

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



PUCP

La improvisación testimonial como herramienta para la construcción de un personaje demandante para actrices en formación

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN TEATRO**

AUTOR

Daniela Paola Linares Moresco

ASESOR:

Carol Milagros Hernandez Diaz

Lima, 2019

RESUMEN

La presente investigación tiene como principal objetivo poder brindar al actor otra herramienta a la cual pueda acudir en el proceso de la construcción de un personaje demandante¹ basándose en la técnica de Improvisación Testimonial. La investigación tiene como finalidad a largo plazo poder sistematizar el proceso del trabajo de texto y la Improvisación Testimonial, este proceso es el primer paso para sentar las bases de un laboratorio como este.

De esta manera la investigadora, propone desarrollar un laboratorio práctico de Improvisación Testimonial que busque llegar al objetivo planteado.

Así mismo esta investigación desarrolla dicho proceso de laboratorio estructurado en seis sesiones. Para el desarrollo del mismo se contará con la participación de tres actrices, que cursen entre el cuarto y séptimo ciclo de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP, teniendo como requisito básico el haber participado del curso de “Actuación”, específicamente en el módulo de “Creación de personajes” y que de esta manera puedan ser capaces de acudir a la técnica brindada en este curso, comparando así la interpretación inicial, y la que resultó luego de aplicar las herramientas ofrecidas en el laboratorio, tanto desde el punto de vista de las actrices como el de la investigadora y la guía del laboratorio.

Dentro de este laboratorio se abordará un personaje y un texto, previamente explorado². Las actrices participantes recibirán el texto y personaje para que sea presentado de manera libre, según sus experiencias y conocimientos. Y luego de haber realizado ciertos ejercicios en el laboratorio, las actrices presentarán el texto previamente mencionado, se observará a detalle cada uno de los procesos y en base a las necesidades de cada actriz, se reforzará el trabajo de texto con las herramientas propuestas en el laboratorio.

El laboratorio de Improvisación Testimonial, busca ser un espacio de exploración para las actrices, un proceso de autoconocimiento, un espacio en el que puedan explorar cada parte de ellas que no conocían, retarse y salir de su zona de confort. La actriz en un

¹ En la presente investigación se entiende que un personaje demandante es aquel personaje ajeno al actor que lo interpreta, tanto temporal como espacialmente y con características demográficas diferentes.

² Al hacer referencia al texto previamente explorado, nos referimos a un monólogo que ya ha sido trabajado previamente por las actrices en el curso de actuación, lo cual nos brinda una oportunidad para poder notar de qué manera la herramienta propuesta aporta a los recursos que las actrices ya poseen.

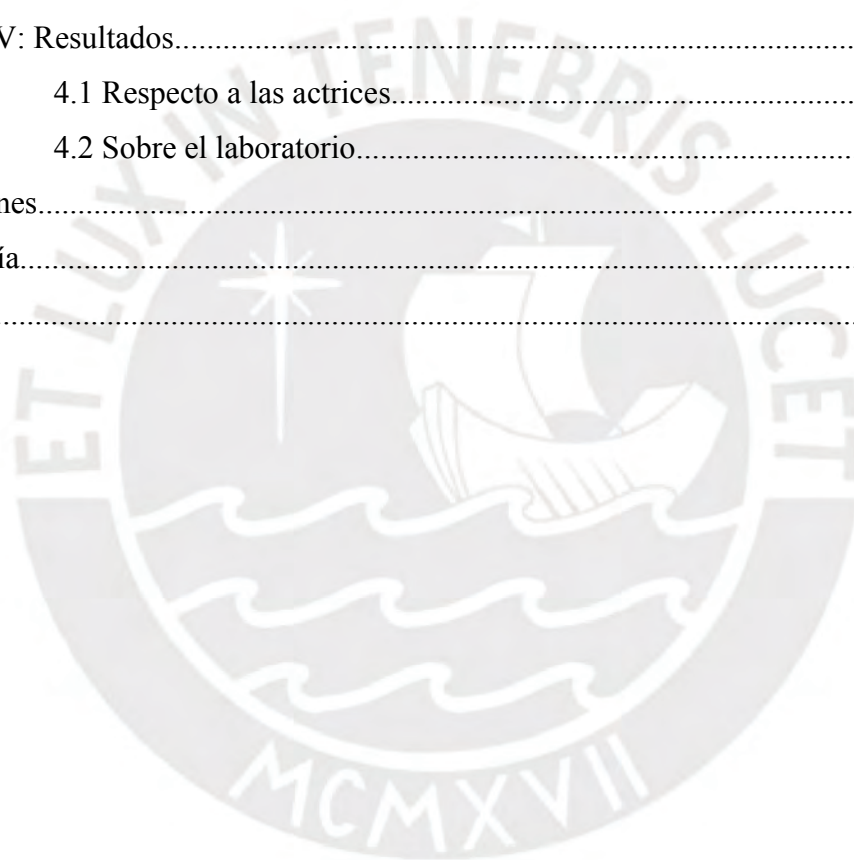
estado vulnerable podrá crear con mayor libertad, el proceso del laboratorio la ayudará a expandir sus límites, sensibilizarse y refrescar la memoria; finalmente luego de conocerse mejor, podrá estar en contacto con ella misma, se reconocerá en distintas facetas y podrá comenzar a crear a partir de ella, lo cual la ayudará en su proceso de construcción de personaje y le permitirá llegar a una interpretación verdadera.



ÍNDICE

Introducción.....	6
Capítulo 1 Capítulo I: Planteamiento del problema.....	9
1.1 Preguntas de investigación.....	9
1.2 Justificación.....	9
1.3 Objetivos.....	10
1.4 Hipótesis.....	10
2 Capítulo II: Marco teórico.....	12
2.1 Improvisación.....	12
2.1.1 Improvisación teatral.....	12
2.2 Construcción de personaje.....	14
2.3 Teatro testimonial.....	16
2.4 Improvisación testimonial.....	16
2.4.1 Testimonio.....	20
2.4.2 Vulnerabilidad.....	20
2.5 Memoria emotiva.....	22
2.5.1 Memoria emotiva vs. Improvisación testimonial.....	23
2.6 Proceso creativo del actor.....	24
2.6.1 Procesos de identificación.....	24
2.6.2 Actor como eje de creación.....	24
Capítulo III: Marco metodológico.....	25
3.1 Sobre la propuesta.....	25
3.1.1 Tipo de investigación.....	25
3.1.2 Objeto de estudio.....	26
3.1.3 Objetivo del laboratorio.....	26
3.2 Participantes.....	26
3.2.1 Población de estudio	26
3.2.2 Jefe del proyecto.....	27
3.2.3 Asesora y Guía del laboratorio.....	27
3.3 Fases de la investigación.....	28
3.3.1 Selección y acercamiento a las actrices.....	28

3.3.2	Designación de personaje y trabajo de texto.....	28
3.3.3	Realización del laboratorio.....	29
3.3.3.1	Taller de improvisación testimonial.....	29
3.3.3.2	Producto final.....	40
3.4	Recolección de información	41
3.4.1	Observación y análisis del laboratorio.....	41
3.4.1.1	Apuntes por sesiones.....	41
3.4.2	Entrevistas.....	41
3.4.3	Bitácoras.....	42
Capítulo IV:	Resultados.....	43
4.1	Respecto a las actrices.....	43
4.2	Sobre el laboratorio.....	44
Conclusiones.....		63
Bibliografía.....		65
Anexos.....		68



Introducción

En la presente investigación me parece oportuno recalcar que, tras mi experiencia en la facultad, en talleres fuera de la universidad, en los conocimientos que he recibido, considero que no existe un solo método para actuar, que debemos saber que cada actor crea su propio método, y que la mejor manera de llegar a uno es vivir y experimentar distintos procesos.

“Solo hay un sistema: la naturaleza orgánica creadora. No hay ningún otro. Y debemos recordar, prosiguió- que este llamado sistema (...) no permanece estático. Cambia todos los días.” (STANISLAVSKI 1990: 2)

El mejor momento para descubrir y experimentar debería ser en nuestro proceso de formación, y en un espacio seguro como en la universidad en la que nos estamos formando; entonces es aquí que surge mi interés por esta investigación; como consecuencia de la formación complementaria que obtuve como actriz, ya que, al llevar cursos fuera de la universidad, pude experimentar diferentes enfoques, así como espacios de exploración y autodescubrimiento, un elemento clave para los artistas. Dichos espacios ayudaron a complementar mi formación como actriz de la PUCP³. Estos cursos y talleres de improvisación me han servido como herramienta para mi trabajo. Sin embargo, cabe señalar que, en la malla curricular de la PUCP, no se imparte actualmente un curso que brinde estas herramientas. En octavo ciclo se brinda el curso “Herramientas lúdicas para la creación”, donde se llevan conceptos de clown e improvisación, pero que lamentablemente, al ser un curso de pocas horas no se tocaban estos conceptos con mayor profundidad. Al conocer a Carol Hernández⁴ en uno de los talleres que ella impartía descubrí la propuesta de una nueva técnica: “Improvisación testimonial”. Este taller exigía mucha entrega y compromiso, cautivándome desde el primer día, siendo el espacio de exploración y autodescubrimiento uno de los pilares. Este taller me sacó de mi zona de confort, siendo un proceso de sensibilización y memoria, donde experimenté mayor vulnerabilidad, donde se abrieron puertas, caminos y procesos que yo ignoraba. Comencé a ir por lugares por los que nunca había ido, descubrí mucho contenido en mí, atreviéndome a hacer muchas cosas que en algún momento me parecieron tontas. Y reconocí

³ Pontificia universidad Católica del Perú.

⁴ Asesora de la tesis y guía del laboratorio.

que muchos de mis bloqueos eran causados por mis prejuicios. ¿Cómo no había podido descubrir esto antes? Pude confrontarme con mi verdad, reconocirme, aceptarme y crear libremente.

A diferencia de la improvisación teatral como técnica, este taller buscó ir más allá de solo enfatizar el juego o crear formatos, siendo un espacio guiado para que el actor pueda indagar en él mismo y reconciliarse con su mundo interno, reconocerse como un ser sensible y vulnerable. Era enriquecedor ver contenidos en escena luego de este proceso, viendo como éramos capaces de manejar el testimonio a una distancia prudente, no tan lejos como para evitar la desconexión, ni tan cerca como para quebrarse y ser un actor descontrolado, se trabajó haciendo un balance y encontrando un punto perfecto y equilibrado.

Debido a esta experiencia, nace el deseo de brindar esta herramienta a actores en proceso que necesitan espacios como estos para complementar su proceso de formación actoral y que, sin embargo, al igual que a la improvisación, se le da muy poca importancia.

Ahora bien, el fin del laboratorio es poder comprobar la influencia positiva del testimonio en el proceso de la construcción de un personaje demandante y en el trabajo de texto, y ver si es posible obtener en escena tres personajes con verdad⁵, y un buen trabajo de texto⁶. Este laboratorio busca crear un proceso que, como ya he mencionado anteriormente, confrontará a las actrices con su verdad, les permitirá explorar cada uno de sus lados, aceptarlos y poder obtener basta información que no sabían que poseían para que puedan crear y disfrutar de todo esto en escena.

Tres actrices en formación, entre cuarto y séptimo ciclo de la Facultad de Artes Escénicas, recibirán tres personajes demandantes.

Se intentará que los personajes sean lo más alejados posible de las actrices, que sea un personaje en el cual ellas se vean muy difícilmente identificadas. Y con ayuda del testimonio, ellas podrán comenzar a encontrar vínculos con su

⁵ No se refiere necesariamente al naturalismo, si no a aquello que al ser visto es creíble, tanto para el actor como para el espectador. Que se sostiene en escena, y logra conectar con el público. En cuanto algo que vemos en escena, no es creíble, la magia habrá acabado.

⁶ Que el actor tenga claro todo lo que dice, que interprete lo que realmente quiere decir el personaje, que transmita emociones y que el público pueda entender y movilizarse con lo que ve en escena.

personaje, y con la vulnerabilidad que el proceso conlleva, poder crear un personaje sólido y verdadero.

La presente investigación busca generar un aporte a las artes escénicas, y sobre todo a los actores en formación, que busquen descubrir y aprovechar distintas herramientas que los ayuden en cada uno de sus procesos de creación.



CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Preguntas de investigación

¿De qué manera influye el testimonio partiendo desde la técnica de la Improvisación Testimonial al utilizarlo como herramienta en el proceso de creación de personajes demandantes en actrices en formación entre cuarto y séptimo ciclo de FARES?

Preguntas específicas:

- ✓ ¿Cómo influye en el proceso de creación de un personaje el pasar por un proceso testimonial, para abordar un personaje completamente alejado de la actriz?
- ✓ ¿Cómo se trabaja el testimonio en la Improvisación Testimonial para poder abordar un texto y un personaje alejado de la actriz?
- ✓ ¿Cómo aportan el testimonio y la vulnerabilidad trabajada en la Improvisación Testimonial a la actriz en formación a poder encontrar un vínculo verdadero con un personaje completamente alejado a ella?

1.2. Justificación

El realizar este proyecto ha sido motivado de gran manera, por el hecho de haberme visto frustrada en mis primeros años, al sentir en algunos momentos que no lograba encontrar un vínculo verdadero con mis personajes. No hallaba en algunos de ellos ningún tipo de identificación, los sentía completamente lejanos a mí y se me hacía muy difícil encontrar verdad. Pregunté a muchos compañeros de la especialidad sobre su experiencia en la creación de ciertos personajes, y obtuve respuestas muy similares, habían tenido dificultades, y tampoco se habían sentido satisfechos con su producto. Muchas técnicas que habíamos aprendido en los primeros ciclos, no nos ayudaban en su totalidad, con esto creí que debían existir miles de técnicas que no conocíamos, que no explorábamos y que teníamos que descubrir.

Cuando llevé el taller de Improvisación Testimonial con Carol Hernández, sentí que esta herramienta en la que trabajaba el testimonio, la verdad y la vulnerabilidad, además de ser un proceso de autoconocimiento, me ayudaba a ir disipando ciertos bloqueos que venían conmigo como persona, y que eran una traba muchas veces en mis procesos de creación como actriz. Me ayudó a aceptarme y mostrarme, y además conocer mucho de lo que tenía y no sabía. Me dejó ahondar en mí, y obtener información muy valiosa para mis procesos de creación.

La importancia de este proyecto está en que brinda una nueva herramienta para las generaciones que vienen, para los actores en formación. Un proceso sistematizado de la creación de un personaje demandante, partiendo de uno mismo, basándonos en una nueva técnica que aún no ha sido explorada por escuelas de formación, a la que estoy segura, muchos actores en formación querrán acudir. Es un aporte importante para las artes escénicas puesto que pone a prueba nuevas herramientas que funcionan para el proceso de creación del actor. Además, abre las puertas a que podamos investigar más técnicas que no conocemos y con las que no estamos familiarizados, que siempre podemos descubrir nuevos métodos y nuevas maneras de crear.

Existen muy pocas fuentes académicas que hablen de la improvisación y el testimonio, y sobre todo que utilicen estas técnicas como proceso de creación. En general, en nuestro país hay muy poca investigación teatral. No se encuentran muchos procesos de creación sistematizados, y creo que se necesitan, considero que es un gran aporte para las investigaciones desde la práctica que vengan después.

1.3. Objetivos

El objetivo de esta investigación es poder identificar la influencia del testimonio y la vulnerabilidad desde la técnica de la improvisación testimonial en el proceso creativo de la actriz, y observar cómo afecta en el hallazgo de vínculos verdaderos con un personaje que se considera completamente ajeno a ella.

- Sistematizar este proceso encontrando de qué manera la actriz logra la construcción de un personaje alejado a ella, partiendo desde el testimonio, encontrando vínculos verdaderos y dando como resultado una creación verosímil, con la interpretación satisfactoria del texto.
- Descubrir de qué manera afecta o aporta el utilizar la herramienta de la improvisación testimonial en el proceso de la construcción de un personaje completamente aislado a las actrices.

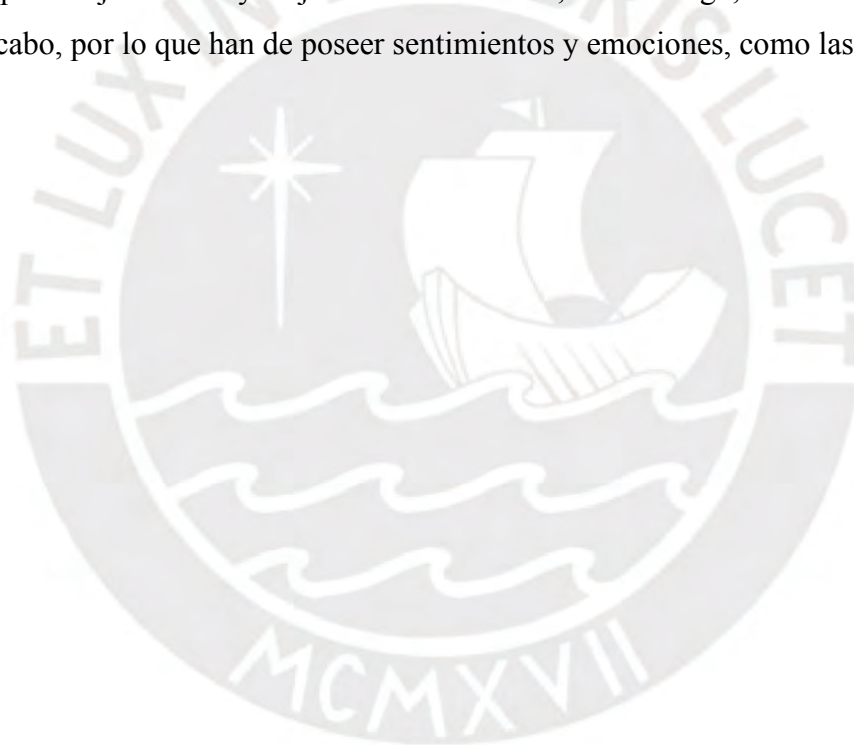
1.4. Hipótesis

El utilizar la Improvisación Testimonial como una herramienta para la creación de un personaje y el trabajo de texto, en este caso específico, el abordar un personaje demandante para una actriz en sus primeros años de formación, permitirá que esta

encuentre puntos en común con su personaje, podrá vincularse con este a través del testimonio, indagando en sus propias experiencias y experiencias que reconozca cercanas, establecerá empatía y así podrá hallar un vínculo verdadero.

El personaje tomará solidez porque el proceso testimonial invitará a la actriz a conocer aspectos que creía no tener, la invitará a explorar y reconocer ciertas facetas que en la vida cotidiana ignoraba, y si las actrices son generosas en el proceso, y no se juzgan, el resultado será satisfactorio; las actrices obtendrán descubrimientos realmente nuevos y útiles. Todo ello les permitirá tener interiorizadas particularidades, diversas facetas, experiencias y sensaciones, lo que ayudará a que la actriz construya su personaje y además se apropie del texto.

El testimonio será un camino para poder llegar a la verdad del personaje, si bien es cierto, los personajes son muy alejados de las actrices, sin embargo, son seres humanos, al fin y al cabo, por lo que han de poseer sentimientos y emociones, como las suyas.



CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Improvisación

“El acto de improvisar, ese verbo, está hecho de espontaneidad; sensibilidad; velocidad; memoria; inteligencia e ingenio” (ARGENTINO 2013: 256)

“La improvisación puede ser un fin en sí misma o una herramienta para el creador.” (CASTILLO 2007:15)

2.1.1 Improvisación teatral

Podemos afirmar, que en la actualidad la improvisación teatral ya es una técnica sistematizada, existen gran variedad de libros y escritos que nos hablan de esta e inclusive existen manuales detallados sobre los ejercicios, uno a uno y sobre los objetivos de cada uno de ellos.

Los dos principales maestros de la improvisación son Keith Jhonstone y Viola Spolin, quienes nos brindan esta herramienta como una técnica y la sistematizan.

Viola Spolin es la abuela de la Impro⁷, es la pionera de los juegos de improvisación teatral, fue ella quien desarrolla la Impro hace muchos años en el intento de hacer juegos teatrales que estimulen a los niños con los que hacía trabajo comunitario, haciendo que el proceso teatral sea más fácil e interesante para ellos.

A la actualidad esta es una técnica que incluso se aplica en escuelas de arte dramático en otros países como Canadá, México, EE. UU, Argentina, etc.

Sin embargo podemos también referirnos a la improvisación mucho antes de estos maestros, como por ejemplo encontrar información en libros de Stanislavski, quien “Entre sus más grandes hallazgos y pruebas, encontramos que él veía en la improvisación un vehículo de creación que permitía al actor pasar como él mismo por distintas situaciones para así poder entrenarse en comprender la razón del comportamiento de su personaje, lo que lo llevaría a realizar una representación viva y acorde a la convención que exige el teatro.” (VARGAS 2015: 16), con esta definición podemos afirmar que la improvisación teatral era una herramienta que desde mucho antes se utilizaba en el trabajo del actor, sobre todo en el proceso creativo; era un canal

⁷ Usaremos el término Impro, que se usa comúnmente para hacer referencia a la improvisación.

que permitía encontrar verdad y solidez en los personajes, lo que hoy en día buscan todos los actores.

No obstante, podemos referirnos también a la improvisación como la acción de actuar y crear sin previo conocimiento de lo que sucederá, pues los improvisadores no saben a qué se enfrentarán en escena, no tienen ni la menor idea de que es lo que les espera. Por ello trabaja la espontaneidad, el vivir el momento a momento, estar aquí y ahora, que son aspectos que inevitablemente el actor también debe entrenar.

Si bien la Impro tiene como objetivo entrenar al improvisador para poder tener la capacidad de crear historias en el momento, la técnica desarrolla mucho más que eso. El entrenamiento de la improvisación como técnica ayuda al actor – improvisador a desarrollar distintas cualidades que fortalecerán su trabajo como actor.

Esta es una técnica que demanda preparación y tiene ciertas exigencias que no todos conocen. Invita al improvisador a estar en constante riesgo, salir de su zona de confort, crear y proponer constantemente, explotar la imaginación y crear personajes nuevos, intentar sorprenderse a sí mismo.

Vivir el momento a momento, el aquí y el ahora. Desarrollar la escucha. Entrar en el juego. Crear y arriesgar. Eso te da la Impro.

La necesidad de improvisar para poder crear, no regirse solo al texto, y la constante necesidad del actor por ser verídico.

Sin embargo, existe aún en nuestro país una gran desconexión entre los términos actuar e improvisar. Cuando bien sabemos que la improvisación es, de hecho, una herramienta teatral, siendo inclusive considerada por muchos maestros como una herramienta indispensable en la formación del actor- creador. Podemos afirmar entonces, una vez más, que entrenar esta capacidad de improvisar y es sumamente importante en el ejercicio actoral. (DUARTE 2018: 3)

Debemos tener en claro que la improvisación está lejos de ser una técnica que, como muchos lo asocian, carece de preparación, por el contrario, es una técnica que necesita seguir reglas, y entrenarse, para una correcta ejecución y provecho.

Es así que, para fines de la investigación, emplearemos el término improvisación teatral para referirnos a una herramienta para el actor, a la técnica, y no a ella como un fin en sí

misma, pues el objetivo no es realizar un formato de improvisación, si no brindarles a los actores herramientas de esta técnica.

Esta técnica entrena al actor para poder ir más allá del libreto y de las órdenes del director, lo invita a ser un actor- creador. Lo invita a vivir el momento a momento, el poder escuchar y reaccionar vivamente a estímulos ya sean internos o externos.

La escucha entre actores es también sumamente importante, y la improvisación nos desarrolla y refuerza esta difícil habilidad. Es que al igual que en la Impro, en el teatro se debe vivir el momento a momento. El actor debe estar siempre viviendo el “aquí y ahora”⁸. El personaje no sabe lo que sucederá, por ello el actor debe ser genuino, como en la improvisación.

