

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



Una propuesta de entrenamiento actoral basado en el trabajo sobre la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias de Sanford Meisner y la psicofísica mediante la imaginación creativa de Michael Chejov

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

AUTOR

Daniel Nicolas Carranza Reyna

ASESOR

Diego Vicente Lopez Francia

Lima, 2021

Resumen

Esta investigación plantea una propuesta de entrenamiento actoral basado en el trabajo sobre la *realidad de la conducta en circunstancias imaginarias* de la técnica de Sanford Meisner y la *psicofísica mediante la imaginación creativa* de la técnica de Michael Chejov. Para ello se parte de la base de la estructura del sistema Stanislavski, el cual aborda la preparación del actor en dos partes: el trabajo del actor *sobre sí mismo (vivencia y encarnación)* y *sobre el papel*. Con ello, la presente propuesta de entrenamiento actoral está estructurada en dos etapas: la primera etapa trabaja la vivencia del actor mediante el entrenamiento de la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias y luego, sobre esa base, la segunda etapa trabaja la encarnación con el entrenamiento psicofísico mediante la imaginación creativa. Así, la pregunta que se aborda apunta a explorar sobre los aportes que genera esta propuesta de entrenamiento en el trabajo interpretativo del actor sobre sí mismo y sobre su papel. Cabe recalcar que este proyecto se encuentra dentro de una categoría metodológica de investigación en las artes escénicas con una aproximación práctico-reflexiva. Por ello este proyecto fue llevado a cabo dentro de un proceso de laboratorio actoral con ocho participantes durante cinco meses. En este proceso se profundiza en el valor de la escucha, la importancia de seguir los impulsos internos en escena y la capacidad de conectarse con unas circunstancias imaginarias. Además, se explora una forma de conexión del actor con su cuerpo y sus emociones mediante la imaginación sensorial que se sistematiza con un entrenamiento psicofísico. Con todo ello se busca desarrollar distintos aportes en la interpretación actoral que son puestos a prueba a lo largo de la presente investigación.

Palabras clave: Entrenamiento actoral, realidad de la conducta, psicofísica, imaginación, técnica Meisner, técnica Chejov.

Agradecimientos y dedicatoria

Esta investigación es el resultado de un trabajo de dedicación, esfuerzo y pasión por la interpretación actoral que no hubiera sido posible sin el apoyo y presencia de varias personas a quien me gustaría mencionar.

Primero, quiero agradecer de todo corazón a mi familia por haberme apoyado en todo este proceso de investigación y en mi carrera profesional. A mis padres, Nicolás y Exmith, a mi hermano Dante y mi hermana Verónica. A mi abuela “mamita” Noemí, mi tía Rosa, mi tío Vladimir y mi primo Gonzalo. Gracias a todos por haberme brindado su apoyo y amor incondicional y por haber creído en mí, esto no hubiera sido posible sin ustedes.

Gracias a mis profesores de la Facultad de Artes Escénicas, a la especialidad de Teatro y a la Pontificia Universidad Católica del Perú. Estoy muy agradecido por la formación que se me ha brindado.

Gracias a mi asistente de laboratorio y amigo Fabrizio Morales que me brindó un gran soporte en los momentos que más lo necesitaba. A los ocho participantes, amigos y compañeros de la especialidad Joaquín Usseglio, Silvana Picco, Franco Silva, Diana Aguilar, Dayana García, Gonzalo García, Mitsue Barrón y Valeria Mondoñedo por confiar en mí, en ustedes mismo y tener ese deseo de seguir creciendo como mejores actores y actrices.

Y finalmente, gracias a mi asesor Diego López que me brindó todo el apoyo necesario para que esta tesis pueda escribirse y creyó en mí hasta el último día de la entrega.

TABLA DE CONTENIDOS

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | INTRODUCCIÓN | 1 |
| 1.1 | Presentación de la investigación..... | 1 |
| 1.2 | Preguntas de la investigación | 4 |
| 1.2.1 | Pregunta principal..... | 4 |
| 1.2.2 | Preguntas específicas..... | 4 |
| 1.3 | Objetivos de la investigación | 4 |
| 1.3.1 | Objetivo principal..... | 4 |
| 1.3.2 | Objetivos Complementarios | 5 |
| 1.4 | Hipótesis: | 5 |
| 2 | ESTADO DEL ARTE Y MARCO TEÓRICO | 7 |
| 2.1 | La base de la preparación actoral: El sistema Stanislavski..... | 7 |
| 2.2 | La técnica de Sanford Meisner: “el trabajo sobre la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias” | 13 |
| 2.2.1 | El entrenamiento y conceptos de la técnica Meisner..... | 14 |
| 2.2.1.1 | El juego de la repetición de la palabra..... | 15 |
| 2.2.1.2 | La escucha | 17 |
| 2.2.1.3 | El instinto y la libertad de los impulsos internos | 18 |
| 2.2.1.4 | La llamada a la puerta y la actividad independiente | 19 |
| 2.2.1.5 | La preparación emocional..... | 21 |
| 2.2.1.6 | El abordaje al texto | 23 |
| 2.3 | La técnica de Michael Chejov: “El trabajo psicofísico mediante la imaginación creativa” | 27 |
| 2.3.1 | Entrenamiento y conceptos de la técnica Chejov..... | 30 |
| 2.3.1.1 | La imaginación creativa, y la atención y concentración | 31 |
| 2.3.1.2 | Atmosfera..... | 32 |
| 2.3.1.3 | Gesto o acción con cualidad | 34 |
| 2.3.1.4 | El entrenamiento de las técnicas psicofísicas | 36 |
| 2.3.1.5 | El cuerpo imaginario | 40 |
| 2.3.1.6 | El gesto psicológico | 41 |
| 3 | METODOLOGÍA Y ASPECTOS FORMALES DEL LABORATORIO | 44 |
| 3.1 | Propuesta del laboratorio:..... | 44 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 3.1.1 | Objetivo del laboratorio..... | 45 |
| 3.1.2 | Etapa 1: El trabajo sobre la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias | 45 |
| 3.1.3 | Etapa 2: El trabajo sobre la psicofísica mediante la imaginación creativa | 49 |
| 3.2 | Variables e indicadores | 53 |
| 3.3 | Métodos de recopilación de la información | 53 |
| 3.3.1 | Herramientas de recopilación de datos:..... | 53 |
| 3.3.2 | Puntos de Control: | 53 |
| 3.4 | Cronograma del laboratorio | 55 |
| 3.5 | Integrantes del laboratorio | 55 |
| 4 | RESULTADOS DEL LABORATORIO | 58 |
| 4.1 | Descripción y análisis del laboratorio | 58 |
| 4.1.1 | Etapa 1: El trabajo sobre la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias | 58 |
| 4.1.1.1 | Unidad 1: El juego de la repetición de la palabra | 58 |
| 4.1.1.2 | Unidad 2: La llamada a la puerta (justificación) y la actividad independiente | 62 |
| 4.1.1.3 | Unidad 3: La preparación emocional y las pre-circunstancias..... | 65 |
| 4.1.1.4 | Unidad 4: El abordaje al texto..... | 69 |
| 4.1.2 | Etapa 2: El trabajo sobre la psicofísica mediante la imaginación creativa | 71 |
| 4.1.2.1 | Unidad 5: La imaginación creativa afecta al cuerpo físico y a los sentimientos individuales | 71 |
| 4.1.2.2 | Unidad 6: Las técnicas psicofísicas del actor..... | 74 |
| 4.1.2.3 | Unidad 7: El abordaje al personaje desde el gesto psicológico y el cuerpo imaginario . | 78 |
| 4.1.2.4 | Unidad 8: La aplicación de todas las herramientas | 81 |
| 4.2 | Hallazgos del laboratorio | 83 |
| 5 | CONCLUSIONES | 96 |
| 6 | REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 98 |
| 7 | ANEXOS..... | 100 |
| 7.1 | ANEXO 1. Preguntas de la presentación y la entrevista final de los participantes | 100 |
| 7.2 | ANEXO 2. Escena corta de la presentación de los participantes | 101 |
| 7.3 | ANEXO 3. Links de videgrabaciones..... | 102 |
| 7.4 | ANEXO 4: Variables e indicadores..... | 106 |
| 7.5 | ANEXO 5. Cronograma del laboratorio | 108 |

7.6 ANEXO 6. Análisis por participante..... 116

7.7 ANEXO 7. Informe final de proceso de los participantes..... 160



1 INTRODUCCIÓN

1.1 Presentación de la investigación

Esta investigación propone la creación de un entrenamiento actoral basado en el trabajo sobre la *realidad de la conducta en circunstancias imaginarias* del autor Sanford Meisner y la *psicofísica mediante la imaginación creativa* del autor Michael Chejov. Para ello, se parte de la que se considera la estructura base de la interpretación actoral contemporánea, el sistema propuesto por Konstantín Stanislavski a inicios del siglo xx.

Además, esta investigación nace a partir del deseo y la necesidad de profundizar en el arte de la interpretación actoral. Esta propuesta se ha generado a partir de estas dos técnicas actorales, Meisner y Chejov, las cuales proponen una metodología de entrenamiento intuitiva y práctica. Si bien el sistema Stanislavski es una base fundamental para entender y prepararse en el arte interpretativo del actor, el límite temporal de la vida del creador concluyó con su etapa de investigación hasta un cierto nivel. Sin embargo, estudiantes directos e indirectos del sistema como Meisner y Chejov han logrado continuar con este desarrollo y lo han llevado por nuevos caminos más profundos.

El propósito principal de esta investigación es lograr formular una propuesta de entrenamiento actoral que permita al actor desarrollar un mayor autoconocimiento de su instrumento escénico (cuerpo, mente y emociones) y como este se incorpora de la mejor manera en el proceso de creación de un personaje para así tener una mayor profundidad y libertad en la interpretación actoral y en la creación escénica.

La estructura de la preparación y entrenamiento actoral del sistema Stanislavski se divide en dos partes: *el trabajo del actor sobre sí mismo* y *el trabajo del actor sobre su papel*. *El trabajo del actor sobre sí mismo* se refiere a la preparación tanto del aparato interno como el externo del

actor antes de la elaboración de un personaje. Este trabajo se compone, a su vez, en dos partes: *El trabajo sobre la vivencia y el trabajo sobre la encarnación*. *El trabajo sobre la vivencia* se refiere a la psicotécnica del proceso interno del actor (Stanislavski, 2015), y la encarnación recoge los elementos de la técnica exterior como el cuerpo, la voz, el tempo-ritmo y la caracterización (Stanislavski, 2014). Por otro lado, *El trabajo del actor sobre su papel* busca analizar todos los elementos que son necesarios para la construcción de los personajes concretos para la escena, desde el primer acercamiento al texto hasta la creación final en la escena, además recoge todos los elementos relacionados del trabajo sobre la vivencia y la encarnación (Stanislavski, 2018).

En base a lo anterior, en esta propuesta de entrenamiento actoral se ha formulado dos etapas que incorporan las técnicas de Meisner y Chejov. La primera etapa se ha denominado *el trabajo sobre la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias* basado en la técnica Meisner. Esta primera etapa enfoca su entrenamiento en el ámbito del *trabajo del actor sobre la vivencia y sobre el papel* y lo hace desde el entrenamiento de la “escucha” sobre el compañero y la capacidad de seguir su instinto y sus impulsos internos en el momento presente (Meisner, 2002). La segunda etapa se ha denominado *el trabajo psicofísico mediante la imaginación creativa* basado en la técnica Chejov. Esta segunda etapa enfoca su entrenamiento en el ámbito del *trabajo sobre la encarnación del personaje y sobre el papel* y lo hace mediante un trabajo psicofísico profundo de técnicas que ahondan en la imaginación y como esta modifica el cuerpo físico y los estados psicológicos (pensamientos e imágenes, sentimientos y emociones, e impulsos de voluntad) (Chejov, 2002). Con todo ello, se busca obtener un proceso total acumulatorio de aprendizaje en la que ambas técnicas se complementen de forma sinérgica. Por último, en cada una de las etapas está presente el trabajo del actor sobre su papel para el abordaje del texto, ya que cada autor lo incorpora de forma inherente en su entrenamiento.

Esta investigación tiene como fuente primaria práctica un laboratorio de interpretación actoral en donde se ha puesto a prueba esta propuesta de entrenamiento actoral. Para ello, en este laboratorio de cinco meses de duración, han participado como sujetos de prueba ocho actores y actrices en formación a partir del segundo año de la carrera de teatro de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

Por otro lado, la presente investigación parte, en primera instancia, de mi interés y pasión por la interpretación actoral. En mi formación como profesional en el teatro y las artes escénicas conocí las técnicas de interpretación de Sanford Meisner y Michael Chejov y en ellas encontré una forma de trabajo en la que se profundizaba los aspectos de la vivencia del actor, la encarnación del personaje y el trabajo sobre el papel desde un punto de vista más práctico e intuitivo. Para el final de mi carrera universitaria surgió la pregunta de unir ambas técnicas para formular una propuesta que cumpla con un entrenamiento interpretativo más integral del que ya llevaba trabajando y con ello distintas interrogantes que concluyeron en esta investigación. Es pertinente mencionar que en la búsqueda de bibliografía sólo se encontró una investigación académica que incorpora ambas técnicas, esto nos muestra un vacío sobre el tema. A pesar de que de forma individual se hayan realizado varias investigaciones sobre cada técnica y sus distintas aplicaciones en el arte de la interpretación, el vacío de investigaciones sobre el complemento de estas técnicas en el ámbito académico y práctico es una razón más para realizar esta investigación.

En este sentido, esta investigación apunta a desarrollar una propuesta de entrenamiento actoral que profundice de forma práctica e intuitiva en el trabajo del actor. Por ello, las razones de elegir estas técnicas han sido; primero, el trabajo realizado y sistematizado por los mismos autores y las investigaciones posteriores sobre sus trabajos mediante sus estudiantes directos e indirectos; segundo, la vigencia que ambas técnicas aún mantienen en estos tiempos que se observa en la

aplicación de dichas técnicas en los distintos centros formación actoral del mundo y finalmente el haber experimentado por experiencia propia sus beneficios prácticos y sobretodo una visión más amplia con respecto a la interpretación actoral. Por último, a ello se le suma el aporte principal de que actores y actrices en formación y profesionales puedan comprender e interiorizar esta propuesta de entrenamiento en la práctica.

1.2 Preguntas de la investigación

1.2.1 Pregunta principal

¿De qué manera una propuesta de entrenamiento actoral basada en el trabajo sobre la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias de Sanford Meisner y el trabajo psicofísico mediante la imaginación creativa de Michael Chejov aporta en el trabajo interpretativo del actor?

1.2.2 Preguntas específicas

¿En qué consiste el trabajo del actor sobre sí mismo (vivencia y encarnación) y sobre su papel y cómo esto ayuda a formular una propuesta de entrenamiento actoral?

¿En qué consisten las técnicas de Meisner y Chejov y cómo se complementan en una propuesta de entrenamiento actoral?

¿Cuáles son los hallazgos obtenidos del encuentro de la presente propuesta de entrenamiento actoral y de los participantes en el laboratorio?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo principal

Plantear una propuesta de entrenamiento actoral basado en el trabajo sobre la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias de Sanford Meisner y la psicofísica mediante la imaginación creativa de Michael Chejov que profundice y genere una nueva perspectiva en el trabajo interpretativo del actor.

1.3.2 Objetivos Complementarios

Construir una estructura de entrenamiento actoral que abarque el trabajo del actor sobre sí mismo (vivencia y encarnación) y sobre su papel.

Explorar sobre las técnicas de Meisner y Chejov y cómo se complementan en una propuesta de entrenamiento actoral.

Analizar los hallazgos obtenidos entre la presente propuesta de entrenamiento actoral y los participantes en el laboratorio práctico.

1.4 Hipótesis:

La propuesta de entrenamiento actoral de esta investigación basada en la combinación del trabajo sobre la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias y la psicofísica mediante la imaginación creativa de las técnicas de Meisner y Chejov genera cinco grandes aportes en el trabajo del actor sobre sí mismo (vivencia y encarnación) y sobre su papel.

Primero, el trabajo con la escucha y la libertad de los impulsos internos que propone la técnica Meisner mediante el ejercicio de repetición amplía el rango de emociones y conducta de los actores. Segundo, el trabajo de la llamada a la puerta y la actividad independiente de la técnica Meisner brindan la posibilidad al actor de abordar de forma fluida las circunstancias imaginarias de una escena. Tercero, el trabajo de la preparación emocional y la particularización de la técnica Meisner brindan al actor un sistema funcional y consciente para experimentar y mantener una conexión honesta con las circunstancias imaginarias de una escena emocionalmente exigente o no exigente. Cuarto, el trabajo con los ejercicios psicofísicos (atmosfera, gesto con cualidad, centro imaginario, cualidades de movimiento, cualidades psicológicas y cuerpo imaginario) mediante la imaginación creativa (sensorial) que propone la técnica Chejov amplía la conexión y sensibilidad del instrumento del actor (cuerpo, mente y emociones) para la encarnación de un personaje. Y por

último, el trabajo con el gesto psicológico de la técnica Chejov genera un lenguaje más intuitivo para el actor desde su sensibilidad corporal para que este pueda conectarse con estados psicológicos y emocionales sin la necesidad de solo ahondar en recuerdos o experiencias personales.



2 ESTADO DEL ARTE Y MARCO TEÓRICO

En base a las investigaciones bibliográficas realizadas y de acuerdo al tema de esta investigación se ha decidido unir el estado del arte y el marco teórico en un solo capítulo. Gran parte de la información que se aborda en el estado del arte está estrechamente relacionado con el marco teórico y esta estructura que anexa ambas partes permitirá una mejor comprensión de la investigación.

Por tanto este capítulo está dividido en tres subtemas cuyo hilo conductor es la preparación y el desarrollo interpretativo actor. En este caso partiremos de forma breve con el primer sistema de interpretación actoral conocido como el sistema Stanislavski para luego abordar el trabajo sobre la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias de Sanford Meisner y por último el trabajo sobre la psicofísica mediante la imaginación creativa de Michael Chejov.

2.1 La base de la preparación actoral: El sistema Stanislavski

Konstantín Serguéievich Stanislavski (1863 - 1938) fue un actor, director y maestro ruso del siglo xx que logró sistematizar un método de interpretación actoral funcional cuando nadie antes lo había hecho. Ruiz (2008) menciona:

Él fue el primero en tratar de sistematizar el arte del actor, esto es, en ordenar un método estructurado los pasos que el actor debía seguir para ser competente en la práctica de su oficio. Hay que recordar que hasta finales del siglo xix la preparación de todo actor venía dada generalmente por el aprendizaje directo de un maestro, frecuentemente un actor más experimentado. (p.31)

Este cambio en la enseñanza y la profundidad de la interpretación actoral hizo que la propuesta de este autor sea clave para el desarrollo de una nueva forma de transmitir el conocimiento y el desarrollo de futuras técnicas a partir de sus investigaciones escritas y prácticas.

Stanislavski poseía una forma particular de ver el teatro y por lo tanto la interpretación actoral, Serrano (2004) menciona sobre ello:

“En primer lugar se trata de la vida pero... “en las condiciones de la escena”, es decir no se trata de la vida como en la cotidianeidad. Es algo diferente que sin embargo no hace perder al actor su organicidad. Se trata de nada menos que utilizar el aparato psico-físico del actor en las condiciones de la escena: sin estímulos iniciales reales (podemos hablar eso sí de “condiciones dadas”) y sin consecuencias reales pasadas la función”. Ese comportamiento tiene una doble connotación: por una parte la energía vital y por otra parte el respeto de la convención (teatral)” (p.92-93)

Stanislavski enfocaba su entrenamiento interpretativo dirigido a que los actores exploren su psicofísica hacia una visión que apuntaba a profundizar cada vez más en la interpretación actoral. En base a ello, Stanislavski y su socio Nemiróvich-Danchenko iniciaron la creación de su primera compañía llamada el Teatro de Arte de Moscú con el objetivo de desterrar las convenciones teatrales que arrastraba el teatro de la época y que habían instalado el histrionismo y la artificialidad cliché en la interpretación de los actores (Ruiz, 2008).

