cámara. El filtro, los efectos y las transiciones siguen siendo las mismas que antes.

3.2.11. Escena 11

En esta escena encontramos un plano medio de las cinco integrantes en una fila diagonal, el significado de esta escena es el mismo que la escena siete, donde ponen una sonrisa falsa en representación a lo que se vive con la ansiedad. Primero vemos en la escena a las chicas serias y luego sonriendo. Esta repetición de escena es importante porque es algo muy perpetuo mientras tienen un trastorno de ansiedad generalizada.

En esta ocasión si podemos encontrar un movimiento de cámara, roll de 360°, que usamos para diferenciar dos tomas dentro de la escena, el momento en el que están serias, y, con este movimiento el cual puede representar en la realidad esa sensación de angustia al tener que poner buena cara, cambiamos a cuando las chicas sonríen falsamente.

El efecto, los filtros y las transiciones en esta escena continúan siendo los mismos que en el resto de escenas, por ellos siguen proporcionando una fluidez con el resto de escenas.

3.2.12. Escena 12

Observamos el plano detalle de esas manos de las integrantes, donde cada una revela un gesto distinto, explicando, así de forma física, como puede mostrarse la ansiedad, como hemos visto en otras escenas anteriormente.

Apreciamos en la escena el movimiento de cámara generado, un travelling horizontal, que va pasando por cada integrante mientras vemos el movimiento que genera cada una. Los efectos, filtros y transiciones continúan igual.

3.2.13. Escena 13

Como última escena hemos solapado varias tomas unas sobre otra causando así un desorden total pero dentro de un orden. Presentamos varios planos generales imágenes rectas, giradas y también giradas de perfil, siguiendo un patrón. No tiene otra interpretación que simplemente un colapso mental.

No existen movimientos de cámaras, solo el uso de la técnica de cámara en mano, lo único que sucede es el cambio de tomas solapadas unas con otras, mediante unas transiciones ya usadas anteriormente, al igual que los efectos y filtros.

4. Conclusión

Este trabajo nos conduce a varias conclusiones, gracias al marco teórico y a la creación artística propuesta. En primer lugar, hemos podido comprobar que la videodanza es un género artístico híbrido, en el que se mezcla la danza y el lenguaje audiovisual, y gracias a esta unión podemos crear una propuesta escénica interesante, ya que, al incorporar métodos audiovisuales, como movimientos de cámara, punto de vista, efectos, etcétera, a la danza creamos una forma de arte nueva en la que se podría expresar de mayor manera lo que queremos representar.

En segundo lugar, después de haber recogido los datos de la ansiedad, vemos cómo afecta la ansiedad a una persona y lo importante que es dar visibilidad a este trastorno. Si concibiéramos la ansiedad únicamente de forma biológica como un mero mecanismo de defensa ante una situación de peligro, quizás la sociedad evolucionaría a mejor.

Gracias a esta propuesta de creación a través de la videodanza, hemos podido expresar un sentimiento como es la ansiedad, a través de los métodos utilizados para crearla.

5. Bibliografía

Americana, A. P. (2000). Trastornos de Ansiedad. *Psychiatric Self-Assessment Review*. Medical Trends, 50, 79-99.