“La improvisación teatral nos ayuda a dejarnos conducir por el flujo de ideas, sentimientos, emociones, palabras, silencio.” (FERNÁNDEZ & MONTERO 2012: 171)

La improvisación teatral funciona en base a la acción, el teatro parte también de acciones, entonces es mejor buscar accionar, en lugar de buscar encontrar motivaciones que no existen realmente. La acción genera una emoción, y motiva al actor a dar una respuesta. Es así como funciona el estar presentes, el vivir momento a momento.

Explorar la capacidad de ser genuinos, de vivir realmente el minuto a minuto, de poder ser honestos con nuestras reacciones ante acciones, y no solo ejecutar lo que está en el guion. Entender al personaje, hacerlo creíble.

La técnica que se trabaja en el proceso de creación del actor le permite prescindir del público, sin embargo, el producto final del actor, el personaje que presenta, se espera que pueda despertar interés y empatía con el público, así como lo hace la Impro como formato, mantener al público conectado.

Nos enfocaremos entonces, para fines de la investigación en la improvisación como la herramienta que se le brinda al actor para poder desarrollar la creatividad, la escucha, el vivir el momento a momento; como una pieza fundamental en su formación.

2.2 Construcción de personaje

⁸ “Es extremadamente importante para el estado creativo de un actor, que sienta lo que llamamos “yo soy”. Yo existo aquí y ahora, como parte de la vida de una obra...” (STANISLAVSKI 1997: 25-26)

Elizabeth Reynold afirma que el fin de Stanislavski era poder brindar herramientas para que el actor desarrolle todas sus posibilidades, y poder tener en escena personajes complejos, como los seres humanos, poder llegar a ser “personajes que adquirirán así el poder de inducir al público a la risa, a las lágrimas, a emociones inolvidables.” (STANISLAVSKI 2013: 15)

“Para referirse a una interpretación correcta, Stanislavski utilizaba el término <orgánico>, el cual está relacionado con lo emocional, con una expresión natural, no fingida.” (EINES 2005: 73)

La construcción de un personaje según Stanislavski, está compuesta por distintos “procesos”, o compuesta por pasos que nos ayudarán a llegar a ella. Tenemos la caracterización física, el vestuario, la expresión corporal, el movimiento, la dicción, la entonación, la expresión, el ritmo, etc. Sin embargo, es importante recalcar que parece el punto más importante, más allá de las características físicas, o la variación en la expresión corporal, es encontrar lo que le sucede al personaje, y poder buscar en nosotros, para poder partir en la construcción del mismo. Si bien nosotros somos el punto de partida, eso no significa que el personaje será muy similar a nosotros, puesto que ahí está la capacidad del actor, encontrar un punto de partida en él, y dejar volar su capacidad creadora.

“Todo lo que pedimos es que un actor en escena viva de acuerdo con leyes naturales.” (STANISLAVSKI 2013: 410) Es decir, se quiere ver en escena una actuación orgánica, que no sea algo distorsionado de la realidad, del actuar humano, se quiere ver a un personaje con el cual el público se pueda rápidamente identificar, y no por el contrario, lo encuentre lejano.

“El estado creador, el subconsciente, la intuición, son cosas que no están automáticamente a nuestra disposición. Si logramos desarrollar una forma adecuada de enfocarlos, podrán al menos librarnos de caer en los viejos errores.” (STANISLAVSKI 2013: 416 -417)

Son estados del actor, que necesitan ser desarrollados, entrenados, para que así podamos acudir a ellos casi de manera inconsciente. Para que poco a poco estén incorporados en nuestros procesos de creación. El estado creador lo desarrollamos en la Impro, y, en definitiva, es una parte importante en el trabajo del actor. Así mismo, la improvisación testimonial también trabaja este principio de la Impro. Por lo que obtendremos el desarrollo de estas cualidades, desde la herramienta de la improvisación testimonial.

“Hay una gran diferencia entre la búsqueda y la selección dentro de uno mismo de emociones relacionadas con un personaje, por un lado, y la transformación del personaje para adaptarlo a los recursos más fáciles de uno mismo, por el otro.” (STANISLAVSKI 2013: 54). Inevitablemente tenemos un proceso de exploración en nosotros, al momento de crear un personaje, porque de manera natural, como el punto de partida. Cabe resaltar, que no estamos adaptando el personaje a nosotros, sino por el contrario, buscando el personaje en nosotros, encontrar vínculos, emociones, que nos puedan acercar. Este es parte del proceso que utilizaremos en la improvisación testimonial, nos centraremos en el mundo interno, poder reconocer en nosotros, características, emociones, experiencias, recuerdos, que nos permitan acercarnos a nuestro personaje, poder hallar vínculos para la construcción de un personaje orgánico.

2.3 Teatro testimonial

Lola Arias afirma: “Trabajando con actores, cada vez me interesa más la experiencia del actor, no porque siempre vaya a trabajar con su propia vida, sino por incluir determinados elementos que lo coloquen en un lugar de mayor vulnerabilidad, de menos distancia, de más presencia, de más exposición de sí mismo” (PINTA 2008:5)

El teatro testimonial confronta al actor y al público con un hecho real, se narra, relata, e interpreta un hecho que el actor en escena ha vivido, y con el cual muchos de los espectadores se ven reflejados.

Existe una tensión entre la realidad y la verdad, teniendo que encontrar el actor, el punto de equilibrio. Se crea en escena un espacio de ficción en donde se evoca una realidad.

Los seres humanos tienen muchísimo más en común de lo que podemos imaginar, por ello un hecho real, lo ven más cercano, se identifican y conectan con el actor que está en escena y con lo que cuenta y sucede.

2.4 Improvisación testimonial

Carol Hernández define la Improvisación Testimonial como un estilo de improvisación y un método de enseñanza. (2017)⁹

⁹ Ver anexo 5. Anexo de cita de redes sociales.

Es un espacio que busca confrontar al participante con su verdad. Es un proceso que te permite ahondar en tu historia. Puedes explorar las diferentes formas que posees, conocer tus distintas facetas, conocerte vulnerable y descubrir además tu punto de vista, tu particularidad.

El proceso te invita a conocer todos los aspectos de ti, aspectos que creías que no tener, te invita a explorar y reconocer ciertas facetas que en la vida cotidiana ignoras. Cuando los actores son generosos y no se juzgan, el resultado es verdaderamente satisfactorio, los actores logran obtener descubrimientos nuevos.

“Cuanto mejor conozcas la auténtica verdad sobre ti mismo, mejor conocerás la de cualquier otra persona.” (HILLER 2015: 108)

La Improvisación Testimonial busca que el participante se reconozca, es un proceso de autoconocimiento, y que se reconcilie con su mundo interno para poder disfrutar de toda esa información y sensibilidad en escena. (Hernández 2017)¹⁰

Considero que es un proceso de conexión, de ser humano a ser humano, en un principio se traduce en el proceso de conectar con uno mismo, con su mundo interno, en un segundo lugar se establece esta conexión entre actor/personaje, y posteriormente entre personaje/público.

El teatro es entendido aquí, pues, como una oportunidad para conocerse, descubrirse, acercarse a uno mismo, asumirse, expresarse, ser, y quererse por uno mismo y a pesar de uno mismo. Podemos estar seguros de que si nos embarcamos en la aventura de conocernos de verdad no siempre será grato lo que encontremos; y que ni de lejos somos el personaje ideal que nos hubiera gustado ser, sino algo mucho mejor aún: la persona real que somos. (FERNÁNDEZ & MONTERO 2012: 11)

La idea es además poder explorar aquellas características interiores que tenemos escondidas. No siempre saltará a la vista algún punto en común con tu personaje, esto conlleva un proceso de exploración y autoconocimiento, que nos exige dejar de juzgarnos para poder encontrar el camino, para poder llegar a lo que buscamos; además no deberíamos tener miedo de dejar salir todas esas cosas que reprimimos, debemos

¹⁰ Ver anexo 5. Anexo de cita de redes sociales.

aprovechar que “el teatro es único canal socialmente aceptado para la exteriorización.” (TORRES 2004: 44)

Bernard Hiller tiene un capítulo llamado: “La amnesia conduce a interpretaciones horribles”, en donde plantea una lista de 25 preguntas sobre ti y tu pasado, sobre tu vida en general; pero son preguntas sumamente específicas, y que realmente muy pocas veces nos las hacemos, y responderlas nos toma mucho tiempo. Nos dice que, sin responder estas preguntas, no podremos pasar a la etapa de interpretación, puesto que aún no hemos interiorizado lo suficiente para conocernos con mayor profundidad, por lo que seríamos artistas que no se conocen realmente, sin un baúl de recuerdos que utilizar al momento de crear un personaje. Sucede algo parecido en el taller testimonial que imparte Carol, pues las dos veces que lleve el taller, nos dio una lista de preguntas sobre nosotros, preguntas que eran bastante específicas, pero que sinceramente, nunca antes me había tomado el tiempo de responderlas, ni si quiera me las había planteado realmente. También les dio esta lista a las tres actrices de laboratorio de esta tesis para que las respondan. Cabe señalar, que a pesar de que las preguntas planteadas por Carol Hernández guardaban mucha similitud con respecto a las que encontramos en el libro de Hiller, Carol no había leído dicho libro, fue pura coincidencia que se parecieran tanto. Ella también busca, en el caso del laboratorio, que la actriz tenga experiencias de su vida presentes, que se detenga a pensar en cada cosa que a ella la moviliza, que reconozca sus miedos, sus mejores experiencias, y las peores, que pueda ver toda la información que posee, todo el baúl que lleva con ella, y que pueda utilizarlo para crear y conectar con su personaje. Pues, mientras tú, como actriz, estés desconectada del personaje y de la situación, tu interpretación puede carecer de vulnerabilidad y, por lo tanto, el público difícilmente conectará con tu personaje.

“Cuanto más sepas de ti mismo, más fácil te será encontrar la verdad del personaje que interpretas.” (HILLER 2015: 112) Si no te conoces realmente, y no descubres tu verdadero yo, probablemente será muy difícil que conectes con un personaje que tengas que interpretar. Si no escarbas en lo más profundo de ti y no intentas entender porque actúas de alguna manera particular y no reconoces quién eres realmente, probablemente tampoco podrás reconocer ni entender a tu personaje.

El actor para poder ser flexible y poder abordar todo tipo de personajes deberá estar en contacto con toda clase de contenidos de su interior.

Uta Hagen “sostiene que la lucha por conocerse a uno mismo no termina nunca y que es necesario ahondar en los sentidos físicos, en la propia psicología y en las emociones para lograr la autenticidad en escena.” (FERNÁNDEZ & MONTERO 2012: 69) No habrá una buena comprensión del personaje, hasta que tú te hayas podido comprender. La situación de tu personaje reside en alguna parte de ti, por lo que para interpretar a algún personaje debemos conocernos completamente.

Un paso muy importante en el proceso testimonial es conocer tus bloqueos; Hiller trabajó mucho con un famoso actor de Hollywood, antes de que se iniciara en Hollywood, él estaba muy desconectado de la fuerza que poseía, tuvieron que trabajar mucho en los bloqueos que le impedían acceder a sus emociones. Y descubrieron distintos mensajes negativos que su cuerpo y mente habían recibido, lo que le impedía explotar su máximo potencial. Y esto sucede con muchísimos artistas, que tienen bloqueos y miedos que les impiden conectar con tu verdadero talento, con su máximo potencial. Y ahí es cuando nos estancamos, no somos capaces de crear porque no nos conocemos realmente, no hay de donde partir.

Para poder entrar en el proceso de descubrirte y conocerte, deberás cuestionarte muchas cosas y buscar respuestas. Como por ejemplo saber que te da mucha vergüenza hacer o interpretar, entonces tendrás que hacerlo repetidas veces hasta que consigas superar eso que te estaba limitando.

“La única manera de descubrir tu fuerza es superar los bloqueos y temores.” (HILLER 2015: 69)

Es básico para el artista conocer su verdadero yo, y ponerlo a incorporar en su proceso de creación.

“Cuanto más profundices, más fuerza llegarás a tener como artista” (HILLER 2015: 106). A veces, necesitamos analizar mucho más allá del guion, como artistas debemos aprender a comprender la verdad mejor que los demás, a poder descubrir la razón de las cosas, así mientras más cuestionamos las razones del personaje podremos encontrar puntos de conexión con nosotros, podremos descubrir verdad, y además cuanto más descubramos, más profunda será nuestra interpretación.

Si bien la improvisación testimonial también tiene un formato de improvisación en el cual se improvisan historias y se mezclan con los testimonios, pues el objetivo final de

esta investigación no es un montaje de improvisación, nos enfocaremos en utilizar la improvisación testimonial como herramienta para poder construir un personaje demandante.

2.4.1 Testimonio

“Los actores tienen que aportar realidad y verdad a su trabajo” (HILLER 2015: 111)

“Somos seres primarios, instintivos y emocionales. Si nos permitimos aceptar los auténticos sentimientos que nos despierta un pensamiento o un acontecimiento concreto, entraremos en contacto con la verdad.” (HILLER 2015: 107)

El testimonio es una herramienta que nos ayudará a conectar con nuestro personaje. Los testimonios, nos ayudan a mostrar verdad, nos permiten reconocernos más humanos, el testimonio nos permite reflejarnos, y permite que los demás se vean reflejados en nosotros. De esta manera despierta empatía, lo que nos ayudará a encontrar el vínculo con nuestro personaje.

2.4.2 Vulnerabilidad

“La vulnerabilidad no es debilidad, y la incertidumbre, el riesgo y la exposición emocional a los que estamos sometidos a diario no son opcionales. Nuestra única opción es implicarnos. Nuestra voluntad de reconocer y conectar con nuestra vulnerabilidad determina la fuerza de nuestro valor y la claridad de nuestro propósito; nuestro miedo y nuestra desconexión determinan el grado en que nos protegemos de ser vulnerables” (BROWN 2016: 53).

Si buscamos la palabra “vulnerar” como tal según la RAE, significa “dañar, perjudicar o herir”. Sin embargo, para el actor, estar en un estado de vulnerabilidad no significa que este puede ser dañado o perjudicado, sino tiene que ver con el aspecto de estar abierto a nuevas sensaciones y perspectivas, poder conectarse con el entorno y a su vez tener mayores instrumentos al momento de establecer un vínculo con el personaje.

“Si quieres todas las posibilidades y las emociones que puede ofrecerte la vida, tienes que exponer el corazón.” (HILLER 2015: 145)

Al entrar en un estado vulnerable, te encuentras totalmente desprotegido, como en riesgo, sin embargo, esto no significa que puedes estar arriesgándote a que algo te pase, si no que estás sin esas paredes que todos los seres humanos solemos crear, para proteger o no mostrar nuestros verdaderos sentimientos.

“De tu vulnerabilidad saldrá tu fortaleza” (HILLER 2015: 145) lo mejor que podemos hacer como actores es estar en paz con nuestra vulnerabilidad. Estar vulnerables es estar abiertos, dispuestos a compartir, sin caretas. Parte de la vulnerabilidad es correr riesgos, salir de nuestra zona segura y conocida. Solo en un estado vulnerable eres capaz de descubrir hasta qué punto puedes llegar.

El actor tiene el poder de escoger el grado de vulnerabilidad que desea manejar, incluyendo diferentes elementos de sus experiencias, rasgos de personalidad y vivencias para establecer una conexión equilibrada con el personaje.

Son estos elementos los que le dan al actor un mayor abanico de recursos para poder usarlos dentro de sus personajes y encontrar verdad¹¹.

A lo largo del camino que me formó como actriz, he podido observar diferentes papeles y obras que me han hecho reflexionar acerca de la conexión que tiene el actor con el personaje, siendo este uno de mis principales criterios de decisión para poder elegir esta carrera. La intensidad y profundidad de muchas actuaciones, manejando un equilibrio perfecto, un punto medio donde se percibe “verdad”, el sentir realmente al personaje encarnado en el actor, no ajeno a él, sino como un solo ser. Este equilibrio perfecto, el punto medio donde el actor se abre para encontrar puntos en común con este personaje. El punto inicial de la exploración y el autoconocimiento para saber en qué aspectos basar su conexión, protegiéndose de no caer en el exceso y en el descontrol.

Para hablar de la vulnerabilidad como tal, el actor debe pasar primero por un proceso de conocer sus miedos, sus bloqueos, reconocerse y aceptar tal y como es, exponerse. Para esto es necesario ponerse a prueba, salir de su zona de confort, enfrentarse con lo que menos le gusta hacer a la persona, reconocer lo bueno y lo “no tan bueno” de cada uno. Una vez que el actor reconoce y acepta cada uno de los aspectos de su persona, comienza la segunda parte, el poder reconocer al personaje y establecer puntos de conexión con este.

¹¹ Ver pie de página número 5.

La vulnerabilidad será un estado en el que el actor se deje ver, en el que sea honesto, conmueva y se deje conmover. Estará dispuesto a entregarlo todo en escena, con honestidad. Esta es el estado vulnerable que buscaremos en el laboratorio.

2.5 Memoria emotiva

“La memoria es el proceso mediante el que se codifica (organiza), se almacena y se recupera la información” (LÓPEZ & PÉREZ- LLANTADA 2006: 8)

“La recuperación tiene que ver con las condiciones bajo las que la información puede ser extraída de la memoria y ser utilizada para iniciar una respuesta” (LÓPEZ & PÉREZ- LLANTADA 2006: 10)

La memoria es una característica importante que ayuda a la definición de la personalidad de cada individuo. Los hace seres particulares e irrepetibles. Es esta fuente la que nos permite tener un amplio contenido, que podemos utilizar para crear.

“En psicología, con el término personalidad se busca describir aquello que hace único a cada individuo; así, se puede decir que la personalidad es la peculiar combinación de características, biológicas y psicológicas, que determinan la forma distintiva mediante la cual tiende a comportarse un ser humano, una persona.” (LÓPEZ & PÉREZ- LLANTADA 2006: 40-41)

La memoria emotiva es una técnica que busca que el actor mediante estímulos que despierten a sus sentidos pueda llegar a una emoción, si bien es cierto “Uno no puede decidir sobre lo que quiere sentir...” (EINES 2005: 57), sin embargo, se propone “Acceder a la emoción a través de la sensación. Una ejercitación proclive a la recuperación de una sensación cuyo objetivo es fomentar una antesala técnica que facilite la emoción.” (EINES 2005: 58) Se buscan estímulos externos que despierten nuestros sentidos, nuestra memoria sensorial, para que así lleguemos a la memoria emotiva o emocional.

“... la pregunta que seguimos sosteniendo es si a través de la vía sensorial podemos acceder a la emoción.” (EINES 2005: 59-60)

Los sentidos indudablemente influyen en los recuerdos existentes de la memoria emocional. (STANISLAVSKI 2003: 221). Pero es aún cuestionable si se podría llegar a la emoción buscada.

2.5.1 Memoria emotiva vs Improvisación testimonial

Estamos hablando definitivamente de dos técnicas diferentes, podríamos decir que ambas buscan la emoción, sin embargo, la improvisación testimonial no busca llegar a una emoción a través de una sensación, de hecho, no busca directamente llegar a una emoción, lo que se busca es encontrar un camino para que el actor pueda reconocer la emoción del personaje más cercana a él, para hallar un vínculo. Es decir, se acude al recuerdo para encontrar el camino para llegar a una interpretación orgánica. Ya sea reconocer una emoción, un recuerdo o recocerse en una faceta que no recordaba o a la que no acostumbra.

“Imaginemos que nuestra mente es una especie de biblioteca en la que se encuentran almacenadas todas nuestras experiencias. El actor no solo debería saber qué hay en ella sino, además, encontrarse en condiciones para tomar lo que precisa en cada momento y trasladarlo a la escena de acuerdo con sus necesidades durante la actuación.” (EINES 2005: 62)

“Tener conocimiento acerca de las características de nuestra personalidad puede ayudarnos a obtener los máximos beneficios de ello; tanto los intérpretes como los profesores pueden beneficiarse del conocimiento de las características de su personalidad.” (LÓPEZ & PÉREZ- LLANTADA 2006: 65)

Esto pues es lo que se busca en la improvisación testimonial, que el actor tenga conciencia de toda la información que posee, y poder utilizarla en los procesos de creación.

A diferencia de la técnica de la memoria emotiva, en donde se evoca a la emoción desde la memoria sensorial, con estímulos externos; la improvisación testimonial no busca estímulos que hagan que los sentidos te conduzcan a la emoción, si no, que es un proceso de autoconocimiento, que te ayuda a buscar en tu memoria, y reconocer toda la información que posees, y así el actor es libre, de decidir que de toda aquella información le puede servir para encontrar un vínculo con su personaje.

2.6 Proceso creativo del actor

2.6.1 Procesos de identificación

Según Natalia Torres Vilar, el trabajo del actor supone la identificación que puede tener este con sus personajes, explorando los límites del personaje para poder jugar a ser otra persona, ensayándose en facetas diferentes para que así, el actor pueda tener la posibilidad de revivir y elaborar fantasías pasadas y presentes. (2004: 28)

De igual forma, señala que, para muchos actores, es cansado representar siempre personajes del mismo tipo, perdiendo la oportunidad de desarrollar y explorar otras facetas, otros aspectos que pueden estar escondidos dentro de ellos mismos. De esta forma, al explorar otras facetas el actor puede parecer en gusto o disgusto con el personaje, debido a que la construcción del personaje proviene del actor, de lo que es él, de sus historias, sueños y emociones.

“Aceptar un personaje perverso o malo sería el equivalente a vivir la perversión o las fantasías inconscientes más rechazadas.” (TORRES 2004: 36) Esto quiere decir que para conseguir un personaje por más demandante que sea para el actor, puede conseguirlo explorando distintos lados, dejando salir aquellas cosas que había rechazado, dejar ver eso que tenemos escondido. Por más distante que sea el personaje siempre tendremos algún punto de identificación, solo es cuestión de conocernos bien y no limitarnos.

2.6.2 Actor como eje de creación

“Comprensión del personaje en primera persona” (FERNÁNDEZ & MONTERO 2012: 72)

“El actor mismo es un ser humano y puede crear algo de sí.” (TORRES 2004:42)

Tú mismo eres siempre el punto de partida, el eje central. Se trata de no limitarnos, de explorar las infinitas facetas que poseemos como seres humanos, que nos detengamos a analizar nuestras relaciones y como actuamos en cada situación, que nos dejemos llevar, y que no nos juzguemos, que permitamos también aflorar lo más escondido, y lo que muchas veces solo imaginamos. De esta manera, el actor le da realidad a la interpretación, porque la conexión será verdadera, porque te podrás identificar.

“El actor debe ser flexible, conocer los matices de su ser y poder actuar desde distintos lugares sin rechazar ninguno” (FERNÁNDEZ & MONTERO 2012: 71)

Esto es lo mismo que se busca en el laboratorio de improvisación testimonial, que los artistas reconozcan cada uno de sus lados, sean conscientes de todas sus facetas, y que se hagan cargo; que no rechacen ninguna.

Uno se tiene a sí mismo para crear, eres tú lo que el público quiere ver, eres único e irreplicable, entonces tienes una fuente rica para crear.

“La interpretación es un viaje al interior de uno mismo, Tienes que saber quién eres y aceptarte, porque no puedes aportar verdad a tu interpretación si desconoces la verdad sobre ti.” (HILLER 2015: 69) Deberás descubrir la parte de ti que posee el personaje, debes permitirte sentir de verdad para poder transmitir, y el mejor camino es explorar todos los aspectos de ti y descubrir emociones.

No todos los personajes que tengas que interpretar se parecerán a ti, sin embargo, son seres humanos como tú, entonces inevitablemente tu personaje tendrá contenido algo tuyo o viceversa.

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Sobre la propuesta

Se realizará un laboratorio de Improvisación testimonial, en el cual se trabajará con tres actrices entre cuarto y séptimo ciclo de la Facultad de artes escénicas de la PUCP. Las actrices pasaran por un proceso testimonial, en donde pasarán por un arduo trabajo de sensibilización y autoconocimiento, con lo cual se espera que puedan obtener las herramientas necesarias, para luego poder abordar un texto que ellas hayan trabajado previamente, y poder notar cambios entre su propuesta, según las herramientas que ellas poseen, y entre la nueva propuesta, trabajando el texto con las herramientas de la Improvisación Testimonial. Luego de esta exploración, se trabajará con las actrices escenas de la obra que la investigadora haya designado, y se tendrá un proceso de creación de personaje y trabajo de texto desde la misma técnica trabajada anteriormente.