Para lograr aquel objetivo, Stanislavski pasó por dos etapas que marcaron su pedagogía e influyeron mucho en el trabajo de posteriores técnicas de interpretación. En su primera etapa, Stanislavski enfocó su trabajo en aspectos centralmente psicológicos para llegar a la “emoción verdadera”, como el trabajo con la memoria emocional que consistía en usar los recuerdos de

forma sistemática para entrar a los estados emocionales de la escena. Esto influyó en muchas de las corrientes que surgieron de esta primera versión del sistema, principalmente, en Estados Unidos con el Group Theatre y posteriormente con el Actors Studio de Lee Strasberg (Ruiz, 2008).

En una segunda etapa, el maestro ruso, comenzó a cuestionarse sobre el trabajo directo sobre la emoción que había sido el eje de su sistema, principalmente porque tenía problemas con la reproducibilidad que este buscaba. Por ello, Stanislavski, empezó a inclinarse por las “acciones físicas” que llevó al denominado método de las acciones físicas el cual se enfocaba en el análisis total de la obra (las circunstancias dadas) a través de las acciones físicas (lo que hace el personaje) para la comprensión y puesta de la escena y el personaje (Ruiz, 2008). Esta segunda etapa fue el resultado de una visión más amplia de la interpretación actoral en la que Stanislavski abarcó la psicofísica del actor como instrumento de creación en la que se podía establecer una partitura mediante las acciones físicas como un método más estable y reproducible de abordar el trabajo del actor.

Por otro lado Stanislavski dejó algunas publicaciones de su sistema pero ninguna en donde haya puesto su sistema por completo. Ruiz (2008) menciona que solo hay dos publicaciones revisadas por él mismo que derivan en el libro de *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia* que fue inicialmente publicado en 1924. Y un segundo libro que fue publicado bajo la estructuración de cada editor que pretendía abarcar la segunda parte del actor sobre sí mismo, es decir los aspectos de la encarnación del personaje. Este segundo libro se titula *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación* publicado por primera vez en Rusia en 1948 y *La construcción del personaje* en Estados Unidos en 1949. Por último, con respecto al trabajo del actor sobre su papel también existen varias ediciones, entre ellas una edición

rusa que recoge el trabajo sobre el papel de Stanislavski titulado *El trabajo del actor sobre su papel* publicada en 1958.

Entonces se puede decir que el sistema está dividido en dos grandes grupos: el primero en técnicas que fomentan el adecuado sentido de uno mismo y que por lo tanto llevan a inducir en el actor un estado creativo de experiencia para estar listos y dispuestos como artistas, y segundo, métodos que ofrecen vías hacia los textos dramáticos para la creación de personajes (Carnicke, 2010).

Con respecto al trabajo del actor sobre sí mismo Ruiz (2008) menciona:

El trabajo del actor sobre sí mismo hace referencia a la preparación tanto del aparato interno como el externo del actor antes de la elaboración del personaje. Este trabajo tiene a su vez dos partes bien diferenciadas: el trabajo sobre la vivencia y la encarnación... La vivencia se refiere a la psicotécnica del proceso interno del actor... La encarnación recoge los elementos de la técnica exterior como el cuerpo, la voz, el tempo-ritmo y la caracterización. (p.66)

Stanislavski (2014) menciona que el trabajo de la vivencia significa: “ que en las condiciones de la vida del papel y en plena analogía con la vida de este, se debe pensar, querer, esforzarse, actuar de modo correcto, lógico armónico, humano. En cuanto el actor logra esto, se aproxima al personaje” (p.31-32). Por ello: “la vivencia ayuda al actor a cumplir el objetivo esencial del arte escénico, que consiste en *crear vida del espíritu humano del papel y transmitir esta vida en la escena bajo una forma artística*” (Stanislavski, 2014, 32).

En ese sentido el trabajo de la vivencia es la parte del trabajo del actor en donde este entrena su capacidad de poder vivir verazmente el papel que se le ofrece. Para ello el trabajo psicotécnico

que propuso Stanislavski se basó en las habilidades que apuntan a la comprensión de las circunstancias imaginarias, la imaginación, la atención en escena, la relajación, la fe y el sentido de la verdad, y la comunicación (Ruiz, 2008). Estas habilidades nos sirven como base para generar la primera etapa de la propuesta de entrenamiento actoral en esta investigación.

Por otro lado el trabajo de la encarnación es la parte donde el actor entrena la caracterización física de un personaje ya que de ello depende la estética y forma del resultado de una puesta escénica. Stanislavski (2014) menciona:

“... si no se usa el propio cuerpo, la propia manera de hablar, de andar, de moverse, sino se encuentra una forma de caracterización que corresponda a la idea formada del personaje, probablemente no se podrá transmitir a los demás su espíritu interno y vivo... La caracterización externa explica e ilustra, y por tanto transmite a los espectadores la concepción interior de su papel”. (p.31)

De esta manera, el trabajo de la encarnación funciona como una herramienta para que la vivencia pueda expresarse y proyectarse “externamente” desde esa base y así se logre transmitir todo el arte que nace del interior del artista. Los elementos que el sistema Stanislavski usa para esta parte del trabajo son la expresión corporal, la voz y la palabra, el tempo-ritmo, y la caracterización (Ruiz, 2008)

Por último, con respecto al trabajo del actor sobre su papel, Ruiz (2008) menciona:

El trabajo del actor sobre su papel analiza todos los elementos necesarios para la construcción de personajes concretos. En la última etapa de su vida Stanislavski orientó el análisis de la obra y del personaje en función del denominado Método de las Acciones Físicas. Utilizando como guía y cómo herramienta de análisis “la acción física”, este último método de Stanislavski,

a su vez, ordenaba cronológicamente muchos de los elementos correspondientes al trabajo del actor sobre sí mismo.” (p.67)

Stanislavski propuso el concepto de “acción física” como una acción o grupo de acciones motivadas dentro del contexto de unas circunstancias dadas particulares. Desde un análisis y entendimiento profundo de ello, el actor construye una partitura escénica reproducible en la que vierte toda su psicofísica trabajada previa en “el trabajo del actor sobre sí mismo” que le permite interpretar el papel con mayor profundidad desde una estructura reproducible. Es decir, los actores realizan el trabajo de la vivencia y la encarnación que los prepara para afrontar dicha forma de abordar el papel.

Por último Carnicke (2010) menciona que el trabajo del actor sobre su papel es un momento en donde los actores captan la anatomía de una obra antes de memorizar líneas. Entonces esta parte de la estructura del trabajo es usada en nuestra propuesta para anexar el trabajo de la vivencia y la encarnación al abordaje de un texto desde la perspectiva y las herramientas de cada autor.

2.2 La técnica de Sanford Meisner: “el trabajo sobre la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias”

Sanford Meisner (1905-1997) fue un actor y maestro de interpretación nacido en Brooklyn, New York. Desde 1930 hasta 1990 enseñó interpretación en New York, principalmente en la Playhouse Neighborhood donde perfeccionó su técnica, aunque antes perteneció al famoso Group Theatre junto a Lee Strasberg y Stella Adler el cual le sirvió como una base para el desarrollo posterior de su técnica (Moseley, 2012).

Ruiz (2008) menciona que entre 1923 y 1924 el grupo de la compañía del Teatro de Arte de Moscú (TAM) liderado por Stanislavski realizó dos giras en Estados Unidos. Estas tuvieron una importante repercusión en el teatro norteamericano puesto que una vez finalizadas, las ideas del teatro de Stanislavski pudieron prolongarse gracias a la fundación de la American Laboratory Theatre. Esta fue una compañía y escuela fundada por Richard Boleslavsky y Maria Ouspenskaia, también miembros del TAM, quienes mantuvieron sus labores pedagógicas hasta 1930. La pedagogía impartida por el American Laboratory Theatre correspondía a una visión de la primera etapa del sistema Stanislavski fundamentada en la importancia de los aspectos emocionales para la interpretación es por ello que la mayoría de las derivaciones norteamericanas del sistema se han construido sobre la base del comportamiento emocional del actor (Ruiz 2008).

En 1931, es fundado el Group Theatre por Cheryl Crawford, Harold Clurman y Lee Strasberg. Esta fue la primera agrupación de interpretación actoral y una de las más importantes en Estados Unidos con propuestas basadas en los modelos ideológicos y prácticos de una primera versión del Sistema de Stanislavski (Ruiz, 2008). Sanford Meisner pertenecía al Group Theatre y fue ahí donde desarrollo sus bases como actor para construir su futura técnica.

Una etapa fundamental para la técnica Meisner fue el cambio en la ideología del Group Theatre debido al conflicto de ideas en dos miembros de este. En 1934, Stella Adler se reunió con Stanislavski en París debido a algunos inconvenientes que tenía con el sistema que se trabajaba en el Group Theatre de ese momento. En esa reunión Stanislavski le mencionó que el enfoque en la herramienta de la “memoria afectiva” ya no jugaba un papel clave en su método, sino que ahora la comprensión total de las circunstancias imaginarias del papel, el método de las acciones físicas, era su enfoque actual. El conflicto entre estas dos ideas generaría la separación gradual del Group Theatre, principalmente entre Stella Adler y Lee Strasberg (Meisner, 2002). Meisner (2002) tomó partido por Stella Adler y su técnica no incluye el uso de la memoria emotiva desarrollado por Lee Strasberg.

La técnica Meisner se fundamenta en que la base de la actuación está en la realidad de la conducta o la realidad de la acción. Es decir que para Meisner una buena actuación es vivir verazmente en circunstancias imaginarias (Meisner, 2002). Lázaro (2016) menciona que el actor que se acerca a la actuación con la técnica Meisner encuentra en ella una base sobre la escucha en el momento presente y la acción que evitan una sobreactuación y permiten construir la escena momento a momento a partir del individuo. Por último la técnica Meisner es un método que desarrolla su énfasis en lo espontáneo de la comunicación en los actores (Krasner, 2010). A continuación veremos con más detalle su metodología de entrenamiento.

2.2.1 El entrenamiento y conceptos de la técnica Meisner

Para Meisner actuar es vivir verazmente en circunstancias imaginarias y la base de la actuación es la realidad de la conducta o de la acción, es decir, la realidad de lo que se hace en escena (Meisner, 2002). Meisner (2002) afirmaba que los actores debían ser capaces de poder escuchar realmente al compañero y reaccionar a ellos momento a momento en escena. Lázaro

(2016) aclara que Meisner identificó que habían dos grandes problemas en los actores: su propia conciencia al actuar y que estos no escuchaban realmente. Y para ello Meisner propuso el ejercicio principal de su técnica: el juego de la repetición de la palabra.

2.2.1.1 El juego de la repetición de la palabra

El juego de la repetición de la palabra es el ejercicio principal de la técnica Meisner. Meisner implementa esta herramienta con el objetivo de entrenar la atención hacia el compañero en el momento presente lejos de la propia autoconciencia limitante del actor en sí mismo (Durham, 2004). Este ejercicio nace de la reflexión de Meisner (2002) de que si la base de la actuación es la realidad de la conducta o del hacer entonces el actor debe ser capaz de escuchar realmente lo que dice el compañero, y si el compañero escucha realmente lo que le dicen entonces debe ser capaz de repetirlo. Es así que Meisner propone el ejercicio de la repetición en la que para poder repetir lo que dice el compañero, necesariamente se debe escuchar realmente al compañero. El ejercicio de la repetición de la palabra tiene dos partes sucesivas: la primera parte introductoria es la repetición mecánica y la segunda, con la que se trabaja en ejercicios posteriores, es la repetición desde el punto de vista (Meisner, 2002).

En la repetición mecánica una pareja de trabajo se mira frente a frente y uno hace una simple observación sobre el compañero, entonces el otro repite exactamente lo que el compañero ha dicho. Por ejemplo, si A dice “tu pelo es brillante”, B responde “tu pelo es brillante”, luego A vuelve a repetir “tu pelo es brillante” así hasta que el director los detenga (Meisner, 2002). Meisner (2002) menciona que esto puede ser mecánico e inhumano pero tiene una conexión que surge cuando una persona escucha a la otra. Moseley (2014) menciona que la belleza de este primer ejercicio radica en su simplicidad. Es una tarea alcanzable y, sin embargo, requiere suficiente

atención para comprometerse con cada momento. Cada momento es diferente del último pero a la vez cada momento influye en el siguiente momento.

El siguiente nivel de este ejercicio, y el que se usa hasta el final del entrenamiento de la técnica Meisner, es la repetición desde el punto de vista. En este ejercicio la pareja de trabajo se mira frente a frente y uno hace una simple observación pero esta vez ya no se va a repetir la misma frase, sino que se va a “responder” repitiendo la frase desde el punto de vista (Meisner, 2002). En este momento los actores “repetirán” la frase hasta que alguien tenga el impulso de cambiar la frase. Por ejemplo, si A dice “tienes un polo rosa”, pero B no lleva un polo rosa; entonces B responde, “no, no llevo un polo rosa”; A responde, “no, no llevas un polo rosa”; B dice, “no, no llevo un polo rosa”; luego A dice, “tienes un polo gris”; entonces B responde, “sí, llevo un polo gris” (Meisner, 2002).

Stinespring (1999) menciona que un componente principal de este ejercicio es la acción de responder realmente desde tu punto de vista y que para ello se necesita honestidad y la valentía de seguir esa honestidad. Además en este ejercicio ocurre un diálogo en donde se despierta progresivamente el trabajo con las emociones puesto que se entrena la capacidad de conocer y seguir nuestros propios impulsos que nos brinda la dinámica con la conducta del compañero. Meisner (2002) resumen este ejercicio con dos reglas o máximas: la primera es “no hagas nada a menos que no ocurra algo que te haga hacerlo” y la segunda es “lo que haces no depende de ti, sino de tu compañero”. La primera frase nos quiere decir que no mantengamos nuestra atención en los pensamientos que nos presionan a hacer de forma “correcta” el ejercicio ni en la autocrítica negativa sobre ello, sino que “no hagamos nada” es decir “escuchemos” y pongamos nuestra atención en el momento presente aquí y ahora hasta que ocurra un impulso que nos haga accionar.

Y la segunda máxima nos quiere decir que esos impulsos surgirán de escuchar realmente al compañero.

2.2.1.2 La escucha

La escucha se refiere a la capacidad de colocar la atención plena al compañero en el momento presente (Meisner, 2002). Por ello se establece que Meisner no solo se refería a una escucha auditiva, sino a una escucha en la que el actor está atento y comprometido con el compañero con todos sus sentidos. Por otro lado, Lázaro (2016) afirma que la escucha es una cualidad principal en la interpretación actoral y que Meisner hablaba de tres tipos de escucha: la escucha en el otro, el entorno y de uno mismo. En esta dinámica, la relación de estos tipos de escucha se enfoca primero en la atención en el compañero y en el entorno para luego accionar desde el impulso en uno mismo que nace de escuchar la conducta del compañero y el entorno.

Por otro lado, si bien Meisner no dividió explícitamente el ejercicio de la repetición en tres niveles de observación, algunos de sus alumnos lo sugirieron ya que Meisner (2002) hace énfasis en ir cada vez más profundo sobre la conducta del compañero. Por ejemplo Nick Moseley (2014) propone tres momentos en el ejercicio de la repetición desde el punto de vista: la repetición simple, la repetición estándar y la repetición psicológica.

Estos tres niveles muestran cómo el estudiante profundiza en sus observaciones y cómo estas se van desarrollando con la observación anterior. El primer nivel se refiere a una observación a nivel físico en donde A se enfoca y menciona los objetos y características físicas del compañero. El segundo nivel se refiere a una observación a nivel de acciones en donde A se enfoca y menciona los objetos y características físicas pero a ello le agrega la descripción de acciones que realiza el compañero. Por último, el tercer nivel se refiere a una observación a nivel psicológico o emocional en donde A se enfoca y menciona las observación a nivel físico, de descripción de acciones y en

base a esas observaciones ahora también va a poder mencionar sus deducciones sobre los estados psicológicos o emocionales del compañero.

2.2.1.3 El instinto y la libertad de los impulsos internos

El instinto y la libertad de los impulsos son conceptos que Meisner utiliza ya que, como se mencionó, el autor reflexionó que los actores tenían dos grandes problemas en escena: su propia autoconsciencia limitante en sí mismos al actuar y que no escuchaban realmente (Lázaro, 2016). Por ello Meisner (2002) estableció, desde la base de la realidad de la acción, que un actor debe ser capaz de ser honesto, seguir su instinto y sus impulsos internos libremente para afrontar las circunstancias imaginarias que se le planteen, ya que si no tiene esa capacidad significa que este estaría limitado a autocensurarse por sus propios juicios aprendidos y opiniones verbales personales en lugar de escuchar, accionar y vivir verazmente en circunstancias imaginarias.

Para ello Meisner (2002) sostiene la idea de que un actor no puede ser “educado o cortés” en escena ya que la educación o cortesía social excesiva genera una autocensura en los actores en la que se juzgan a sí mismos y que limita las posibilidades en su vivencia interpretativa. El antídoto que Meisner (2002) propuso para este obstáculo es un concepto práctico en sus ejercicios y técnica que se resumen en una frase: “Fuck Polite” o “a la mierda la cortesía”. Esta guía a los actores a permitirse tener la valentía emocional para exponerse e ir en contra de esos mandatos sociales sin sentido que hacen que el actor juzgue y censure constantemente sus acciones e impulsos internos a favor de ellos mismos y la escena.

El entrenamiento con la repetición

Un ejemplo final del ejercicio de la repetición desde el punto de vista en donde se pueden observar claramente los conceptos de escucha, niveles de observación y la libertad de los impulsos podría ser así: dos estudiantes se paran frente a frente y se observan. El estudiante A comienza

diciendo una observación desde lo físico como “tienes polo gris”, B repite “tengo polo gris”, después de unas repeticiones B sigue su instinto y dice una observación de nivel de acción como “retrocedes”, A se sorprende y repite “sí, retrocedo”, B “sí retrocedes” , A sigue y observa “y tú avanzas”, B responde “sí, avanzo”, luego A tiene un impulso y el valor de seguirlo: se mantiene firme y dice una observación psicológica o emocional “¡qué, quieres intimidarme!”, B se sorprende y responde “no, no quiero intimidarte”, luego este podría responder con una observación psicológica o emocional como “ah! Eres agresivo”, y A “okey sí, a veces me pongo agresivo” “me estas juzgando” y así podría seguir hasta que el director detenga el ejercicio (Meisner, 2002).

2.2.1.4 La llamada a la puerta y la actividad independiente

La llamada a la puerta es el ejercicio que propone el nexo final entre el ejercicio de la repetición, y el abordaje al texto y las circunstancias imaginarias de una escena (Moseley, 2014). Además este es un ejercicio incluye la repetición desde el punto de vista. El desarrollo de este ejercicio funciona de la siguiente manera: un estudiante A comienza desde afuera del salón de clases y va a tocar la puerta con una justificación u objetivo simple para poder entrar, el estudiante B estará realizando una actividad y al escuchar la puerta deberá abrir y desde ahí comenzar con la repetición (Meisner, 2002). Además hay algunos detalles que veremos a continuación. Meisner (2002), en un primer nivel empieza con el trabajo de la llamada a la puerta y la inclusión de una actividad independiente, luego se trabaja la llamada a la puerta y se añade la herramienta de la preparación emocional y finalmente se aborda el texto.

La justificación

La justificación es una variable del ejercicio que se introduce en la llamada a la puerta y que se refiere a la objetivo imaginario y la motivación (el “por qué”) por el que el actor va ingresa al salón o realiza la actividad independiente en el ejercicio (Meisner, 2002). Meisner (2002)

establecía que mientras el ejercicio se iba haciendo más complejo, la justificación se iba volviendo compleja y requería un mayor nivel de conciencia en la atención y concentración en el otro y el entorno (escucha), en la libertad de los impulsos internos y en las circunstancias imaginarias.

La actividad independiente

La actividad independiente es la primera variable que introduce al actor en las circunstancias imaginarias. La actividad independiente es una tarea o actividad que el estudiante va a realizar, y además, en el ejercicio, simultáneamente se realiza el ejercicio de la repetición (Stinespring, 1999). Meisner (2002) estableció tres requisitos para formular una actividad independiente que están relacionados con la dificultad, la credibilidad y el concepto de “soledad en compañía”.

Meisner (2002) decía que una actividad debe ser apremiante y urgente, debe ser creíble para el que lo realiza y se debe hacer con un sentimiento de soledad en compañía. Este último se refiere a hacerlo sin que la presencia de un público o cualquier elemento externo a la escena interfiera de forma distractora en la atención del actor sobre la actividad independiente propuesta.