- Brum, L. (2019). Reflexiones sobre historia, concepto y curaduría de la videodanza. En X. Monroy Rocha y P. Ruiz Carballido (Eds.), 04 Curaduría en Videodanza (pp. 24-75). Puebla: Universidad de las Américas, Puebla.
- Caldas, P. (2015). Poéticas del movimiento: interfaces. En X. Monroy Rocha y P. Ruiz Carballido (Eds.), 01 Memoria histórica de la videodanza (p. 29). Puebla: Universidad de las Américas, Puebla.
- Copeland, R. (2016). The best dance is the way people die in movies (or gestures toward a new definition of "screendance"). En D. Rosenberg (Ed.), *The Oxford handbook of screendance studies* (pp. 229-234). Nueva York: Oxford University Press.
- Delgado, E. C., De la Cera, D. X., Lara, M. F., & Arias, R. M. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), (p.28)
- González, L. y Monroy Rocha, X. (2019). Reflexiones en torno a los parámetros de apreciación y crítica en el ámbito de los festivales de videodanza en Latinoamérica. En X. Monroy Rocha y P. Ruiz Carballido (Eds.), 04 Curaduría en videodanza (pp. 128-160). Puebla: Universidad de las Américas, Puebla.
- GONZÁLEZ, M., ROVELLA, A., BARBENZA, C., & RAUSCH, L. (2012). Tendencia a la Preocupación y Trastorno de Ansiedad Generalizada en adolescentes: contribución diferencial de los procesos cognitivos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 1(33), 31-50.
- Guadarrama, Y. (2017). Apuntes sobre el ejercicio de la creación en videodanza. En X. Monroy Rocha y P. Ruiz Carballido (Eds.), 02 Videodanza: creación híbrida (p.57). Puebla: Universidad de las Américas, Puebla.
- Koleff, E. (2010). Cine y danza: pensando la video danza. En S. Szperling y S. Temperley (Eds.), *Terpsícore en ceros y unos. Ensayos de videodanza* (p. 115). Buenos Aires: Guadalquivir, CCEBA y VideoDanzaBA.
- López, A. F. M. (2011). Videodanza. El movimiento en el cuerpo múltiple. *Artes la Revista*, 10(17), 90-107.
- Mallén, M. M., & Garza, D. N. L. (2017). Trastornos de ansiedad. *Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 44(3), (p.101-102).
- Martín, L. A. (2011). Danza contemporánea y nuevas tecnologías. *Danzararte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, (7), (p. 42-47)
- Monroy Rocha, X. (2019). Agite y Sirva: prácticas curatoriales. En X. Monroy Rocha y P. Ruiz Carballido (Eds.), 04 Curaduría en Videodanza (pp. 7-20). Puebla: Universidad de las Américas, Puebla.

- Monroy Rocha, X. y Ruiz Carballido (Eds.), P. (2015). 01 Memoria Histórica de la Videodanza. Puebla, México: Universidad de las Américas, Puebla.
- Monroy Rocha, X. y Ruiz Carballido. P(Eds.), 03 El cuerpo en la videodanza (pp. 94-102). Puebla: Universidad de las Américas Puebla.
- Monroy Rocha, X. y Ruiz Carballido (Eds.), P. (2017). 02 Videodanza: Creación Híbrida. Puebla, México: Universidad de las Américas, Puebla.
- Monroy Rocha, X. y Ruiz Carballido (Eds.), P. (2018). 03 El Cuerpo en la Videodanza. Puebla, México: Universidad de las Américas, Puebla
- Monroy Rocha, X. y Ruiz Carballido (Eds.), P. (2019). 04 Curaduría en Videodanza. Puebla, México: Universidad de las Américas, Puebla.
- Ochoa, L. (2014). Video Danza, un Nuevo Dialécto Multimedia. *Iletrada Revista de Capital Cultural*, 22, 1-7.
- Orozco, W. N., y Baldares, M. J. V. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. *Revista médica de costa rica y Centroamérica*, 69(604), (p. 498-500).
- Posadas-Escudero, J. (2015). Trastornos de ansiedad. Una revisión de los factores biológicos y ambientales. *Ágora de Heterodoxias*, 1(2), (p. 23-24).
- Salaberría, K., Fernández-Montalvo, J., & Echeburúa, E. (1995). Ansiedad normal, ansiedad patológica y trastornos de ansiedad: ¿un camino discontinuo? *Boletín de Psicología*, 48, (p.70-71)
- Santacruz, I., Orgilés, M., Rosa, A. I., Sánchez-Meca, J., Méndez, X., & Olivares, J. (2002). ANSIEDAD GENERALIZADA, ANSIEDAD POR SEPARACIÓN. *Psicología conductual*, 10(3), 503-521.
- SUMMA, R. (2018). El Lenguaje Audiovisual: Técnicas y Tecnología. *Red Summa*.(p.03).

6. Anexos

6.1. Diario de sesiones

10 de enero

Se realizó una lluvia de ideas de cómo se quería organizar el proyecto, que quería realizarse dentro de él y cómo se llevaría a cabo. Se realizó una lista de ideas que podrían ser válidas.