3.1.1 Tipo de investigación

La investigación que se realizará será desde la práctica artística, es decir obtendré los resultados desde el proceso de exploración. No existe una investigación previa que hable de este mismo proceso. De hecho, existen muy pocas investigaciones sobre la improvisación y el teatro, y la Improvisación testimonial es una herramienta y metodología creada recientemente por lo que no existe ninguna investigación previa sobre la construcción de personajes y la Improvisación Testimonial. Tengo como objetivo analizar y sistematizar el proceso que se da en tres actrices en formación al verse enfrentadas a crear un personaje completamente alejados de ellas, que sea verosímil, con vínculos verdaderos, acudiendo a la técnica de la Improvisación Testimonial, en donde se trabajarán herramientas como el autoconocimiento, la vulnerabilidad y el testimonio.

3.1.2 Objeto de estudio

Mi objeto de estudio es analizar la experiencia de un grupo conformado por tres actrices en formación entre cuarto y séptimo ciclo de la Facultad de artes escénicas de la PUCP, el aprendizaje y la interiorización de la técnica de Improvisación Testimonial, para luego acudir a ella y utilizarla como herramienta en la construcción de un personaje completamente aislado a ellas. ¿De qué manera afecta en la creación de sus personajes y en el trabajo de texto el brindarles la herramienta de la Improvisación Testimonial?

3.1.3 Objetivo del laboratorio

El objetivo del laboratorio es sistematizar el proceso, brindar la herramienta de la improvisación testimonial y observar cómo se utiliza en función a la construcción de personajes demandantes para las actrices, observar cómo influyen la vulnerabilidad y el testimonio propuestos por esta técnica y cómo es posible que mediante este proceso logren o no encontrar vínculos verdaderos con los personajes.

3.2 Participantes

3.2.1 Población de estudio

Se ha decidido trabajar con 3 actrices en formación, alumnas entre cuarto y séptimo ciclo de la Facultad de artes escénicas de la PUCP. Se escogen tres alumnas con el fin de poder ahondar en el proceso de cada una de ellas, poder comparar resultados, y siempre seguir muy de cerca cada proceso. Tres es un número que me permitirá

observar a detalle, y a la vez poder reconocer puntos en común entre cada uno de sus procesos.

La intención de que sean alumnas de la Facultad de artes escénicas de la PUCP, es principalmente la cercanía que tengo a la formación actoral que nos brindan, y al conocimiento del plan de estudios que nos ofrecen. El interés que despertó en mí el querer saber que hubiese sucedido si me brindaban a mí, en mis primeros ciclos, una herramienta como esta, la cual no trabajamos, sino hasta octavo ciclo en donde puedes llevar un curso electivo de “Herramientas lúdicas para la creación”, en donde nos ofrecen solo dos horas de improvisación a la semana.

De hecho, la Facultad de artes escénicas de la PUCP ofrece constantemente distintos talleres gratuitos a sus alumnos, considero que sería una buena oportunidad de crear más espacios como estos, en donde los actores en formación puedan explorar desde distintos enfoques, y puedan ir teniendo distintas experiencias que les permita encontrar a cada uno su propio método.

3.2.2 Jefe del proyecto

La investigadora y jefe del proyecto es alumna de la Facultad de artes escénicas de la PUCP, ha finalizado todos los cursos prácticos de la carrera de teatro, y debido a la experiencia tanto en la facultad como en talleres de Improvisación Testimonial, es que decide establecer una comunión entre la técnica que se brinda en ambos procesos.

3.2.3 Asesora y guía del laboratorio

Carol Hernández es la asesora de la investigación y a su vez será la guía del laboratorio de Improvisación Testimonial; ella es la creadora de dicha técnica. Viene investigando cerca del 2013, cuando creo “Diario Amar”, junto con Christian Ysla. En el 2015 repuso “Diario Amar”, y comenzó ese mismo año a investigar más sobre ello, con talleres, en donde replicaba un poco el proceso por el que pasó con Christian. Cada taller dictado le servía para ir creando una metodología. Creo además en el 2016 otro montaje de Improvisación Testimonial, llamado “Internas”.

Sin ella como guía de este laboratorio no podríamos descubrir lo que la Improvisación Testimonial nos aportará como herramienta en la creación de personajes y el trabajo de texto.

3.3 Fases de la investigación

3.3.1 Selección y acercamiento a las actrices

Se escogieron tres alumnas entre cuarto y séptimo ciclo. Se les presentó el proyecto, para que sepan en qué consistirá el laboratorio. Conversamos un poco para conocer sus impresiones, sus puntos de vista, e ir conociéndolas así a cada una de ellas, para luego poder designarles un personaje completamente alejados de ellas.

Tenemos que considerar que para que podamos lograr el término de un laboratorio exitoso, con resultados favorables para la investigación, es sumamente importante que las actrices participantes tengan compromiso con el proyecto y la mejor disposición durante el proceso.

Se escogieron tres actrices mujeres por decisión de la investigadora, en función de que el proceso de exploración sea más viable, teniendo en consideración que contábamos solo con seis sesiones y tener una variable de género, podría extender los puntos que se tenían que comparar y analizar; por lo que consideré oportuno trabajar solo con mujeres.

Las actrices fueron escogidas teniendo en cuenta el principal requisito de que hayan cursado Actuación 3, seguido de una nota aprobatoria en el módulo de: Construcción de personaje. Tomamos en cuenta el compromiso que ellas podrían tener con el proyecto, la disponibilidad de tiempo para el laboratorio y sobre todo por el interés en dicha investigación.

3.3.2 Designación de personaje y trabajo de texto

En esta parte, se le designó el personaje que se considere demandante¹² para la actriz, se entregó también el texto, para que ellas tengan un primer acercamiento al texto, lo trabajen y lo presenten, acudiendo a las herramientas que se les ha brindado en la facultad.

A inicios del laboratorio, se pidió también que las actrices recodaran un monólogo que hayan trabajado con anterioridad, en cualquiera de sus cursos de Actuación, y que se les haya hecho difícil trabajar el texto; así podríamos volverlo a trabajar bajo las herramientas que se brindarían en el laboratorio.

¹² Ver el pie de página número 1.

3.3.3 Realización del laboratorio

El laboratorio de exploración tuvo una duración de 16 horas, contando la sesión en la cual trabajamos y observamos el producto final. Generalmente los talleres que brinda Carol duran entre 15 y 20 horas. Esta vez, todo el laboratorio, dividido en el taller de improvisación testimonial y el abordaje de texto y personaje durarán 16 horas.

3.3.3.1 Taller de improvisación testimonial

Cada sesión tuvo una duración de entre dos y tres horas. Se realizaron ejercicios que permitieron a las actrices conocerse, confrontarse con ellas mismas, con todos sus lados, con lo que conocían de ellas mismas y lo que no, abrir puertas, explorar más allá de su zona de confort. Todo partiendo de ellas mismas, descubriendo cada rincón, y enfrentándose a lo que muchas veces ocultaban o simplemente ignoraban. Conocerse como personas y actrices vulnerables, mostrarse. Poder disipar todos esos bloqueos que traen ellas como personas y que resulta afectando su trabajo como actrices creadoras.

Duración total del laboratorio: 16 horas.

Objetivo del taller: “Se busca que cada participante encuentre su particularidad y pueda llevarla al escenario. Se brindarán herramientas para la exploración de nuestras emociones, experiencias, perspectivas y el cómo usarlas en el escenario y así construir con el otro. El binomio realidad / ficción se volverá familiar para el participante.”

(Hernández 2019)¹³

Sesiones del laboratorio:

Primera sesión: lunes 11 de febrero

Duración: 3 horas.

Ejercicio:	Objetivos:	Observaciones:
Círculo con canciones.	Lograr que ellas entren en contacto con sus emociones.	Se quiere sondear su sensibilidad, observar la capacidad que tienen para

¹³ Ver anexo 6.

		conectarse, para comunicar, para mirarse, y la música es un vehículo amable.
Hacer reír.	Buscar vulnerabilidad, que no teman mostrar su lado ridículo.	Acercarnos al ridículo y reconciliarse con él.
Punto caliente.	Que logren reconocer sus impulsos y puedan seguirlos. Que aprendan a proponer y tener iniciativa.	

Objetivo:

Familiarizar a las participantes con el lenguaje de la Improvisación testimonial. Tuvimos que hacer un diagnóstico para poder trabajar con las participantes, observarlas y reconocer que podría funcionar con cada una de ellas y que no, ver los bloqueos que presentaban y buscar la manera de disiparlos.

Ejercicios:

Círculo con canciones: Este fue el primer ejercicio del taller, es un ejercicio de calentamiento en donde nos ordenamos en un círculo y según las canciones que nos pongan nos vamos moviendo o no, se trata de escucharnos, dejar que nuestro cuerpo fluya con la canción. La primera canción es para todos, cada quien hace lo que siente, y las siguientes canciones se asignan a cada uno, mientras los demás imitamos tal cual, al que se le asignó la canción.

En este ejercicio es muy importante observar todo, gestos, miradas, como mueve cada parte del cuerpo, para poder imitar todo a detalle, e incluso tratar y permitirnos sentir de la misma manera en la que lo está haciendo el compañero asignado.

Hacer reír: Tenemos 2 minutos para salir al frente y hacer reír al público, de ser necesario, tendremos un par de minutos más, hasta lograr el objetivo.

Punto caliente: Va pasando uno por uno al frente y canta una canción que se le ocurra. El primero canta una canción en base a una palabra que le dan, y de manera casi inmediata tiene que alguno de sus compañeros, tocarle el hombro y tomar su lugar para cantar alguna otra canción que le haga sentido respecto a la anterior, y así salvarlo del punto caliente.

Segunda sesión: jueves 28 de febrero

Duración: 2 horas.

Ejercicio:	Objetivos:	Observaciones:
Círculo con canciones.	Lograr que ellas muestren más confianza en el manejo de su cuerpo y que puedan verbalizar su proceso interno. Lograr que ellas reaccionen a las canciones propuestas.	Las actrices necesitan poder comunicar lo que sucede internamente, a través del cuerpo.
Concurso al peor baile.	Lograr que ellas detecten sus propias barreras, y demuestren mayor comodidad con su vulnerabilidad.	Es importante vencer el miedo al ridículo.
Punto caliente, con foco.	Lograr que ellas miren fijamente, que reconozcan su cuerpo en estado de testimonio ¹⁴ .	En dicha posición participante se suele sentir en un estado de vulnerabilidad, lo que permite un mejor trabajo con las emociones.

¹⁴ El estado del testimonio se trata de estar con un cuerpo consciente, mirada fija, barbilla de frente, rostro neutro, sin esconderse.

Llama la atención.	Lograr que puedan construir propuestas que logren llamar la atención de su compañero, partiendo del impulso.	Evitar procesos mentales, seguir nuestros impulsos y ahondar en ellos.
Captura a tu público	Lograr mantener una propuesta, y poder conectar con el público.	
Me da miedo, tristeza, cólera, felicidad.	Lograr que ellas compartan con los demás participantes rasgos de su personalidad, parte importante de ellas.	

Objetivo:

Ahondar en las emociones y en el autoconocimiento de las participantes.

Ejercicios:

Círculo con canciones: Calentamos con este ejercicio de la misma manera que en la primera sesión.

Concurso del peor baile: Este es el concurso del peor baile, los participantes tienen que esforzarse realmente por llevarse el título del peor baile.

Punto caliente, con foco: De la misma manera que la primera vez, los participantes tienen que salvar a su compañero, tocándole el hombro y tomar su lugar para cantar otra canción que para ellos tenga algo que ver con la anterior. Pero esta vez, tendrán un foco, que serán los ojos de la persona que está al frente.

Llama la atención: Dos de los participantes se colocan en dos esquinas, y uno en el centro. Los que están en las esquinas deben llamar la atención de quien está al centro de cualquier manera, buscando que la persona del centro se acerque a tu esquina. Luego de la primera ronda se hizo una variación en el ejercicio, esta vez no se podía hablar, podías llamar la atención de cualquier manera, menos hablando. El participante

del centro se acercaría a la esquina que más le llame la atención, pero en cuanto se aburría, debía de retornar al centro.

Captura a tu público: El participante está parado frente a su público, y tiene que hacer de todo para mantener la atención del público; los demás participantes que son el público, tendrán que darle la espalda en cuanto sientan que ya no están viendo algo interesante frente a ellos, una vez que voltean y dan la espalda, ya no pueden regresar. Cuando todos los del público le hayan dado la espalda, el ejercicio habrá terminado.

Me da miedo, tristeza, cólera, felicidad: Este ejercicio se hace en parejas, se ponen frente a frente, y tienen que decir que les da miedo, tristeza, cólera y felicidad, tendrán un tiempo para decir una lista de cada cosa, y todo se dice siempre manteniéndola mirada en los ojos del otro. Primero uno hace el listado de cosas que le causan esos sentimientos, y luego el otro hace lo mismo.

Tercera sesión: viernes 1 de marzo.

Duración: 3 horas.

Ejercicio:	Objetivos:	Observaciones:
Calentamiento con canciones.	Despertar el cuerpo, y que estén dispuestas para el ejercicio físico.	
Caminar y cantar.	Lograr que desplieguen el poder de su voz. Lograr identificar barreras y decidir dejarlas ir.	Se buscó que ellas cantaran para que pierdan el miedo a sacar la voz.
Elenco profesional de baile.	Aprender a trabajar en equipo, ejercitar la escucha. Reconocer el impulso, y atreverse a proponer.	Ejercicio enfocado en la improvisación.
Hacer un objeto con el	Lograr que detecten su	Es importante seguir cada

cuerpo.	impulso y lo dejen salir, y que además puedan construir un monólogo improvisado en base a él. Poder trabajar con aspectos técnicos sin cortar el impulso.	una de las indicaciones técnicas.
Gestos.	Reconocer impulsos y construir en base a ellos.	
Preguntas del cuestionario.	Lograr que identifiquen ciertos aspectos de su historia personal y que puedan ordenar esa información para posteriormente trabajar con ella.	
Las fotos.	Lograr que puedan compartir con las demás, momentos importantes de su historia personal.	Luego ellas tuvieron que engañar al público, capturando la importancia de la historia.

Objetivo:

Se busca que las actrices logren conectar sus emociones con el cuerpo.

Ejercicios:

Calentamiento: Cada una estira y calienta con una canción que les pone Carol.

Caminar y cantar: Caminan por todo el espacio cantando una canción. Y la cantarán fuerte o bajito, según se indique.

Elenco profesional de baile: Los participantes forman parte de un elenco profesional de baile, o eso tienen que hacernos creer, se les pone una canción, y todos deben bailar exactamente igual, como si fuera una coreografía que ya la han ensayado con bastante tiempo de anticipación; con pasos magníficos, piruetas y poses increíbles.

Hacer un objeto con el cuerpo: Tienen que hacer un objeto con el cuerpo, cualquiera que se les ocurra. Tienen que hacer la forma con el cuerpo, darle una voz y luego decir que objeto son, siempre manteniendo la mirada abierta al público.

Gestos: Tienen que caminar por el espacio haciendo gestos con el rostro, en cuanto se menciona el nombre de un participante todos deben parar, y el participante nombrado debe hablar con el gesto que tenía en el rostro.

Preguntas del cuestionario: Todos caminan por el espacio y Carol menciona el nombre de algún participante y le hace alguna pregunta del cuestionario que les dio el primer día.

Las fotos: Cada uno de los participantes le muestra a los demás las fotos que trajo y la historia que las acompaña junto a estas. Luego intercambiarán fotos, y solo uno de los participantes tendrá la foto que sí le pertenece; los demás tendrán que contar la historia como si fuera suya, y veremos si podemos descubrir quién no miente.

Cuarta sesión: martes 5 de marzo

Duración: 3 horas.

Ejercicios:	Objetivos:	Observaciones:
Testimonios.	Lograr que ellas puedan contar sus historias siguiendo los aspectos técnicos.	Mostrarse. Proyectar energía en la voz, y no dejarla ir en movimientos innecesarios.

<p>Palmada y subtítulos.</p>	<p>Lograr que ellas entren en estado de juego.</p> <p>Poder compartir testimonios desde el estado de juego.</p>	<p>Refrescar la memoria.</p>
<p>Impro.</p>	<p>Lograr que las actrices sean capaces de reconocer su error.</p> <p>Lograr que las actrices asocien información desde el impulso.</p> <p>Lograr que construyan propuestas desde la idea de otra persona, y lograr verbalizar lo que sucede en su imaginación.</p> <p>Lograr construir propuestas en equipo, y presentar escenas improvisadas.</p> <p>Trabajar la escucha.</p> <p>Reconocer las barreras que nos impiden construir escenas.</p> <p>Entrar en contacto con el error, a través del juego.</p>	
<p>Escena, testimonio, escena.</p>	<p>Lograr que reconozcan las herramientas de la improvisación testimonial</p>	<p>Estado testimonial.</p>

	<p>en acción.</p> <p>Que puedan verbalizar un testimonio, inspiradas en la escena.</p>	
--	--	--

Objetivo:

Acercar a las actrices a la técnica de la Impro, y que además pongan en práctica la herramienta de la Improvisación Testimonial en escena.

Ejercicios:

Contar testimonios: Se ponen frente al público, se les da un tema y participante por participante nos da algún testimonio. Uno por uno Carol les va dando correcciones, para que luego lo vuelvan a hacer, tomando en cuenta las correcciones.

Palmada y subtítulos: Los participantes se ponen en círculo, y con palmadas como mandando energía, tienen que decirse subtítulos de alguna vivencia, experiencia o anécdota de su vida que recuerden, es realmente rápido, una tras otra, es inmediato: palmada y subtítulo. Tenemos que decir el primer recuerdo que se nos venga a la mente.

Impro: Se realizaron algunos ejercicios de Impro como ordenes inversas, paso palabra, lluvia de palabras, árbol, manzana, gusano, cuadro y escena, Imagen y propuestas, y no, pero, pregunta,

Escena, testimonio, escena: Se improvisa una escena, un participante externo a la escena, da un testimonio, y la escena se ve afectada por este testimonio.

Quinta sesión: jueves 14 de marzo.

Duración: 2 horas.

Ejercicio:	Objetivos:	Observaciones:
------------	------------	----------------

Escenas improvisadas con testimonio.	<p>Lograr que reconozcan las herramientas de la improvisación testimonial en acción.</p> <p>Que puedan verbalizar un testimonio, inspiradas en la escena.</p> <p>Lograr identificar la influencia del testimonio en la escena.</p>	
Monólogos.	<p>Poder aplicar la técnica de la Improvisación Testimonial, en un texto.</p> <p>Lograr que ellas construyan un monólogo verosímil utilizando la técnica de la Improvisación Testimonial.</p>	Aplicamos las herramientas brindadas en el laboratorio, al trabajo de texto.

Objetivo:

Experimentar la técnica de la Improvisación Testimonial desde el entrenamiento previamente brindado. Afianzar la técnica de la Improvisación Testimonial, y comenzar el trabajo de esta técnica con el texto.

Ejercicios:

Escenas improvisadas con testimonio: Se improvisan escenas, pero esta vez una de las personas en escena da un testimonio, y deja que este influya en la escena.

Monólogos: Los participantes presentan un monólogo que ya antes hayan trabajado. Los vemos, y Carol, hace algunas preguntas respecto al monólogo. Luego les pide algún testimonio según el tema que ella crea conveniente, y volvemos a intentar hacer el monólogo, incorporando ciertas sensaciones que acaban de experimentar.

Sexta sesión: jueves 18 de abril.

Duración: 3 horas.

Ejercicio:	Objetivos:	Observaciones:
Hacer reír.	Entrenar la escucha, y lograr que las actrices puedan trabajar en equipo.	Variación de un ejercicio previamente realizado.
Capítulos de mi vida.	Lograr que ellas puedan traer al presente su historia.	
Ejercicios y mencionar hechos.	Lograr que ellas conecten el trabajo testimonial con sus capacidades físicas.	Además, el trabajo físico ocasiona de ellas dejen de pensar y filtrar tanto.
Monólogos.	Lograr que ellas construyan un monólogo verosímil utilizando la técnica de la Improvisación Testimonial.	Aplicar la técnica al texto.
Escena.	Lograr que ellas construyan una escena en base a las técnicas brindadas Lograr que ellas identifiquen los aportes de la técnica a su trabajo como actriz. Lograr construir una escena verosímil.	

Objetivo:

Seguir experimentando, afianzar el trabajo de texto desde la técnica de la Improvisación Testimonial.

Ejercicios:

Hacer reír: esta vez el ejercicio lo realizamos agrupados de a dos, y hacemos reír al participante que tenemos al frente. Es importante aprender a trabajar en equipo, son dos en escena, ya no solo uno, deben escucharse y no ensimismarse.

Capítulos de mi vida: Carol nos da una palabra, y un participante seguido del otro dice algún subtítulo de experiencias que haya tenido en su vida.

Ejercicios y mencionar hechos: Mientras hacen ejercicios físicos, a la indicación de Carol, tienen que mencionar hechos de su vida. Lo primero que se les ocurra apenas Carol lo indica.

Monólogos: Los participantes presentan un monólogo que ya antes hayan trabajado. Los vemos, y Carol, hace algunas preguntas respecto al monólogo. Luego les pide algún testimonio según el tema que ella crea conveniente, y volvemos a intentar hacer el monólogo, incorporando ciertas sensaciones que acaban de experimentar.

Escena: Presentan la escena que se les asignó, esta escena va siendo modelada por las indicaciones de Carol según las herramientas trabajadas a lo largo del laboratorio.

3.3.3.2 Producto final

El producto final, no fue una muestra final, fue aún parte del proceso, se trabajaron parte de las dos últimas sesiones para dedicarlo íntegramente al trabajo de texto y de personajes.

Las actrices trabajaron un monólogo cada una y dos escenas de la obra “Las tres hermanas”, de Anton Chejov. Presentaron los monólogos como ellas los habían trabajado con anterioridad, las observamos, y Carol, comenzó a aplicar la técnica sobre la marcha, dando indicaciones puntuales, y elaborando ejercicios que creía conveniente para poder llegar a la verdad en escena; y en el caso del trabajo de las escenas, fue un proceso parecido, se aplicaron herramientas brindadas en el laboratorio para poder ver

un personaje verosímil en escena. Definitivamente se observaron cambios, vimos cómo fueron logrando un vínculo verdadero con su personaje, y además no solo con su personaje, sino entre las tres actrices en escena y los tres personajes.

3.4 Recolección de información

3.4.1 Observación y análisis del laboratorio

La fuente primaria para la obtención de información fue la observación. Participé como observadora del laboratorio, pude así seguir el proceso de las actrices, ver el paso a paso de cada una de ellas en el laboratorio. Descubrir de qué manera fue afectando el laboratorio de Improvisación Testimonial su proceso, y que resultados fuimos obteniendo. Cada sesión fue realizada por Carol, guía del laboratorio y asesora de la tesis.

3.4.1.1 Apuntes por sesiones

El estudio y análisis de cada sesión fue realizado gracias a los apuntes que se realizaron en cada una de ellas, compararemos las percepciones tanto mías como la de la guía del laboratorio, y llegaremos a ciertos descubrimientos en común. Además, cada participante del laboratorio realizó sus propios apuntes, lo que sirvió para contrastar lo observado con lo que percibieron cada una de ellas desde el proceso mismo.