El entrenamiento de la llamada a la puerta con la actividad independiente

En este ejercicio se empieza con A dentro del salón y B afuera. A realiza una actividad independiente que debe cumplir con ser apremiante y urgente, debe ser creíble para el estudiante y debe hacerlo con un sentimiento de soledad en compañía. Por ejemplo, Meisner (2002) menciona que A podría reparar un plato roto con pegamento y podría imaginarse que dicho plato roto era muy valioso y pertenecía a su madre, y que además su madre va a llegar a casa en diez minutos. Esto cumple con la dificultad, la credibilidad, y por último con la soledad en compañía que se trabajará en el ejercicio. Luego B, que no va a ser su madre sino un amigo o compañero, va a llamar a la puerta con una justificación sencilla como ir a visitarlo o pedirle un pequeño favor. A

abre la puerta y comienza el juego de la repetición. En este momento A no solamente estará enfocado en escuchar a B sino que también va a trabajar con su actividad independiente. A podría abrir la puerta, saludar y luego volver a su actividad, B podría observar aquello y decirle “Estas ocupado”, A respondería “estoy ocupado”, B “sí, estas ocupado” “no me prestas atención”, A “me interrumpes” y así el juego podría seguir con estas variables hasta que el director los detenga. (Meisner, 2002)

2.2.1.5 La preparación emocional

Meisner (2002) establece que la preparación emocional es el mecanismo que permite al actor comenzar la escena o el papel en una situación de alivio emocional y que el propósito de esta herramienta es no iniciar la escena desde un vacío emocional. Por lo tanto, la preparación emocional es un proceso en el que el actor va a usar herramientas de su imaginación, fantasía o sueños para estimular su vida y usarla antes de comenzar la escena (Stinespring, 1999). La preparación emocional tiene dos consignas: primero, su objetivo no debe ser mostrar la emoción externamente sino realmente sentir la emoción propuesta, y segundo que esta sólo debe durar el primer momento de la escena y luego se debe seguir el impulso del momento en consecuencia de estar presente con el compañero (Meisner, 2002). Meisner (2002) propone, principalmente, el uso de la imaginación y el cuerpo físico y rechaza la memoria afectiva usada por su compañero Lee Strasberg como técnica, pero no contradice que un recuerdo ocurra como algo natural que puede surgir de la necesidad del actor. Meisner (2002) afirma que la imaginación que nace desde el sentimiento de deseo del que hablaba Sigmund Freud tiene muchas más posibilidades en comparación a una limitada experiencia de vida. Aunque, como se mencionó, este no niega la aplicación de recuerdos personales en cuanto cumpla con el objetivo de la preparación de no iniciar la escena desde un vacío emocional.

Las pre-circunstancias y el vínculo

Las pre-circunstancias es una variable del ejercicio de la llamada a la puerta con la preparación emocional que se refiere a las circunstancias imaginarias que preceden a la escena (Meisner, 2002). Estas pre-circunstancias establecen el tipo de preparación que debe hacer el actor de acuerdo a la emoción propuesta. Por otro lado, el vínculo se refiere a la relación imaginaria que se establece en los compañeros del ejercicio (Meisner, 2002). El objetivo de adicionar este componente a la llamada a la puerta con la preparación emocional es seguir preparando a los estudiantes para el trabajo de la escena y acercarlos mucho más a las circunstancias imaginarias (Stinespring, 1999).

El diálogo en la repetición

El diálogo en la repetición es una variable que se produce durante el ejercicio de la llamada a la puerta y que sirve como un nexo para el abordaje del texto. Meisner (2002) menciona que llega un momento en el ejercicio en que se requiere romper la repetición e incorporar el uso de otros diálogos que deben nacer a partir de la escucha y la libertad de los impulsos internos del estudiante con el compañero.

El entrenamiento de la llamada a la puerta con la preparación emocional

En este ejercicio se va a empezar con un estudiante A dentro del salón realizando una propuesta de actividad independiente. El estudiante B debe tener una clara justificación y más compleja apoyada en las pre- circunstancias y el vínculo imaginario propuestos. Antes de llamar a la puerta, el estudiante B se va a preparar con la emoción adecuada para el ejercicio y va a usar sus recursos desde su imaginación, experiencia personal y sus recursos físicos. Por ejemplo, el vínculo imaginario entre A y B podría ser una pareja de esposos con problemas financieros a punto de

perder su casa. Las pre-circunstancias podrían ser las siguientes: A vuelve de comprar un boleto de lotería y ha ganado el premio mayor, en cuanto B podría proponer la actividad independiente de alistar sus cosas en el menor tiempo posible ya que va a abandonar a A. El ejercicio empezaría con A preparándose y B realizando la actividad. Luego A llegaría a casa y empezaría el juego de la repetición. A podría llegar muy feliz y emocionado que ni siquiera se haya percatado de la actividad de B. B podría ponerse nervioso por la presencia impredecible de A, observarlo y decirle “estás muy feliz”. A respondería “sí, estoy muy feliz” “Estás alistando tus cosas... ¿Planeas irte a algún lugar?” y así seguiría la repetición hasta que el director los detenga.

En este ejercicio es importante recordar las dos premisas de “no hagas nada a menos que no ocurra algo que te haga hacerlo” y “lo que haces no depende de ti sino del compañero” ya que es aquí donde empieza la tendencia a “actuar” y dejar de lado la realidad de la acción (Meisner, 2002).

2.2.1.6 El abordaje al texto

El abordaje al texto en la técnica Meisner consiste en trasladar todo el entrenamiento previo relacionado a los ejercicios de repetición, la llamada a la puerta con actividad independiente y la preparación emocional y aplicarlo sobre un trabajo de texto que conlleva unas circunstancias más específicas y un diálogo establecido. Meisner (2002) menciona:

El texto es como una canoa, dice Meisner, y el río en que esta se asienta es la emoción. El texto flota en el río. Si el agua del río es turbulenta, las palabras saldrán como una canoa en un río quebrado. Todo depende del flujo de río que es vuestra emoción. El texto toma la naturaleza de vuestra emoción. Para esto sirve este ejercicio: para permitir al río vuestra emoción fluir sin trabas, con las palabras flotando en lo alto” (p.101).

En esta afirmación, Meisner hace referencia a la insignificancia del texto en relación a la realidad de la conducta y de la acción. Lázaro (2016) aclara que nosotros no trabajamos con la palabra sino con el comportamiento detrás de ella. El dramaturgo va a crear la palabra o el texto y el actor no debe trabajar para el sentido de la palabra sino que esta debe ser la resultante de la interacción entre los actores y su comportamiento.

El personaje en la técnica Meisner

Con respecto al personaje, Meisner (2002) no lo aborda de forma directa ya que para él, el personaje es el resultado de lo que el actor vive y hace en escena con determinadas características y con determinadas circunstancias imaginarias. Meisner (2002) menciona que el personaje tiene un componente interior y otro exterior. El componente interno determina el tipo de persona o ser que es el personaje en relación a sus motivaciones y sus acciones. Y el componente exterior se refiere a las características con respecto a la forma de esas acciones y la encarnación del personaje motivadas por sus componentes internos y las circunstancias imaginarias de la escena o la obra.

El texto neutro

Meisner (2002) menciona que para llenar los diálogos con verdad emocional, primero hay que aprenderse el texto “en frío”, sin expresión y de una manera totalmente neutral. Si se es neutro se puede conseguir cierta flexibilidad emocional en oposición con la tensión. Por último, Meisner (2002) acotó que tampoco se debía ir “muy lejos” con esta variable, existe una diferencia entre decir un texto mecánico y rígido, y decirlo con flexibilidad y neutralidad siendo consciente de cada palabra que se dice.

La particularización: El mágico como si

La particularización o “el mágico como si” es una herramienta que Meisner tomó de Stanislavski. Meisner (2002) menciona que cuando nos enfrentamos a un texto que para nosotros es “frío” y no dice nada porque las circunstancias imaginarias son ajenas, se debe usar una particularización para desarrollar una situación que nos acerque al momento emocional que se necesita para la escena. Para ello se hace referencia “al mágico como si” en donde el actor usa una situación conocida que contenga la misma carga emocional que la parte del texto que no le es cercana con el objetivo de acercarla emocionalmente desde su perspectiva. Por ejemplo si en una parte del texto o momento de la escena se menciona que el personaje no puede vivir sin su verdadero amor, pero el actor no ha tenido un verdadero amor como lo plantea el papel pero si ama a su mascota con locura, entonces puede decir ese texto “como sí” se refiriera a su mascota y teñir su conducta con dicha vivencia y emoción. Entonces la particularización es un ejemplo de vivencia personal extraído de la experiencia propia o imaginación del actor que clarifica el “frío” material del texto (Meisner, 2002).

El entrenamiento con el abordaje al texto

En este ejercicio se empieza con una pareja A y B. Ambos deben aprenderse el texto previamente de forma neutral. Luego se toman las circunstancias imaginarias de la escena a trabajar y se plantea el ejercicio de la llamada a la puerta con todas las variables trabajadas. Es decir se incorpora, la repetición, la justificación, la actividad independiente, las pre-circunstancias y el vínculo, y la preparación emocional. Después de trabajar con dicha improvisación se empieza a trabajar directamente con el texto, y para ello se va a sustituir el diálogo de la repetición por el texto. Con esto se consigue que los actores realicen la escena escuchando realmente momento a momento y siguiendo sus impulsos. Por otro lado, en el momento que alguna parte de la escena

sea ajena a ellos, entonces se trabajará mediante la particularización para conseguir que el actor comprenda y se acerque emocionalmente a aquella situación.

Como hemos podido observar, la técnica Meisner se acerca más a una mecánica de entrenamiento en la que el actor entrena lo fundamental en la vivencia de la interpretación actoral como la escucha hacia el compañero en el momento presente y la libertad de los impulsos internos y la conducta para poder vivir el papel en circunstancias imaginarias. Shirley (2010) menciona que Meisner se centró en la necesidad de explorar la dinámica de la acción escénica a través de las circunstancias imaginarias, las relaciones dramáticas, la realidad de cada momento individual y la conducta real de los personajes mismos.

Meisner plantea su entrenamiento basado en la realidad de la conducta el cual parte desde el ejercicio de la repetición de la palabra y al que se van incluyendo distintos ejercicios que serán usados como herramientas para el trabajo del actor sobre la vivencia en escena. Estos ejercicios se van complementando como capas desde la llamada a la puerta, la actividad independiente, la preparación emocional y el abordaje al texto con la particularización. Todos ellos apuntan hacia la finalidad de lograr una interpretación construida desde vivir verazmente el personaje de forma artística y con libertad bajo unas circunstancias imaginarias. A partir de ello el actor puede emprender, sobre esa base, una formación en donde puede construir diferentes estilos de interpretación en la que se trabaje una construcción más amplia en la forma física y la encarnación del personaje.

2.3 La técnica de Michael Chejov: “El trabajo psicofísico mediante la imaginación creativa”

Miajil (Michael) Aleksandrovich Chejov (1891-1955) fue un actor y director nacido en San Petersburgo, Rusia, y sobrino del dramaturgo Antón Chejov. Tras haber estudiado tres años en la escuela de arte dramático de Alex Suvorin, Chejov ingresó y se formó en el Primer Estudio del Teatro de Moscú (TAM) bajo la dirección del mismo Konstantin Stanislavski (Ruiz, 2008). Las primeras interpretaciones de Chejov mostraban características muy singulares, su trabajo destacaba por su originalidad y sobre todo por el uso de técnicas imaginativas que vendría a ser la marca principal de este autor en la posterioridad (Ruiz 2008).

Chamberlain (2010) menciona que entre 1912 y 1918, Chejov ya estaba desarrollando una reputación como actor talentoso en el TAM, pero a la vez algunos conflictos con Stanislavski y otros miembros de la compañía. Una parte del problema era la expresión descontrolada sobre la imaginación que Chejov había venido desarrollando, ya que Stanislavski criticaba a Chejov por “divertirse” mucho con el papel y muchas veces era cuestionado puesto que su interpretación no se adecuaba a lo que el dramaturgo pretendía (Chamberlain, 2010). Por otro lado la técnica que Chejov estaba forjando le había dado la vuelta a la preparación actoral del sistema Stanislavski, es decir en lugar enfocarse en las dos partes del trabajo del sistema Stanislavski: “el trabajo sobre sí mismo” y “el trabajo sobre su papel”, Chejov convirtió la imaginación y el trabajo sobre el personaje en los fundamentos principales para su técnica (Gordon, 1991).

A pesar de su éxito como actor y director, en 1919 Chejov sufrió una crisis emocional que afectó su vida personal y su trabajo como actor que marcarían una importante etapa en el desarrollo de su técnica (Chamberlain, 2010). En esta crisis más que avanzadas técnicas de medicina lo que transformó a Chejov fue el encuentro con la filosofía hindú y en especial el descubrimiento de la

antroposofía de Steiner y la Eurytmia o “ciencia del lenguaje invisible” que eran danzas “espirituales” que buscaban transformar el sonido y el color en movimiento. Esto fue lo que cambió, no solo el estado psíquico de Chejov, sino lo que llevó a completar una gran parte de su futura técnica psicofísica (Gordon, 1991).

Desde aquel momento la técnica Chejov tomó el rumbo de unir la verdad interior y la profundidad emocional del sistema Stanislavski con la belleza y el impacto espiritual de la obra de Steiner (Gordon, 1991). Chejov había encontrado una nueva forma de conectarse con su imaginación mediante la conexión con el cuerpo a través de la Antroposofía y la Eurytmia. A continuación Ruiz (2008) nos aclara sobre la Antroposofía:

“Obra de características religiosas y filosóficas desarrollada por Rudolf Steiner a principios del siglo xx, centrada en los aspectos espirituales de la vida y de la naturaleza humana. La obra antroposófica tiene tres ramas principales: la intelectual (ensayos y espirituales), la artística (poesía y drama) y la relativa al desarrollo de disciplinas específicas (por ejemplo, la eurytmia)” (p.147).

Michael Chejov vivió gran parte de su carrera artística en exilio a causa de los problemas políticos que lo obligaron a desarrollar su carrera fuera de Rusia (Ruiz, 2008). Esto lo llevó a explorar su propuesta en distintas partes del continente europeo. Aunque la técnica Chejov empezó a concretarse cuando, en New York, Chejov conoció a Beatrice Straight y Deidre Hurst Prey, quienes lo invitaron a la comunidad experimental Dartington Hall en Devonshire, Inglaterra. Chejov aceptó y estableció el Chekhov Theatre Studio en Dartington en 1936 (Chamberlain, 2010). Este fue el lugar en donde Chejov desarrolló gran parte de su entrenamiento enfocado en la naturaleza física del movimiento del actor.

Una de las innovaciones más importante de la técnica Chejov fue el desarrollo de las alternativas a la memoria sensorial y afectiva de Stanislavski. Esta fue remplazada por la creación de atmósferas y cualidades o expresiones externas que al sumarse al movimiento provocaban sentimientos representados por gestos de movimiento (Gordon, 1999). Es decir, Chejov observó que el uso de la imaginación influía directamente en las sensaciones físicas del actor y al hacerlo se lograba generar sensaciones que estimulaban los sentimientos y emociones sin la necesidad de recurrir a un recuerdo o experiencia personal del pasado. Esta fue la principal hazaña del maestro, ya que logra explorar una amplia gama de posibilidades en la estética y belleza en la forma de interpretar del actor sin perder la conexión interior de su vivencia.

Por otro lado, el último y más grande aporte al trabajo del actor de la técnica Chejov fue el gesto psicológico (Gordon, 1999). Después de Dartington en Inglaterra, la guerra con Alemania lo obligó a mudarse a Estados Unidos nuevamente, primero a Connecticut y luego a New York, en donde tuvo mayor éxito (Chamberlain, 2010). Es en este periodo donde trabajó y perfeccionó su técnica y con ello el gesto psicológico. Gordon (1999) menciona:

Chejov creía que el gesto psicológico era la clave del subconsciente del actor. El gesto psicológico, movimiento o acción concentrada y repetible, despierta la vida interior del actor y su imagen cinética lo sustenta mientras actúa en escena. Cada personaje, según Chejov, posee un único gesto psicológico, que revela lo más secreto y lo más recóndito de sus motivaciones y de su personalidad. Antes de nada el actor debe desentrañar ese gesto psicológico de su personaje. “A través del gesto psicológico -Escribió Chejov-, se encuentra el alma del personaje y el cuerpo físico del interprete”. (p.43)

La técnica Chejov ha logrado desarrollar herramientas que abordan la encarnación de un personaje a través de la exploración del cuerpo por medio de la imaginación, con ello se logra liberar una amplia gama de posibilidades a partir del reconocimiento de los propios patrones psicofísicos del actor (Daboo, 2007).

2.3.1 Entrenamiento y conceptos de la técnica Chejov

La técnica psicofísica de Chejov parte de la idea de que el cuerpo físico y la psique del actor son un solo elemento y que ambas mantienen una conexión sensible (Petit, 2010). Chejov (2002) establece que la imaginación y la concentración son las herramientas principales de su entrenamiento psicofísico ya que estas influyen de forma directa sobre el instrumento psicofísico (cuerpo, mente y emociones) del propio actor. Con estos principios Chejov plantea todas sus herramientas y ejercicios que entrena de forma profunda la encarnación del personaje partiendo de una vivencia profunda y el trabajo con el papel.

Por otro lado Chejov (2002) menciona la importancia de trabajar sobre lo que él denomina “el ego superior creativo” que es dicha conciencia del actor en donde reside la imaginación y con ella el mundo de las imágenes y la creatividad (Chejov, 2002). Entonces lo que aviva nuestra imaginación no es el “ego habitual” relacionado a los procesos verbales, conceptuales y lógicos de la mente (evaluaciones, auto conceptualizaciones, etc.), sino a aquella “consciencia superior creativa”. Petit (2010) afirma que la mente racional funciona a través del análisis, y el análisis separa y divide mientras que la síntesis inherente a una función creativa unifica y reúne las muchas partes que nos encontramos en la preparación de un personaje. Por último, a través de sus ejercicios, Chejov nos impulsa a trabajar en función hacia un crecimiento de conciencia corporal y psicológica mediante nuestra imaginación puesto que ejerce un efecto profundo sobre la conexión psicofísica del actor (Caracciolo, 2008).

2.3.1.1 La imaginación creativa, y la atención y concentración

Cuando Chejov aborda la imaginación creativa se refiere al mundo de las imágenes internas inherentes a los seres humanos. Chejov hace énfasis, no solo en las imágenes comunes, sino en las imágenes fantásticas y más sensoriales que son capaces de generarnos alegría o tristeza y ponen en juego a nuestros sentimientos (Chejov, 2002). Chejov (2002) menciona que los artistas viven con sus imágenes y que estas son el impulso creativo de su arte, por lo que el uso de la imaginación y las imágenes da libertad al actor para llegar más allá de su personalidad. Además, le permite ser dirigido por un poder que es continuamente expansivo y puesto en juego por el uso de la atención y la concentración (Petit, 2010).

Chejov (2002) menciona que todos tenemos la capacidad de concentrarnos y enfocar nuestra atención en objetos, acciones que realizamos, pensamientos o en nuestras imágenes internas. Es así que cuando nos concentramos en una imagen o un objeto nos unimos a ello, y una vez que ocurre podemos sentir su calidad, su personalidad y recibir impresiones e impulsos y dejarnos modificar física y psicológicamente por ello (Petit, 2010). Es así que la técnica Chejov hace uso de la atención y concentración para desarrollar la conexión con la imaginación en el proceso creativo y el oficio del actor. Pero, Chejov (2002) establece que no basta con usar un nivel cotidiano de nuestra concentración sobre el mundo de las imágenes internas, sino que hay que dedicarle un entrenamiento adecuado.

El entrenamiento de la imaginación y la concentración

El entrenamiento empieza con el trabajo de la atención y concentración en los sentidos físicos del actor. Primero el actor debe prestar atención a su cuerpo y sentirlo en detalle estando

totalmente presente, luego debe hacer lo mismo con un objeto, es decir prestar atención a dicho objeto, observar y sentir cada detalle de este (su forma, textura, movimiento, sonido). El objetivo en ello es trabajar la continuidad de la atención en los sentidos en cada momento estando totalmente presente (Chejov, 2002). Una vez entrenada esta habilidad, el estudiante debe enfocarse en entrenar la atención y concentración en su imaginación. Este debe enfocarse en imaginar un objeto que recuerde y observarlo en detalle pero solo en su mente (Chejov, 2002).