17 de febrero

Hoy se ha estado pensando que e4.l proyecto podría ser una coreografía. El proyecto estará centrado en la ansiedad, dentro de la ansiedad se hablara de las emociones que pueden llegar a ocurrir como el miedo, la euforia, la tristeza, el vacío, etc.

24 de febrero

Decido pintar un cuadro el cual me está inspirando para mi coreografía y mis ideas creativas. El cuadro lo pintare a través de un iPad, por medio digital.

3 de marzo

La idea del cuadro decido trasladarla y cohesionarla con la coreografía metiéndola por ejemplo en el vestuario. Empiezo con el cuadro.



Figura 2. Primeros bocetos del cuadro.



Figura 3. Cuadro terminado.

6 de marzo

Decido sacar la idea para la coreografía, en que se va a basar como voy a meter los conceptos y ponerles nombre a los personajes.

Personajes: mente, ansiedad, miedo, tristeza y euforia.

Primera escena en la coreografía, será representar una exposición de obras de artes, haciendo una metáfora de cómo nos exponemos ante la vida por culpa de la sociedad. La música que tenía pensado para este principio es el sonido de unos pájaros o de naturaleza, haciendo una contraposición.

Esquema de la coreografía:

Primero la mente empieza a funcionar según pasan los años y los sentimientos empiezan a florecer y van encontrando un hueco en la mente. Con el paso del tiempo la mente empieza a ser dirigida por las emociones por no aprender a controlarlas, se apoderan de ella el miedo y la mente empieza a ralentizarse.

Luego a raíz de esas emociones que controlan la mente llega la ansiedad, poco a poco cada vez va a más y empieza a ser descontrolada, una emoción de la que solo quieres huir.

Por culpa de la ansiedad, llega la depresión llena de demasiada tristeza, un sentimiento muy oscuro que comienza a abarcar toda tu cabeza en el que te sientes

tremendamente hundido. A través de la depresión llegas a un vacío, un silencio en tu mente desgarrador el cual no encuentra la salida.

Poco a poco con ayuda y por ti mismo comienzas a hacerte fuerte y querer derribar esas barreras que no te dejan ser tú mismo ni vivir tranquilo. Empieza una montaña rusa de emociones que quieres controlar, pero te dominan, te levantas y vuelves a caer, y así se convierte en un círculo vicioso.

Cuando por fin consigues salir de esa telaraña de todo lo malo que te ha rodeado empieza a ver la luz al final del túnel, y ves que poco a poco eres tú la que dominas esas emociones, lleva su esfuerzo, pero consigues ir a mejor. Gracias a esto llegas a la euforia que te concede el poder controlar tu mente

Esa euforia dura poco, pero te das cuenta de que es un momento de adrenalina y piensas que has vuelto a recaer, sin embargo, te das cuentas que lo has conseguido, y no es volver a caer si no a aceptar que la vida no siempre es eufórica, sino que tiene sus cosas buenas y malas, pero ahora lo malo no es un pozo sin salida. Tu mente ha sido liberada.

9 de marzo

Como parte de la investigación voy a ver a la Compañía Nacional de danza, en el Teatro Fernando Rojas en el Circulo de Bellas Artes, Madrid. El programa estaba compuesto por cinco piezas creadas por bailarines de la compañía.

15 de marzo

Decido el vestuario. Las tonalidades serán neutras, refiriéndose a la mente. Llevaran maillot y culote color beige, una tela transparente por todo el cuerpo con nudos, y el cuadro impreso en la tela.

20 de marzo

Me encuentro con un inconveniente y decido cambiar de trayectoria en mi trabajo final de grado. Ya no realizaré una coreografía, si no que hare una videodanza. Ahora tendré que pensar todo desde otro punto de vista ya que la videodanza tiene otras características.

Este proyecto será un reto ara mi porque no quiero alejarme mucho de mi trayectoria principal pero hay muchas cosas que tendré que cambiar o enfocar hacia otro lado.

El cuadro que realicé, no podré incorporarlo dentro de mi obra. Se quedará como inspiración de mi obra. Gracias a él me ha llevado a ideas para la videodanza, como por

ejemplo sentimientos que afloran en mi cuando lo veo, a raíz de esto realizaré movimiento que me inspiran para el proyecto.