3.4.2 Bitácoras

La investigadora tuvo una bitácora en la cual hizo apuntes respecto a cada ejercicio, y a las respuestas que observaba de cada actriz ante las exigencias del laboratorio. Adjuntaremos más adelante dicha bitácora. (Anexo 1)

Así mismo, las actrices contaron cada una con una bitácora personal, en donde realizaron apuntes de cada sesión, detalles de cómo vivieron el proceso, de que descubrieron y observaron en cada sesión. Respondieron, además, por sesión, un par de preguntas que les di al inicio del laboratorio. Así se ha podido obtener información valiosa del proceso, desde el punto de vista de las participantes; de esta manera pudimos entender de qué manera afectaba cada ejercicio el proceso de la actriz, y si se lograban los objetivos de cada uno. Además, estos apuntes me permiten comprender de qué manera asimilaba cada una de las actrices, la técnica ofrecida en el laboratorio. Estas bitácoras se encuentran anexadas en la parte final. (Anexo 2)

3.4.3 Entrevistas

Llevé a cabo dos entrevistas que me ayudaron a complementar y comparar los resultados respecto al proceso y a las herramientas brindadas en el laboratorio.

Luego de haber culminado el laboratorio, entrevisté a las tres actrices participantes, y a Carol Hernández, asesora y guía del laboratorio. (Anexo 3 y 4)



CAPÍTULO IV. RESULTADOS

4.1 Respecto a las actrices:

Recibimos en el laboratorio a tres actrices de la Facultad de artes escénicas de la PUCP, actrices que no habían llevado antes ningún taller de Impro, y que no tenían mucha noción de la técnica. Efectivamente, noté cierto alejamiento de conceptos como el juego, la escucha y el impulso. Presentaban además mucho miedo al fracaso, por lo que en muchos momentos limitaban sus propuestas en los ejercicios del laboratorio.

Pude observar de manera casi inmediata que las actrices presentaban bloqueos, lo que dificultó un poco el trabajo en las primeras sesiones. Pensé que podía tener que ver con el hecho de vernos constantemente limitados por la sociedad en la que vivimos, en donde muchas veces no nos expresamos con libertad. Además, de la falta de procesos como estos, en donde las actrices se encuentran en un espacio de exploración que demanda mucho de ellas.

Observé, además, mucho miedo al riesgo, preferían quedarse en su zona de confort, se protegían de manera constante, mostraban resistencia a explorar “lo desconocido”

Son estas características, las que limitan el trabajo del actor, por lo cual, es importante detenernos a explorar y trabajar en cada uno de estos puntos. El laboratorio consiguió de alguna manera disipar ciertos bloqueos que las actrices presentaron, evidentemente por ser un proceso corto, no se logró derribar todas las barreras que se hallaron, pero si las necesarias para que las actrices puedan tener un proceso honesto para luego poder utilizar las herramientas brindadas y encontrar vínculos con un personaje y realizar un trabajo de texto en el que encuentren verdad.

Pude notar mejores resultados en el proceso cuando las actrices dejaban de juzgarse, y no filtraban sus impulsos, cuando dejaban de analizar todo, y arriesgaban más.

La confianza que presentaban las actrices entre ellas, puesto que se conocían con anterioridad, era una buena señal ya que suponía un espacio de exploración más cómodo para ellas, sin embargo, con el paso de los ejercicios, me di cuenta de que eso no significaba necesariamente que las actrices se sintieran seguras de manera que no tendrían problema en exponerse, era inevitable que ellas tuvieron miedo a fracasar, y a mostrarse débiles. Además, esa confianza, llevaba a que se cuidaran entre ellas, era como si tampoco quisieran que sus compañeras se sientan en una zona insegura.

Fue un proceso un poco difícil al inicio, sin embargo, con el pasar de los ejercicios y las sesiones, la respuesta de las actrices participantes fue bastante positivo. Así como también los resultados obtenidos fueron bastante positivos.

4.2 Sobre el laboratorio:

Primera sesión:

Recibimos en la primera sesión del laboratorio a tres actrices un poco tímidas por lo que pronto sucedería, no tenían muy claro que experimentarían en el laboratorio, pero estaban con mucha expectativa por lo que lo que habíamos conversado previamente sobre el proyecto.

Fui observando cómo se desenvolvía cada una de las actrices con los ejercicios que se iban desarrollando en el laboratorio.

El primer ejercicio fue una especie de calentamiento en donde se pudo observar de qué manera las actrices se expresaban y seguían sus impulsos. Sin mayor explicación, Carol, quien es la guía del laboratorio, les dijo que formen un círculo y que cada una hiciera lo que le plazca o lo que le provocara la canción. Al parecer las actrices tenían preguntas, pero la última indicación fue: no hagan más preguntas, solo sientan y hagan. Efectivamente las actrices parecían aún tener dudas, querían saber que era correcto y que no, que podían hacer y que no; y la indicación era solo hacer lo que las canciones le estimularan.

“Tenía miedo porque no sabía ni estaba segura de que lo que hacía estaba “correcto”, pero después dejé ese pensamiento de lado y sólo empecé a hacer” –
Actriz 2 (ver Anexo 2)

Y todo esto se observó en el desarrollo del ejercicio, pensaban mucho en un principio antes de hacer, si no sucedía nada dentro de ellas al escuchar la canción, podían quedarse simplemente quietas, pero parecían estar pensando todo el tiempo, en que era lo correcto y que no. Había un proceso antes de hacer algo, se juzgaban, filtraban sus impulsos. Sucedió así los primeros minutos, hasta que poco a poco dejaron de pensar.

Cuando dejaron de pensar pudimos ver que algo les sucedía a las actrices, comenzaron a sentir realmente, se dejaron llevar.

Cada uno de sus movimientos transmitía algo, su rostro, su cuerpo. Era notorio el cambio, comenzamos a ver disfrute.

“Mi resumen de lo que sentí con el ejercicio, en una palabra: liberación.” – Actriz 2. (ver Anexo 2)

Con el segundo ejercicio que era hacer reír a los demás, queríamos ver la entrega generosa de la actriz, que tanto estaba dispuesta a darnos en escena, sin embargo, era inevitable que una vez más suceda que las actrices se juzguen en el proceso. Era evidente además el miedo que tenían al fracaso, y esto lo evidenciaban cuando hacían alguna propuesta, pero con miedo, lo hacían pequeño, primero querían estar seguras de que les podría funcionar y que no quedarían en “ridículo”. Por lo que creí que era importante que ellas se sintieran seguras de ellas mismas, que tenían que aceptarse en todas sus facetas, y definitivamente como lo comentó Carol, era importante reconciliarse con su “yo tonta”; de esta manera ellas perderían de alguna forma, el miedo al ridículo.

“No profundizar por miedo al fracaso o al éxito, a hacer el ridículo.” – Actriz 1 (ver Anexo 2)

“Importante no juzgarme para poder profundizar y no detenerme.” – Actriz 1 (ver Anexo 2)

“Luchar con el miedo al ridículo, al tonto, la inseguridad de una misma, a que se rían de una, reconciliarse con nuestro ridículo.” – Actriz 3 (ver Anexo 2)

Veíamos en escena actrices vulnerables, y no podían dar todo de sí, porque no se sentían cómodas en esa situación, se sentían en desventaja.

“En este ejercicio me sentí demasiado insegura, no estaba segura de lo que tenía que hacer y cuando lo encontré y tuve que ahondar más en lo que propuse me costó muchísimo sostenerlo.”- Actriz 2 (ver Anexo 2)

Era difícil sostener una propuesta, porque si sentían que estaban fracasando era cuando más vulnerables se sentían. Y no funcionaba si no hasta que lo intentaban de verdad, hasta que profundizaban en su propuesta, cuando veíamos que lo estaban dando todo en escena, que de verdad se esforzaban por hacernos reír, sin que nada más importe,

reíamos sin parar, porque era recién ahí que lo hacían de verdad, porque sostenían su propuesta y no se iban por el camino más fácil.

“Funcionó el camino de intentar lo que a mí me hace reír. Cuando lo consigo, no esconderlo sino profundizarlo, llevarlo al máximo.” – Actriz 1 (ver Anexo 2)

“La entrega, la vulnerabilidad, alguien que lo intente de verdad. El público quiere que la persona que está en escena triunfe, que se entregue, que lo dé todo.” – Actriz 3 (ver Anexo 2)

Las actrices descubrían en escena, que funcionaba, y que no debían hacer. Carol además las hacía conscientes de que la única forma de ser honestas era ser completamente tontas, no juzgarnos, y además no hay nada malo en el ridículo, eso era lo que quería el público.

El último ejercicio de la sesión fue el punto caliente, había varias premisas en juego, como salvar al compañero, conseguir el timing del juego, arriesgar, evitar el bloqueo y sobre todo jugar.

La primera observación fue que las tres actrices dejaron en segundo o hasta tercer plano el tener que salvar a su compañera del punto caliente, si ellas no estaban seguras de que canción salir a cantar, pues no salían y dejaban a su compañera en el punto caliente. Querían tener algo seguro para salir a salvar a su compañera, si no se les ocurría alguna canción, ellas no salían. No arriesgaban, se quedaban en su zona segura.

“A pesar de la premisa, dejé en segundo plano el tener que salvar al compañero por mi bienestar personal, temor a no tener algo seguro.” Actriz 1 (ver Anexo 2)

Lo que sucede en este ejercicio es que te bloqueas, de un momento a otro tu mente, por la presión, se nubla, y te quedas sin ninguna canción. Lo que no sabemos es que tenemos que salvar al compañero del punto caliente, tomar su lugar, y cantaremos alguna canción sin tener que pensarlo tanto. Solo es cuestión de arriesgar, la canción llegará.

Momento clave:

Desde el primer ejercicio las actrices pudieron reconocer que tenían ciertos bloqueos, ellas mimas fueron conscientes de que analizaban mucho en lugar de dejarse llevar. Reconocieron el miedo, la inseguridad y el rechazo al fracaso.

Actriz 3, en el segundo ejercicio fue consciente de que el público quiere entrega, y de que una actriz vulnerable es una actriz dispuesta a dar, es orgánica y verdadera.

Segunda sesión:

Las actrices llegaron a la segunda sesión con mucha expectativa, querían seguir experimentando cosas que nunca antes habían pasado, querían seguir aprovechando al máximo las nuevas herramientas que esta técnica les estaba brindando.

El primer ejercicio que realizamos para calentar, el círculo con canciones, ya lo habían experimentado en la primera sesión, por lo que tuvimos unas actrices más desenvueltas, ya no se limitaban, y seguían más sus impulsos, considero que fue porque ya sabían que no había algo bueno o malo, solo tenían que hacer lo que querían. Las actrices comenzaron a escucharse realmente, a dejar que su cuerpo comunicara lo que sucedía en su interior. Observamos a unas actrices más genuinas, existía conexión entre lo que sentían, entre lo que la música les aportaba y lo que su cuerpo comunicaba.

En el caso del ejercicio del concurso al peor baile, se observó mucho disfrute, las actrices se dejaron llevar.

“... en un inicio solo comencé a seguir la música permitiéndome ser lo más ridícula posible, no sentí ningún tipo de restricción.”- Actriz 1 (ver Anexo 2)

“Fue una sensación de total liberación (...) esta vez no pensé, solo me dejé llevar por mi cuerpo más que por mi mente.”- Actriz 2 (ver Anexo 2)

“..., solo te esmerabas por hacer el ridículo y era muy chistoso, sentía mucha libertad.”- Actriz 3 (ver Anexo 2)

Parecía ser que las actrices ya habían perdido el miedo al ridículo, pudieron dejar de pensar y de filtrar impulsos; según lo que se les pedía, solo comenzaron a hacer. A comparación del ejercicio en el que tenían que hacer reír de la primera sesión, pudimos notar un progreso con respecto al miedo al ridículo.

En el ejercicio del punto caliente esta vez hubo variaciones, se dieron más premisas. La primera variación respecto a la primera sesión fue que las actrices esta vez, estarían sentadas y además tenían que mantener la mirada fija a los ojos de Carol. Parecía difícil poder mantener la mirada fija, pese a que eso lo que buscaba era que ellas encuentren y muestren seguridad. Los ojos te ayudan a comunicar, y si ellas evadían la mirada significaba de alguna manera que había algo que no querían mostrar. La segunda variación fue que las actrices intercalaran canciones con testimonios, tenían que ser honestas en cuanto les pedían un testimonio, decir el primer recuerdo que apareciera. Luego del testimonio la canción podría o no ser la misma que estaban cantando anteriormente, dependería de las indicaciones de Carol, sin embargo, la canción después del monólogo ya no tendría la misma interpretación.

“... recién al finalizar el ejercicio comprendí que debía tomar ese monólogo y llevar esa energía hacia la canción.”- Actriz 1 (ver Anexo 2)

Era sumamente importante ser sincera con las emociones que se presentaban, el sentirse vulnerable y dejarse llevar. Las actrices mostraban cierta resistencia a la vulnerabilidad, a la apertura, era como si constantemente se cuidaran de mostrar algún tipo de debilidad.

Además, también presentaron cierto bloqueo momento de conectar las canciones con el testimonio, por eso es importante el trabajar con los recuerdos, para tenerlos más presentes, ejercitar nuestra memoria.

En el ejercicio de llamar la atención, habían dos posibilidades, que las actrices se bloqueen por sentir la necesidad de atención, o que se sorprendan en la exploración por llamar la atención de cualquier manera. Era muy importante el intentar hacer cosas, en lugar de pensar en qué hacer, porque inmediatamente perdíamos la atención de la persona. Se trataba de poder seguir nuestros impulsos, y llevarlos al máximo. Las actrices reaccionaron de distintas formas ante este ejercicio:

“Fue frustrante tener que "hacer" en lugar de pensar qué hacer. Sentía que no estaba consiguiendo lo que exigía el ejercicio, no sentía esa necesidad por hacer algo que mi compañera disfrute, por competir para llamar la atención, sentir eso en el momento del ejercicio me bloqueaba y me rendía.” – Actriz 1 (ver Anexo 2)

“Llamar la atención de alguien es muy difícil, cómo hacer que se quede contigo, qué se quede conectado a ti, a tu momento, cómo nos damos cuenta de que algo ya no nos está sirviendo, de que hay que cambiar, cómo nos damos cuenta de que algo es una buena idea, que hay que seguir con eso y llevarlo más allá.” – Actriz 3 (ver Anexo 2)

Las actrices mostraron frustración ante el ejercicio, más allá de conseguir la atención de la persona que estaba al centro, era mantener su atención, saber en qué momento cambiar de estrategia, en qué momento llevar más a fondo lo que estaban haciendo, y era más difícil el tener a otra persona también queriendo llamar la atención.

En el ejercicio de capturar al público las actrices se dieron cuenta de la necesidad de accionar, de probar sin miedo, de poder dejar salir sus impulsos, sin filtro y sin miedo. Aquí aún mostraban miedo al fracaso, por lo que no dejaban de pensar en que hacer, en lugar de hacer.

Momento clave:

Las tres participantes descubrieron que no hay mejor solución para los bloqueos, que dejar de pensar, y comenzar a hacer. Que la frustración es solo resultado de no dejar de pensar.

En el segundo ejercicio en donde realizaron el concurso al peor baile, se pudo ver el disfrute de las tres actrices, realmente lo estaban entregando todo, habían logrado dejar de juzgarse y de filtrar todo antes de probar.

En las dos primeras sesiones se detectan bloqueos, están constantemente escapando de la emoción, es como si evitaran sentirse vulnerables, y es algo que suele pasar, muchos actores “actúan” pero muy poco sienten realmente, y estamos acostumbrados a eso, nos da miedo experimentar sensaciones y emociones reales, cosas que nos movilizan de verdad.

Al ser compañeras de la universidad, parece que se cuidaran entre ellas, es como si también evitaran un momento incómodo para su compañera. Queremos aún más riesgo, que salgan de su zona de confort, que no le tengan miedo a la vulnerabilidad.

Tercera sesión:

En el calentamiento las actrices tenían que caminar por el espacio cantando una canción, y seguir las indicaciones de Carol, como cantar muy fuerte, o muy bajito. En general, no fue un ejercicio muy complejo para las actrices, Actriz 2 y Actriz 3, se sintieron cómodas, mientras que Actriz 1, tuvo cierto bloqueo por estar preocupada en además de seguir las premisas, en no desafinar, en cuidar como la escucharan los demás.

En el primer ejercicio grupal, en el que tenían que hacer una coreografía como si fueran un elenco de baile profesional las actrices comenzaron sumamente tímidas, iban de a pocos, Carol les tenía que repetir constantemente que quería más riesgo, y claramente las actrices en un principio se mantenían en una zona segura. Existía mucho miedo a proponer, las actrices se limitaban a hacer cosas simples, que no significarán algo “riesgoso” para el ejercicio, o para sus compañeras.

“En este ejercicio me sentí insegura, descubrí que no arriesgaba por temor a que mis demás compañeras no me sigan, y por temor a imponer. Sentí que no lo entregaba todo y me centré más en escuchar y aceptar propuestas en lugar de confiar en esas capacidades y proponer cosas más difíciles.” – Actriz 1 (ver Anexo 2)

Sin embargo, al seguir las exigencias de Carol, durante el ejercicio, en las que les invitaba a arriesgar más, las actrices comenzaron a encontrar complicidad y a divertirse. Después de los primeros minutos y de las indicaciones, se comenzó a ver el disfrute, y desde afuera, lo disfrutábamos también.

En el ejercicio en el que tenían que hacer un objeto con el cuerpo es importante dejar fluir el impulso, no pesar, no juzgarte. No importa que pase después, estás aquí y ahora, y necesitas hacer un objeto con tu cuerpo, ya luego resolverás la voz, el texto que dirás y todo lo que necesites, deja que el impulso llegue, y que fluya; no lo reprimas por ponerte a pensar.

Ya era difícil para las actrices hacer de manera rápida objetos con el cuerpo y describirlos, pero el ejercicio se complicó aún más cuando Carol dio premisas claras de cómo debía ser el orden en el que sucedían las cosas, como primero decir que objeto eran, y seguidamente hacer el objeto con el cuerpo, dándole una forma, y luego

comenzar a hablar como si fueran el objeto. Se trataba de seguir el impulso, pero teniendo en cuenta aspectos técnicos, como el orden y además mantener la mirada en Carol, era difícil no cortar el impulso cuando comenzaban a pensar en seguir las indicaciones, en dividir las acciones.

“Lo que me bloqueó en este ejercicio fue cuando debía seguir premisas puntuales: decir el objeto y luego hacerlo.”- Actriz 1 (ver Anexo 2)

“Para mí fue el ejercicio más difícil en todo el laboratorio. Se me hizo muy complicado el poder separar, o sea el decir el objeto y luego formarlo, siempre lo hacía al mismo tiempo y odiaba eso porque por alguna razón no podía ser consciente de eso y seguía haciéndolo mal.”- Actriz 2 (ver Anexo 2)

De igual forma, se obtuvo distintas observaciones en cada una de las actrices durante el proceso:

Actriz 1 disfrutó mucho el ejercicio de los objetos, dejó de pensar, ya la veíamos tomar más riesgo, exploraba bastante. Considera que el poder explorar distintas formas de ella era como conocerse, exploraba sin parar, se sentía el disfrute. Mencionó que aún no sabe bien quién es.

Actriz 2 se sintió sumamente frustrada en este ejercicio, estuvo juzgándose constantemente en el proceso y esto solo la bloqueó. Sin embargo, en uno de los objetos que hizo, que fue un sticker, botó esta frustración que sentía, plasmo su molestia del momento, y de muchas cosas que le molestaban en general, y creo un objeto muy particular, con una personalidad bastante temperamental, el ejercicio le comenzó a funcionar muy bien.

Este fue un momento clave para actriz 2, utilizó lo que le estaba jugando en contra para enriquecer el ejercicio, fue su momento.

Actriz 3 si bien al principio pensaba mucho, el ejercicio le permitió explorar y jugar, le funcionó bastante bien. (ver Anexo 1)

Considero que se trata principalmente de una cuestión de práctica, el poder seguir aspectos técnicos sin cortar los impulsos es solo un tema de entrenamiento, si hubiésemos repetido este ejercicio en las siguientes sesiones, probablemente hubiésemos observado un mejor manejo de ambas cosas.

En el ejercicio de los gestos, se pudo que las actrices siguieron sus impulsos, se les hizo fácil partir de un gesto facial, para desarrollar, una postura, una voz particular, y algún monólogo improvisado.

“... definitivamente me ayudó partir de algo físico como el gesto, no sentí ninguna restricción, me divertí al no estar pensando nada y solo dejando que nazca un personaje en mí, me sorprendía a mí misma y seguí el impulso que me daba mi propio gesto, enseguida me generaba una postura, un tono de voz, un monólogo, fue un ejercicio muy gratificante.”- Actriz 1 (ver Anexo 2)

“Fue demasiado chévere poder encontrar distintas formas de hablar, crear y todo en base a un gesto que toca al azar, me gustó muchísimo y me sentí mucho más aliviada con respecto al ejercicio anterior; además que Carol nos daba indicaciones para poder ahondar más y me gustaba las posibilidades que encontraba.”- Actriz 2 (ver Anexo 2)

Las actrices mostraron cierta satisfacción al concluir este ejercicio, porque esta vez encontraron la manera de seguir sus impulsos, fluir con eso y crear en base a él.

En esta sesión tuvieron que responder algunas preguntas del cuestionario que la guía del laboratorio les entregó el primer día. Fue un poco complicado porque pese a que las actrices se conocían, y eran compañeras en la universidad, no se mostraban completamente cómodas al exponer cosas de su vida personal.

“Fue complicado, si bien Actriz 1, Actriz 2 y yo nos conocemos desde hace 2 años aprox, igual no tenemos la relación más cercana de todas, es difícil poder abrirte sobre tu vida personal delante de todas, a mí me cuesta muchísimo porque muchas veces prefiero no hablar de temas que pueden “tocar fibra” además que soy muy sensible, pero finalmente lo hice porque yo no era la única que estaba compartiendo y fue hermoso porque sentí que de alguna manera respondiendo las preguntas nos agradecíamos a cada una por la confianza.”- Actriz 2 (ver Anexo 2)

En el ejercicio de las fotos era importante que las actrices pudieran contar las historias de sus compañeras como si fueran las suyas.

“Me ayudó mucho observar a mis compañeras, notar sus expresiones faciales, los silencios, en qué parte les costaba un poco más hablar, cuándo se emocionaban, los detalles que contaban, eso ayudó mucho a empatizar con ellas y poder apropiarme de su historia.”- Actriz 1 (ver Anexo 2)

Para que una historia contada pueda parecer realmente tuya, es muy importante dar detalles, y saber de qué manera moviliza lo que uno está contando. Los pequeños detalles, y el ver que la persona realmente se transportaba a el momento en el que se tomó la foto, hacía sentir al público de que nos contaba una historia suya, real.

Al finalizar esta sesión las actrices quedan con interrogantes, están sorprendidas de que hay muchos aspectos de ellas, que no habían explorado antes, que realmente no se conocían tanto como pensaban. Y encuentran importancia en permitirse explorar en cada ejercicio, en dejar de limitarse, y ser más sinceras.

Momento clave:

Las actrices están detectando aquello que las limita, lo aceptan y trabajan para derribar eso. En el ejercicio del elenco profesional de baile, se vio cómo fueron creciendo, debido a la entrega, si bien comenzaron muy tímidas, hacia el final del ejercicio arriesgaron mucho más, y lo más importante, lo disfrutaban.

Las actrices también han reconocido que es difícil exponerse, que se cuidan mucho de mostrarse vulnerables en escena.

Cuarta sesión:

Esta vez al inicio de la sesión comenzamos a trabajar testimonios, observamos a las actrices más confiadas al contar sus testimonios, ya no mostraban incomodidad a sentirse expuestas ante los demás, este espacio de confianza se fue trabajando desde la primera sesión, y aquí veíamos que las actrices ya se sentían en un espacio seguro. Este fue un punto sumamente importante, para que una vez que las actrices se sintieran seguras, pudieran trabajar aspectos más técnicos, con respecto al testimonio.