El siguiente paso es concentrar la atención nuevamente en los objetos imaginarios y materializarlos, es decir imaginar que podemos tocarlos y sentirlos en nuestras manos (Chejov, 2002). Luego el estudiante debe elegir un objeto en particular y sentir cada detalle de su forma. Con ello deberá abrazarlo hasta llegar a un estado de unión y fusión con el objeto que modificará el propio cuerpo y los sentimientos del actor (Chejov, 2002). El actor deberá caminar por el espacio con dicho sentimiento y podrá hacer distintas acciones y explorar distintas posibilidades de sensaciones en él, por último deberá separarse de dicho objeto y volver a su estado natural (Chejov, 2002).

Esta dinámica es la base del entrenamiento de Chejov y sirve como base para los ejercicios futuros. Esta dinámica deberá repetirse hasta que el actor se familiarice con los fundamentos de la técnica que consisten en dejarse afectar física y psicológicamente mediante su imaginación creativa a través de la atención y concentración.

2.3.1.2 Atmosfera

Chejov (2002) nombra a la atmosfera como el espacio sensorial por el que siempre estamos rodeados y que nos afecta física y psicológicamente. Chamberlain (2010) menciona que una atmósfera puede considerarse como el tono o el estado de ánimo dominante contenido en un

espacio. Es decir, cada espacio contiene una atmosfera en particular como los paisajes, las ciudades, un hospital o un restaurante y también el escenario de una sala teatral (Chejov, 2002). Por otro lado, la atmosfera permite al actor crear el elemento de la obra que no puede ser expresado, únicamente, por la actuación del actor. Con dicho conocimiento se vuelve una responsabilidad para el actor el hecho de trabajar con esta atmósfera y usarla como herramienta en la creación para la interpretación.

La atmosfera es una gran herramienta para el actor ya que afecta a nuestros estados de ánimo por ello Chejov propone trabajar con ellas y generarlas desde la imaginación. Chejov (2002) menciona que la atmosfera mediante la imaginación bien desarrollada despierta en nosotros sentimientos que son la esencia de nuestro arte. Por otro lado Chejov (2002) distingue a la atmosfera de los sentimientos individuales ya que la atmosfera tiene una existencia objetiva fuera del individuo. “Por ejemplo, puedes entrar en una habitación y verte envuelto en una atmosfera alegre y festiva, aunque personalmente te sientas bajo de moral y deprimido.” (Chejov, 2002, 105).

El entrenamiento con la atmosfera

En el entrenamiento con la atmósfera, el actor primero debe identificar la atmosfera ya presente del espacio donde se encuentra. Luego de un momento percibiendo la atmosfera del espacio y como esta misma afecta a su cuerpo y sus sentimientos entonces debe empezar a imaginar el ambiente con una atmosfera que este proponga. Por ejemplo podría imaginar una atmósfera en la que el aire está lleno de luz, polvo, niebla, etcétera (Chejov, 2002). El objetivo de este ejercicio no es preguntarse racionalmente cómo se puede llenar el espacio por la atmosfera elegida sino en ver las imágenes y sentir como la atmósfera lo afecta sensorialmente. Por último, cuando el actor se sienta seguro de imaginar y mantener la atmosfera a su alrededor, debe reflexionar sobre cómo

sus sentimientos individuales son afectados por la atmosfera externa creada por este mismo. Luego el actor podrá empezar a accionar y explorar dentro de la atmosfera propuesta. Por último el actor podrá manejar la calidad de sus movimientos generados por la atmosfera a voluntad propia para luego irradiarlos al propio espacio (Chejov, 2002).

Chejov (2002) resume este entrenamiento en cuatro pasos. Primero, imaginar el ambiente a tu alrededor con una cierta atmosfera creada. Segundo, tomar consciencia de la reacción que se produce en los sentidos. Tercero, accionar en armonía con la atmósfera creada. Y cuarto, irradiar la atmósfera de nuevo al espacio en donde se encuentra.

2.3.1.3 Gesto o acción con cualidad

Chejov (2002) establece que la cualidad es un sentimiento que se agrega a un movimiento o una actividad de forma inmediata para así darle una calidad emocional a este. Petit (2010) menciona que la cualidad es la forma en la que se hace algo y que afecta directamente a los sentimientos del actor. A menudo las personas usan palabras que son cualidades como suave, fuerte, valiente, fluido, áspero, etcétera. Por ejemplo se puede realizar la acción de levantar un brazo de forma neutral, pero se puede hacer el mismo movimiento cautelosamente agregando el matiz psicológico proveniente de la cualidad de cautela (Chejov, 2002).

El gesto o acción con cualidad es una herramienta que Chejov propuso para influir directamente sobre los sentimientos del actor mediante la acción junto con la imaginación. Chejov (2002) establece que las acciones o gestos que realizamos dependen de la voluntad o el deseo de hacerlo, pero no ocurre lo mismo con nuestros sentimientos. Sin embargo se puede provocar al sentimiento mediante nuestro accionar si este es teñido por las distintas cualidades que se pueden

imaginar. Por último, esta herramienta se puede seguir desarrollando con actividades y cualidades más complejas o combinar distintas cualidades para una sola actividad o acción.

Por otro lado, la cualidad está relacionada con los sentimientos, pero el gesto o acción que realizamos procede del ámbito de la voluntad (Chejov, 2002). Chejov (2002) aclara que la voluntad se dirige siempre hacia un determinado fin, y en escena es desde esta voluntad que surge cada acción o gesto. Entonces se puede decir que la acción (y la voluntad) expresan al espectador el *qué* sucede de una situación, mientras que la cualidad (y los sentimientos) muestran el *cómo* sucede aquello (Chejov, 2002).

Por último, se ha afirmado que cada gesto y cada acción que se realice surgen de determinado impulso de voluntad. Chejov (2002) establece que lo contrario también es cierto, es decir el gesto que se realice también puede avivar la voluntad del actor. “Un gesto intenso de afirmación o negación, de expansión o contracción, de repulsión o atracción avivará, agitará de forma inevitable la voluntad y suscitará en ella el correspondiente deseo, la correspondiente finalidad. En otras palabras, la voluntad se hace eco del gesto, reacciona ante él” (Chejov, 2002, 115).

El entrenamiento del gesto o acción con cualidad

El actor debe observar o imaginar objetos específicos y extraer los gestos y las cualidades que estos podrían sugerir. Por ejemplo un girasol que se estira hacia arriba (gesto) puede poseer una personalidad tranquila, radiante y concentrada (cualidad), o un roble tiene profundas ramas y se levanta hacia lo alto y lo ancho (gesto) y puede poseer una personalidad aguerrida, incontrolada y amplia (cualidad) (Chejov, 2002). Luego el actor deberá tratar de accionar y explorar con su

cuerpo el gesto que en su opinión exprese las muchas formas de gestos y cualidades que haya sentido con el ejercicio anterior hasta que logre conseguir que su voluntad y sus sentimientos reflejen su gesto (Chejov, 2002). Por último, el estudiante deberá seguir el ejercicio solo en su imaginación, mientras se mantiene inmóvil, hasta que su voluntad y sus sentimientos reaccionan ante un gesto imaginario de igual forma que reaccionaría al gesto real en movimiento (Chejov, 2002). El propósito de este entrenamiento es que el actor sea capaz de estimular y despertar su voluntad y sentimientos mediante los gestos y las cualidades (Chejov, 2002).

2.3.1.4 El entrenamiento de las técnicas psicofísicas

Chejov (2002) menciona que el entrenamiento del actor es físico psicológico. No existen ejercicios exclusivamente físicos en la técnica ya que el principal objetivo es que el cuerpo físico sea cada vez más sensible en su capacidad para recibir los impulsos "interiores" y transmitirlos al público con expresividad desde el escenario (Chejov, 2002). A continuación veremos una serie de ejercicios que Chejov propone basado en los principios que hemos revisado anteriormente.

El centro imaginario

En este ejercicio, el actor debe fijar un centro imaginario en alguna parte de su cuerpo. Luego empezará a moverse imaginando que el impulso de donde parte el movimiento procede de dicho centro (Chejov, 2002). Desde este sentimiento se deberá realizar algunas actividades como mover objetos, limpiar la habitación, etcétera. El actor debe concentrar su atención en el centro hasta que se acostumbre a él y pueda obtener sus impulsos sin pensar en ello (Chejov, 2002).

Cualidades de movimiento

Movimientos de moldeado:

El actor debe realizar movimientos libres con sus extremidades, la tarea consiste en efectuar todos estos movimientos de forma que el actor sienta cómo si este moldeara el aire o incluso una sustancia más espesa y pesada alrededor de su cuerpo (Chejov, 2002). Chejov (2002) menciona que el significado de este ejercicio reside en la fuerza psicológica del moldeado, en la superación de dicha sustancia imaginaria y de dar a al moldeado una forma definida. Los movimientos deben ser amplios, plenos y claramente distintos a los demás. Por último, la principal característica de este movimiento es que debe ser preciso y definido.

Movimientos de fluidez:

Chejov (2002) establece que este tipo de movimiento se caracteriza por ser un movimiento de fluidez en el que cada movimiento se liga con el siguiente en una línea ininterrumpida de movimientos. Aunque el actor debe poseer una forma clara, estos movimientos no han de tener principio ni fin definido, sino que deben fluir de forma orgánica. Además el carácter de movimiento debe tener forma de ola, creciente y decreciente (Chejov, 2002). Por último se debe sentir el elemento de aire como si fuera una superficie que sostiene el cuerpo en donde este fluye sobre dicha superficie (Chejov, 2002).

Movimientos de vuelo:

En este tipo de movimiento, el actor se debe imaginar que sale volando del suelo y se mantiene en el espacio indefinidamente, es decir todo su cuerpo tiende a elevarse (Chejov, 2002).

Por último, el elemento de este tipo de movimiento es el aire en el que este debe servir como un estímulo y un impulso imaginario para el vuelo (Chejov, 2002).

Movimientos de irradiación:

En este tipo de movimiento se debe tratar de “irradiar” el movimiento y el sentimiento hacia el exterior, pero es necesario no confundir la tensión física innecesaria con la irradiación (Chejov, 2002). El actor puede imaginarse que unos “rayos invisibles” fluyen con sus propios movimientos y en la dirección del mismo en el espacio (Chejov, 2002). Por último, Chejov (2002) aclara que el elemento de este ejercicio es el aire lleno de luz irradiante.

Cualidades psicológicas

Sentimiento de facilidad:

El sentimiento de facilidad se asocia a un sentido de ligereza y la facilidad (Chejov, 2002). Chejov relaciona el sentimiento de facilidad como un medio para que el actor pueda estar relajado por medio de dicha cualidad. El actor debe recordar distintos momentos de su vida en los que se haya sentido en un estado pesado y sombrío, y luego ligero y alegre, al compararlos podrá comprender que la pesadez o la ligereza en aquellos momentos se manifestaban tanto en su cuerpo físico como en su psicología (Chejov, 2002). Luego se debe concentrar en ese sentimiento y realizar distintos movimientos hasta que poco a poco se despierte en él un sentimiento completo de facilidad (Chejov, 2002). Por último, Chejov (2002) aclara que no se debe confundir el sentimiento de facilidad con debilidad o pasividad, la fuerza interior debe estar presente incluso en el más ligero de los movimientos.

Sentimiento de forma:

El sentimiento de forma se asocia a una cualidad en la que el actor se vuelve consciente y se relaciona con su propia forma corporal, y lo hace con la mayor precisión. Chejov (2002) menciona que el actor no puede negar su forma, ya que tiene que tatar con la forma de su propio cuerpo. El actor empieza inmóvil y debe tomar consciencia de la forma de su cuerpo. Luego debe empezar a moverse siendo consciente de la forma de su cuerpo con una precisión total de sus movimientos (Chejov, 2002). Chejov (2002) aclara que la precisión no significa que los movimientos tengan que volverse rudos o mecánicos, pueden ser muy suaves y dulces en su expresión.

Sentimiento de belleza:

El sentimiento de belleza se asocia con una belleza “genuina” que proviene de una acción realizada con total plenitud y placer. “El sentimiento de belleza, profundamente enraizado en toda naturaleza artística, debe encontrarse desde dentro. No puede imponerse desde fuera, porque es tan individual como el propio artista” (Chejov, 2002, p.138). Chejov (2002) toma de ejemplo a los trabajadores manuales ya que vemos a menudo que sus movimientos son “hermosos”, esto se debe a que su mente está ocupada únicamente en dicha tarea sin ningún deseo de “lucirse”. El actor debe realizar movimientos sencillos y en ellos debe percibir con atención plena el placer, la satisfacción y la experiencia de su cuerpo al moverse, luego deberá dejar que sus movimientos sean llevados por ese sentimiento de belleza (Chejov, 2002).

Sentimiento de totalidad:

El sentimiento de totalidad se asocia con un sentimiento de globalidad en la que una creación artística debe tener una forma acabada, debe contener un principio, un punto medio y un fin (Powers, 2002). Petit (2010) menciona que como actores no estamos solos, todo funciona como

unidad y cada momento es uno solo. Esto sugiere que esta unidad de toda composición también sea un sentimiento. Para entrenar esta cualidad, el actor debe combinar todos los sentimientos anteriores en su exploración y debe sentir una totalidad y unidad en su accionar.

2.3.1.5 El cuerpo imaginario

Chejov (2002) menciona que el actor imagina con su cuerpo. Es decir que no puede evitar hacer gestos o moverse sin responder a sus propias imágenes internas, y cuanto más desarrollada e intensa sea la imagen entonces más estimulado se sentirá el actor a incorporar estas imágenes físicamente con su cuerpo y su voz (Chejov, 2002). De acuerdo a lo anterior, Chejov propone la herramienta del cuerpo imaginario como medio para hacer esa incorporación y caracterización.

El entrenamiento con el cuerpo imaginario

El cuerpo imaginario es una herramienta para lograr caracterizar e incorporar la forma del cuerpo, la voz y la conducta del actor en función al personaje mediante la imaginación (Chejov, 2002). En esta herramienta el estudiante deberá proponer el cuerpo imaginario del personaje con total detalle. Por ejemplo, Chejov (2002) menciona que el actor puede proponer un personaje que es más alto y delgado que este, entonces el actor debe imaginar de forma detallada hasta tener una imagen clara de aquel cuerpo. El siguiente paso es colocar imaginariamente el cuerpo del actor dentro del cuerpo imaginario y hacerlo de forma progresiva, es decir tratar de mover el cuerpo físico para que siga las características del cuerpo imaginario hasta que la necesidad del cuerpo imaginario desaparezca y se haya incorporado al cuerpo del actor (Chejov, 2002).

Mediante este proceso se puede lograr incorporar la forma física de un personaje para que cuando el actor se encuentre en escena deje de enfocarse en sus movimientos y pueda mantener su atención en la propia escena. Por último, a esta herramienta se incorpora las distintas herramientas

trabajadas anteriormente como la acción o gesto con cualidad, el centro imaginario, las cualidades de movimiento y las cualidades psicológicas.

2.3.1.6 El gesto psicológico

Chejov (2002) establece que un estado psicológico individual es la combinación de pensamientos (e imágenes), sentimientos (emociones) e impulsos de voluntad, por ello decimos que un ser humano o un personaje piensa, siente y desea algo. Además Chejov (2002) menciona que todos los idiomas emplean expresiones relacionadas con la actividad física o el gesto para describir estados psicológicos. Por ejemplo, podemos comprender lo que significa “atrapar una idea” o “estallar en lágrimas”, sin embargo, una idea no se puede atrapar físicamente ni se puede estallar en lágrimas pero aun así comprendemos lo que quiere decir (Chejov, 2002).

El gesto psicológico es una herramienta que mediante un gesto físico con valor psicológico, indica el estado psicológico de una persona o un personaje en un momento determinado (Chejov, 2002). Por ello el actor puede ser capaz de comprender un estado psicológico mediante una acción enraizada hacia una o varias cualidades que estimulen sus impulsos de voluntad y sentimientos.

El entrenamiento con el gesto psicológico

Chejov (2002) aclara que es necesario tener en cuenta que los gestos psicológicos no tienen nada que ver con los diversos gestos o acciones que el actor va a usar en escena al actuar. Sino que estos gestos son acciones que se repiten y están llenos de cualidades, sentimientos e impulsos de voluntad y se usan antes o durante la escena para comprender el estado psicológico del personaje

en un momento específico o toda la escena. El gesto psicológico se construye mediante un movimiento con un inicio y un fin, que es acompañado de una palabra, esto se repite hasta que el estudiante obtenga la sensación total de las imágenes, sentimientos e impulsos que el gesto debería darle (Chejov, 2002).

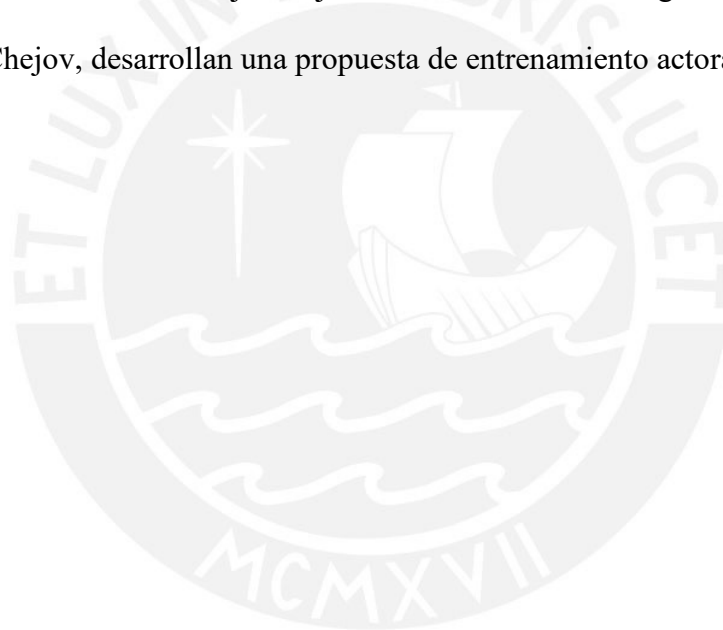
Por ejemplo, el actor podría hacer un gesto en el que expande sus extremidades de forma súbita y acompañarlo con la frase de “me libero”. Este deberá repetir el mismo gesto y la misma frase y deberá llenarlo de distintas imágenes y cualidades hasta que logre conectarse con los sentimientos y deseos de voluntad de dicho gesto. Una vez que lo logre, el actor podrá transferir todas esas sensaciones hacia un momento o una unidad de una escena de forma progresiva. Con ello el actor deberá trabajar con un texto y separarlo en unidades que indiquen distintos momentos en los que el personaje cambie la intención de dicho texto. Luego, el actor deberá proponer un gesto psicológico para cada momento y tendrá que dejar que este gesto psicológico modifique cada momento sobre la forma en que interpreta y actúa el texto.

Por último, el propósito de este ejercicio es comprender como el gesto psicológico le brinda al actor un nuevo lenguaje más intuitivo para entrar en la psicología del personaje de forma sensorial sin recurrir a recuerdos o experiencias personales.

Como hemos podido observar, la técnica Chejov es un conjunto de herramientas y técnicas que parten de un entrenamiento psicofísico en donde convergen el trabajo de la sensibilidad del cuerpo y la psicología del actor por medio de la imaginación creativa. Entonces el entrenamiento de la técnica Chejov inicia con la sensibilización y el autoconocimiento del cuerpo a través del entrenamiento de la atención y concentración. Luego se hace uso de la imaginación creativa y así

se logra una conexión conciente entre el cuerpo y los estados psicológicos en la que se busca ampliar las posibilidades del actor para encarnar un personaje.

A partir de esa premisa nacen las distintas herramientas de la técnica Chejov como la atmósfera, el gesto con cualidad, el trabajo con el centro imaginario, las cualidades de movimiento, las cualidades psicológicas, el cuerpo imaginario y por último el gesto psicológico. Estas herramientas logran profundizar principalmente en el trabajo de la encarnación del personaje y también abarcan el trabajo de la vivencia así como del trabajo del actor sobre el papel. A continuación veremos como el trabajo conjunto de ambas metodologías de entrenamiento, la técnica Meisner y Chejov, desarrollan una propuesta de entrenamiento actoral.



3 METODOLOGÍA Y ASPECTOS FORMALES DEL LABORATORIO

3.1 Propuesta del laboratorio:

Para formular la propuesta de entrenamiento actoral se partió de la estructura base del sistema Stanislavski, el cual se divide en dos partes: *el trabajo del actor sobre sí mismo y el trabajo del actor sobre su papel*. A su vez *el trabajo del actor sobre sí mismo* se divide en *el trabajo sobre la vivencia y el trabajo sobre la encarnación del personaje*.