24 de marzo

Realizo un esquema para poder ver con que me quedo y con que no de mi idea principal. La historia en la que me basé al principio podría usarla, sin embargo, la coreografía no me servirá dado a las características que tiene una videodanza. El vestuario podría utilizarlo quizás. Será un planteamiento para más adelante.

28 de marzo

Hago una pequeña investigación sobre la videodanza para poder realizar un proyecto realista. También veo alguna videodanza, como, por ejemplo.

- A Chairy Tale (1957)
- Rainbow Dance – Len Lye (1936)
- Variations V (1966) Merce Cunningham Dance Company
- Raíces
- Mutación

2 de abril

Realizo un esquema para organizar las ideas que quiero para hacer la videodanza. Empezando por saber qué historia quiero que cuente o que quiero representar. También analizo que quiero que hagan las bailarinas.

- Ansiedad, miedo, tristeza, euforia, depresión, (emociones)
- Personajes: cada chica representara una emoción.
- Primero la mente se deja llevar y es controlada por las emociones y poco a poco la mente va consiguiendo dominar sus propias emociones.

7 de abril

Analizo que tengo que reestructurar el videodanza ya que no estoy teniendo en cuenta sus características. No puedo montar a raíz de una música, tengo que montar sin sonido y no puedo confundirlo con un registro.

11 de abril

Empiezo a montar parte de los movimientos que quiero que se representen en la video danza.

Cinco chicas, dos subidas a una mesa en el fondo, una en el centro y otras dos delante de estas, formando entre ellas un dado. A partir de ahí empiezan a caminar y se

junta en el centro en la misma formación, pero más pegadas. En ese momento empieza una parte de la coreografía.

Después las de alrededor se acercan a la del medio arrinconándola, creando así una sensación de agobio, la chica del medio tiene que lograr escapar.

Poco a poco se va movimiento con las demás solo que ella va después que el resto siendo las demás las que la guían.

Con el tiempo va consiguiendo ser ella la que va controlando la situación y con ella las emociones guiándolas en los movimientos, y más tarde se solapan consiguiendo ir al unísono llegando a la euforia de tener sus emociones controladas.

19 de abril

Realizo un examen detallado de movimientos, objetos, hechos, factores que me puedan servir para focalizar y plasmar la ansiedad dentro de la videodanza.

La chica situada en el centro debe llevar algo en la cara que le cubra el rostro dejándole a sí una cara sin rostro, donde se refleje ahogo y vacío. Sin embargo, las demás chicas deberán gesticular muchísimo con la cara ya que representan las emociones y están descontroladas ósea que debe ser obvio.

Las mesas del principio se cubrirán con tela para que haga un efecto óptico que sea continuación del suelo, pero elevado.

Añadiré en la coreografía movimientos propios que sufro por culpa de la ansiedad, dándole así veracidad al proyecto.

Características de la ansiedad que pudo añadir: Tensión, hombros encogidos, rigidez en todo el cuerpo o en alguna parte más que otra, movimientos repetitivos, cuerpo cruzado, taquicardias, tics.

21 de abril

Realizo una lluvia de ideas:

Las cuatro chicas se dirigen a la integrante que se encuentra en el centro, entrelazándose entre ellas y así poder controlarla. Podemos realizar en este caso, un plano general, y un movimiento de cámara de zoom out. Así damos una sensación de mareo al espectador.

Otra escena podría ser que las cinco integrantes hagan una diagonal torcida con poses incómodas y sonrían falsamente, significando esto una referencia hacia la vida, en la que muchas personas que sufren trastorno de ansiedad deba poner buena cara ante la vida cuando no está bien. En esta escena podríamos utilizar un plano medio, y con un movimiento de cámara giramos la imagen, por ejemplo, con un roll 360°.

Una cara sin rostro alguno, agobiándose con manos que le atosigan. Se realizaría un primer plano de esta escena.

Otra escena que se podría realizar, sería un plano detalle de alguna parte del cuerpo como de manos, haciendo un movimiento o teniendo un tic, dando veracidad al concepto de ansiedad.

23 de abril

Conceptos:

Movimientos de cámara que reflejen ansiedad, cámara girada, plano picado y contrapicado, zoom out, travelling alrededor, contrapicado girado en diagonal, roll 360°, TILT UP o TILT DOWN.