“... en este momento ya no había la barrera del miedo a contar nuestras cosas personales sino era más el cuidado para poder contar y ser específicas con lo que

teníamos que decir para generar empatía con el espectador.”- Actriz 2 (ver Anexo 2)

Comenzaron las actrices a darse cuenta que al contar un testimonio, el público no quiere saber cómo se sentía, si no contar hechos puntuales y que el público pueda decidir identificarse o no.

En el ejercicio de palmada y subtítulo, las actrices se dejaron llevar, y fue de manera casi inmediata que los recuerdos venían a su mente, es imposible no tener recuerdos, solo que al no refrescar nuestra memoria constantemente, los dejamos de tener presentes. Las actrices se dejaron sorprender por todo lo que aparecía sin que ellas lo esperaran o lo pensarán previamente.

Trabajamos muchos ejercicios de Impro, las actrices tenían aún que aprender a aceptar el error, tomarlo como oportunidad, a perder el miedo a proponer, a fracasar, aprender a trabajar en equipo, trabajar la escucha, aprender a aceptar propuestas.

Jugamos el no- pero- pregunta, tenían ellas que interiorizar que este juego estaba hecho para perder, de lo contrario sería aburrido, y pese que en un comienzo costó que las actrices jugaran sin miedo a perder, poco a poco se fueron olvidando de ese miedo.

En los diversos juegos de Impro que realizamos trabajamos los conceptos básicos de la improvisación teatral, evidentemente en un plazo tan corto, las actrices no tendrían todos los conceptos interiorizados, pero comenzaron a escucharse más en escena, a trabajar en equipo, vimos que ya no tenían miedo a proponer, ni a fracasar, porque no había nada de malo en ello. De todas formas, en este momento del laboratorio teníamos a unas actrices más seguras y dispuestas.

En el ejercicio de escena, testimonio, escena, las actrices pudieron ir descubriendo qué era lo que les brindaba el testimonio en escena, aprendieron a dejar llegar la energía del testimonio a escena, o que la afectara de alguna manera.

Momento clave:

“Recuerdo que me pareció increíble cómo es que con Actriz 1 pudimos hacer la escena de las hermanas y poder llegar a ese vínculo, me sorprendió cómo es que el testimonio te genera un cierto nivel de veracidad con respecto a lo que está pasando y te ayuda al desarrollo cuando lo incorporas.”- Actriz 2 (ver Anexo 2)

Las actrices asimilaron de qué manera podían utilizar la herramienta del testimonio para enriquecer su proceso de creación. Pudieron reconocer el aporte que este les puede dar en la creación de escenas. Las ayudó a encontrar vínculos entre ellas.

“Lo increíble que es el testimonio cuando lo usas como herramienta para, en este caso, la creación de una escena, situación y un poco en personaje.”- Actriz 2 (ver Anexo 2)

Quinta sesión:

En la quinta sesión trabajamos escenas con testimonios, las actrices tenían que improvisar una escena, y Carol, las intercalaba con testimonios, tenían que dejar que el testimonio influya en la escena. El testimonio les permitía encontrar sinceridad, particularidad y verdad en la escena.

“La herramienta testimonial les permite a las actrices encontrar y mostrar más humanidad, y el personaje toma verdad.” (ver Anexo 1)

“Recuerdo que al hacer la escena con Actriz 1 y Actriz 2, fue demasiado chévere el cómo encontrábamos formas de continuarla de acuerdo al testimonio que dábamos y cómo lo incorporábamos para el desarrollo de la escena; además lo hacía todo mucho más real, lo que decíamos y hacíamos, me ayudó mucho que estemos las tres y que propongamos; fue uno de los ejercicios que más me gustó junto con el último de la sesión anterior.”- Actriz 2 (ver Anexo 2)

“Como tus propios testimonios y vivencias pueden hacer una escena chiquita y básica evolucionar.”- Actriz 3 (ver Anexo 2)

Cuando comenzamos a trabajar el primer monólogo aplicando las herramientas de la Improvisación Testimonial, Actriz 3 hizo un monólogo de Lady Macbeth. Era muy difícil para ella interpretar este personaje, le costaba mucho vincularse con ella y con lo que estaba diciendo, le parecían experiencias ajenas. Carol le preguntó por alguna experiencia en donde ella haya tenido sentimiento de culpa, en donde haya considerado que fue mala; y efectivamente Actriz 3 había tenido ese sentimiento de culpa también, había actuado mal en algún momento, y lo que tenía que buscar era justificarlo, porque para ella ese actuar, estaba bien.

El viaje de los testimonios te lleva a un hecho real, te aterriza; de esa manera le encuentras sentido a lo que dices. Vinculas tu experiencia a la de tu personaje, y te das cuenta de que no es algo tan lejano, todos los seres humanos tenemos sentimientos similares, fue así que Actriz 3 le pudo encontrar el sentido a cada cosa que decía Lady Macbeth. No es solo una cuestión de emoción, es poder entender al personaje, la situación y lo que dice.

El único ser humano que tienes tú y conoces bien, eres tú mismo, entonces para entender a otros debemos entendernos bien, conocernos, tomar conciencia de todo el material que poseemos y probar todas nuestras posibilidades. Luego de esa exploración, los cambios fueron notorios, la actriz encontró verdad en lo que decía, pudo apropiarse del texto, transmitía algo claro con cada frase. Ya no era un texto un poco neutro, poseía organicidad y sentido. (ver Anexo 1)

“... cuando Actriz 3 interpretó su monólogo, fue notoria la intervención del testimonio, marcó una diferencia y en los últimos momentos al decir el monólogo observé y sentí una mayor organicidad y sinceridad que en un primer momento.”- Actriz 1 (ver Anexo 2)

“Considero que con este ejercicio fue evidente cómo es que el testimonio te ayuda a desarrollar y encontrar lo que te puede funcionar para ser lo más honesto posible en la escena.”- Actriz 2 (ver Anexo 2)

“... sentí una conexión de mi testimonio con el monólogo de Lady Macbeth. Realmente me sentí mala pero no por querer matar a alguien, sino por alguna vivencia en mi vida donde me sentí así, cruel, me hizo conectar mucho más y encontrar otro camino para hacer más mío el monólogo.”- Actriz 3 (ver Anexo 2)

La Actriz 3 logró conectar con su personaje, y pudo apropiarse del texto. Con la ayuda de los testimonios logró encontrar un camino para crear un vínculo o llegar a una conexión real con su personaje y con lo que estaba diciendo en ese momento. De esta manera pudo verse en escena un personaje verosímil. El texto tuvo verdad y organicidad, todo era consecuente.

“... siento que los testimonios me ayudaron DEMASIADO a conectar con las escenas o con el personaje del monologo que había propuesto.”- Actriz 3 (ver Anexo 2)

Momentos clave:

En el primer ejercicio de intercalar escenas con testimonios, actriz 2 se dejó llevar, logró que el testimonio interviniera en escena, y que esta se hiciera más real y orgánica. De la misma manera actriz 3, encontró cómo incorporar el testimonio y usarlo a favor de la escena.

En el monólogo actriz 3, descubrió de qué manera utilizar el testimonio a favor de la construcción de su personaje y el trabajo de texto. Si bien en un principio se sentía lejana al personaje, y podíamos observar cierta desconexión, con la herramienta brindada, pudo encontrar un camino para llegar al vínculo con su personaje, pudo buscar en su memoria y reconocerse en una faceta distinta a la que estaba acostumbrada, esto la acercó muchísimo a su personaje, encontrando organicidad en escena.

Sexta sesión:

En la última sesión terminamos de trabajar textos (monólogos) e hicimos la escena de la obra “Las tres hermanas”.

Hicimos de igual manera que en las sesiones anteriores ejercicios de improvisación testimonial para reforzar las herramientas que habíamos ido trabajando a lo largo del laboratorio.

El primer ejercicio fue hacer reír, pero esta vez trabajábamos en equipo, dos de las participantes juntas, intentaban hacer reír a la tercera. Era sumamente importante el trabajo en equipo, el escucharse, el proponer y aceptar propuestas, juntas tenían que hacer que lo que proponían funcione.

Esta vez, veíamos actrices más seguras, se enfrentaban al ridículo juntas, y se permitían explorar a fondo, probar distintas alternativas que puedan funcionar.

En el segundo ejercicio que fue palabra- recuerdo, logramos comprobar que a las actrices se les había hecho más fácil traer recuerdos o anécdotas, sucedía de manera más

fluida; al parecer se debía a dos cosas principales: la confianza que habían desarrollado, y los ejercicios de Improvisación Testimonial que nos habían ayudado a poder refrescar nuestra memoria.

“En los ejercicios de testimonios me sorprendí a mí misma en cuanto cómo se había vuelto más sencillo decir testimonios a partir de una palabra o de preguntas. Descubrí que he perdido un poco el temor y ya no pienso tanto sino solo intento reaccionar inmediatamente al estímulo que evoque mis recuerdos.”- Actriz 1 (ver Anexo 2)

“Era un poco complicado al principio, porque a veces pensaba y decía a qué me recuerda esa palabra, pero después fue chévere porque eliminé el pensar y decía lo primero que me conectaba a la palabra y creo que fue mucho más sincero desde ese momento.”- Actriz 2 (ver Anexo 2)

“Las palabras nos traían más fácil a los momentos, era más fáciles de conectar, ya no la pensaba tanto. Los recuerdos llegaban solitos y los contaba con total inhibición.”- Actriz 3 (ver Anexo 2)

Cuando volvimos a trabajar monólogos Actriz 1 y 2, estaban ansiosas por ver que descubrirían trabajando sus monólogos.

Actriz 1, trabajó un monólogo de la obra “La gaviota”, siendo el personaje de Nina.

Hizo su primera pasada bastante neutral, como público percibíamos que no había mucha conexión entre ella y el texto. Carol le preguntó sobre algo que la movilizaba a ella, como persona. Le preguntó por recuerdos que le traían alegría. Los testimonios, el recuerdo, le trajo una emoción que la ayudó a conectar con el texto. Y entonces ella partió desde ahí. La interpretación di un giro bastante grande, entendíamos esta vez cada cosa que decía, la actriz se había logrado apropiarse del texto. Sin embargo, fue algo más allá de la emoción, ella partió desde la sensación que le había dejado el recuerdo, y creo un vínculo con su personaje, apropiándose así del texto, y transmitiendo muchísimo más que en la primera pasada. (ver Anexo 1)

Actriz 1 logró conectar con el texto, pero primero tuvo que partir desde ella y sus experiencias.

“Por otro lado, cuando representé mi monólogo sentí que descubrí una herramienta totalmente nueva, que realmente partía de mí lo que estaba diciendo, que era sincera y orgánica. Cambió totalmente el solo moverme porque la marcación así lo indica a sentir el impulso de hacerlo, un impulso interno que partía de mis propias experiencias. Además, me abrió nuevas posibilidades en cuanto a técnicas, pude conectar con un personaje alejado a mí como lo es Nina a partir de mí misma, y sin necesidad de que mis recuerdos sean lo más similares a lo que el personaje ha pasado, sino que se trata de buscar emociones intensas que a mí me lleven a ese personaje.” – Actriz 1 (ver Anexo 2)

El cambio, en un principio fue progresivo, pero comparar la primera pasada con el producto final, es sumamente interesante, vemos la gran diferencia de la interpretación del texto, y de la vinculación de la actriz con el personaje. El producto final fue un monólogo sumamente conmovedor, en la primera pasada no vimos eso, pero en la última se entendió todo lo que el personaje tenía contenido.

Es realmente impresionante, como puedes encontrar conexión, como puedes lograr identificarte con un personaje que consideras muy alejado a ti. Esta conexión se logra a partir de las herramientas brindadas en el laboratorio, todo parte desde tu verdad.

En el caso de Actriz 2, su proceso se dio con ciertas variaciones, puesto que además del testimonio tuvimos que acudir a ejercicios físicos.

En este caso, hacía falta urgencia en la interpretación. Se probó intercalar el monólogo con testimonio, pero aun así hacía faltar urgencia y apropiarse del texto. Carol siguió probando con testimonios, y logró encontrar anécdotas que la ayudaron a encontrar esa urgencia, se volvió una interpretación más real. Sin embargo, creíamos que se podía conseguir aún mayor conexión y verdad, entonces Carol utilizó la frustración de Actriz 2, lo trasladó a lo físico, y así fue que la actriz pudo conectar con el texto. (ver Anexo 1)

En este caso pudimos comprobar, que no todos los procesos se dan de la misma manera, utilizamos más herramientas trabajadas en el taller, que las dos veces anteriores, como, por ejemplo, los ejercicios físicos. Los testimonios, ayudaron a encontrar vínculos con el personaje, pero tuvimos que utilizar ciertas sensaciones físicas para que la actriz pueda conectar con la gran frustración que sentía el personaje.

“...creo que fue un proceso mucho más físico, la frustración que sentía se evidenciaba con mis manos y lo que mis manos le hacían a mi cuerpo, como mis rodillas y piernas. Además, que con los testimonios referentes al amor que me pidió Carol entendí la frustración que podía sentir el personaje de ser totalmente ignorada y hasta humillada. Me gustó cómo fue que descubrí esa posibilidad y cuando lo decía era totalmente distinto.”- Actriz 2 (ver Anexo 2)

En los tres procesos de los monólogos, las actrices han reconocido que han descubierto nuevos caminos para crear un personaje y trabajar un texto, conocieron nuevas herramientas y las utilizaron para conseguir verdad en escena. Reconocieron que los personajes no son tan distantes a uno como muchas veces uno cree. Podemos confirmar entonces, que efectivamente como hemos mencionado en nuestro marco teórico, que cuanto mejor conozcas tu propia verdad, será más fácil entender la verdad de tu personaje.

Se refuerza de esta manera la teoría que Hiller postula, en donde nos recuerda que “La interpretación es un viaje al interior de uno mismo, Tienes que saber quién eres y aceptarte, porque no puedes aportar verdad a tu interpretación si desconoces la verdad sobre ti.” (HILLER 2015: 69).

Al momento de realizar las escenas, funcionó de una manera parecida a los monólogos. Se aplicaron distintas herramientas, que ayuden a las actrices a encontrar organicidad, verdad, conexión entre ellas y sus personajes.

Considero importante, resaltar que, pese a que el proceso funcionó, fue un poco corto, pudimos haber trabajado con cada una de las actrices y sus personajes si hubiésemos contado con más horas para el laboratorio. Trabajamos con las actrices juntas, y exploramos en escena. De todas formas, obtuvimos resultados positivos.

“En cuanto al último ejercicio en el que utilizábamos la escena de las tres hermanas, repetir me hizo sentir lo que era realmente un ensayo. No quedarme con lo primero que me funcione, sino probar muchas posibilidades de entrar, por ejemplo. Esas distintas formas de ejecutar una acción le brindan a tu compañero de escena nuevas posibilidades también y todo consiste en una constante acción-reacción. Además, el ejercicio de decir mi monólogo solo con la "i" me ayudó a realmente escuchar y tratar de entender qué me están diciendo, así como a

esforzarme para que mi compañero me entienda. De igual manera, fue increíble cómo al incorporar las propias vivencias la escena se entiende y se siente completamente distinta, se siente verdadera. Me ayudó mucho percibirme cuando, por ejemplo, Actriz 3 contaba un secreto suyo, mi reacción natural me servía para analizar y entender cómo me estoy sintiendo para así poder incorporarlo cuando represente a un personaje.”- Actriz 1 (ver Anexo 2)

“Fue demasiado divertido jugar con todas las posibilidades, me gustó mucho la exploración que tuve con Actriz 1, por ejemplo la de decir el texto con la letra “i”; además la indicación que me dio Carol que era de no mover mi cuerpo y decir todo con la voz, creo que si le hubiéramos dado aún más tiempo de exploración a la escena hubiera salido aún mejor de lo que salió, porque al final, cuando incluimos todo fue demasiado divertido, por ejemplo cuando Actriz 2 nos reveló su secreto y su personaje también lo hacía nos daba una reacción totalmente distinta a cómo habíamos planteado antes. Es increíble cómo es que el testimonio te ayuda, no solo a encontrar más posibilidades sino a representar con honestidad y veracidad todo lo que pasa.”- Actriz 2 (ver Anexo 2)

Momento clave:

Las actrices comprendieron que la mejor manera de encontrar verdad en escena es probar distintas posibilidades, y construir al personaje partiendo de uno mismo. Reconocieron que conocerse mejor fue un punto sumamente importante en este proceso, que les permitió explorar mucho más, transgredir límites, llevar propuestas a fondo, encontrar vínculos con personajes demandantes, y encontrarle sentido a textos que no les eran familiares.

Las actrices encontraron herramientas realmente útiles en el laboratorio de Improvisación testimonial:

“La Improvisación Testimonial me da la posibilidad de poder explorar en mí, para descubrir que me conecta con el personaje. Me di cuenta que puedo tener tanta intensidad como alguno de mis personajes, y antes muchas veces dudaba de esto. Me puse a pensar con qué cosas me conecto realmente. Me di cuenta de que la felicidad me mueve mucho.”- Actriz 1 (ver Anexo 3)

“Me permite conectar con momentos que he vivido, pero despiertan emociones que me ayudan a descubrir cosas que al personaje le puedan estar pasando. Sin imponer.”- Actriz 2 (ver Anexo 3)

“Como partes de ti mismo las puedes utilizar para poder llegar a otro nivel. Tú no puedes saber cómo exactamente siente el personaje, pero tu si conoces tus emociones, y los seres humanos sentimos muy parecido, y así me puedo aproximar a lo que puede estar sintiendo. Conocerme más para poder usarlo.”- Actriz 3 (ver Anexo 3)



CONCLUSIONES

A partir de lo trabajado en el laboratorio de Improvisación Testimonial, y la bibliografía que pudimos encontrar respecto al trabajo del actor con la creación de personajes y el trabajo de texto, concluimos lo siguiente:

- La Improvisación Testimonial te ayuda a encontrar vínculos que pueden conectarte con tu personaje, te hace caer en cuenta de que el personaje es un ser humano como tú, por lo que pueden entenderse, que pueden sentir las mismas cosas, se trata solo de ser consciente de todos los lados que poseemos, de todo nuestro baúl de recuerdos. Sin embargo, este es una técnica que requiere entrenamiento, puesto que el actor debe ser consciente que tanto el cuerpo, como la mente deben bajar barreras y expandir límites. Aprender a trabajar con nuestra historia personal, porque mientras más conscientes seamos de esta, mayor provecho podremos sacarle a toda la información que poseemos.
- El testimonio cumplió un rol sumamente importante en el proceso de las actrices, ellas descubrieron como utilizar esta herramienta para enriquecer escenas, personajes y monólogos. El testimonio fue un camino amable para encontrar un vínculo con el personaje que tenían que interpretar. Las ayudo a encontrar organicidad en su personaje, y en lo que este decía, puesto que se conectaban con una realidad que ellas conocían. Esto permitió que se acercaran al lado más humano de su personaje y que ya no lo sintieran lejano.
- La herramienta de la improvisación testimonial permitió a las actrices recuperar toda la información que ellas tenían en su memoria, ellas al poseer la información, buscaban lo que más les podía funcionar para encontrar verdad en escena.
- Al encontrar un vínculo real con el personaje, este toma organicidad y solidez en escena, hay una diferencia bastante notoria entre el actor que no está conectado con su personaje, del que sí lo está.
- Las actrices pudieron interiorizar que la técnica de la Improvisación testimonial es un proceso en el que se pueden descubrir; un proceso de autoconocimiento en el que ellas encontraron herramientas sumamente útiles para la creación de un personaje demandante. Se podría decir que hasta

consideran que es un proceso necesario para el actor. Se trata de poder utilizar todo aquello que hemos ido recolectando a lo largo de nuestra vida, como experiencias, anécdotas, recuerdos, que muchas veces no tenemos presente o se han ido a nuestro inconsciente.



BLIOGRAFÍA

AGULEDO, Gina

2006 *Juegos teatrales. Sensibilización, improvisación, construcción de personajes y técnicas de actuación*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.

ARGENTINO, Omar

2013 *Del salto al vuelo. Manual de impro*. Madrid: Editorial Improtour.

BROWN, Brene

2016 *El poder ser vulnerable*. Barcelona: Editorial Urano.

CASTILLO, Carles

2007 *Improvisación- arte de crear el momento*. Madrid: Ñaque Editorial.

CONDORI, Junnior

2018 “*Vulnerabilidad en escena: memoria comparada del proceso creativo del performer a partir de cuatro montajes testimoniales peruanos*”. Tesis de licenciatura en artes escénicas con mención en teatro. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de Artes escénicas.

DE LIMA, Mariana

2004 “*La improvisación como espectáculo: principales experiencias y técnicas aplicadas a la formación del actor- improvisador*”. Tesis doctoral del departamento de Filología. Madrid: Universidad de Alcalá, Facultad de Filología y Letras.

DUARTE, María

2018 “*La improvisación teatral como herramienta para la formación del actor: Caso del Taller/Laboratorio de improvisación dirigido a un grupo de estudiantes egresados del Nivel I del XXV Taller de Formación Actoral de Roberto Ángeles*”. Tesis de licenciatura en Ciencias y Artes de la comunicación con mención en Artes Escénicas. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de Ciencias y Artes de la Comunicación.

EINES, Jorge

2005 *HACER ACTUAR. Stanislavski contra Strasberg*. Barcelona: Editorial Gedisa, S.A.

FERNÁNDEZ, Laura e Isabel, MONTERO

2012 *El teatro como oportunidad. Un enfoque del teatro terapéutico desde la Gestalt y otras corrientes humanistas*. Barcelona: Editorial Rigden.

HILLER, Bernard

2015 *Deja de actuar. Empieza a vivir*. Barcelona: Alba Editorial.

Impro testimonial [página de Facebook]. Consulta: 20 de febrero de 2019.

<https://www.facebook.com/ImproTestimonial/>

LÓPEZ, Andrés y M^a Carmen, PÉREZ- LLANTADA

2006 *Psicología para intérpretes artísticos*. Madrid: Thomson.

PINTA, Maria Fernanda

2008 Escenas de un discurso amoroso I. Entrevista a Lola Arias. *Telón de fondo. Revista de Teoría y Crítica Teatral*, 4(7), 1-12. Recuperado de

<http://www.telondefondo.org>

STANISLAVSKI, Konstantin

1990 *El arte escénico*. México D.F: Siglo veintiuno editores.

STANISLAVSKI, Konstantin

1997 *Manual del actor*. México D.F: Editorial Diana.

STANISLAVSKI, Konstantin

2003 *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia*.
Barcelona: Alba editorial.

STANISLAVSKI, Constantin

2013 *La construcción del personaje*. Madrid: Aliana Editorial.

TORRES, Natalia

2004 *Los procesos de identificación entre el actor y sus personajes a través de entrevistas en profundidad*. Tesis de Magister en la Escuela de graduados con mención en Estudios teóricos en Psicoanálisis. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú, Escuela de Graduados.

TORRES, Natalia

2004 “Los procesos de identificación en el trabajo del actor.” *Persona*. Lima, volumen 7, pp 27-69. Consulta: 03 de Octubre del 2018.

VARGAS, Claudia

2015 “*La improvisación teatral y sus nuevas posibilidades*”. Tesis de licenciatura en Ciencias y Artes de la comunicación con mención en Comunicación audiovisual. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de Ciencias y Artes de la Comunicación.

VÁSQUEZ, Wendy

2015 *La escucha y la confianza como ejes del proceso creativo del actor: Dora y Las neurosis sexuales de nuestros padres*. Tesis de licenciatura en Ciencias y Artes de la comunicación con mención en Artes Escénicas. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de Ciencias y Artes de la Comunicación.

ANEXOS

Anexo 1

Bitácora: Daniela Linares

Las actrices con las que decidí trabajar son las 3 pertenecientes a sétimo ciclo:

Actriz 1 – 19 años

Actriz 2 – 21 años

Actriz 3 – 22 años

Ninguna de las actrices ha llevado cursos de Impro.

Obra escogida:

Las tres hermanas de Anton Chejov.

Actriz 1 será Olga.

Actriz 2 será Irina.

Actriz 3 será Mascha.