En base a ello se han formulado dos etapas para esta propuesta. La primera etapa se ha denominado *el trabajo sobre la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias* basado en la técnica Meisner. Esta primera etapa enfoca su entrenamiento en el ámbito del *trabajo del actor sobre la vivencia y sobre su papel* y lo hace desde el entrenamiento de la “escucha” sobre el compañero y la capacidad de seguir su instinto y sus impulsos internos en el momento presente (Meisner, 2002). La segunda etapa se ha denominado *el trabajo psicofísico mediante la imaginación creativa* basado en la técnica Chejov. Esta segunda etapa enfoca su entrenamiento en el ámbito del *trabajo sobre la encarnación del personaje y sobre el papel* y lo hace mediante un trabajo psicofísico profundo de técnicas que ahondan en la imaginación y como esta modifica el cuerpo físico y los estados psicológicos (pensamientos e imágenes, sentimientos y emociones, e impulsos de voluntad) (Chejov, 2002). De acuerdo a ello, primero se ha buscado entrenar la base de la vivencia del actor mediante el trabajo de la realidad de la conducta y luego, sobre esa base, se construyó el entrenamiento sobre la encarnación mediante el trabajo psicofísico.

Por otro lado, con respecto al término de laboratorio actoral, este se refiere a un proceso de aprendizaje en el que los ocho participantes incorporan los conceptos de esta propuesta de entrenamiento actoral de forma teórica y práctica por cinco meses y con un objetivo determinado. Si bien el proceso difiere del de un taller ya que en este existe una dirección más evaluatoria con

finés de investigación, también es importante incorporar los elementos de un taller o un proceso de formación actoral en el que los participantes sean libres y puedan desarrollar su proceso de forma fluida de acuerdo a sus posibilidades y a sus propios descubrimientos, ya que el objetivo principal apunta a esos mismos descubrimientos. Además la naturaleza misma de esta propuesta de entrenamiento actoral apunta a un trabajo más intuitivo y práctico en donde se busca que el intérprete profundice en su conducta y con ello aprenda a dirigirla hacia un fin artístico y profesional.

3.1.1 Objetivo del laboratorio

El objetivo de este laboratorio ha sido lograr que el participante sea capaz de comprender, aplicar y profundizar en el trabajo del actor sobre sí mismo (vivencia y encarnación) y sobre el papel desde el entrenamiento sobre la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias y el trabajo psicofísico mediante la imaginación creativa. Todo ello para lograr un mayor autoconocimiento del instrumento escénico (cuerpo, mente y emociones) del actor y en cómo incorporarlo de la mejor manera en el proceso de creación de un personaje para así tener una mayor profundidad y libertad en la interpretación actoral y en creación escénica.

3.1.2 Etapa 1: El trabajo sobre la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias

La etapa 1 aborda el trabajo sobre la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias de la técnica Meisner en cuatro unidades en donde se busca lograr que el participante desarrolle el trabajo del actor sobre la vivencia y sobre su papel desde el trabajo sobre la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias.

Unidad 1: El juego de la repetición de la palabra

Esta unidad se inicia con la introducción del concepto base sobre la actuación para Meisner: *la realidad de la conducta* (Meisner, 2002). Este busca que el participante entienda que actuar se

refiere a vivir verazmente bajo las circunstancias imaginarias propuestas y no “pretender” o “mostrar” que se hace de forma mecánica sin esa vivencia. Para ello la técnica Meisner inicia su entrenamiento con su ejercicio principal llamado *el juego de la repetición de la palabra*. Este ejercicio se divide en dos fases: *la repetición mecánica* y *la repetición desde el punto de vista* (Meisner, 2002).

Repetición mecánica:

La repetición mecánica es la primera fase del juego de la repetición de la palabra y lo principal de este ejercicio es que a partir de esta repetición mecánica se busca estar presente “aquí y ahora”, y encontrar y practicar la escucha real en el compañero (Meisner, 2002). El objetivo de este ejercicio es que el participante entrene su capacidad de enfocar su atención en el compañero (escucha) y se dé cuenta cuando no lo está haciendo.

Repetición desde el punto de vista:

La repetición desde el punto de vista es la evolución de la repetición mecánica y con la que se trabajará en las unidades posteriores. Lo principal de este ejercicio es que la repetición deja de ser mecánica para convertirse en una repetición en la que el compañero responde desde su punto de vista (Meisner, 2002).

En este ejercicio se hacen presentes las variables de instinto y libertad de los impulso internos, estas son las que deben guiar las acciones y las frases que los participantes dicen a partir de escuchar realmente (observar) al compañero. En consecuencia, se hacen evidentes dos obstáculos importantes que surgen para los participantes: La autoconsciencia limitante del actor en donde este se abstrae y enfoca su atención en observarse y juzgarse a sí mismo y sus acciones en lugar de estar presente y atento al compañero y su entorno. Y segundo, la autocensura del actor,

en donde este se juzga y contiene o reprime sus impulsos a causa de sus propios juicios, opiniones verbales y hábitos relacionados a la educación social y reglas sociales impuestas por el entorno (Meisner, 2002).

Por último, el participante trabajará con los tres niveles de observación. El nivel físico, que ocurre cuando el participante menciona todo lo relacionado a lo visible; el nivel de acciones, que ocurre cuando el participante empieza a observar las acciones en detalle del compañero. Y por último, el nivel psicológico o emocional que ocurre cuando el participante deduce el estado emocional y las intenciones del compañero en base a la observación previa de su conducta.

Los objetivos de esta unidad son dos:

Primero, lograr que el participante sea consciente y entrene su capacidad de escuchar realmente al compañero y se dé cuenta cuando no lo está haciendo.

Segundo, lograr que el participante siga su instinto y sus impulsos internos y supere su autoconsciencia limitante y autocensura en el ejercicio. En consecuencia, que amplíe su rango de emociones y de su conducta.

Unidad 2: La llamada a la puerta (justificación) y la actividad independiente

En esta unidad se sigue trabajando con la repetición desde el punto de vista y se incorpora el trabajo de la llamada a la puerta con la actividad independiente. Es decir, se empieza introducir gradualmente las circunstancias imaginarias. Con la llamada a la puerta se introduce la justificación que indica el objetivo y acción de la persona que llamará y entrará por la puerta. Y por otro lado la actividad independiente entrena la capacidad del participante de conectarse con una actividad física desde unas circunstancias imaginarias y su compañero al mismo tiempo.

Los objetivos de esta unidad son dos:

Primero, lograr que el participante entrene su atención en la actividad independiente (imaginación y concentración) y además en su compañero (escucha).

Segundo, lograr que el participante comprenda que la justificación (objetivo y acción) es una premisa flexible a lo que ocurra en el ejercicio “momento a momento” a partir de escuchar al compañero y su conexión con las circunstancias imaginarias.

Unidad 3: La preparación emocional y las pre-circunstancias

Esta unidad inicia con el ejercicio de la llamada a la puerta con la actividad independiente, incluyendo la repetición desde el punto de vista que irá perdiendo protagonismo progresivamente. En base a ello se introduce el concepto de las pre-circunstancias que indican las circunstancias previas a la escena, con ello la justificación se vuelve más compleja y se añade un vínculo imaginario propuesto entre los compañeros. Por último se incorpora el ejercicio de la preparación emocional. Lo principal en esta unidad es que el participante tenga la capacidad de entrar al estado emocional inicial que las circunstancias imaginarias de una escena requieran y para ello se trabaja desde el estímulo de la imaginación, experiencias personales o el cuerpo físico, por otro lado no se niega el uso de “recuerdos emocionales” si el participante decide abordarlos.

Los objetivos de esta unidad son dos:

Primero, lograr que el participante siga profundizando en su conexión con las circunstancias imaginarias

Segundo, que el participante tenga la capacidad de poder conectarse y entrar de forma fluida en el estado psicológico y emocional inicial de las circunstancias imaginarias de una escena.

Unidad 4: El abordaje al texto

En esta unidad se unifican los conceptos anteriormente trabajados sobre el abordaje del texto, con ello en lugar de usar la repetición como diálogo, se usa el texto. Entonces, esta unidad inicia con la entrega de textos en donde los participantes los aprenden usando el concepto de “texto neutro”. Luego, en base a las circunstancias imaginarias propias del texto se realiza una improvisación con la repetición desde el punto de vista y con aquellos elementos que se requieran: la llamada a la puerta, la actividad independiente, la justificación (objetivo), las pre-circunstancias, el vínculo y la preparación emocional.

Por último, el momento más importante de esta unidad es realizar el nexo del ejercicio de improvisación y el uso del texto. Para ello se introduce la herramienta de particularización o el “mágico como sí” con el objetivo de lograr que los participantes se conecten con los momentos del texto que son psicológica y emocionalmente ajenos a ellos debido a su experiencia de vida.

Los objetivos de esta unidad son tres:

Primero, lograr que el participante comprenda el “texto neutro”.

Segundo, lograr que el participante comprenda y entrene el trabajo de la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias mediante el abordaje de un texto.

Tercero, lograr que el participante comprenda y entrene la herramienta de “particularización”.

3.1.3 Etapa 2: El trabajo sobre la psicofísica mediante la imaginación creativa

La etapa 2 aborda el trabajo sobre la psicofísica mediante la imaginación creativa de la técnica Chejov en cuatro unidades. El objetivo de esta etapa es lograr que el participante desarrolle

el trabajo del actor sobre la encarnación y sobre su papel desde el entrenamiento psicofísico mediante la imaginación creativa.

Además, en la unidad final de esta etapa se incorpora todo lo aprendido en las dos etapas del laboratorio.

Unidad 5: La imaginación creativa afecta al cuerpo físico y a los sentimientos individuales

Esta unidad inicia con la práctica de la atención plena y concentración en el momento presente desde la sensorialidad de los participantes. Además se introduce el trabajo de la imaginación que busca mostrar al participante cómo la creación y atención de sus imágenes sensoriales afecta a su cuerpo físico y a sus sentimientos individuales.

Los objetivos de esta unidad son dos:

Primero, lograr que el participante sea consciente y entrene su atención y concentración en sus sentidos.

Segundo, lograr que el participante entrene su capacidad de concentrar su atención en crear imágenes sensoriales (imaginación) y comprenda desde la práctica cómo estas afectan a su cuerpo físico y a sus sentimientos.

Unidad 6: Las técnicas psicofísicas del actor

Esta unidad inicia con la introducción del concepto de atmósfera y gesto con cualidad. En ella se busca que el participante comprenda cómo su imaginación puede afectar su cuerpo físico y sus sentimientos mediante el entrenamiento de la atmósfera objetiva, el gesto o acción con cualidad de movimiento, el gesto o acción con cualidad psicológica.

Luego se incorpora el entrenamiento psicofísico del actor en donde se trabaja con las herramientas de atmósfera, centro imaginario, cualidades de movimiento, las cualidades psicológicas. El centro imaginario y las cualidades de movimiento entrenan la forma y calidades de movimiento del cuerpo del actor. Y las cualidades psicológicas entrenan la conexión con los sentimientos del actor que repercuten y estimulan la forma y calidades de movimiento del actor mediante la imaginación.

Por último se introduce el concepto de gesto psicológico. Con este concepto se presenta al participante una tipo herramienta sensorial que este podrá usar para comprender y entrar en un estado psicológico y emocional directamente mediante la imaginación y el cuerpo sin la necesidad de recurrir a recuerdos o experiencias personales.

Los objetivos de esta unidad son tres:

Primero, lograr que el participante comprenda y entrene cómo la atmosfera objetiva y el gesto con cualidad afectan su cuerpo físico y sentimientos individuales.

Segundo, lograr que el participante interiorice las herramientas del entrenamiento psicofísico como el centro imaginario, las cualidades de movimiento y las cualidades psicológicas.

Tercero, lograr que el participantes comprenda y entrene el gesto psicológico.

Unidad 7: El abordaje al personaje desde el gesto psicológico y el cuerpo imaginario

En esta unidad se trabaja el abordaje del personaje mediante un monólogo. Para ello se usan las herramientas de gesto psicológico y cuerpo imaginario que se complementan con las herramientas anteriormente trabajadas en esta etapa (atmósfera, gesto o acción con cualidad, centro imaginario, cualidades de movimiento y cualidades psicológicas). Este trabajo busca que el

participante pueda comprender y trabajar con los distintos estados psicológicos del personaje mediante el gesto psicológico. Luego se usa la herramienta de cuerpo imaginario en donde el participante construye y encarna la forma y fisicalidad del personaje que interpretará. Por último, es importante que el participante comprenda que la composición del personaje es un proceso que se va construyendo con la repetición del trabajo.

Los objetivos de esta unidad son dos:

Primero, lograr que el participante comprenda y entrene la herramienta del gesto psicológico en la composición del personaje y la escena.

Segundo, lograr que el participante comprenda y entrene la herramienta del cuerpo imaginario sobre la construcción física del personaje.

Unidad 8: La aplicación de todas las herramientas

Por último, esta unidad busca unificar todos los conceptos y herramientas aprendidas en todo el laboratorio. Esto se logra mediante el abordaje de las escenas que se trabajó en la Etapa 1. Para ello se retoman las herramientas trabajadas en la Etapa 1: la justificación, la actividad independiente, las pre-circunstancias, el vínculo, la preparación emocional y la particularización, y se incorporan todas las herramientas vistas en esta Etapa 2: La atmosfera objetiva, el gesto o acción con cualidad, el centro imaginario, las cualidades de movimiento, las cualidades psicológicas, el gesto psicológico y el cuerpo imaginario.

El objetivo de esta unidad es uno:

Lograr que el participante comprenda y entrene la aplicación total de los conceptos y las herramientas trabajadas en todo el laboratorio.

3.2 Variables e indicadores

La tabla de variables e indicadores es una herramienta que pretende evaluar la evolución de los participantes en relación al proceso del laboratorio y los conceptos trabajados en esta investigación. Las variables e indicadores se pueden ver en los anexos de la investigación (Ver Anexo 4).

3.3 Métodos de recopilación de la información

3.3.1 Herramientas de recopilación de datos:

Videograbaciones

Se usa el método de videograbación para registrar todos los puntos de control del proceso del laboratorio. Las videograbaciones están anexadas junto con la investigación y además estarán publicadas en un canal de la plataforma Youtube (Ver Anexo 3).

Informe final de proceso de los participantes

Es un documento en formato Word de dos páginas aproximadamente en donde los participantes comparten su proceso por cada unidad en todo el laboratorio (Ver Anexo 7).

Tabla de análisis por participante

La tabla de análisis por participante es una herramienta en donde se evalúa el progreso de los participantes de acuerdo a las variables e indicadores definidos (Anexo 6). Estas variables e indicadores se detallan en el siguiente sub-punto.

3.3.2 Puntos de Control:

Presentación de los participantes, monólogos y escenas de prueba

La presentación de los participantes es una breve entrevista en donde los participantes responden a preguntas con respecto a sí mismos como actores en formación y a su relación con la interpretación actoral (Ver Anexo 1 y Anexo 3). Los monólogos y escenas de prueba son textos cortos en donde los participantes muestran su interpretación actoral antes del laboratorio (Ver Anexo 2 y Anexo 3). El monólogo es de libre elección, pero la escena es seleccionada.

Las sesiones

Las sesiones se refieren a las clases prácticas y teóricas en donde los participantes aprenden los conceptos fundamentales y realizan los ejercicios prácticos del laboratorio (Ver Anexo 3). La estructura de las sesiones se detalla en el cronograma del laboratorio (Anexo 5).

La muestra de mitad y final del proceso

La muestra de mitad de proceso es un evento en donde los participantes se enfrentan a un público y muestran todo lo aprendido en la Etapa 1 (Ver Anexo 4). La estructura de este evento se detalla en el cronograma de laboratorio (Ver Anexo 5). Por otro lado, las escenas usadas fueron sugeridas por el libro de “Sobre la actuación” de Sanford Meisner (2002) y fueron las siguientes: “El despertar de la primavera”, de Frank Wedekind, acto 3, escena 5; “Una palmera en un rosal”, de Meade Roberts, acto 3, escena 1, “Chico de oro”, de Clifford Oders, acto 1, escena 4; y Verano y humo de Tennessee Williams, parte 2, escena 11.

La muestra final del proceso es el evento en donde los participantes se enfrentan a un público y muestran todo lo aprendido en todo el proceso del laboratorio (Ver Anexo 3). La estructura de este evento se detalla en el cronograma de laboratorio (Ver Anexo 5), además las escenas utilizadas fueron las mismas que en la muestra de mitad de proceso. Es necesario mencionar que la razón de la elección de las escenas fue debido a que estilo y estructura realistas y simbolistas fueron las más adecuadas para probar las habilidades trabajadas en la propuesta de

entrenamiento con la técnica Meisner y Chejov. Estas escenas pusieron a prueba el trabajo detallado sobre la escucha, la libertad de impulsos internos, la conexión con las circunstancias imaginarias y la construcción de personajes.

Por otro lado, el tipo de público con el que se compartió ambas muestras fueron personas afines al arte de la interpretación actoral ya que el objetivo de la muestra fue que los participantes puedan mostrar lo trabajado en su proceso de laboratorio y así enfrentar los nuevos hábitos interpretativos adquiridos con el entrenamiento actoral en un público real. En este caso se hizo una invitación abierta al grupo de Facebook de la facultad de artes escénicas de la PUCP (FARES) y compañeros artistas cercanos.

La entrevista final

La entrevista final es una entrevista en donde los participantes respondieron a preguntas con respecto a su perspectiva sobre la interpretación y el proceso de aprendizaje después de haber concluido el laboratorio (Ver Anexo 1 y Anexo 3).

3.4 Cronograma del laboratorio

El laboratorio actoral está estructurado en veinticuatro sesiones, ocho unidades y dos etapas. Además se añade la presentación inicial de los participantes, sus monólogos y escenas de prueba, una muestra de mitad de proceso y una muestra final de proceso con la entrevista final de los participantes. Las sesiones se han realizado dos veces por semana en los días jueves (12 a 2 pm) y los sábados (10 a 1 pm) en la Pontificia Universidad Católica del Perú. El cronograma del laboratorio se detalla en los anexos de la investigación. (Ver Anexo 5)

3.5 Integrantes del laboratorio

Director del laboratorio

El director del laboratorio es el encargado de dictar las sesiones y compartir los conceptos de la propuesta de entrenamiento actoral. También de registrar audiovisualmente y por escrito la evolución de los participantes.

Director: Daniel Carranza

Daniel Carranza es el autor de la investigación, conoció la técnica Meisner en su quinto ciclo (2017) en el curso de investigación académica, y para su sexto ciclo de estudios (2017) participó en el laboratorio de tesis sobre la técnica Meisner a cargo de Víctor Coveñas y Daniela Zea, alumnos egresados de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. Además organizó y participó en tres laboratorios sobre la técnica Meisner (2018 y 2019), los cuales fueron dirigidos por Eva Roa, alumna de teatro de la Facultad de Artes Escénicas y egresada del taller de formación actoral de Leonardo Torres Vilar quien trabaja a partir de la metodología de la técnica Meisner. En su noveno ciclo (2019) conoció la técnica Chejov y tomó una asesoría intensiva con el actor Jose Miguel Arbulú, quien estudió y se formó con aquella técnica en el centro Michael Chekhov Academy con la maestra Johana Merli quien fue alumna directa de Michael Chejov.

Asistente de dirección del laboratorio

El asistente del laboratorio es el encargado de contribuir con la dinámica interna de las sesiones. Además, contribuye con el trabajo de registro audiovisual y escrito sobre la evolución de los participantes

Asistente: Fabrizio Morales

Fabrizio Morales es estudiante de cuarto ciclo de la especialidad Teatro de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Además participó en tres laboratorios dirigidos por Eva Roa,

alumna de teatro de la Facultad de Artes Escénicas y egresada el taller de Leonardo Torres Vilar (2018 y 2019).

Participantes

Los participantes de este laboratorio fueron ocho estudiantes de actuación entre el segundo y cuarto año de la especialidad de Teatro de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Los participantes fueron elegidos por el interés que estos tenían con respecto a la interpretación actoral y las técnicas actorales de Meisner y Chejov. Además, se tuvo dos requerimientos específicos: primero que los participantes tengan un nivel básico de manejo de técnica corporal y vocal ya que el entrenamiento actoral no entrena de forma directa estos aspectos, y segundo que los participantes tengan nociones básicas de interpretación brindadas por su primer año de carrera.