Movimientos de cuerpo que reflejen ansiedad, retorcerse, cruzarse, tics, caras raras y incómodas.

15 de mayo

Montaje:

Escena 1

Comenzamos en un primer plano de la integrante central, realizamos un travelling out hacia un plano general a las cinco integrantes.

Escena 2

Realización de un primer plano de cada una de las integrantes, teniendo movimientos y expresiones muy marcadas.

Escena 3

Plano general de las cinco integrantes en donde realizaran una coreografía, no habrá ningún movimiento de cámara, se usará la técnica de cámara en mano.

Escena 4

Primer plano de la integrante central con el rostro tapado con un velo, generando una ansiedad y ahogamiento, junto a esto unas manos que le pasan por la cara agobiándole.

Escena 5

Se realizará en esta escena una coreografía en la que las cuatro chicas que rodean a la del centro la guían y controlan, siendo estas las emociones y las del medio la mente. Se podría realizar un movimiento de cámara de zoom out.

Escena 6

Una diagonal de las cinco chicas, donde sonreirán falsamente, realizando un plano medio y un movimiento de cámara de roll 360°.

Escena 7

Cubo humano formado por cuatro chicas y una se mete dentro quedando así, atrapada. Plano general, no existen movimientos de cámara.

Escena 8

Plano detalle, con un travelling horizontal, pasando por las manos de cada una de las integrantes, que estarán posicionadas en una fila, realizando movimientos, como tics.

Escena 9

Plano cenital de las cinco bailarinas, una estará situada en el centro y cuatro bailaran a su alrededor. La mente estará consiguiendo controlar las emociones.

Escena 10

Un plano general, en el que las integrantes realizaran movimientos estrambóticos, se usará un movimiento de cámara de TILT UP.

Escena 11

Creando un círculo las cuatro chicas se irán alternando a la chica del medio que irá rebotando en ellas, haciendo una metáfora de como las emociones van controlando a la mente como si fuera una marioneta. Se usará un movimiento de cámara movido.

Escena 12

La chica del medio empezará a moverse y poco a poco las demás se irán incorporando al movimiento, creando así un canon, significando esto que la mente empieza a dominar sus emociones y poco a poco son ellas controladas.

Escena 13

Finalmente, en esta última escena todas las chicas bailaran al unísono una música alegre, donde se verá reflejado el control de la mente ante todas sus emociones.

17 de mayo

Empezaremos con el montaje de la videodanza, se han organizado unos ensayos con las bailarinas, guiándolas por el montaje para así saber lo que tienen que reflejar con sus movimientos y expresiones.



Figura 4. Ensayos para la videodanza



Figura 5. Ensayos para la videodanza

19 de mayo

Después de haber terminado los ensayos comenzamos a grabar algunas tomas para el proyecto.

- Se grabó una de las escenas en la que se construiría un cubo humano.



Figura 6. Fragmento de toma durante la grabación.

- Esta sería la escena en la que las bailarinas realizarán movimientos estrambóticos y habrá un movimiento de cámara TILT UP.



Figura 7. Fragmento de toma durante la grabación

- Esta escena consiste en los siguiente: la bailarina central rebotara sobre las chicas de alrededor.

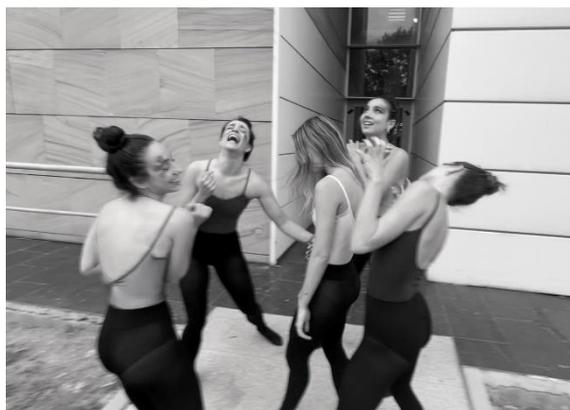


Figura 8. Fragmento de toma durante la grabación

- El final del proyecto sería una escena a color que representaría la liberación de la mente.



Figura 9. Fragmento de toma durante la grabación

- La siguiente escena es un plano cenital de las bailarinas donde realizarán unos movimientos coreográficos.