Primera sesión:

Círculo con canciones:

Actriz 1 muestra “profundidad” como si algo estuviera sucediendo dentro de ella. Todo lo maneja más interno. Palabra después del ejercicio: Profundo.

Actriz 2 se mostró un poco controlada en un primer momento, sin embargo, sus ojos transmitían bastante, de a pocos se fue soltando. Palabra después del ejercicio: Liberación.

Actriz 3 frenó sus primeros impulsos, sin embargo, luego se dejó llevar, comenzó a fluir y se divirtió. Palabra después del ejercicio: Drogas.

Hacer reír:

Tienen que atreverse a profundizar, a ir más allá de solo el primer intento. Perder el miedo a fracasar, dejar de pensar en cómo me veo, es importante reconciliarte con tu ridículo, con tu “yo tonta”, esto te hace poderosa en escena. El público existe, el público es el eco de la actriz, si al público le gusta lo que haces lo notarás, y si no le gusta, lo notarás aún más.

Constante sensación de vulnerabilidad.

Ser consciente de la repetición sin perder la espontaneidad.

Tener siempre un foco, no divagar.

Es más difícil sostener que soltar.

La entrega generosa de la actriz en escena.

Actriz 1 probó con utilizar algo que la hace reír a ella, y le funcionó.

Actriz 2 siguió una misma propuesta que noto que despertó algo de risa en el público. Sin embargo, al sentir nervios, soltaba la primera propuesta.

Actriz 3 se sentía vulnerable, sentía que otros la veían como burlándose, eso la vulnera aún más. Hay que probar realmente, le faltaba darse el tiempo para que realmente funcione.

Punto caliente:

Palabras clave: bloqueo, juego, training, salvar al otro.

En este juego tenemos que pensar en salvar al otro, sin embargo como no nos sentimos seguros, decidimos no exponernos.

Actriz 1 fue bastante transparente, se le notaba suelta.

Actriz 2 estaba bastante nerviosa, y constantemente escapaba la mirada de los ojos de alguien más.

Actriz 3 parecía sentirse cómoda, puede que tenga que ver porque ella canta, y eso no la intimida, es una zona segura para ella.

Segunda sesión:

Círculo con canciones:

Estuvieron más sueltas, ya era la segunda vez que realizábamos este ejercicio.

Actriz 1 es simplemente ella, se deja ver bastante genuina, parece que su cuerpo realmente escuchara todo lo que sucede dentro de ella.

Actriz 2 disfrutaba mucho, había conexión entre la música y su cuerpo.

Actriz 3 parece que primero pensara que va a hacer, sin embargo, se notó el disfrute.

Concurso al peor baile:

No tenerle miedo al ridículo, realmente creer que deben ser las peores bailarinas.

Actriz 1 expresa libertad, sin embargo, le faltó al principio creérsela un poco más.

Actriz 2 era bastante honesta, estaba realmente metida en el papel.

Actriz 3 analiza constantemente antes de decidir, parece ser bastante rigurosa en este reto.

Punto caliente:

Es importante dejar que la emoción aparezca ante algún estímulo, ante algún recuerdo, ante lo que nos sucede en el momento.

Actriz 1 se sintió expuesta, sin embargo, pese a la resistencia a ser vulnerada que aparecía por momentos, mostraba sinceridad. Aparecía cierto miedo a verse débil frente a los demás, sin embargo, al notar que todas pasaban por el mismo proceso, ya no sentía eso como una desventaja, sabía que estaban en “igualdad de condiciones”.

Actriz 2 sintió que el foco la ayudaba a encontrar seguridad, a “plantarse” y eso era un poco difícil.

Actriz 3 al tener un foco logró encontrar un poco más de intención y más sinceridad. “Con el foco no te desconcentras”.

Llamar tu atención

Sentir la necesidad de atención hace o que te bloques o que explores más allá de tu zona de confort.

Actriz 1 tenía el impulso, pero muy pronto se agotaba, le faltaba aún luchar más. Al finalizar el ejercicio dijo que se le era complicado, porque se trataba de pensar o intuir que le gustaba al otro.

Actriz 2 intentaba captar la atención con varias cosas en un principio, sin embargo, luego necesitaba buscar más estrategias diferentes.

Actriz 3 usaba recursos que para ella funcionaban y no necesariamente para la otra actriz, puesto que no llamaban su atención, sin embargo, luego experimentó varias situaciones que la sorprendieron.

Captura al público:

Es difícil entrar al escenario sabiendo que tienes que gustarles a todos, o pronto te darán la espalda. Entrar o con mucho miedo al fracaso o a darlo todo. Es complicado pensar y hacer realmente en microsegundos, porque al instante en que te quedas pensando, ya todos se habrán volteado. Solo tienes que arriesgar, entrar con fuerza y mantenerte así, o mantener el misterio y la atención.

Me da miedo, tristeza, cólera, felicidad:

Permitirte vulnerarte, no ser ajeno a lo que estás diciendo; mencionas cosas, hechos o situaciones que te movilizan, pues entonces tienes que dejarlas fluir. No robotizarte, no quitarles importancia.

¿Con qué palabra te quedas al finalizar la sesión?

Actriz 1: Sinceridad.

Actriz 2: Confianza.

Actriz 3: Descubrir.

Tercera sesión:

Elenco profesional de baile:

Estuvieron coordinadas la mayor parte del tiempo, sin embargo, les faltó mayor riesgo, queremos verlas en apuros, tienen que salir mucho más de su zona de confort.

Hacer un objeto con el cuerpo:

Se les pide que mantengan la mirada porque es una manera de confrontarte, compartes con alguien tu situación al mirarlo a los ojos, te evidencia con el público, te vulnerabiliza.

Es importante dejar fluir el impulso, no pesar, no juzgarte. No importa que pase después, estás aquí y ahora, y necesitas hacer un objeto con tu cuerpo, ya luego resolverás la voz, el texto que dirás y todo lo que necesites, deja que el impulso llegue, y que fluya; no lo reprimas por ponerte a pensar.

Sin embargo, luego una de las indicaciones era que primero digan que objeto eran y luego hagan la forma con el cuerpo. Esto era complicado. Se intentaba dividir acciones, sin involucrar el impulso, es decir, sin cortar el impulso. Tenían que seguir la indicación, aprender a combinar lo técnico con el impulso.

Actriz 1 disfrutó mucho el ejercicio de los objetos, dejó de pensar, ya la veíamos tomar más riesgo, exploraba bastante. Considera que el poder explorar distintas formas de ella era como conocerse, exploraba sin parar, se sentía el disfrute. Mencionó que aún no sabe bien quién es.

Actriz 2 se sintió sumamente frustrada en este ejercicio, estuvo juzgándose constantemente en el proceso y esto solo la bloqueó. Sin embargo, en uno de los objetos que hizo, que fue un sticker, botó esta frustración que sentía, plasmo su molestia del momento, y de muchas cosas que le molestaban en general, y creo un objeto muy particular, con una personalidad bastante temperamental, el ejercicio le comenzó a funcionar muy bien.

Actriz 3 si bien al principio pensaba mucho, el ejercicio le permitió explorar y jugar, le funcionó bastante bien.

Las fotos:

En este ejercicio al tener que apropiarse de la historia de la otra, tenían también que captar esa emoción y poder transmitirla. Poder lograr que ellas vuelvan en el tiempo, y se

vean en esa foto, pese a que no eran suyas. Transmitir detalles y emociones era importante para que nosotros creamos que la historia que cuenta era de ella.

Cuarta sesión:

Contar testimonios:

Lo importante es mencionar los hechos, detalles. No es realmente importante que nos digas cómo te sientes, si no dejar que el público lo interprete.

Actriz 1 logra transmitir mucho en su voz.

Actriz 2 pasa por alto detalles importantes, hay que aprender a darle el lugar que tiene cada cosa, cada hecho.

Actriz 3 tiene bastante energía, sin embargo, hay que definir en donde enfocaremos esa energía, la deja escapar en movimientos innecesarios, en risas para esconderse, y debería enfocar toda esa energía en su voz.

Palmada y subtítulo:

El subtítulo debe decirse al mismo tiempo que se manda la energía con la palmada. Es rapidísimo; comienzas a decir recuerdos casi sin pensar, y es sumamente interesante ver como el recuerdo de alguien más revoca un recuerdo tuyo. Al dar los comentarios al término del ejercicio, las actrices se sorprendían de aquellos recuerdos que habían aparecido y ellas no los tenían realmente presentes.

Impro:

Hicimos varios ejercicios de impro, algo así como un taller express, debido a que las actrices no conocían muy bien cómo funcionaba la impro. Era importante que aprendan a aceptar el error, que sepan que equivocarse está bien. Reconocer el error y no intentar tapanlo.

¡Estar presentes!

Reconocer los impulsos, y aprenderlos a desarrollar. Ser honestas. Proponer. No tener miedo ni a proponer, ni a probar; porque todas las ideas funcionan.

Desarrollar la escucha. Aprender a trabajar en equipo, aceptar propuestas y también proponer, escuchar al otro, no imponer. Es importante aprender a aceptar, a crear y construir en equipo. Nunca debemos negar las propuestas de otros.

Escucharte y escuchar al compañero.

Escena, testimonio, escena:

Todo nos hace recordar a algo. La escena de alguna manera te traerá algún recuerdo, y al decir es testimonio, este afectará la escena.

Los ejercicios de la impro testimonial nos ayudan a refrescar nuestra memoria, a dejar fluir nuestros recuerdos, de la mano con nuestras ideas.

Quinta sesión:

Escenas improvisadas con testimonios:

El testimonio afecta de alguna manera la escena, ¿cómo lo incorporas? Se trata de dar paso al recuerdo, a eso que te vincula con lo que sucede aquí y ahora en la escena. Con el testimonio encuentras sinceridad, particularidades y detalles que te permiten ser más específico y mostrar verdad.

El público se identifica con la humanidad. La herramienta testimonial les permite a las actrices encontrar y mostrar más humanidad, y el personaje toma verdad.

Actriz 1 es bastante orgánica en las escenas improvisadas, sin embargo, reconoce que le es difícil llevar la energía del recuerdo o testimonio, a la escena.

Actriz 2 es orgánica también, aunque por momentos niega ciertas propuestas sin darse cuenta. Les es difícil incorporar a la escena algo que la vincule realmente con lo que está pasando.

Monólogo:

Intercalamos el monólogo con los testimonios. La idea es poder incorporar a tu monólogo esa sensación real de tu testimonio.

Actriz 3 hizo un monólogo de Lady Macbeth. Era muy difícil para ella interpretar este personaje, le costaba mucho vincularse con ella y con lo que estaba diciendo, le parecían experiencias ajenas.

Carol le preguntó por alguna experiencia en donde ella haya tenido sentimiento de culpa, en donde haya considerado que fue mala; y efectivamente Actriz 3 había tenido ese sentimiento de culpa también, había actuado mal en algún momento, y lo que tenía que buscar era justificarlo, porque para ella ese actuar, estaba bien. El viaje de los testimonios te lleva a un hecho real, te aterriza; de esa manera le encuentras sentido a lo que dices. Vinculas tu experiencia a la de tu personaje, y te das cuenta de que no es algo tan lejano, todos los seres humanos tenemos sentimientos similares, fue así que Actriz 3 le pudo encontrar el sentido a cada cosa que decía Lady Macbeth. No es solo una cuestión de emoción, es poder entender al personaje, la situación y lo que dice. El único ser humano que tienes tú y conoces bien, eres tú mismo, entonces para entender a otros debemos entendernos bien, conocernos, tomar conciencia de todo el material que poseemos y probar todas nuestras posibilidades. Con los testimonios podemos probar distintas cosas, te ayudan incluso a conectar contigo, tenemos mucho material, y no somos conscientes de eso.

Algunas veces por trabajar algo distinto, por intentar crear algo diferente, te alejas mucho de ti, y más bien para comenzar a crear deberíamos partir de nosotros, como se ha mencionado antes, se trata de explorar todas nuestras posibilidades. Y crear siempre desde la verdad.

Sexta sesión:

Hacer reír:

Es muy importante escucharse en todo momento, tomar propuestas y proponer. A veces por querer lograr el objetivo de hacer reír, nos olvidamos de que estamos trabajando con alguien más, y quien tenemos al frente solo se reirá cuando vea además que es un trabajo en equipo, de lo contrario intentará entender que sucede o estará prestando atención a las dos personas por separado, y el ejercicio no funcionará.

Capítulos de mi vida:

Es importante seguir el ritmo, dejar de pensar y de filtrar. Dejar que los recuerdos aparezcan al escuchar la palabra que Carol diga.

Es imposible quedarnos sin recuerdos, tenemos infinidad de ellos. Es importante recordar cada una de nuestras experiencias, tenerlas frescas, para poder crear con ellas.

Ejercicios y mencionar hechos:

El ejercicio físico de ayuda a dejar de pensar, y salen muchos más recuerdos de los que tenías presentes. Es sumamente interesante ver como las actrices se sorprenden en los ejercicios, cómo inconscientemente traen muchos recuerdos. Efectivamente los ejercicios de esta técnica nos ayudan a refrescar nuestra memoria.

Monólogos:

Combinamos los monólogos con testimonios, y Carol fue probando que funcionaba para cada una.

Actriz 1 interpretó un monólogo de la obra La Gaviota.

Hizo su primera pasada bastante neutral, como público percibíamos que no había mucha conexión entre ella y el texto. Carol le preguntó sobre algo que la movilizaba a ella, como persona. Le preguntó por recuerdos que le traían alegría. Los testimonios, el recuerdo, le trajo una emoción que la ayudo a conectar con el texto. Y entonces ella partió desde ahí. La interpretación di un giro bastante grande, entendíamos esta vez cada cosa que decía, la actriz se había logrado apropiarse del texto. Sin embargo, fue algo más allá de la emoción, ella partió desde la sensación que le había dejado el recuerdo, y creo un vínculo con su personaje, apropiándose así del texto, y transmitiendo muchísimo más que en la primera pasada.

Actriz 2 interpretó un monólogo de la obra Kamikaze.

En este caso, hacía falta urgencia en la interpretación. Se probó intercalar el monólogo con testimonio, pero aun así hacía faltar urgencia y apropiarse del texto. Carol siguió probando con testimonios, y logró encontrar anécdotas que la ayudaron a encontrar esa urgencia, se volvió una interpretación más real. Sin embargo, creíamos que se podía

conseguir aún mayor conexión y verdad, entonces Carol utilizó la frustración de Actriz 2, lo trasladó a lo físico, y así fue que la actriz pudo conectar con el texto.

Escena:

Las tres hermanas de Anton Chejov. De la misma manera que para trabajar el monólogo, utilizamos herramientas trabajadas en el laboratorio, para trabajar los personajes y las escenas.

Se trabajó con testimonios para vincularse con el personaje, y así mismo que entre los personajes consiguieran conexión, hallaran una relación clara. Y trabajamos con distintos ejercicios, para conseguir urgencia y verdad.



Anexo 2

Bitácora: Actriz 1

Primera sesión:

Ejercicio de hacer reír

- Funcionó el camino de intentar lo que a mí me hace reír. Cuando lo consigo, no esconderlo sino profundizarlo, llevarlo al máximo.
- Es muy importante la mirada para poder conectar con el espectador.
- Hacerlo, ejecutarlo, llevarlo a la acción.
- Importante no juzgarme para poder profundizar y no detenerme.
- Tener en cuenta el status con el que entro a escena.
- No profundizar por miedo al fracaso o al éxito, a hacer el ridículo.
- Menos, es más, trabajar con las herramientas que uno tiene.
- Es más difícil sostener que soltar.

Ejercicio del punto caliente

- A pesar de la premisa, dejé en segundo plano el tener que salvar al compañero por mi bienestar personal, temor a no tener algo seguro.

Preguntas:

¿Cómo me he sentido?

En la primera sesión me sentí un poco reprimida, sentí que no entregaba todo cuando ejecutaba los ejercicios y que no me conectaba mucho con mis compañeras.

¿Qué he descubierto?

Descubrí que debo conocer bien las herramientas con las que cuento para poder estar segura de qué funciona y qué puedo probar.

¿Qué me ha bloqueado?

En los ejercicios de hoy sentí que el miedo me bloqueó mucho. Me impidió arriesgar, solo me quedaba en mi zona de confort porque temía equivocarme.

¿Qué me ayudó?

A medida que ejecutaba los ejercicios, y con la conducción de Carol, comencé a juzgarme menos, lo cual me ayudaba mucho a desarrollar aún más el ejercicio.

Segunda sesión:

En el concurso al peor baile, en un inicio solo comencé a seguir la música permitiéndome ser lo más ridícula posible, no sentí ningún tipo de restricción. Casi al final, cuando Carol mencionó que tomáramos los últimos segundos para explotar y llevar a fondo ese baile, pasó por mi mente un plano más grupal, ya no solo intenté ser lo más ridícula para mí sino también en relación a mis dos compañeras.

En el ejercicio del punto caliente con monólogos sentí una combinación entre nerviosismo, ansiedad, disfrute y temor. Descubrí que me pone nerviosa la incertidumbre, el no saber qué pasará, creí que me pondría nerviosa o me daría temor el hecho de contar mis vivencias a manera de monólogos, pero le temía más al no tener una canción en la cabeza cuando me la pidieran, o a qué responder si no me acordaba de ninguna de las preguntas. Me bloqueó mucho el tratar de recordar cuando, por el contrario, debía dar una respuesta inmediata, me ponía tan nerviosa que terminaba diciendo otras cosas solo para que no haya un vacío. Lo que me ayudó fue la práctica, cuando ya comencé a encontrar un ritmo y estar más atenta al cambio fue mucho más fluido el ejercicio. Sin embargo, recién al finalizar el ejercicio comprendí que debía tomar ese monólogo y llevar esa energía hacia la canción.

El ejercicio de llamar la atención me hizo sentir frustrada e interesante. Este ejercicio me hizo descubrir cómo, aunque consiga llamar la atención, se me dificulta mucho conservarla. Fue frustrante tener que "hacer" en lugar de pensar qué hacer. Sentía que no estaba consiguiendo lo que exigía el ejercicio, no sentía esa necesidad por hacer algo

que mi compañera disfrute, por competir para llamar la atención, sentir eso en el momento del ejercicio me bloqueaba y me rendía. Se me dificultó aún más cuando ya no pudimos hablar, pero creo que eso fue lo que incentivó nuevas estrategias para llamar la atención. Como mencioné en la sesión, considero también que un factor clave fue el conocernos entre las participantes, pues eso aportaba ideas de qué podría llamar la atención. Lo que descubrí con este ejercicio es que, entre compañeras, en aras de cuidarnos, nos podemos volver permisivas con las demás, no exigimos mucho esfuerzo y nos dejamos llevar por la pena hacia el otro.

Preguntas:

¿Cómo me he sentido?

En esta sesión me dio mucho miedo contar mis testimonios, no sentía confianza. Además, aunque en menor medida, continuaba temiendo equivocarme u olvidarme alguna parte de los ejercicios.

¿Qué he descubierto?

Descubrí que cuando me frustró me quiero dar por vencida, fue difícil continuar los ejercicios y aún más el seguir tratando de conseguir la acción que se buscaba.

¿Qué me ha bloqueado?

El hecho de que los ejercicios demandaban un mínimo de tiempo me bloqueaba, me quedaba en blanco en lugar de reaccionar y hacer lo que se requería.

¿Qué me ayudó?

Aunque en muchos ejercicios debía reaccionar casi inmediatamente, lo cual me bloqueaba, también me ayudó a desarrollar mi escucha y mi atención. Siento que gracias a eso comencé a entrar mejor a los ejercicios y a responder con mayor fluidez.

Tercera sesión:

-Caminar por el espacio cantando una canción.

En este ejercicio me sentí un poco atemorizada por sacar la voz mientras cantaba, recordar la letra de la canción y caminar por el espacio, todas esas premisas juntas me abrumaban un poco y me bloqueaban al querer subir más la voz.

Descubrí que el temor a desafinar era más importante que cumplir con la premisa de elevar la voz lo más que pueda.

-Hacer una coreo como un profesional.

En este ejercicio me sentí insegura, descubrí que no arriesgaba por temor a que mis demás compañeras no me sigan, y por temor a imponer. Sentí que no lo entregaba todo y me centré más en escuchar y aceptar propuestas en lugar de confiar en esas capacidades y proponer cosas más difíciles.

-Hacer un objeto con el cuerpo.

Este ejercicio me hizo sentir ternura y compromiso. Sentí curiosidad por saber cómo se sentiría ser determinados objetos, me dio ternura pensar en una voz y una manera de hablar determinada. Lo que me bloqueó en este ejercicio fue cuando debía seguir premisas puntuales: decir el objeto y luego hacerlo. Esto se debe a que no me daba tiempo de analizar nada, solo debía convencerme que era el objeto, cuando comencé en adquirir el ritmo, me ayudó mucho y me sentí realmente comprometida con solo ser algo más, e imaginar qué piensa y qué dice ese objeto.

-Ejercicio de los gestos y comienzo a hablar a partir del gesto.

Este ejercicio me gustó mucho, definitivamente me ayudó partir de algo físico como el gesto, no sentí ninguna restricción, me divertí al no estar pensando nada y solo dejando que nazca un personaje en mí, me sorprendía a mí misma y seguí el impulso que me daba mi propio gesto, enseguida me generaba una postura, un tono de voz, un monólogo, fue un ejercicio muy gratificante.

-Preguntas del cuestionario.

-Las fotos. (Apropiarse de la historia de la otra)

Este ejercicio me hizo sentir muy presente, muy comprometida con lo que mis compañeras me contaban, sabía que aunque no fuera mi historia era importante para ellas por lo que presté toda mi atención a lo que relataban. Me ayudó mucho observar a mis compañeras, notar sus expresiones faciales, los silencios, en qué parte les costaba un poco más hablar, cuándo se emocionaban, los detalles que contaban, eso ayudó mucho a empatizar con ellas y poder apropiarme de su historia.

Preguntas:

¿Cómo me he sentido?

Fue una sesión en la que me sentí muy conectada con mis compañeras, me divertí mucho porque los ejercicios implicaban mucho juego, lo que me permitió explorar sin juzgarme y poder arriesgar más.

¿Qué he descubierto?

Descubrí que mi rostro es una herramienta que me brinda mucha seguridad al momento de jugar. También descubrí la importancia de observar con cautela cada detalle, eso hace la diferencia al momento de representar algo en escena.

¿Qué me bloqueó?

Me bloqueó un poco el miedo que tenía de los primeros ejercicios, de no tener control sobre aspectos como mi voz o sobre cómo luzco. Eso me impedía mucho indagar en los ejercicios y me abrumaba.

¿Qué me ayudó?

Me ayudó mucho el dejar de pensar, comenzar a dejarme llevar por mis impulsos realmente me llevó a explorar mucho más en los ejercicios y a conocerme de otras maneras.

Cuarta sesión:

-No-pero-pregunta

Este ejercicio me gustó mucho, me llamó la atención cuando Carol dijo que ese era un juego para perder, de lo contrario es aburrido. Me di cuenta que en todos o gran parte de los juegos lo que se espera es ganar así que me pareció muy interesante. Descubrí que suelo enfocarme mucho en cumplir con las premisas, pero eso no funciona para este juego. Me ayudó mucho enfocarme en mi compañero, escuchar sus propuestas para poder plantear una escena. De igual manera, cuando se dio la premisa de dejar que el testimonio afecte a la escena, me sentí muy receptiva, me gustó que sin ponerme de acuerdo explícitamente con mi compañera conseguimos entendernos para cumplir con la premisa que nos dieron.

-Lluvia de imágenes

En este ejercicio me sentí muy curiosa. Me gustó convertirme en diferentes cosas que venían a mi mente y que no restringía, siento que gané seguridad con ese ejercicio al permitirme probar. Lo que me ayudó fue la escucha entre compañeras para poder relacionarnos con las propuestas planteadas y así tener una idea en conjunto al momento de realizar una escena que partiera de esas imágenes.