Participantes: Joaquín Usseglio (8 ciclo), Silvana Picco (8 ciclo), Franco Silva (8 ciclo), Diana Aguilar (4 ciclo), Dayana García (4 ciclo), Gonzalo García (4 ciclo), Mitsue Barrón (4 ciclo) y Valeria Mondoñedo (4 ciclo).

4 RESULTADOS DEL LABORATORIO

4.1 Descripción y análisis del laboratorio

En este capítulo se describe y analiza el proceso general y los hallazgos del laboratorio por cada unidad propuesta. Esto se complementa con el material audiovisual del laboratorio (Ver Anexo 3) y los informes finales de los participantes (Ver Anexo 7). Además, esta descripción y análisis tiene una extensión más detallada de cada participante (Ver Anexo 6) de acuerdo a las variables e indicadores propuestos (Ver Anexo 4).

4.1.1 Etapa 1: El trabajo sobre la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias

4.1.1.1 Unidad 1: El juego de la repetición de la palabra

En esta unidad, se aborda el ejercicio de la repetición de la palabra de forma mecánica y desde el punto de vista.

En general, los participantes empezaron a asimilar el ejercicio de forma fluida. Comenzaron entrenando la escucha en el nivel de observación físico y de acción, pero cuando entraron al nivel psicológico o emocional se les presentó algunas dificultades. Esto se debió a la autoconsciencia limitante y autocensura en el ejercicio de la repetición. Sin embargo, trabajar con estos obstáculos es parte natural del proceso de aprendizaje para lograr profundizar en la técnica y su propia conducta. Estos obstáculos se mostraban cuando los participantes enfocaban toda su atención en tratar de hacer de forma “correcta” el ejercicio y se quedaban atrapados en sus pensamientos y juicios en lugar de escuchar al compañero momento a momento y reaccionar a su comportamiento siguiendo su propio instinto y sus impulsos internos. También se mostraban cuando los participantes se enfocaban solo en ellos mismos, en sus propios juicios y opiniones sobre la forma de cómo se movían o cómo hablaban, y al hacerlo perdían la atención sobre el momento presente y la conducta del compañero.

Diana Aguilar, Franco Silva y Mitsue Barrón mencionan cómo abordaron el ejercicio de la repetición y como fueron desarrollando el proceso de la atención con respecto a la escucha sobre el compañero a lo largo de esta unidad.

En mis primeras repeticiones me distraía muchísimo y no lograba concentrarme en la persona que estaba realizando el ejercicio conmigo, ya que me aburría entonces mientras mi boca repetía las palabras mi mente estaba en otro lado... Eventualmente con la práctica gane un poco más de atención en el otro y si bien aún me costaba concentrarme o darme cuenta de algunas cosas esto ya no era tan difícil para mí como al inicio. Lo que más recuerdo de esta sección al inicio es que no lograba despejar mi mente de las distracciones tanto externas como internas pero cuando vas metiéndote de lleno al ejercicio y ves realmente a tu compañero, sientes como algo cambia y el tiempo no se siente. Al inicio repetir cinco minutos me parecía una eternidad pero ya para el final de estos ejercicios de solo repetición el tiempo no lo sentía correr". (Aguilar, 2020, Anexo 7)

En un primer momento con la repetición, sentía una mayor atención, pero pasando los minutos en el ejercicio se iba cayendo. Con el tiempo, la concurrencia de la realización del ejercicio, me hacía sentir más presente, más abierto a escuchar al compañero. La escucha fue aumentando con el pasar de las sesiones. (Silva, 2020, Anexo 7)

El ejercicio también me ayudó mucho a tener en cuenta la atención hacia mí otro compañero, de alguna manera te hace más consciente de la escucha y ayuda muchísimo, sin embargo, a veces la perdía. (Barrón, 2020, Anexo 7)

Por otro lado, los participantes empezaron a trabajar la variable de la libertad de los impulsos internos mediante la repetición. En ello se observó dos momentos importantes en el

proceso de afrontamiento de dicha variable: primero, se observó la capacidad del participante de permitirse ser vulnerable y aceptar sus emociones e impulsos en lugar de juzgarlos, y segundo, la capacidad de tener la valentía emocional de seguir dichos impulsos internos y no autocensurarse.

Hubo tres momentos sobre cómo los participantes afrontaron dichas variables: el primer fue cuando el participante no lograba escuchar al compañero y se distraía debido a su autoconsciencia, por lo tanto no podía seguir los impulsos ya que dichos impulsos nacen a partir de la escucha del compañero, entonces el participante se bloqueaba y juzgaba más y con ello se autocensuraba. El segundo fue cuando el participante seguía sus impulsos internos, pero lo hacía desde “sí mismo”, es decir “imponía” sus impulsos desde su decisión de generar esos impulsos desde su autoconsciencia a causa de “intentar” hacer de forma “correcta” el ejercicio, pero no escuchaba al compañero. Y por último, el tercero fue cuando el participante sí lograba una escucha fluida y seguía los impulsos desde escuchar al compañero.

En este tercer momento de confrontación el obstáculo natural que apareció fue la autocensura del propio participante. Esto fue debido a situaciones incómodas o de confrontación que se surgían en el ejercicio y que se observaba en las “risas” o gestos de incomodidad de los participantes. Estas eran señales de formas de escape para evitar la situación que surgía. Sin embargo, esta tercera forma es un indicador de que el ejercicio iba en la dirección adecuada y que el participante estaba confrontándose, ampliando y profundizando en su propia conducta a partir de escuchar al otro y seguir sus impulsos internos.

Silvana Picco y Dayana García mencionan cómo este ejercicio desarrolló mayor conciencia de sus bloqueos y con ello pudieron ir superándolos al momento de aceptarlos y accionar en dirección de su instinto y sus impulsos internos.

Creo que a causa de ese ejercicio de repetición con la actividad y con el “fuck polite” fue que me di cuenta dónde estaban mis bloqueos como actriz y que eran “facciones” que tal vez no dejaba o no quería ver y que nunca he tratado dentro de mi entrenamiento, pero que finalmente en algunas ocasiones me han sabido decir, maestros, como observaciones desde afuera que habían cosas que no cuadraban o que “arriesgue más” que no me quede cómoda con lo que siempre hago o en lo que siempre me refugio. (Picco, 2020, Anexo 7)

En esta parte del ejercicio al inicio no podía dejar de ser cortés con la otra persona porque pensaba mucho y estaba más preocupada en qué pensara él o ella de mí, pero luego entendí que solo era un ejercicio y que necesitaba meterme en ese estado de estar atento con lo que está pasando ahora y seguir mis impulsos y dejar de pensar mucho en que es lo que diré. (D. García, 2020, Anexo 7)

Por último Joaquín Usseglio, Franco Silva y Mitsue Barrón mencionan cómo el concepto de “Fuck Polite” que motivaba a los participantes a seguir sus impulsos desde la escucha del compañero fue importante para seguir desarrollando mayor libertad en su conducta y en su capacidad para escuchar al compañero.

Una vez que empezamos con los ejercicios de repetición no me resultó tan sencillo el hecho de abrirme a la observación del resto (mayormente porque no conocía a la gran mayoría de los participantes) y también me costaba señalar u observar ciertos elementos en ellos y a la vez ver una buena forma de decírselos sin llegar a herir susceptibilidades. Pero como nos habían explicado la dinámica del “Fuck Polite”, tuve que seguir con adelante con esto sabiendo que a la larga esto llevaría no solo a que yo pueda entrar más rápido en un estado

de vulnerabilidad sino que mis compañeros también sean conscientes de que posibles bloqueos están teniendo inconscientemente. (Usseglio, 2020, Anexo 7)

Lo que también pude notar, más adelante, fue que cada vez arriesgábamos más. El introducir el concepto del “Fuck Polite” hizo que podamos empezar a arriesgar sin preocuparnos de ser “demasiado amables”. Creo que fue de esa manera que pudimos involucrarnos más en el ejercicio y llevarlo más a fondo. Poder ampliar nuestros registros como actores y establecer una conexión comunicativa con nuestros compañeros. (Silva, 2020, Anexo 7)

Creo que una parte del ejercicio que se me dificultó un poco fue el tema del *fuck polite*, pues por una cuestión de ética a veces no me permitía romper esa barrera. Fue debido a esto que me di cuenta que, realizar el ejercicio de repetición era mucho más sencillo realizarlo con personas que ya conocía, que con las que no, a pesar de ello, cada que hacía el ejercicio intentaba evitar pensar en ello. Eso sobretodo pasaba al principio. (Barrón, 2020, Anexo 7).

4.1.1.2 Unidad 2: La llamada a la puerta (justificación) y la actividad independiente

En esta unidad, se aborda el ejercicio de la llamada a la puerta junto a la actividad independiente en donde se empieza a incorporar la conexión con las circunstancias imaginarias. La mayoría de los participantes mejoraron su escucha y libertad de sus impulsos desde la unidad 1.

La incorporación de la actividad independiente fue un nuevo factor que para algunos participantes fue de ayuda pero para otros fue, inicialmente, un obstáculo. La razón de ello fue que para un grupo de participantes la atención en la actividad independiente y en escuchar al

compañero al mismo tiempo reducía su autoconsciencia limitante, se juzgaban menos y se dejaban estar presentes en el ejercicio. Sin embargo, para otros esto tenía el efecto contrario, al menos al inicio, ya que los hacía sobrepensar en el ejercicio y no lograban incorporar la forma en cómo enfocar su atención en los dos factores al mismo tiempo. Aunque esta dificultad fue mejorando con la práctica hasta que dichos participantes redujeron dichos bloqueos para el final de la unidad.

Joaquín Usseglio y Dayana García mencionan sobre la influencia que tuvo la actividad independiente sobre la atención en la escucha del compañero.

Me costó más ser la persona que realizaba la acción que la que ingresaba porque apuntaba a realizarla a detalle y a la vez no quería que la energía de la repetición caiga en ningún momento. Dejarse afectar y a la vez mantener la observación del otro en todo momento era un proceso complejo, pero siento que con el progreso del ejercicio lo fui dominando un poco más. (Usseglio, 2020, Anexo 7)

Aquí cuando me tocaba hacer la actividad independiente me era difícil concentrarme en las dos cosas porque la otra persona me distraía y eso me ponía en un estado de mal humor y no sabía cómo expresarme, pero luego de varias veces mi atención mejoró. Cuando me tocaba ser el que llamaba a la puerta me sentía más segura y sentía que tenía el manejo de la situación porque sentía que mi presencia causaba algo en el otro. (D. García, 2020, Anexo 7)

Con respecto a la variable de la libertad de los impulsos internos, la mayoría de participantes logró permitirse seguirlos desde su escucha con el compañero con la práctica de la unidad 1. En general, los participantes eran más concientes de sus impulsos internos y sentimientos, además se permitieron ser más vulnerables y tuvieron mayor valentía emocional para

confrontar las situaciones difíciles que surgían en el ejercicio. Aunque al inicio les costaba hacerlo debido a que no lograban escuchar del todo compañero, con la práctica se permitieron escuchar más al compañero, hacer su actividad y seguir su instinto y sus impulsos internos en el ejercicio. Esto se notó en la disminución de las “risas” y el mayor compromiso emocional que asumieron todos con respecto al ejercicio.

Franco Silva menciona cómo el juzgar sus propios impulsos internos lo llevaba a sobrepensar y no lo dejaba concentrarse en escuchar realmente al compañero, sin embargo, al ser conciente de ello pudo aceptarlo y dejar de hacerlo para escuchar al compañero y seguir su propio instinto e impulsos internos.

Más tarde, llevamos más a fondo el ejercicio de la repetición, añadiéndole la actividad individual. Particularmente, se me hizo complicado al principio anexarme con realizar la actividad y conservar la atención en el compañero... Sin embargo, poco a poco tuvo mayor sentido al persistir en el ejercicio. Creo que tuve esos problemas al principio porque aún seguía pensando y siendo “amable” cosa que no me dejaba concentrarme por completo en el ejercicio. Pero también mejoró con el pasar de los ejercicios. (Silva, 2020, Anexo 7)

Por último, los participantes empezaron a familiarizarse con las circunstancias imaginarias mediante la actividad independiente. La actividad independiente les dio a los participantes más posibilidades de impulsos con respecto a las situaciones que se creaban. En general, los participantes aún no construían una conexión sólida con sus circunstancias imaginarias, pues la tendencia en este ejercicio era en proponer actividades con situaciones generales para ellos mismo y no lograban conectar del todo con su actividad. A pesar de ello, fueron mejorando mientras iban

proponiendo distintas actividades más específicas, creíbles y apremiantes para ellos mismo y con ello seguían desarrollando y profundizando en su imaginación.

Gonzalo García menciona cómo logró comprender la actuación desde la “realidad de la conducta en circunstancias imaginarias” al conectarse realmente con su actividad independiente. Es decir, desde tener una actividad creíble y apremiante para él, además de estar presente y escuchar al compañero.

Al agregar la actividad o el llamado a la puerta me costó más al principio ya que tenía que concentrarme en dos cosas a la vez y parecía que, sin importar que, el ejercicio terminaba siempre en una pelea entre los participantes. Esto fue hasta que hice el ejercicio con Joaquín en una sesión donde logré no perder la conexión con él sin olvidar la importancia de mi actividad y llegando a razonar con él sin la necesidad de una confrontación. En ese ejercicio creo que llegué a realmente ver la realidad en las circunstancias imaginarias, al sentir la urgencia por una actividad que realmente solo hacía para el ejercicio. (G. García, 2020, Anexo 7)

4.1.1.3 Unidad 3: La preparación emocional y las pre-circunstancias

En esta unidad se aborda el ejercicio de la preparación emocional. La preparación emocional incluye la incorporación de unas circunstancias imaginarias más complejas. Además en esta etapa se abandona gradualmente la repetición para incluir un diálogo más fluido que nace de los impulsos internos del participante a partir de escuchar al compañero.

La preparación emocional ha sido la herramienta que más ha ayudado a los participantes a reducir su propia autoconciencia y autocensura en el ejercicio. Esta herramienta les hacía iniciar el ejercicio desde un estado emocional alto que los ayudaba a abandonar todo tipo de juicios y los

hacía enfocar su atención mucho más en el compañero y en unas circunstancias imaginarias más apremiantes que determinaban su preparación emocional. A pesar de ello, esta herramienta también generó dificultades en los participantes al principio, primero debido al temor que había de profundizar en sus propias emociones. Y segundo, algunos participantes intentaban llegar a la emoción propuesta pero al no llegar a dicha emoción seguían concentrados en “intentar” llegar a ella en lugar de soltarla una vez iniciado el ejercicio, y eso nublaba su propia escucha y libertad de seguir sus impulsos en escena

Silvana Picco menciona sobre su abordaje con respecto a la herramienta de la preparación emocional.

Cuando fue avanzando el módulo de Meisner y nos encontramos con la preparación emocional, le tuve un poco de temor con respecto a encontrarme con capítulos de mi propia vida y no querer toparme con ellos, sin embargo creo que supe elegir y pude explorar lo suficiente para entender a qué iba el ejercicio. Creo que uno mismo se conoce y sabe sus límites. Sabe qué le funciona y qué no. Recuerdo que elegí la felicidad extrema y me situé en la circunstancia imaginaria de que había sido seleccionada para un musical dentro de Broadway y acababa de recibir la noticia y pues claro, era una felicidad incommensurable que no podía ser guardada dentro de mi pecho sino que irradiaba y se extendía en todo mi entorno. Y eso, a la vez, me condicionaba y me ponía en un estado para con el otro. Fue interesante probarlo. Fue ahí cuando disfruté Meisner, quizás porque entraba ya un poco a la imaginación y también a las propias experiencias, al bagaje emocional. (Picco, 2020, Anexo 7)

Con respecto a la libertad de los impulsos, el trabajo con la preparación emocional fue de gran ayuda para el proceso de los participantes en este aspecto. Al practicar la preparación emocional, los participantes se permitían entrar en un alto estado emocional y con ello, como mencioné, se miraban y juzgaban menos o no lo hacían. El resultado de esto fue que los participantes tenían mayor valentía para seguir sus impulsos internos. Aunque también se generó en ellos ciertas dificultades cuando la situación propuesta era demasiado intensa o compleja para ellos. Es decir que cuando aparecía una emoción con la que aún no estaban dispuestos a afrontar o pasar por ella, entonces se juzgaban y se auto observaba mucho más debido al hecho de confrontarse con dichas emociones. Sin embargo, con la práctica cada participante fue profundizando más en ello.

Dayana García menciona parte de su proceso al abrirse a dichas emociones y como el pasar por ellas y afrontarlas hizo que pudiera ampliar su rango emocional y conductual.

En esta parte debo admitir me costó abrirme mucho pues los estados que teníamos que realizar eran muy extremos en mi caso fue la tristeza, pues en esos momentos yo era una persona muy cerrada pero gracias al taller logré abrirme un poco más y saber y sentir otra vez ese sentimiento y poderlo compartirlo con los demás. (D. García, 2020, Anexo 7)

Además, Diana Aguilar menciona cómo hizo uso de sus herramientas internas al abordar la preparación emocional.

En la preparación me resultó mucho más fácil llegar a sentimientos de enojo y de tristeza que los de felicidad. Lo que intentaba hacer era partir de lo físico intentando recordar cómo es mi cuerpo cuando está en cierto estado, cómo está mi respiración, mi mirada, mi ritmo interno, etc... Me ayudó mucho la preparación emocional ya que soy consciente ahora que

si en algún momento tengo que entrar de cierta forma en escena será desde el inicio y no a los cinco minutos de haber empezado. (Aguilar, 2020, Anexo 7)

Por último, las circunstancias imaginarias se volvieron más complejas debido a la inclusión de las pre-circunstancias y el vínculo. En ellas los participantes tenían que imaginarse y ser coherentes de acuerdo a la propuesta que se les daba manteniendo la escucha a su compañero y la libertad de seguir sus impulsos internos. A pesar de esa “complejidad” de las circunstancias imaginarias o gracias a ella, la preparación emocional fue una herramienta que benefició mucho a los participantes a conectarse de forma profunda con las circunstancias imaginarias. Puesto que la mayoría de ellos estuvieron muy comprometidos emocionalmente con los ejercicios en donde se logró observar mucha mayor libertad y profundidad con respecto a emociones como la tristeza, la ira o alegría extrema que no se habían visto o se habían visto de forma superficial en las unidades anteriores.

Mitsue Barrón comenta cómo incorporó la herramienta de la preparación emocional en su proceso.

La preparación emocional era increíble, me llamó mucho la atención porque realmente era efectiva. Aun así me pareció bastante difícil, sobre todo para algunas emociones. Personalmente una emoción de tristeza o alegría extrema me parecía más complicada que una de enojo, y es por ello que me costaba mucho realizarla, pero no comprenderla. Fue bastante importante practicarla para luego tener una preparación en las escenas que realizaríamos al final. Fue increíble e interesante ver cómo era que la preparación afectaba mucho en la manera de realizar el texto, que al principio era neutro, transformado en otro.

Realmente me funcionó, a pesar que en el proceso sí presenté algunos problemas. (Barrón, 2020, Anexo 7)

4.1.1.4 Unidad 4: El abordaje al texto

En esta unidad se inicia el abordaje del texto mediante el texto neutro y con ello se inicia el trabajo de las escenas propuestas en parejas. Además se incorpora la herramienta de particularización o “el mágico como sí” como herramienta para interiorizar los estados psicológicos o emocionales de los momentos de la escena que el actor no logre comprender a causa de su experiencia de vida. El trabajo de esta unidad tuvo como objetivo incorporar todos los conceptos y prácticas de las unidades anteriores en una escena.

En este proceso, los participantes afrontaron de forma positiva la incorporación del texto en remplazo de la repetición aunque hubo ciertos obstáculos al principio. El principal obstáculo fue que el abordaje al texto neutro y la construcción de las particularizaciones interferían con la escucha y la libertad de los impulsos ya que, al inicio, los participantes tendían a mecanizarse debido a repetir el mismo texto varias veces. Pero una vez que los participantes superaron este obstáculo mediante la práctica, usaron el texto como guía o un “camino trazado” que les daba más seguridad y juego para escuchar al compañero y ser libre con respecto a sus impulsos y a la escena.