Figura 10. Fragmento de toma durante la grabación

- Plano general del inicio de la videodanza.



Figura 11. Fragmento de toma durante la grabación

- Plano contrapicado de la chica que interpreta la mente.



Figura 12. Fragmento de toma durante la grabación

20 de mayo

hoy se ha basado en el inicio del proceso de montaje, así pues mediante una aplicación de editor de video, he comenzado con la edición. Tras haber encajado algunas escenas, visualmente no concordabas unas con otras y no se percibía claramente la sensación de ansiedad ni la relación de las emociones con ellas. Por esta razón tengo que seguir en la búsqueda de una nueva estructura y la recopilación de imágenes nuevas.

Como el proceso de edición no ha ido como esperaba he reconsiderado la videodanza, de tal manera que he reestructurado lo que tenía, pensando en lo que sobraba y en lo que necesitaba.

La elección de efectos, sin embargo, me gustaba como quedaba así que indagué más y profundicé, por lo que el resultado fue exitoso. Algunas transiciones que elegí entre escena y escena no concordaban, así que seguí probando con otras nuevas.

22 de mayo

He procedido a la grabación de más escenas para mi videodanza.



Figura 13. Fotograma extraído de las tomas creadas para la videodanza.



Figura 14. Fotograma extraído de las tomas creadas para la videodanza.



Figura 15. Fotograma extraído de las tomas creadas para la videodanza.



Figura 16. Fotografía detrás de las cámaras.

23 de mayo

Una vez que he grabado escenas que me faltaban procedo a una segunda edición del videodanza. Después de haber encajado mis nuevas escenas, la historia cuadra un poco mejor, dándola así más credibilidad. Los efectos siguen siendo los mismo que puse desde un principio, las transiciones, por el contrario, he tenido que cambiarlas ya que no ayudaban visualmente.

También hoy he estado en búsqueda del sonido para incorporarlo pero no me ha llevado a nada, sigo sin encontrar el audio perfecto para el proyecto, después de una larga lista de escuchas mi videodanza sigue en silencio.

24 de mayo

He ido a revisión con mi tutora del Trabajo de fin de Grado, le he mostrado mi videodanza y parece conforme, me ha dado unas correcciones y las he aplicado. Una de ellas era eliminar parte coreográfica, no encajaba bien dentro de la historia y distorsionaba un poco el sentido, también era confusa porque no se veía una definición de ansiedad en ella. Otra de las correcciones eran las transiciones entre escena y escena, había puesto transiciones distintas las unas de las otras y no le daban profesionalidad al proyecto ni tampoco correspondía con los efectos que se querían conseguir.

Por otro lado, por mi cuenta he seguido indagando en el uso del editor de video, y he descubierto algunas herramientas que podría utilizar, eso me ha llevado a cambiar algunas escenas, recortándolas y repitiendo en otras partes de la obra. También he ido descubriendo efectos nuevos que poder aplicar en alguna que otra escena para dar realismo y emoción. Al fin y al cabo, de lo que se trata en una video danza es en

proporcionar a la danza una versión imposible, lo que no se puede crear ante un espectador y en un escenario.

La búsqueda del sonido sigue, pero sin éxito, no doy con el audio perfecto para mi obra. También está la perfección que busco en él, ya que quiero que evoque un sentimiento de ansiedad, o por lo menos que sea desagradable para el oído y concuerde con mi videodanza.

25 de mayo

Hoy por fin he conseguido las escenas cuadradas perfectas, bajo mi punto de vista y el de mi tutora, ya la videodanza ha cobrado vida y puedo considerarla acabada.

El video está montado y editado e incluso he conseguido el sonido. En una incesante búsqueda de sonidos, lo encontré, el audio perfecto para mi obra, un chirriante sonido de una lima metálica contra un objeto. Esto me provocaba tal molestia que incluso podría llegar a crearme un poco de ansiedad por querer erradicarlo. También me parecía que concordaba bastante bien con mi obra, así que me quedé con ese.

26 de mayo

Esto ha llegado a su fin y mi videodanza está lista y entregada, me siento orgullosa del trabajo que he realizado y también agradecida a la ayuda y apoyo que me ha brindado mi tutora.