-Posiciones

En este ejercicio me sentí bastante libre al momento de imaginar posibilidades a partir de una posición física. Cuando una de mis compañeras estaba en escena realizando su posición, me ayudó esa sensación de libertad para poder compartir las posibilidades que imaginaba, a pesar de que algunas pudieran ser un poco vergonzosas. Cuando a mí me tocaba ejecutar una posición también ayudó el no imponer y partir de lo primero que salga. Me divertí al escuchar las propuestas para la escena, me sorprendía la creatividad que generaba muchas alternativas.

En el ejercicio de alentar al compañero mientras dice una lluvia de palabras me bloqueé un poco. Me sentí aturdida, en lugar de alentarme me confundía y me distraía más que mis compañeras me hablen mientras decía las palabras, además de tratar de hacerlo de forma fluida. Hubo un momento en que me quedé en blanco y ya no sabía que más

decir, pero solo continué diciendo cualquier palabra, sin importar si se relacionaba con otra o no.

-Paso-palabra

Este ejercicio fue un poco complicado al inicio. Me sentía muy observada lo cual propiciaba que me juzgara a mí misma, pensaba en palabras pero creía que no tenían ninguna relación con la original así que no las decía. Pero después de que Carol nos explicara que solo debíamos decir las palabras que estuvieran en nuestra mente, el ejercicio fue mucho más honesto y fluido. Una palabra me llevaba a otra y ya no paraba para pensar en la siguiente.

-Órdenes inversas

En este ejercicio me ayudó que las premisas se dieran de a poco, me dio tiempo para practicarlas y luego ya tenerlas más claras. Pero después, cuando Carol dictaba varias órdenes una detrás de otra, se me hizo más complicado. Me bloqueó el hecho de tener que ejecutarlas y me distraía cuando una de mis compañeras hacía alguna de las órdenes, ya que no quería copiar lo que hacían. Fue un ejercicio de extrema concentración que desafió bastante mi atención. Lo que me ayudó mucho fue cuando se nos dio la premisa de decir nuestros nombres si nos equivocábamos, pensé que sería aún más complicado, pero resultó ser un escape, poder aceptar el error de alguna manera me permitió no enfocarme tanto en que si me desconcentro pierdo, sino que me ayudó a focalizar mi atención en cumplir las premisas.

-Palmadas y testimonios

En este ejercicio me sentí más tranquila que en del punto caliente, esta vez decía mi testimonio y me concentraba en conservar la posición corporal y en que sea fluido. Me ayudaron las preguntas que complementaban el testimonio ya que descubrí cómo por medio del impulso que me daba la palabra, al momento de contar, generaba en mí un sentimiento sin necesidad de que yo lo haga explícito en el testimonio.

En el ejercicio de las temáticas descubrí lo importante de ser específico en escena al momento de contar un testimonio, entendí que al contar un hecho puntual es más sencillo lograr empatía hacia mí, lo que no sucedería tan fácilmente si mi testimonio fuera muy general.

-Testimonios

Descubrí la importancia del detalle al momento de contarlos. Creo que es necesario para que se dé lo que mencioné anteriormente, para que un hecho sea puntual se debe ser muy específico, eso aprendí en el testimonio del beso, en el que por vergüenza quizá se huye del hecho en sí mismo y no brindamos los datos específicos, los cuales finalmente son los que el espectador desea conocer.

Preguntas:

¿Cómo me he sentido?

En esta sesión me sentí más comprometida, con menos temor a realizar los ejercicios. Sentí que comienzo a confiar más en mis propuestas y que intento profundizar en ellas. Disfruté mucho incluso el equivocarme y siento que comienzo a conectar más rápido y por más tiempo con mis compañeras.

¿Qué he descubierto?

Descubrí que tengo una tendencia por querer hacer todo perfecto. Esta sesión en particular se trató mucho del error y de verlo de otra manera a como estaba acostumbrada.

¿Qué me ha bloqueado?

En esta sesión me bloqueó mi tendencia por querer hacer todo bien, no me daba la libertad de equivocarme, no la disfrutaba. Eso me impedía profundizar y arriesgarme en los ejercicios.

¿Qué me ayudó?

Me ayudó identificar que me bloqueaba por miedo al fracaso ya que a partir de ello me enfoqué en dejar de pensar tanto en eso y concentrarme en jugar y profundizar en mis propuestas.

Quinta sesión:

En las escenas que tuvimos que improvisar utilizando los monólogos me ayudó mucho la escucha en escena, hacia lo que mis compañeras decían y hacían. Me pareció muy interesante el trabajo de testimonios a partir de la improvisación, creo que es otra manera de recordar eventos de nuestra vida que quizá no se conseguiría solo intentando recordar sin ningún estímulo. De igual manera, así como el testimonio se nutre de la improvisación, también la afecta, es por ello que cuando Actriz 3 contó cómo se había caído de la mesa dando vueltas cuando era niña, eso modificó la escena que Actriz 2 y yo estábamos representando y sin decir nada verbalmente, incorporamos el monólogo. Lo que sentí que me bloqueó por un momento fue que, a pesar de que escuchaba la escena y el testimonio, no estaba comprometida del todo en el juego, por eso en lugar de que hable el personaje que yo representaba, hablé yo.

Por otra parte, cuando Actriz 3 interpretó su monólogo, fue notoria la intervención del testimonio, marcó una diferencia y en los últimos momentos al decir el monólogo observé y sentí una mayor organicidad y sinceridad que en un primer momento.

Preguntas:

¿Cómo me he sentido?

Me sentí muy conmovida por todo lo que recordaba, sentí que había olvidado muchas cosas de mi niñez y fue muy lindo volver a experimentar esos sentimientos.

¿Qué he descubierto?

Descubrí que si dejo el temor a un lado al momento de compartir mis testimonios el ejercicio realmente fluye y recuerdo cosas con mayor facilidad.

¿Qué me ha bloqueado?

En esta sesión me bloqueó el tratar de escuchar a mis compañeras, ya que por concentrarme tanto en ello no me comprometí totalmente con los ejercicios.

¿Qué me ayudó?

Me ayudó recordar y tener presente la mirada con mis compañeras, creo que ayudó mucho para que la conexión se fortalezca y podamos entendernos en escena.

Sexta sesión:

En el ejercicio de hacer reír al otro en parejas al principio me sentí un poco bloqueada, no sentí que realmente trabajara en pareja con un objetivo claro por lo que no funcionó del todo al intentar hacer reír a Actriz 2. Sin embargo, después de que me hicieron reír, entendí más la importancia de trabajar con el otro, sentí que Actriz 3 y Actriz 2 si se esforzaban en conjunto para hacerme reír y lo consiguieron. Es por ello que eso facilitó que, al intentar por segunda vez, trabajé más comprometida con Actriz 3 y descubrí que no tiene que ser una tortura, porque en esa segunda vez lo también disfrutaba lo que estaba haciendo.

En los ejercicios de testimonios me sorprendí a mí misma en cuanto cómo se había vuelto más sencillo decir testimonios a partir de una palabra o de preguntas. Descubrí que he perdido un poco el temor y ya no pienso tanto sino solo intento reaccionar inmediatamente al estímulo que evoque mis recuerdos. Incluso en ejercicios físicos que suelen desconectar al actor me sentí más abierta y receptiva, más segura al momento de contar mis testimonios.

Por otro lado, cuando representé mi monólogo sentí que descubrí una herramienta totalmente nueva, que realmente partía de mí lo que estaba diciendo, que era sincera y orgánica. Cambió totalmente el solo moverme porque la marcación así lo indica a sentir el impulso de hacerlo, un impulso interno que partía de mis propias experiencias. Además, me abrió nuevas posibilidades en cuánto a técnicas, pude conectar con un personaje alejado a mí como lo es Nina a partir de mí misma, y sin necesidad de que

mis recuerdos sean lo más similares a lo que el personaje ha pasado, sino que se trata de buscar emociones intensas que a mí me lleven a ese personaje.

En cuanto al último ejercicio en el que utilizábamos la escena de las tres hermanas, repetir me hizo sentir lo que era realmente un ensayo. No quedarme con lo primero que me funcione, sino probar muchas posibilidades de entrar, por ejemplo. Esas distintas formas de ejecutar una acción le brindan a tu compañero de escena nuevas posibilidades también y todo consiste en una constante acción-reacción. Además, el ejercicio de decir mi monólogo solo con la "i" me ayudó a realmente escuchar y tratar de entender qué me están diciendo, así como a esforzarme para que mi compañero me entienda. De igual manera, fue increíble cómo al incorporar las propias vivencias la escena se entiende y se siente completamente distinta, se siente verdadera. Me ayudó mucho percibirme cuando, por ejemplo, Actriz 3 contaba un secreto suyo, mi reacción natural me servía para analizar y entender cómo me estoy sintiendo para así poder incorporarlo cuando represente a un personaje.

Yo interpreté el monólogo de Nina, de la obra La Gaviota. El personaje es una joven que aspira a ser actriz, se enamora del padre de su pareja, ambos escritores, y lo deja por él. Sin embargo, después de un tiempo él la deja y regresa con su anterior pareja, ella toma todo el sufrimiento y aprende de él, luego se presenta como alguien que ha crecido, que se siente realizada y que aprendió a sufrir.

Preguntas:

¿Cómo me he sentido?

Me sentí más segura de mí misma, sentí más confianza en las propuestas que hacía en las escenas y sentí que disfrutaba mucho más el momento de representar, sin menos presión por pensar qué o cómo se debe hacer.

¿Qué he descubierto?

Descubrí que los personajes son mucho más cercanos a nosotros de lo que creía, descubrí que puedo llegar a ellos desde mis propias experiencias y emociones.

¿Qué me ha bloqueado?

Me bloqueaba sentir que, en un inicio, no estaba realmente conectada con mis compañeras, estaba pensando en hacer bien el ejercicio y me olvidé de estar con ellas.

¿Qué me ayudó?

Me ayudó escucharme realmente a mí y a mis compañeras, creo que a partir de esa escucha se generó una gran conexión entre todas, lo cual me hizo estar presente y sentir que mis compañeras me estaban escuchando también.

Bitácora: Actriz 2

Primera sesión:

Formamos un triángulo

- Cada una hace algo, lo que se le venía a la mente o lo que le provocaba, con la música que Carol ponía
- Tenía miedo porque no sabía ni estaba segura de que lo que hacía estaba “correcto”, pero después dejé ese pensamiento de lado y sólo empecé a hacer
- Mi resumen de lo que sentí con el ejercicio, en una palabra: liberación.

En el ejercicio donde teníamos 2 minutos para hacer reír a los demás, entendí lo complicado que es SOSTENER y MANTENER LA ENERGÍA todo el tiempo esto me lleva a que al estar PRESENTE causas más y a que la risa aparece por la conexión que generas con la o las otras personas; también lo importante que es la ENTREGA de la actriz y el TIMING o sea hacer cuando tienes que hacer. En este ejercicio me sentí demasiado insegura, no estaba segura de lo que tenía que hacer y cuando lo encontré y tuve que ahondar más en lo que propuse me costó muchísimo sostenerlo.

En el último ejercicio me di cuenta lo complicado que se me hace hacer rápido cuando es necesario, es decir el timing y me sentí mal porque sentía que no estaba haciendo suficiente.

Preguntas:

¿Cómo me he sentido?

Me he sentido insegura, el divagar en saber y no saber qué hacer y fue aún más difícil el ahondar en mi propuesta. Me sentí satisfecha en cierta medida porque me demostré a mí misma que soy capaz de romper mis propias barreras y miedo al hacer y también liberación por lo que logré.

¿Qué he descubierto?

Lo complicado que es para mí el proponer algo nuevo y trabajar con eso.

¿Qué me ha bloqueado?

Creo que me he bloqueado a mí misma, yo fui mi propia barrera, mi mente y yo.

¿Qué me ayudó?

El desconectarme de mi pensamiento racional y conectarme con mis impulsos.

Segunda sesión:

Triángulo con canciones:

Sentí un poco de frustración porque me di cuenta cómo es que mi mente racionalizaba todo y eso hacía que me ponga totalmente en blanco, me bloqueaba y me imposibilitaba cantar.

Tenía que solo dejarme llevar.

Concurso al peor baile:

Fue una sensación de total liberación a comparación con el ejercicio anterior, esta vez no pensé, solo me dejé llevar por mi cuerpo más que por mi mente.

Punto caliente:

Teníamos que cantar una canción y me pasó lo de antes que cuando alguien salía y la teníamos que salvar me quedaba en blanco y no podía salir porque pensaba demasiado en qué canción cantar y no en salvar a la persona que estaba en el punto caliente. Después Carol hizo le agregó el monólogo y bueno era lo mismo que con la canción. En verdad, este ejercicio me bloqueaba porque siempre pensaba y odiaba eso, quería matarme.

Llamar la atención:

Este ejercicio fue demasiado complicado para mí, el llamar la atención de la persona que estaba al medio era muy difícil y más aún porque había otra persona que también estaba intentando lo mismo, obviamente en el momento solo usé algunos elementos como por ejemplo el saber qué le gusta a la persona para poder usar eso y llegar a ella; de todas maneras fue frustrante porque no sabía si lo que hacía iba a funcionar pero sólo hice para ver qué funcionaba, igual me puse a pensar en lo complicado que debe ser si no conoces a la persona. Por otro lado, cuando tenían que llamar mi atención era mucho más sencillo, pero a veces me dejaba llevar por elementos que no eran reales como por ejemplo cuando Actriz 2 lloraba, ahí entre en confusión.

Preguntas:

¿Cómo me he sentido?

Frustrada, liberada, en un limbo.

¿Qué he descubierto?

Que puedo lograr más cosas de las que pensé, que la frustración solo me bloquea y que puedo dejarla de lado para solo hacer.

¿Qué me ha bloqueado?

Como mencioné antes, mi propia mente y miedo.

¿Qué me ayudo?

Creo que algo que me ayudó mucho fue el estar con personas que conocía desde antes y también el reconocer qué es lo que me frena.

Tercera sesión:

Caminar por el espacio cantando una canción:

Me sentí liberada en el ejercicio, Carol nos daba distintas indicaciones como subir la voz o bajarla y era divertido jugar y encontrar posibilidades con eso.

Hacer una coreo como un elenco profesional:

Fue un ejercicio divertido, me gustó la manera en la que Actriz 1, Actriz 2 y yo teníamos que escucharnos corporalmente para lograr hacer la “coreo” juntas, me gustó nuestra complicidad.

Hacer un objeto con el cuerpo:

Para mí fue el ejercicio más difícil en todo el laboratorio. Se me hizo muy complicado el poder separar, o sea el decir el objeto y luego formarlo, siempre lo hacía al mismo tiempo y odiaba eso porque por alguna razón no podía ser consciente de eso y seguía haciéndolo mal. Fue muy complicado y frustrante.

Ejercicio de los gestos y empezar a hablar a partir del gesto:

Fue demasiado chévere poder encontrar distintas formas de hablar, crear y todo en base a un gesto que toca al azar, me gustó muchísimo y me sentí mucho más aliviada con respecto al ejercicio anterior; además que Carol nos daba indicaciones para poder ahondar más y me gustaba las posibilidades que encontraba.

Preguntas del cuestionario:

Fue complicado, si bien Actriz 1, Actriz 2 y yo nos conocemos desde hace 2 años aprox, igual no tenemos la relación más cercana de todas, es difícil poder abrirte sobre tu vida

personal delante de todas, a mí me cuesta muchísimo porque muchas veces prefiero no hablar de temas que pueden “tocar fibra” además que soy muy sensible, pero finalmente lo hice porque yo no era la única que estaba compartiendo y fue hermoso porque sentí que de alguna manera respondiendo las preguntas nos agradecíamos a cada una por la confianza.

Las fotos:

Me gustó el ejercicio, y más aún porque no se dieron cuenta que yo era la que tenía la foto de otra persona. Es difícil poder entender todo lo que siente la persona al contar lo que hay detrás de la foto porque es bastante personal, pero creo que en todas había algo en común que era que las fotos que teníamos eran importantes para las 3. Al hablar de la foto de otra persona es difícil porque, como dije, definitivamente no podías sentir lo que la persona siente, pero tal vez si conectar eso con algo personal.

Preguntas:

¿Cómo me he sentido?

He sentido liberación, me he divertido, me he frustrado.

¿Qué he descubierto?

Que es complicado poder abrirme con cosas personales, yo no pensé que me podría costar tanto pero me di cuenta que si me cuesta y muchísimo, no era lo que yo pensaba, entonces descubrí otro lado de mi misma.

¿Qué me ha bloqueado?

El no ser como pensé que era, darme cuenta que no me conocía tanto como pensaba.

¿Qué me ayudó?

El ambiente de confianza que se había estado construyendo.

Cuarta sesión:

Recordando:

Era un poco complicado porque teníamos que ser específicas con el testimonio que contábamos dependiendo de lo que Carol nos pedía; en este momento ya no había la barrera del miedo a contar nuestras cosas personales sino era más el cuidado para poder contar y ser específicas con lo que teníamos que decir para generar empatía con el espectador.

Palmada diciendo una vivencia:

Me sentí un poco nerviosa por contar lo que me había pasado, pero fue linda la experiencia.

Impro:

Lo de las órdenes inversas era demasiado complicado, todo se enredaba en mi cabeza pero después era mi cuerpo el que obedecía a las órdenes y logré hacerlo en cierta medida, después hicimos paso palabra que era un ejercicio que ya había hecho antes y que se me complica muchísimo porque siempre paso por un proceso mental y no digo lo primero que se me ocurre, me bloqueo muchísimo; fue igual con la lista de palabras y el ritmo palabra. El árbol, manzana, gusano fue mucho más sencillo porque teníamos que formar algo las tres juntas, entonces encontrábamos distintas posibilidades. Después pasamos al cuadro y de ese cuadro una escena que era lo mismo, o sea encontrar y aceptar todas las posibilidades que podíamos y jugar en base a ellas, fue lo mismo con la imagen y actuar la propuesta que más me gusta. En proponer una escena clara era más complicado porque no sabías si lo iban a entender y tampoco si les iba a gustar realmente tu propuesta.

Hacer una escena:

Recuerdo que me pareció increíble cómo es que con Actriz 1 pudimos hacer la escena de las hermanas y poder llegar a ese vínculo, me sorprendió cómo es que el testimonio

te genera un cierto nivel de veracidad con respecto a lo que está pasando y te ayuda al desarrollo cuando lo incorporas.

Preguntas:

¿Cómo me he sentido?

Nerviosa, temerosa, un poco frustrada y satisfecha.

¿Qué he descubierto?

Lo increíble que es el testimonio cuando lo usas como herramienta para, en este caso, la creación de una escena, situación y un poco en personaje.

¿Qué me ha bloqueado?

El razonar todo lo que hago.

¿Qué me ayudó?

Sentirme cómoda con las personas que estaban ahí, en confianza.

Quinta sesión:

Escenas improvisadas con testimonio:

Recuerdo que al hacer la escena con Actriz 1 y Actriz 2, fue demasiado chévere el cómo encontrábamos formas de continuarla de acuerdo al testimonio que dábamos y cómo lo incorporábamos para el desarrollo de la escena; además lo hacía todo mucho más real, lo que decíamos y hacíamos, me ayudó mucho que estemos las tres y que propongamos; fue uno de los ejercicios que más me gustó junto con el último de la sesión anterior.

Monólogo de Actriz 3:

Considero que con este ejercicio fue evidente cómo es que el testimonio te ayuda a desarrollar y encontrar lo que te puede funcionar para ser lo más honesto posible en la escena.

Preguntas:

¿Cómo me he sentido?

Muy cómoda, tranquila, satisfecha.

¿Qué he descubierto?

Como mencioné antes lo increíble que es el uso del testimonio para armar una escena, todo se vuelve mucho más real.

¿Qué me ha bloqueado?

Creo que un poco el miedo de contar algo personal pero mucho menos que en las sesiones anteriores.

¿Qué me ayudó?

Que las tres pongamos de nuestra propia vivencia para poder ir armando la escena, cada una entregaba y todas recibíamos.

Sexta sesión:

Hacer reír al otro:

Fue un ejercicio bastante liberador pero complicado al mismo tiempo porque nunca se sabe qué es lo que le puede hacer reír; igual llega un momento en el que solo te dejas llevar por tu cuerpo y tus ideas y haces lo que salga para lograr el objetivo; además que esta vez no teníamos que hacerlo solos sino con alguien más entonces tenía que haber algún tiempo de escucha y conexión para hacerlo juntas.

Palabra, recuerdo:

Era un poco complicado al principio, porque a veces pensaba y decía a qué me recuerda esa palabra, pero después fue chévere porque eliminé el pensar y decía lo primero que me conectaba a la palabra y creo que fue mucho más sincero desde ese momento.

Ejercicio físico:

Como dijimos en la sesión, el cansancio y agotamiento de ese momento nos obligaba, de alguna forma, a dejar de lado la parte racional y mencionar los hechos desde una parte mucho más honesta de nosotras.

Monólogo de Actriz 1:

Fue muy conmovedor e increíble el ver la transición que tuvo su monólogo del comienzo con el del final después de integrar los testimonios, al igual que en el de Actriz 2 se transformó en algo muchísimo más real y honesto.

Mi monólogo:

Me sentí un poco desesperada porque Carol me pidió que no mueva mi cuerpo de la silla y fue lo más frustrante del mundo porque, como decía el texto, la chica no era realmente escuchada y yo sentía eso; creo que fue un proceso mucho más físico, la frustración que sentía se evidenciaba con mis manos y lo que mis manos le hacían a mi cuerpo, como mis rodillas y piernas. Además, que con los testimonios referentes al amor que me pidió Carol entendí la frustración que podía sentir el personaje de ser totalmente ignorada y hasta humillada. Me gustó cómo fue que descubrí esa posibilidad y cuando lo decía era totalmente distinto.

Escena de las tres hermanas:

Fue demasiado divertido jugar con todas las posibilidades, me gustó mucho la exploración que tuve con Actriz 1, por ejemplo la de decir el texto con la letra “i”; además la indicación que me dio Carol que era de no mover mi cuerpo y decir todo con la voz, creo que si le hubiéramos dado aún más tiempo de exploración a la escena hubiera salido aún mejor de lo que salió, porque al final, cuando incluimos todo fue demasiado divertido, por ejemplo cuando Actriz 2 nos reveló su secreto y su personaje también lo hacía nos daba una reacción totalmente distinta a cómo habíamos planteado

antes. Es increíble cómo es que el testimonio te ayuda, no solo a encontrar más posibilidades sino a representar con honestidad y veracidad todo lo que pasa.

Preguntas:

¿Cómo me he sentido?

Cómoda, liberada, un poco asustada, desesperada, frustrada, feliz.

¿Qué he descubierto?

Que puedo llegar más allá de lo que creo, que dejar el lado racional de lado nos ayuda, en cierta medida, a ser más honestos.

¿Qué me ha bloqueado?

El quedarme en mi zona de confort y lo complicado que es para mí abrirme a nuevos mundos.

¿Qué me ayudó?

El ambiente que habíamos construido, las indicaciones de Carol, el conocerme más que antes y las personas con las que compartía el espacio de exploración.

Bitácora: Actriz 3

Primera sesión:

Canciones para cada una, expresar lo que sentíamos con esa canción. Ser sinceras, honestas, sentí ansiedad, locura, descontrol (canción 1). Sentí relajación, liberación, playa, sensación de paz (canción 2/bossa). Al acompañar a Actriz 1 y Actriz 2, tenía sensaciones cuando cerraba los ojos como ellas, sus sonrisas, su descontrol, brazos y piernas alocados.

Hacer reír en 2 minutos. QUE DIFICIL!!! Conectar, la mirada es súper importante. Sostener lo que encuentras, accionar, HACER. Repetir, hacer lo mismo exactamente igual, a tiempo, el timing, estar en el momento indicado. La entrega, la vulnerabilidad, alguien que lo intente de verdad. El público quiere que la persona que está en escena triunfe, que se entregue, que lo dé todo. Cuando dudamos, cuando sentimos que ya no

podemos dar más es cuando DEBEMOS DAR MÁS!!! Luchar con el miedo al ridículo, al tonto, la inseguridad de una misma, a que se rían de una, reconciliarse con nuestro ridículo. ESTAR PRESENTE, ESTAR A TIEMPO.