Con respecto a la libertad de los impulsos internos, como se mencionó antes, el texto tendía a mecanizar a los participantes y tampoco lograban seguir sus impulsos ya que se enfocaban en los aspectos relacionados al aprendizaje, comprensión e incorporación psicofísica del texto de la escena. Una vez trabajadas las escenas, los participantes lograban seguir sus impulsos libremente según fueron profundizando en la escena. Los principales factores que ayudaron a tener mayor libertad en los impulsos internos fueron dos herramientas: primero la particularización que

permitió a los participantes asimilar los estados psicológicos y emocionales de los momentos de la escena que eran ajenos a ellos por su experiencia de vida. Y segundo, la preparación emocional que les dio una base de donde partir y reducir su autoconciencia limitante y autocensura.

Joaquín Usseglio menciona su proceso de abordaje al texto y cómo influyó en su escucha y sus impulsos internos al inicio y cómo fue desarrollándolos para el final.

Finalmente cuando pasamos al proceso de trabajar con el texto en parejas. Una de las cosas que me costó abordar fue mantener mi proceso en base a la emoción a lo largo de la escena de manera que se vea orgánico y natural. Particularmente aquí, saberme el texto se me hizo más importante que nunca. Mientras más lo fui dominando, me fue más fácil acoplarlo a la acción y los procesos de la escena. En general siento que me fui acomodando más adecuadamente a este proceso y que en un punto llegué a considerarlo como una forma completamente factible de calentamiento. La preparación de esta técnica y su implicancia al momento de entrar a las circunstancias de la escena me dieron más material emocional del cual partir en escena, haciendo que este sea mutable(a nivel de matices) y a la vez evolucione constantemente. (Usseglio 2020, Anexo 7)

Por último, la mayoría de participantes logró usar la particularización y la preparación emocional de forma beneficiosa para conectarse con sus circunstancias imaginarias y ser congruentes en sus acciones con respecto a ellas. Principalmente, la particularización fue la herramienta principal que ayudó a los participantes a conectar el texto con las circunstancias imaginarias ya que algunos momentos de las escenas eran ajenos a los participantes debido a su experiencia de vida.

Diana Aguilar menciona sobre su abordaje con respecto a las herramientas del texto neutro, la particularización y la preparación en la escena.

Al leer el texto en neutro sentía algo en mí que quería hacerlo con alguna intención o con algo. Al escuchar a mi compañero y mantener el impulso dentro y esperar a que sea mi momento de hablar sentía como ese algo iba tomando forma dentro y entendía más el texto. Con el como si fui entendiendo más la forma en la que debía abordar el texto y me resultó más fácil particularizar a partir del como si ya que no sabía mucho de la escena que me tocó realmente y no lograba encontrar información... La preparación me ayudó mucho en mi escena para mí. Prepararme para dar una noticia a alguien que quiero hacer que se quede conmigo o que no cometa un error no es algo en lo que uno debería entrar frío y encontrarte después de un rato no es la forma. Siento que la preparación me ayudó bastante en esta escena y la repetición me ayudó a reconocer más como estaba mi compañero cuando me oía o cuando me decía su texto. (Aguilar, 2020, Anexo 7)

4.1.2 Etapa 2: El trabajo sobre la psicofísica mediante la imaginación creativa

4.1.2.1 Unidad 5: La imaginación creativa afecta al cuerpo físico y a los sentimientos individuales

En esta unidad se introdujo las bases del trabajo psicofísico mediante la imaginación creativa. Se empezó a explorar la atención y la concentración en los sentidos y a partir de ello se trabajó la atención y concentración en la imaginación (imágenes sensoriales) para así empezar a desarrollar mayor conciencia en cómo esta influye en el cuerpo físico y los sentimientos del actor.

A la mayoría de participantes se les hizo sencillo la práctica con la atención en sus sentidos ya que este fue un trabajo que previamente habían realizado debido a la formación básica que tiene como actores en formación, además fue un trabajo que despertó y aumentó su conciencia con su propio instrumento escénico (cuerpo físico y estados psicológicos).

Luego, en la primera parte del entrenamiento con la imaginación en donde se trabajó la atención y concentración en las imágenes internas fue sencilla para la mayoría, pues se conectaban de forma fluida con su imaginación. Lo mismo sucedió cuando trabajaron con sus imágenes sensoriales en relación a su cuerpo en acción, la mayoría de participantes exploraban sus posibilidades corporales en relación a su imaginación de forma fluida la cual les generaban distintos sentimientos y sensaciones a partir de ello. A pesar de ello, a algunos participantes se les complicaba trabajar la conexión de su imaginación con su cuerpo físico y sus sentimientos ya que no tenían la práctica previa de ello, con lo cual pensaban de forma lógica en cómo debían hacerlo en lugar de usar su imaginación y dejarse llevar por ella.

Diana Aguilar y Franco Silva mencionan sobre su abordaje con respecto a los ejercicios psicofísicos sobre la atención, concentración e imaginación.

Me gustó mucho la parte de la imaginación. Empezando por espacios, luego en personas, en escenarios me pareció muy divertido. Además me llama mucho la atención como puedes entrar en una historia distinta solo con pensar que algo cambia y no en algo necesariamente real o verosímil. Me gustaba crear historias y había momentos en los que realmente sentía que lo vivía y lo veía aunque no fuera así y cuando terminaba el ejercicio al saber que ya no seguíamos con la historia hacia que me sienta diferente. Como una cierta tristeza de dejar algo que parecía real que estaba allí pero realmente no. (Aguilar, 2020, Anexo 7)

De inicio fue una técnica bastante retante, pero me ayudo a expandir el uso de la imaginación en toda su plenitud. Rápidamente me sentí cómodo al entrar con el ejercicio de los cuatro hermanos porque al poder visualizar en mi mente esas imágenes, sirvieron como gatillo para que mi cuerpo se modifique. Pude trasladar esas imágenes al cuerpo con rapidez y casi al mismo tiempo lo anexe con la creación de personaje, que personalmente creo que para eso en especial es esta técnica. (Silva 2020, Anexo 7)

Por último, este trabajo introductorio fue un cambio drástico en el trabajo que venían realizando los participantes. La razón fue que el trabajo de esta etapa fue más de autoexploración sensorial y corporal para conocer mejor la propio instrumento psicofísico del actor y poder ampliarlo para la escena. En general, los participantes aún no tenían claro, desde la práctica, como iban a aplicar estos ejercicios a las escenas, pero a pesar de ello, se mostraban abiertos a experimentar aquella nueva propuesta.

Joaquín Usseglio menciona sobre su abordaje con respecto a los ejercicios psicofísicos mediante su imaginación.

Pero aun así, cuando tuvimos nuestro primer ejercicio entorno al uso de imaginación para el desarrollo de ambientes, pude dar rienda suelta a rasgos de creación que me hacían dejarme llevar y entablar un vínculo profundo con mi “Yo creativo”. La libertad era un aspecto que quiero rescatar ya que esta me hizo estar más a gusto conmigo mismo sin pensar tanto en bloqueos físicos o tensiones que a veces suelo llevar hacia algunas de las dinámicas que realizo. (Usseglio 2020, Anexo 7)

4.1.2.2 Unidad 6: Las técnicas psicofísicas del actor

En esta unidad, los participantes empezaron a trabajar con las herramientas psicofísicas de la técnica Chejov. Estas herramientas fueron la atmósfera, el gesto o acción con cualidad, el centro imaginario, las cualidades de movimiento, las cualidades psicológicas y el gesto psicológico.

Los participantes empezaron el trabajo con la herramienta de atmosfera. La atmósfera les permitió llegar a distintos estados emocionales mediante distintas cualidades sensoriales por medio de la imaginación, estos fueron visibles en los ejercicios por la forma en como los participantes moldeaban sus emociones, sus movimientos y acciones. Al principio se les hizo confuso comprender el concepto de atmosfera y cómo aplicarlo en su interpretación sobre todo cuando empezaron a usar atmósferas más abstractas como atmósfera de “algodón de azúcar” o una atmósfera de “lodo con pasto”. Sin embargo, luego asimilaron el hecho de que no existe una forma correcta o incorrecta de imaginar y con ello se abrieron mucho más a la experiencia de hacerlo y profundizar más en dicho trabajo. Con la práctica, la mayoría de participantes, lograron asimilar esta herramienta y aplicarla de forma beneficiosa para su proceso. Por otro lado, hubo participantes que se les complicó interiorizar la atmosfera, la razón fue que la atención y concentración sobre sus imágenes sensoriales aún no era sólida y se distraían fácilmente o se aburrían con el ejercicio.

Gonzalo García y Dayana García mencionan sobre su abordaje con la herramienta de la atmósfera.

Iniciando con la atmósfera, me gusta bastante ya desde antes perderme en mi imaginación y realmente llegar a sentir que estoy en un lugar fantástico por más que en realidad esté en mi cuarto. Pero al trabajar la atmósfera, me fue bastante interesante llegar a sentir eso pero

estando consciente aún de mí alrededor y de las personas que me rodeaban, es decir, el llegar a estar presente y en un lugar distinto a la vez. (G. García, 2020, Anexo 7).

En la atmosfera fue uno de los ejercicios que más me ayudaron porque en verdad afectaba en algo en mí. Un día todos nos imaginamos que nosotros éramos una bola de hielo y afuera hacía calor y viceversa pues estos contrastes causaban algo en nosotros en distintas formas para mí me causaba placer y a otros les podría incomodar ese cambio tan brusco. Ahí nos dimos cuenta que cada uno tiene distinta imaginación y como llegar a ella. (D. García, 2020, Anexo 7)

Luego, los participantes empezaron a trabajar con el centro imaginario y las cualidades de movimiento. En ese trabajo, los participantes lograron explorar las distintas cualidades de movimiento y generar distintas posibilidades las cuales ampliaron sus patrones de movimiento. Además estos ejercicios incorporaron en los participantes un lenguaje de movimientos que benefició posteriormente en la creación de personajes.

Joaquín Usseglio y Franco Silva mencionan sobre su abordaje con las herramientas de centro imaginario y las cualidades de movimiento.

Ya cuando ingresamos en las dinámicas de irradiación, formas, etc. fui aterrizando un poco más ese desborde de la imaginación y a escuchar internamente que cualidades de energía, impulsos, formas y matices de movimiento implicaban cada uno de estos ejercicios en mi cuerpo y también empecé a revisar de qué manera esto me afectaba, tanto consciente como inconscientemente... Además cuando se va ligando indistintamente con posibles acciones o traslado, puede amplificarse la intensidad de nuestra acción sin necesidad de repensar lo

de la irradiación ni en si estamos proyectando lo suficiente como para que el público lo pueda llegar a oír. (Usseglio, 2020, Anexo 7)

Más adelante aparecerían las cualidades de movimiento, con los cuales también me relacioné bastante bien porque al probar con diferentes tipos de movimiento, sentí una diferente forma/estado que podía representar a un personaje en un determinado momento. Era volver el trabajo mucho más específico, trabajar en un punto consciente que fuera característico del personaje y que lo impulsara a accionar de una determinada manera. (Silva, 2020, Anexo 7)

Por otro lado, el abordaje a las cualidades psicológicas logró afectar directamente el estado emocional de los participantes y a su corporalidad al mismo tiempo. En lugar de darles indicaciones lógicas como “haz esa acción de forma más relajada”, la indicación de “haz esa acción con sentimiento de facilidad” logró ser más asimilable en la mayoría de participantes ya que no había un proceso lógico de por medio sino, simplemente lo hacían desde una imagen transformada en sentimiento por medio de su imaginación.

Diana Aguilar y Dayana García mencionan sobre su abordaje con la herramienta de las cualidades psicológicas o “los cuatro hermanos”.

Con esta parte de los ejercicios me pareció interesante ver como una acción física cambia solo con decir que tiene sentimiento de facilidad o forma cambia sin hacer grandes esfuerzos. Trabajar desde la percepción que uno tiene de estas definiciones hace que el ejercicio no resulte complicado al menos no para mí en su momento. Entendía que el ejercicio podía tener un millón de calidades o cualidades. (Aguilar, 2020, Anexo 7)

Sobre los cuatro hermanos de facilidad, totalidad, forma y belleza en este ejercicio hicimos una especie de passarella me acuerdo que había tomado la forma de un cisne era super ligera fresca a su andar y la hora de poner los cubos sentí su liviandad. (D. García, 2020, Anexo 7)

Por último, el abordaje de la herramienta del gesto psicológico fue la más difícil de asimilar en los participantes al principio. Pero una vez comprendida fue una herramienta que benefició al momento conectarse con los distintos estados psicológicos y emocionales del personaje. Para ello se practicó siete ejemplos de gestos psicológicos, los cuales se aplicaron en una improvisación y el resultado de ello fue que el gesto psicológico fue capaz de lograr un estado psicológico lleno de imágenes, sentimientos e impulsos desde el propio gesto iluminado por la imaginación sensorial del participante sin recurrir a ningún recuerdo o experiencia mental previa. Sin embargo, hubo participantes que no lograron interiorizar el gesto psicológico ya que no lograban conectar sus gestos con su imaginación debido a que aún no dominaban el trabajo con su imaginación por completo, sin embargo la práctica constante de ello en el laboratorio ayudó a mejorar esas dificultades.

Diana Aguilar y Dayana García mencionan sobre su abordaje con la herramienta del gesto psicológico.

Su abordaje me resultó muy útil porque es la palabra con el cuerpo y este me hace sentir preparada para entrar es como si fuera el corazón de lo que estás haciendo o esa es la forma en la que lo veo. Aunque aún me resulta complicado encontrar el gesto psicológico de algunas cosas. Sin embargo, me parece muy curioso como cada gesto te pone en una situación específica corporal y este hace que todo cambie. (Aguilar, 2020, Anexo 7)

En estos ejercicios me ayudó mucho, pues era hacer acciones diciendo una frase como “yo tomo” “yo me planto” y teníamos que realizar una acción que se asemeje a esa frase. Me ayudó mucho porque a través de las acciones uno de verdad lo siente y no se siente perdido, bueno en mi caso fue así. (D. García, 2020, Anexo 7)

4.1.2.3 Unidad 7: El abordaje al personaje desde el gesto psicológico y el cuerpo imaginario

En esta unidad se abordó al personaje mediante los monólogos propuestos al inicio del laboratorio por los participantes. Se trabajó desde las herramientas del gesto psicológico y el cuerpo imaginario para la construcción del personaje en el monólogo, además se incorporaron las herramientas previamente trabajadas como la atmósfera, el centro imaginario, las cualidades de movimiento y las cualidades psicológicas.

Los participantes empezaron a trabajar sus monólogos incorporando una atmósfera propuesta por ellos, para ello usaron distintas fuentes de imágenes sensoriales como la música, escenas de películas que habían visto, escenas de musicales o imágenes propias de su imaginación. Además, el trabajo con la atmósfera les dio una base para empezar a construir la composición y el estilo de la escena.

Los participantes continuaron su trabajo con la creación de sus personajes. En ella aplicaron todo lo trabajado con las herramientas del centro imaginario, cualidades de movimiento y cualidades psicológicas desde las imágenes que el texto les daba para iniciar a construir las cualidades de sus personajes de forma intuitiva y práctica.

Dayana menciona sobre el abordaje de su personaje con las herramientas aplicadas para ello.

Trabajar las cualidades de movimiento también fue una gran experiencia. El llegar a sentir que realmente estás volando por la habitación o que podía irradiar todo el espacio, incluso mezclándolo con los centros en el cuerpo y dejándose llevar por éstos, y luego tomar esa energía y utilizarla para un personaje. Como en mi monólogo de Lady Macbeth, en el que decidí que debía irradiar con el personaje pero a la vez debía moldear con sus movimientos y expresiones, sin dejar de irradiar en ningún momento. (G. García, 2020, Anexo 7)

Luego usaron la herramienta del cuerpo imaginario para definir la forma del personaje e interiorizarlo. La mayoría de los participantes lograron construir un personaje muy distinto a su corporalidad cotidiana con el trabajo de esta herramienta. La repetición constante de este trabajo permitió lograr interiorizar dichos movimientos físicos particulares propuestos para que los participantes no se distraigan por ellos en escena e interpretar con mayor libertad su personaje. Por otro lado, hubo participantes que no lograron aplicar esta herramienta a su máximo potencial ya que no lograban profundizar en su imaginación sensorial e influir en su cuerpo físico y sus sentimientos, es decir esto dependió del trabajo personal de cada participante y el entendimiento de las herramientas brindadas.

Gonzalo García y Diana Aguilar mencionan sobre su abordaje con la herramienta del cuerpo imaginario en esta unidad.

El uso del cuerpo imaginario me parece que, al menos para mí, es algo muy útil, debido a que me fue de gran ayuda con un problema que tengo que es que me cuesta dar una corporalidad ajena a la mía a los personajes que me toca interpretar. Pero el tener una imagen clara y acercarla a mi cuerpo para fiscalizar a mi personaje siento que me podrá ayudar bastante a superar esto. En el caso de Lady Macbeth decidí usar una serpiente como

imagen para capturar el movimiento que quería darle a ella, y siento en sí una gran diferencia al hacerlo de esta forma, ya que la fisicalidad en sí me da otra calidad de movimiento e incluso me lleva a sacar la voz de otra forma, dándome en sí una transformación más completa a la hora de hacer al personaje. (G. García, 2020, Anexo 7)

Cuando practicamos el cuerpo imaginario era muy curioso porque una vez hice un cubo de hielo que se derretía y note como cambio mi postura, mi forma de moverme, hablar y todo solo con la idea del cubo de hielo y sin hacer un estudio previo de por qué mi personaje haría esto o no y eso me parece muy práctico y útil. (Aguilar, 2020, Anexo 7)

Por último, los participantes continuaron su trabajo con el gesto psicológico y lograron conectarse con los estados emocionales o psicológicos del monólogo. Los participantes iniciaron este trabajo incorporando un gesto psicológico para su monólogo en términos generales, luego fueron eligiendo distintos gestos en los momentos de la escena donde ellos lo necesitaran. Esta herramienta les fue muy útil para lograr los estados psicológicos y emocionales desde su imaginación sensorial y su cuerpo físico sin recurrir a recuerdos o experiencias personales como única herramienta. A pesar de ello, algunos participantes no lograron incorporar el gesto psicológico en sus monólogos. Por otro lado, otros sólo lo usaron de acuerdo a sus necesidades creativas en función a su escena.

Franco Silva y Gonzalo García mencionan sobre su abordaje con la herramienta del gesto psicológico en esta unidad.

En el caso del monólogo, fue bastante raro porque, aunque anteriormente dije que el gesto psicológico no me había servido mucho, este momento en particular, el realizar el gesto de forma repetida, sentí una conexión entre el texto y lo que físicamente estaba haciendo.

Además, me ayudó la asesoría que tuve de parte de Daniel y Fabrizio pues, con esa guía, pude sentir esa conexión necesaria. Incluso sin hacerlo físicamente, solo con la imaginación de la acción. (Silva, 2020, Anexo 7).

El gesto psicológico creo que fue la única parte que no me pareció tan divertida de esta segunda mitad del laboratorio, pero igual pude ver y sentir su utilidad al incorporar varios gestos psicológicos en varias partes de mi monólogo. Siento que este ejercicio encaja bastante bien con el trabajo de unidades en el texto pues yo ya había separado mi monólogo por unidades para entender mejor qué es lo que hay detrás de cada frase y terminé asignando un gesto psicológico a cada una de las partes que encontré en el texto, lo cual le dio mucha más expresividad y profundidad al monólogo al momento de interpretarlo. (G. García, 2020, Anexo 7)

4.1.2.4 Unidad 8: La aplicación de todas las herramientas

En esta unidad final se ha puesto en práctica todo lo trabajado desde la unidad 1 hasta la unidad 7. Para ello se han usado las escenas trabajadas en la unidad 4. Además, se repasó los aspectos trabajados en la etapa 1 como la escucha, la libertad de los impulsos y las herramientas en relación a la conexión con las circunstancias imaginarias (actividad independiente, la preparación emocional y la particularización). A ello se han sumado los aspectos trabajados en la etapa 2 como la atmósfera, el gesto o acción con cualidad, el centro imaginario, las cualidades de movimiento, las cualidades psicológicas, el gesto psicológico y el cuerpo imaginario.