Preguntas:

¿Cómo me he sentido?

Libre, nerviosa, muy muy avergonzada por momentos, presente, atenta, consiente

¿Que he descubierto?

Que hacer reír a otros es mucho más difícil de lo que pensaba, que tengo que estar conectada y atenta a lo que hago al momento, que debo dejar salir lo primero que me venga a la mente, no pensarlo tanto.

¿Qué me ha bloqueado?

Sentir vergüenza y pensar mucho en lugar de hacer.

¿Qué me ayudo?

Estar más atenta, más presente, dejar la vergüenza de lado.

Segunda sesión:

El concurso de baile fue demasiado divertido, liberador. Ganaba la que bailaba peor, ya no importaba que estabas haciendo, solo te esmerabas por hacer el ridículo y era muy chistoso, sentía mucha libertad.

Llamar la atención de alguien es muy difícil, cómo hacer que se quede contigo, qué se quede conectado a ti, a tu momento, cómo nos damos cuenta de que algo ya no nos está sirviendo, de que hay que cambiar, cómo nos damos cuenta de que algo es una buena idea, que hay que seguir con eso y llevarlo más allá.

Preguntas:

¿Cómo me he sentido?

Divertida, sin roche a nada.

¿Qué he descubierto?

Que hacer el ridículo también está bien, no siempre tiene que ser algo malo.

¿Qué me ha bloqueado?

Que igual la mayoría de las veces me pregunto qué pensarán de mí los que me están viendo, que me da vergüenza a veces hacer lo primero que me viene a la mente porque me preocupa que piensen los demás.

¿Qué me ayudo?

Mandar todo a la mierda (literal) y solo hacer.

Tercera sesión:

Desconecta tu mente de tu cuerpo, el cuerpo tiene memoria, tiene un cerebro propio, déjalo pensar por sí solo. Estar pensando tanto en cómo hacer un objeto con el cuerpo me hacía olvidarme de todos los objetos que existían en el mundo. La limpieza, hacer el objeto en un solo movimiento, más precisión. El ejercicio de los gestos fue buenazo, te llevaba a explorar otras cosas, otros caminos a través de un gesto cualquiera. En el ejercicio de las fotos era una sensación extraña porque no solo describíamos la foto, sino el momento. Era como una especie de máquina del tiempo que te llevaba de vuelta a ese momento, removía cosas dentro.

Preguntas:

¿Cómo me he sentido?

Emocionada y asombrada de las cosas que puedo descubrir si solo pruebo.

¿Qué he descubierto?

Que probar y dejarse llevar ayuda un montón, que a veces hasta de las cosas más mínimas (como un gesto) se puede sacar mucho, se puede lograr muchas cosas porque reaccionamos de manera inconsciente.

¿Qué me ha bloqueado?

Pensar tanto y no meterme de lleno en los ejercicios.

¿Qué me ayudo?

Tomar en serio las cosas y los ejercicios.

Cuarta sesión:

Recordar es difícil pero necesario, a veces tratamos de evitarlo, sobre todo si esos recuerdos nos llevan a momentos tristes o difíciles de la vida, pero esas cosas nos sirven. Contar testimonios también sentí que era un camino muy útil porque te llevaba a recordar todo el momento, como te sentías cuando eso pasaba, me hacía también abrir como espacios en mi cerebro que estaban dormidos, habían muchas cosas que no recordaba y volvieron a mí, creo que sirve para desempolvar recuerdos.

La Impro es difícil creo yo, aún me cuesta soltar cosas en el momento, pero creo que es porque la pienso mucho, como nos dijeron, tenemos que decir lo que sea que esté en nuestra cabeza en el momento, no pensarla, no meditarla antes de decir, solo DECIR.

Preguntas:

¿Cómo me he sentido?

Muy emotiva, sensible pero también feliz de saber que puedo hablar de recuerdos que puede que me traigan emociones, pero está bien, no debemos evitarlas, solo controlarlas y dejarlas salir.

¿Que he descubierto?

¡¡Que a veces los recuerdos y testimonios nos pueden ayudar un montón a conectar con escenas ajenas a nuestra vida llevándonos a algún recuerdo que nos haya sucedido e ir a ese momento CON TODO!!

¿Qué me ha bloqueado?

Improvisar, no sé por qué, pero siempre he sentido que no soy tan rápida para esas cosas, me cuesta mucho pensar o hacer algo instantáneo, me siento algo lenta para ese tipo de cosas, creo que no es mucho lo mío.

¿Qué me ayudo?

¡¡Abrirme y dejar mis propios prejuicios atrás, que importa hacer el ridículo!!

Quinta sesión:

Escenas con testimonios: Como tus propios testimonios y vivencias pueden hacer una escena chiquita y básica evolucionar. Me llevó de vuelta al momento de querer salir de la universidad. Los nervios, el qué dirán mis papás, etc.

Monólogos con testimonios: ¡Qué bestia! Como sentí una conexión de mi testimonio con el monólogo de Lady Macbeth. Realmente me sentí mala pero no por querer matar a alguien, sino por alguna vivencia en mi vida donde me sentí así, cruel, me hizo conectar mucho más y encontrar otro camino para hacer más mío el monólogo.

Preguntas:

¿Cómo me he sentido?

Uffff me he sentido increíble, siento que los testimonios me ayudaron DEMASIADO a conectar con las escenas o con el personaje del monologo que había propuesto.

¿Qué he descubierto?

Que, aunque puede que nunca en nuestra vida hayamos buscado realizar la acción que nuestro personaje está buscando hacer, podemos lograr conectarnos a través de recuerdos nuestros que nos han llevado a un estado similar al de ese personaje en ese

momento. Lo mejor de todo es que tenemos tantos recuerdos en nuestra mente que podemos probar infinidad de cosas. Alguna va a ligar en algún momento, o nos va a hacer descubrir cosas nuevas de nuestro personaje que nunca hubiéramos imaginado y podremos entenderlo mejor.

¿Qué me ha bloqueado?

Sinceramente en esta sesión no me sentí bloqueada.

¿Qué me ayudo?

El llevar mi recuerdo al máximo, meterme realmente en él.

Sexta sesión:

Siento que con todo lo que hemos llevado en el laboratorio, se nos ha hecho más fácil llegar a partes de nuestro cerebro con recuerdos bien ocultos, se me ha hecho más fácil abrirme con mis recuerdos o testimonios hacia los demás, ya no se me hace tan difícil contar, abrirme. Las palabras nos traían más fácil a los momentos, era más fáciles de conectar, ya no la pensaba tanto. Los recuerdos llegaban solitos y los contaba con total inhibición.

Preguntas:

¿Cómo me he sentido?

Feliz, aunque nostálgica por acabar con esta linda experiencia.

¿Que he descubierto?

Mucho, el testimonio nos ayuda a usar como herramientas, nuestras propias experiencias y vivencias para descubrir mucho, y la Impro nos facilita opciones para la creación en tiempo real, la rapidez, el dejar los prejuicios de lado, abrazar el ridículo y aceptarlo.

¿Qué me ha bloqueado?

Hoy tampoco me sentí bloqueada.

¿Qué me ayudo?

¡Todas las herramientas brindadas me sirvieron un montón, que buen laboratorio!



Anexo 3

Entrevista a las tres actrices participantes del laboratorio:

1. Tres palabras que definan tu proceso:

Actriz 1: Retador, liberador, crecimiento personal.

Actriz 2: Conmover, Arduo, reconfortante.

Actriz 3: Profundo, Intenso, vulnerable.

2. ¿Qué entiendes ahora por Improvisación Testimonial?

Actriz 1: Dejarte descubrir en escena, aceptar los recuerdos que surgen en escena, por el proceso mismo. Es un proceso que se nutre tanto la escena del recuerdo, como la escena de los recuerdos o testimonio.

Aprender a jugar.

Actriz 2: Proceso que te permite conocerte a ti mismo. Usar el conocimiento que tienes sobre ti mismo, para vulnerarte, y aprender a usar esas emociones tuyas llevándolas a otro plano y poder de alguna manera proyectarlo en el personaje.

Actriz 3: Conectar con cosas de tu pasado, con todos aquellos recuerdos que no eres consciente que los tienes, pero que en realidad al conocerlos te pueden servir mucho en tu proceso de creación.

3. ¿Qué descubriste en el proceso?

Actriz 1: Reafirme que soy muy vulnerable y que me cuesta exponerlo. Nunca había tenido un proceso que requiera tanto de mí. Descubrí que soy más segura de lo que pensaba.

Actriz 2: Te ponen en un grado de vulnerabilidad lo que te lleva a un estado en el que tienes que afrontar lo que venga con sinceridad. Descubrí que no me conocía tanto como creía, había tantas cosas que he bloqueado por miedo.

Actriz 3: Descubrí muchos sucesos de mi pasado que nunca había recordado, y me di cuenta de que las experiencias de tu vida te sirven para crear, sin ser un proceso desgastante y arriesgado como el de la memoria emotiva.

4. ¿Qué te sorprendió en el proceso?

Actriz 1: Me sorprendió mucho darme cuenta que mis compañeras tienen un mundo infinito, el cual yo no me imaginaba. Conocer te hace tratar de una manera distinta. Ahora las veo diferentes. Me sorprendió también el poder descubrir otra manera de llegar al personaje, que nunca había experimentado, y que funcione realmente. Sentía que los resultados eran inmediatos. El testimonio ya me daba otra cosa, o yo podía comenzar a crear en función a eso.

Actriz 2: Si tú quieres montar una obra, creo que un proceso así te serviría demasiado, la relación cambia; el conocer a las personas con las que trabajas te ayuda a construir. Yo busco métodos que sean honestos, esta posibilidad me funcionó mucho. El método de Meisner tenía mucho que ver. Me abrió la ventana de descubrir más formas de poder crear, y de poder llegar a una buena construcción del personaje.

Actriz 3: Nunca me voy a olvidar de una escena que vi de Actriz 1 y Actriz 3, como los testimonios las ayudaron a descubrir el vínculo que ellas no lograban encontrar. El usar tus testimonios o escuchar otros testimonios te transportan a alguna situación cercana y real, y además te transmite emociones.

5. ¿Crees que te va a servir esta herramienta en tu trabajo como actriz?

Actriz 1: Me ayudó también a trabajar mi escucha y atención en cada cosa que me dan mis compañeros en escena, me permití ser consciente de que cada cosa que me da el otro realmente enriquece o le da algo a mi personaje. Se trata de recibir y dar.

Permitirte ser orgánico durante el proceso de exploración y después, esto es sumamente importante. Y también contrastar la realidad con la historia te da algo diferente.

Actriz 2: Desde ya me está sirviendo, me sirve mucho recordar este proceso y aplicar las herramientas que me brindó en mi trabajo como actriz; y eso que dentro de todo creo que el proceso fue corto.

Actriz 3: Me mostró un camino diferente para construir un personaje, y me sirvió mucho. Estuve ahí para recibir la información o testimonio del otro, y eso es importante, te enseña mucho la importancia de recibir realmente.

6. ¿Qué importancia ha tenido en ti, en el proceso, o descubrirte como actriz?

Actriz 1: Este laboratorio me ayudó en mi proceso de actuación, yo creo que si no hubiese llevado este laboratorio, hubiesen sido menores mis posibilidades de creación en mi actual curso de actuación. Me ayudó a no tener miedo de exponerme. A exigirme como actriz, a ser consciente de que tanto estoy dispuesta a dar y como retarme.

Actriz 2: Descubrir posibilidades vocales, emocionales. Abrirte a que hay muchísimas cosas más de las que crees, o de las que te has permitido explorar.

Actriz 3: Siento que he salido de mi zona de confort. Ya no siento miedo de contar cosas mías, intento ya no juzgarme tanto, estoy más abierta. Aprender a controlar como contar tus testimonios, como usarlos.

7. ¿Cómo crees que esta herramienta te ayuda en la construcción de un personaje demandante?

Actriz 1: Pienso mucho en la intensidad. La Improvisación Testimonial me da la posibilidad de poder explorar en mí, para descubrir que me conecta con el personaje. Me di cuenta que puedo tener tanta intensidad como alguno de mis personajes, y antes muchas veces dudaba de esto. Me puse a pensar con qué cosas me conecto realmente. Me di cuenta de que la felicidad me mueve mucho.

Actriz 2: Me permite conectar con momentos que he vivido, pero despiertan emociones que me ayudan a descubrir cosas que al personaje le puedan estar pasando. Sin imponer.

Actriz 3: Como partes de ti mismo las puedes utilizar para poder llegar a otro nivel. Tú no puedes saber cómo exactamente siente el personaje, pero tu si conoces tus emociones, y los seres humanos sentimos muy parecido, y así me puedo aproximar a lo que puede estar sintiendo. Conocerme más para poder usarlo.

8. ¿Qué sientes que te ayudó de este proceso para la construcción de un personaje alejado de ti? (Situación específica)

Actriz 1: Mis sentimientos felices me ayudaron a conectar con momentos intensos de Nina, Carol me guió en el camino hasta llegar a aquellos testimonios que me movilizaran como el monólogo movilizaba a mi personaje.

Actriz 2: Reconocer momentos de frustración, para entender la frustración en mi personaje. Permitirme llevarlo a lo físico.

Actriz 3: Era muy difícil conectarme con Lady Macbeth, el intentar ponerte en una situación similar, pero descubrí que todos los seres humanos tenemos sentimientos parecidos, así que apareció uno que me ayudó a conectar con Lady Macbeth.

9. ¿Cómo percibes que se trabajó el testimonio en este proceso para luego poder abordar un texto?

Actriz 1: Me hizo recordar que soy yo la que está trabando detrás del personaje. A veces nos concentramos mucho en el personaje, y nos olvidamos de nosotros. Pero soy yo quien está en escena, yo poseo apertura, sensibilidad, organicidad, y eso le puedo aportar a mi personaje. Te acerca al texto. A mí me dio otra perspectiva de lo que es el ensayo, pero creo que realmente ensayar era lo que hacíamos en el laboratorio, explorar, descubrir.

Actriz 2: Creo que fue necesario para el proceso. Te hacía conectar con lo que hacías. Cada vez que decías un testimonio, venía algo diferente, algo aparecía.

Actriz 3: Lo trabajamos de una manera tan directa, que al momento de abordar el texto, con la indicaciones de Carol al intercalar monólogos con testimonios, todo iba calzando, me permitió volver a algunos momentos que me movilizaran y desde ahí pude conectar con lo que decía mi personaje.

10. ¿Cómo aportan el testimonio y la vulnerabilidad trabajada en el laboratorio a ti como actriz a poder encontrar ese vínculo que te conecte con un personaje alejado?

Actriz 1: Creo que al salir de mi zona de confort para entrar a un territorio desconocido. Me parece clave el testimonio, la palabra tiene mucho poder. Al decir algo somos conscientes. Se me dificultaba exteriorizar mis recuerdos, lo que sentía, compartirlo. Me ayudó mucho a continuar encontrándome, la vulnerabilidad me ayudo a descubrirme, que me diferencia de los personajes, y que me puede acercar.

Actriz 2: Un montón. Al ser un personaje alejado de ti, es porque no conoces su realidad, si te permites ser verosímil contigo misma puedes moldear eso. Primero te descubres y luego descubres a tu personaje.

Actriz 3: Sales de tu zona de confort, estás abierta a sentir realmente y a no imponer. No pensar tanto. Permitir que el mismo proceso te lleve a encontrar de manera orgánica lo que buscas.



Anexo 4

Entrevista a Carol Hernández:

1. ¿Cuáles son las principales herramientas que brinda la Improvisación Testimonial?

Primero que nada, considero que es el proceso de autoconocimiento, es importante que los actores se conozcan, para particularizar, crear y encontrar que herramientas te funcionan, es importante conocerse.

El proceso de sensibilización que se da en el taller te ayuda a acercarte a tus emociones, entrar en contacto con ellas y valorarlas. Esto te ayuda a entrar en un estado de vulnerabilidad, y aquí trabajamos en no tener miedo de mostrar todos tus lados, en no esconderte, no solo quedarte en tus zonas cómodas. Ser sincero.

2. ¿Cómo describirías el proceso que tuvieron las tres actrices del laboratorio?

Fue difícil al principio, las actrices no se soltaron completamente recién hasta la tercera sesión. Supongo que tiene que ver con que tampoco habían llevado antes improvisación; en mis talleres suelo pedir como requisito que hayan llevado algún taller de Impro, aunque sea pequeño, o que sean actores, porque esto hace que ellas hayan pasado por un proceso de formación en donde las han retado, han explorado sus límites. Y yo creo que para el proceso de Improvisación testimonial hay que saber cuáles son nuestros límites, este es un trabajo importante porque este proceso te demanda ir más allá de tus límites. Ellas estaban bloqueadas al principio, y además se cuidaban mucho entre ellas.

Ahora, lo bacán fue que las dos últimas sesiones fueron de total descubrimiento para todos, yo descubrí posibilidades que la técnica también nos brindaba. Y el proceso fue amable porque ellas se dejaron guiar totalmente, se mostraron comprometidas, y eso nos ayudó.

3. ¿Considerarías que obtuvimos resultados? ¿De qué manera?

Sí, se logró lo que se buscaba. Ellas lograron identificar los aportes de la Improvisación testimonial, se logró dar un primer paso hacia la sistematización de un proceso como este, de cómo trabajar personajes y textos desde la Improvisación testimonial.

Se lograron brindar las herramientas y enfocarlas directamente al trabajo de texto y la construcción de personaje, que no se había hecho antes, y creo que si

se logró; ellas lograron sentir y mostrar verdad en escena, aunque sea algo subjetivo, y tres actrices sea muy poca muestra, las tres actrices verbalizaron sentirse muy cómodas con nuestro trabajo, y dijeron que en este proceso habían encontrado cosas que les sirvieron mucho, descubrieron cosas que no habían encontrado el año pasado trabajando el mismo monólogo con las herramientas que se le habían brindado en la universidad, esto me parece sumamente positivo porque las tres mencionan que se sintieron cómodas en el proceso y que les abrió nuevos caminos que no habían encontrado antes, que las ayudaron a encontrar verdad, a entender el texto y a conectar con su personaje.

Recuerdo que una de las actrices dijo: “Recién entiendo que quería decir mi personaje en el monólogo, ya entendí de que va.”

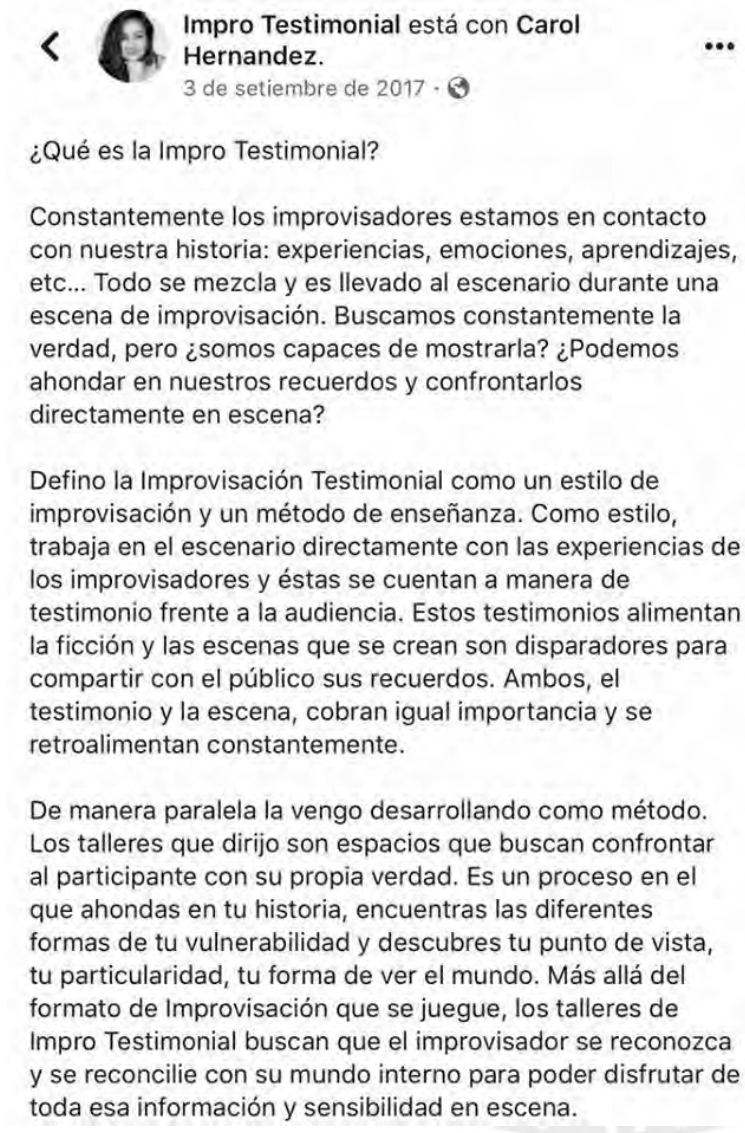
4. ¿De qué manera consideras que aportó el testimonio en el proceso de crear un vínculo con un personaje demandante?

Primero a que ellas entiendan lo que el personaje está hablando, y lo que ellas están hablando. Si el personaje habla de desamor, pues recuerdo que yo también he sentido desamor, y al final el personaje siente como yo, solo que lo dice de una manera distinta. Ellas tienen que darse cuenta de que existe un vínculo con su personaje, que pueden entenderse, que pueden sentir las mismas cosas. Te vinculas con las emociones desde un lado sano, no desde un lado destructivo y desgastante, no necesitas emoción para entrar, recordar todo el tiempo lo mismo; la Improvisación Testimonial te muestra un camino para que puedas reconocer un estado y que desde un estado puedas trabajar, no necesitas recordar todo el tiempo lo mismo para ser verdadero, además eso no es sano. Es un entrenamiento para que el cuerpo y la mente puedan bajar barreras, y que no le teman a su historia personal, porque con ella te puedes vincular con la del personaje. Lograron vincularse, encontraron una conexión real con su personaje desde un lado sano.

Anexo 5

Anexo de cita de redes sociales

Imagen 1



Anexo 6

Contenido de el “Taller de improvisación testimonial”

Este es un documento que entrega Carol Hernández al brindar información a los interesados en su taller de improvisación testimonial:

TALLER INTENSIVO DE IMPROVISACIÓN TESTIMONIAL

“Es una experiencia que pasa de la representación a la investigación. El teatro se convierte en el vehículo para descubrir otras formas de vida y contextos, y se abren nuevos micro cosmos. La realidad es cada vez más compleja y el teatro busca reflejar ese movimiento...” Roland Brus (Teatro documental o testimonial)

Los improvisadores todo el tiempo removemos nuestros referentes. Experiencias, emociones, aprendizajes, etc... todos se mezclan y son llevados al escenario en una escena de improvisación. Buscamos constantemente la verdad en escena. Pero ¿Somos capaces de mostrar nuestra verdad? ¿Podemos ahondar en nuestros recuerdos y confrontarlos directamente en escena?

Este taller brinda las herramientas necesarias para construir en el escenario -a partir de los principios de la improvisación- escenas que pueden conectarse con la biografía y el entorno de quien ejecuta la improvisación.

Más allá del formato queremos partir de un punto de vista, de una postura. Queremos ver improvisadores particulares en escena con una forma de ver el mundo.

Profundizaremos en los principios de la verdad en la improvisación. Se generarán relaciones en escena desde el sentir del cuerpo. Aprenderemos a visitar esos lugares vulnerables que nos hacen ser verdaderos para saber cómo ponerlos en una escena y para que convivan con nuestra verdad.

Objetivo

Se busca que cada participante encuentre su particularidad y pueda llevarla al escenario. Se brindarán herramientas para la exploración de nuestras emociones, experiencias, perspectivas y el cómo usarlas en el escenario y así construir con el otro. El binomio realidad / ficción se volverá familiar para el participante.