Al inicio, la escucha se vio afectada ya que la atención de los participantes comenzó a enfocarse sólo en la construcción de la composición y forma de las escenas así como en la construcción de sus personajes. Luego, una vez que estos aspectos empezaron a sentar sus bases,

los participantes fueron escuchando más a sus compañeros y reaccionando a ellos momento a momento. Con respecto a la libertad de los impulsos internos, también fue un aspecto que fue mejorando en relación con el trabajo de la escena. Los participantes lograron incorporar de forma fluida la escucha y la libertad de los impulsos, e incluso los ensayos se volvieron más fluidos, los participantes se escuchaban y reaccionaban mucho más y de forma libre a sus impulsos creando así nuevas posibilidades y propuestas con respecto a las escenas.

Con respecto a la conexión con las circunstancias imaginarias, en general esta fue más sólida. Primero, los participantes usaron la herramienta de atmósfera a partir de las circunstancias imaginarias del texto para construir un estilo particular en su escena. Luego empezaron a construir la escena momento a momento con las herramientas de la justificación (objetivo y acción), actividades, vínculo, pre-circunstancias, preparación emocional y particularización que fue complementado con el gesto psicológico, ya que todas estas herramientas apuntan a que el actor comprenda y se acerque al estado psicológico y emocional del personaje y sus circunstancias imaginarias en profundidad.

Por último, se construyó la corporalidad y forma del personaje desde el centro imaginario, las cualidades de movimiento, cualidades psicológicas y el cuerpo imaginario. Para estas escenas los participantes usaron estas herramientas con un estilo más minimalista pero particular ya que sus escenas no requerían composiciones de gestos “grandes” pues el estilo de ellas era de un carácter “realista”. Esto les sirvió a algunos participantes para cambiar la personalidad, la edad y la forma de movimiento de sus personajes de manera particular.

Franco Silva, Gonzalo García y Diana Aguilar mencionan sobre parte de su abordaje con el texto en esta última etapa en relación a las herramientas aprendidas.

Ahora, estas técnicas fueron usadas para el trabajo tanto de escenas como de monólogos. Como las escenas fueron trabajadas en la primera parte. Son influenciadas por la técnica de Meisner. Creo que la técnica me ayudó bastante porque esta escena requiere una escucha constante y creo que fue precisamente esta técnica la que nos ayudó a mi compañera y a mí a conectarnos con esta escena. Además, en una escena como la que nos tocó, el concepto del “Fuck Polite” fue básico porque era una escena de discusión que iba escalando hacia picos bastante fuertes. (Silva 2020, Anexo 7)

Con todo esto cuando abordamos la escena sirvió mucho pues debía imaginarme la atmósfera en donde estaba, imaginarme las nubes sentir frío a veces, la relación que tenían las dos personas y como mi presencia también cambiaba al otro en este caso en mi pareja yo le causaba muchos sentimientos encontrados igual yo ponerme en la situación de que tenía que enfrentar un pasado que yo tenía que arreglar con esa persona. (D. García, 2020, Anexo 7)

Para la escena intenté usar el gesto de “yo quiero” por qué buscaba algo de él, también durante la ejecución de mi personaje lo asociaba más a colores y buscaba como mi personaje podría actuar siendo de ese color. La música también me ayudó mucho para crear la atmósfera del lugar. (Aguilar, 2020, Anexo 7)

4.2 Hallazgos del laboratorio

El laboratorio de interpretación actoral fue una propuesta que tuvo un efecto positivo en el desarrollo de los participantes a nivel interpretativo y personal en su formación como actores y actrices. Pero con ello hubo ciertos retos y obstáculos que ellos tuvieron que asumir y profundizar para dicho desarrollo. El laboratorio actoral resultante de la unión trabajo sobre la sobre la realidad

de la conducta en circunstancias imaginarias de la técnica Meisner y el entrenamiento psicofísico mediante la imaginación de la técnica Chejov generó los siguientes hallazgos.

En relación al trabajo del actor sobre la vivencia y su papel

- Los participantes ampliaron su capacidad para mantenerse presentes y escuchar realmente al compañero. El proceso de escuchar realmente al compañero influyó en que los participantes estuvieran más presentes en escena reaccionando a su compañero momento a momento. Esto se observó, primero, en la duración en la que los participantes lograban mantener la atención sobre el compañero, el entorno y la situación imaginaria propuesta y se distraían menos con sus juicios y auto-observaciones limitantes en escena. Y segundo, también se notó la mejora del nivel de observación que tenían los participantes con respecto a la conducta del compañero. Empezaron desde un nivel físico o descriptivo, luego de acción y terminaron dominando una observación más profunda sobre el nivel psicológico o emocional. Es decir los participantes lograban darse cuenta de detalles más específicos y profundos sobre la conducta del compañero.
- Los participantes lograron ser más conscientes de su instinto y sus impulsos internos y tuvieron mayor libertad para trabajar con ellos. Esto logró en los participantes ampliar su rango de emociones y desarrollar una mayor libertad en las posibilidades creativas para construir una escena con mayor verosimilitud en su actuación. Al tener mayor libertad para seguir cualquier tipo de impulsos que exija una escena se daban el permiso de sentir y vivir dichas emociones realmente con total plenitud. Esto se observó en una mayor apertura de aceptar su vulnerabilidad emocional frente a circunstancias imaginarias de mayor complejidad emocional y a la vez tener la valentía emocional de seguir sus impulsos en los ejercicios y en las escenas.

- Los participantes lograron una mayor facilidad en la aceptación de las circunstancias imaginarias de una escena, y con ello una mayor libertad y coherencia en su interpretación actuarial. Esto se observó en una mejora progresiva desde el ejercicio del juego de la repetición de la palabra que fue la base para entrenar la conexión con las circunstancias que inició con la llamada a la puerta y sus variantes (justificación, actividad independiente, vínculo, pre-circunstancias, preparación emocional) hasta el abordaje al texto (texto neutro y particularización) en una escena.

En relación al trabajo del actor sobre la encarnación y su papel

- Los participantes lograron ser más conscientes y ampliar las posibilidades de su instrumento psicofísico (cuerpo físico y estados psicológicos) con las técnicas psicofísicas mediante la imaginación creativa. Esto se observó en una mayor libertad y desarrollo del rango de movimientos, voz y estados psicológicos al crear personajes con mayores posibilidades estéticas.

En relación a las herramientas aprendidas

- El juego de la repetición de la palabra ha sido una herramienta que ha ampliado la escucha y la libertad de los impulsos internos en los participantes puesto que entrena su capacidad para estar en el momento presente prestando atención a al compañero y profundiza en el nivel de observación sobre la conducta del otro. Además para que la repetición pueda seguir profundizándose, el participante tiene que permitirse aceptar sus propios juicios, su vulnerabilidad emocional y tener la valentía emocional para seguir sus impulsos internos. Con lo cual se ha logrado desarrollar mayor presencia y libertad al interpretar en escena.
- La llamada a la puerta (justificación) con la actividad independiente han sido herramientas que han introducido al participante en su conexión con las circunstancias imaginarias de

forma progresiva. Esto se ha observado en la coherencia que han ido adquiriendo los participantes con respecto a la atención de la escucha al compañero y al mismo tiempo en las actividades o acciones propuestas por las circunstancias imaginarias del ejercicio o la escena.

- La preparación emocional ha sido una herramienta que ha profundizado en la capacidad de los participantes para entrar en un estado psicológico o emocional mediante recursos de su imaginación, sensaciones físicas, experiencias personales o recuerdos para usarlas de acuerdo a las circunstancias imaginarias de una escena. Esta herramienta requirió en los participantes un alto nivel de concentración, entrega y valentía emocional ya que los obligó a ahondar en su propia conducta y en emociones que a veces son difíciles de abordar. Cuando lograron dominar este abordaje con la práctica pudieron acceder de forma más fluida a esta herramienta y así profundizar más y usar sus propios recursos internos.
- La particularización o el “mágico como si” ha sido una herramienta que ha permitido al participante conectarse con las circunstancias imaginarias en el proceso de abordaje al texto y la escena. El participante usó sus recursos de imaginación, sensaciones, físicas, experiencias personales y recuerdos para lograr experimentar el estado psicológico y emocional que requería un momento de la escena el cual no se lograba comprender y vivenciar debido a la experiencia de vida del participante. Esta herramienta logró que los participantes construyeran un personaje e interpretaran las escenas de forma coherente con unas circunstancias imaginarias complejas debido a las situaciones de la vida del personaje, la época o su edad.
- La atmósfera ha sido una herramienta que ha permitido a los participantes desarrollar una comprensión más sensorial del entorno con respecto a las circunstancias imaginarias y con

ello usarla para una composición más particular de una escena y el personaje a partir la imaginación. Además, esta herramienta ha permitido al participante dejarse afectar por la misma atmósfera y así interpretar a un personaje con mayores posibilidades estéticas y mayor amplitud en su rango de su instrumento psicofísico (cuerpo físico y estados psicológicos).

- El centro imaginario, las cualidades de movimiento y las cualidades psicológicas han sido herramientas que han permitido a los participantes ser más conscientes de sus propios patrones psicofísicos (cuerpo físico y estados psicológicos), trabajar con ellos desde su imaginación y profundizar en distintos estados psicológicos y en el rango del movimiento y la voz para así ampliarlos y usarlos en escena. Esto ha permitido que el participante pueda componer un personaje con mayores posibilidades estéticas y amplitud en su rango psicofísico (estados psicológicos y cuerpo físico) desde la base de la realidad de la conducta.
- El cuerpo imaginario ha sido una herramienta que ha permitido a los participantes componer la forma física de un personaje para adquirir los rasgos psicofísicos particulares de este distintos a los del intérprete mediante la imaginación. Esta herramienta se ha complementado con las herramientas previamente trabajadas como el centro imaginario, las cualidades de movimiento y psicológicas para crear la forma física del personaje.
- El gesto psicológico ha sido una herramienta que ha permitido a los participantes conectarse y entrar a distintos estados psicológicos y emocionales sin recurrir a recuerdos o experiencias personales, sino mediante el uso de la imaginación sensorial vinculada a los movimientos y sensaciones psicofísicas. Esto se ha dado mediante la asociación de un gesto físico (secuencia de movimiento) sobre una sensación física mediante la imaginación en la

que, luego, los participantes lograban evocar dicha sensación que los llevaba a un estado psicológico y emocional con tan solo imaginarlo. Por otro lado, esta herramienta ha logrado complementarse perfectamente con la preparación emocional y la particularización ya que todas nos brindan una vía para entrar a un estado psicológico y emocional que la escena requiera.

En relación a factores que influyeron directamente en el proceso de los participantes

- La técnica vocal y corporal de los participantes antes de empezar el laboratorio influyó de forma notoria en la asimilación y mejora del proceso de entrenamiento del propio laboratorio. Esto se vio en la facilidad y la confianza que tenían algunos participantes cuando realizaban la mayoría de ejercicios en contraposición con los participantes que tenían más dificultades con el manejo de su cuerpo y voz. Por ello, si esta propuesta de entrenamiento actoral es complementada con un entrenamiento básico de técnica corporal y vocal se puede aumentar el beneficio del desarrollo interpretativo y personal en el participante.
- La capacidad de los participantes para manejar su propia autoconsciencia limitante que se observa al momento de dejar de enfocarse en sus propios juicios y opiniones verbales ya sea por pensar en si se está haciendo de forma “correcta” el ejercicio o la escena o por la forma en cómo se interpreta es un factor importante que favorece a desarrollar la escucha en escena.
- La capacidad de los participantes para desvincularse de su autocensura es un factor que influye en el desarrollo de una mayor libertad en la conducta del actor para interpretar un personaje. Esto se observa en la aceptación de los propios juicios y la vulnerabilidad emocional del participante y la valentía emocional de seguir su instinto y sus impulsos

internos. Es decir una mayor capacidad de ello brinda una mayor posibilidad para permitirse interpretar un personaje con todo el rango psicológico y emocional que el personaje le pueda brindar.

- La capacidad de los participantes para concentrar la atención en sus sentidos y en su imaginación ha sido un factor fundamental para profundizar en el desarrollo y manejo del instrumento psicofísico del actor (cuerpo físico y estados psicológicos) y así ampliar el rango de movimiento, voz, y estados psicológicos y emocionales para interpretar a un personaje.
- La experiencia de vida de los participantes ha sido un indicador que ha influido en la conexión con las circunstancias imaginarias de una escena. Inicialmente los participantes con mayor experiencia de vida asimilaron con mayor facilidad unas circunstancias imaginarias más complejas. Sin embargo, este es sólo un factor más así como el desarrollo de su imaginación que nos muestra el mundo interno del actor y que no define la calidad de interpretación que el actor llegue desarrollar gracias a la constancia de su trabajo.

Por último, se comentan algunas reflexiones de los participantes con respecto al proceso total del laboratorio:

Joaquín Usseglio menciona cómo desarrolló una mayor apertura al asimilar ciertas herramientas en relación a la aproximación de la escena y el personaje.

En el transcurso del Laboratorio sentí que desarrollé una mayor apertura en cuanto la manera que tenía de asimilar ciertas herramientas o técnicas para aproximarme a la escena o al personaje. Las perspectivas que tenía de cada ejercicio que planteábamos fue variando en base a lo que descubría en este que me permitiese romper bloqueos físicos y emocionales. Además el hecho de contrastar ciertas ideas y observaciones con mis

compañeros me condujo ampliar mi mirada sobre los aciertos o equívocos que pudiesen darse durante la realización de dinámicas y ejercicios. (Usseglio 2020, Anexo 7)

El participante menciona cómo cada ejercicio lo llevaba a romper sus propios bloques físicos y psicológicos. Con ello, lograr ampliar su rango emocional y físico y así darse mayor libertad al momento de interpretar.

Silvana Picco menciona sobre la influencia de esta propuesta de entrenamiento actoral en su proceso interpretativo

Me ha parecido muy enriquecedor, ya que, ambas técnicas se complementan mucho para el entrenamiento actoral y para su preparación en escena. Entre ambos, son un grupo de principios u opciones de las cuales cada actor, actriz puede confiar y hacerla suya como por ejemplo crear una atmósfera o un gesto psicológico con una cualidad o generar una preparación a base de una experiencia emotiva. Son finalmente herramientas de las cuales nos podemos apoyar. (Picco 2020, Anexo 7)

La participante menciona cómo ha podido aprovechar los principios de ambas técnicas y tomar las herramientas que le han servido haciéndolas suyas. Esto le ha permitido seguir desarrollando su autoconocimiento con su propio instrumento escénico para seguir profundizando en su desarrollo actoral.

Franco Silva también menciona un sentimiento de “apertura” en su proceso.

Mi proceso dentro de esta técnica fue retante, pero de mucha apertura pues siento que pude lograr una mayor escucha y mayor presencia que me sirvió en todo el ciclo. Este proceso

amplió mi rango como actor y me ayudó a profundizar en la escena, llevándola al máximo posible. (Silva 2020, Anexo 7)

El participante aclara cómo el desarrollo de su escucha y presencia que le ayudo en su proceso interpretativo cómo actor y, por último, lo llevo a ampliar su rango de emociones y de su conducta.

Diana Aguilar menciona cómo fue su proceso de autodescubrimiento con sus propios bloqueos y cómo al identificarlos y trabajar en ellos fue disolviéndolos.

Disfrute mucho el laboratorio aunque mi parte favorita fue realmente Chekhov creo que el trabajo de la imaginación me gusta mucho más aunque me parece que la preparación de Meisner es muy necesaria en el trabajo actoral. Siento que tengo mucha información pero realmente me hubiera gustado quizás o me gustaría seguir explorando en ambas técnicas... Creo que tiendo a frenar muchos impulsos y pienso que en el proceso he ido soltando más. Además creo que con respecto a la preparación emociones como la de felicidad me resulta muy complicado a diferencia que tristeza y enojo entonces intento recordar cómo está mi cuerpo físicamente pero siento que aún me cuesta. Creo también que tiendo a sobrepensar las cosas más aún para decidir y este es un problema para mí en Chekhov que nunca termino de decidir por completo que puedo usar... Realmente creo que me han ayudado a disipar bastantes dudas que tenía y me ha ayudado a disfrutar más mi trabajo. Con las demás técnicas siempre termino haciéndome un lío pero siento que aplicar Chekhov me ha ayudado a hacer más y pensar menos. Entonces creo que actuar no debería ser tan complicado, sino algo sencillo, divertido y libre. (Aguilar, 2020, Anexo 7)

La participante menciona que “actuar” no debería ser complicado sino algo sencillo como seguir un camino de autoconocimiento y profundización de nuestro propio instrumento psicofísico y

usarlo para contar una historia. Es decir se trata de soltar los juicios y creencias sobre cómo se debería actuar que hemos aprendido y que nos limitan al momento de interpretar puesto que nos llevan a “sobrepensar” innecesariamente en lugar de estar presentes y dispuestos a escuchar y reaccionar al compañero teniendo en cuenta las circunstancias planteadas, la línea de acciones que hemos pautado y una conciencia de nuestra psicofísica que ya hemos estado trabajando.

Dayana García menciona cómo logró ampliar su concepto sobre lo que significa una “buena” actuación para ella.

Bueno yo ya estuve en un laboratorio en verano de Meisner así que no se me hizo difícil familiarizarme pero lo nuevo para mí fue Chejov fue el más o menos complejo que los dos pero fue el que me sirvió mucho pues usaba ciertas herramientas para mi escenas de actuación y me sentí a gusto a pesar que a veces me bloqueaba en el ejercicio de la llamada a la puerta y actividad independiente pero lo supe resolver mediante la práctica... Demasiado como dije en la entrevista en el video antes no sabía que necesitaba una buena actuación bueno en realidad cada uno tiene su método pero cuando entre en el laboratorio comprendí mucho más lo que era el escucha y la atención en el otro y también la imaginación. (D. García, 2020: Anexo 7)

La participante aclara que cada uno sigue su propio método, pero que la escucha o atención en el otro y la imaginación son dos conceptos importantes para ello y que logró comprender mucho mejor.

Gonzalo García menciona cómo la técnica Meisner, la cual fue la que más le costó trabajar, lo llevó a ampliar su rango emocional y comprender el concepto de “vivir realmente en circunstancias imaginarias” que había intentado encontrar anteriormente.

La técnica Meisner, personalmente, me pareció bastante interesante y útil, y siento que fue el ideal complemento de la técnica Chejov. Siento que logré un avance en con los ejercicios que hicimos en clase. El concepto de "Vivir realmente en circunstancias imaginarias" es algo que he intentado hacer durante los tres ciclos previos al laboratorio y me ayudó encontrar esta técnica que se enfoca en eso directamente... Aunque, por lo general siento que Meisner me costó más que la técnica de Chejov por el hecho de que era más lejana a mí. Quiero decir, el trabajar directamente con los sentimientos de la persona como hicimos con la preparación es algo bastante lejano a mi debido a que tengo la tendencia de no permitirme llegar a extremos emocionales en mi vida cotidiana, lo cual hizo que me cueste bastante intentar llegar a esos extremos ya que no sé cómo hacerlo ni cuáles son mis extremos emocionales. (G. García, 2020, Anexo 7)

El participante menciona cómo los ejercicios de la primera etapa lo obligaron a llegar a sus extremos emocionales que este no se permitía experimentar y así disolver sus bloqueos al actuar. Por último, Gonzalo menciona el impacto que tuvo la técnica Chejov en él y cómo lo llevó a trabajar y profundizar en su imaginación y a utilizarla de forma más profunda en su trabajo interpretativo.

No es ningún secreto que la segunda mitad del laboratorio fue mi favorita. Chejov me resultó mucho más fácil y divertido que Meisner, aunque de todas formas me parece que se complementan idealmente, y en si siento que, aunque tal vez no completamente, logré entender todos los ejercicios y aplicarlos en mi monólogo. Utilizar la imaginación de la forma en la que hicimos con Chejov es de mis cosas favoritas para hacer, y utilizarlo de forma que me ayude en mi trabajo como actor es algo que me encanta haber logrado, fue muy divertido de inicio a fin y en realidad me ayudó bastante. (G. García, 2020, Anexo 7)

Mitsue Barrón menciona cómo su proceso con la técnica Meisner fue un autodescubrimiento y, a pesar que al inicio le fue confuso, logró interiorizar los conceptos mediante la práctica. Además, también menciona sus dificultades con respecto a la técnica Chejov y el trabajo mediante la imaginación.

Mi proceso en la primera parte del laboratorio fue como una especie de descubrimiento, pues nunca había antes aplicado a Meisner. A pesar de ello fue una experiencia agradable y bastante interesante. Al principio, me preguntaba cómo era que el ejercicio de repetición podría ayudar a la escucha, atención, etc. y eso me confundía mucho, pero realizando los ejercicios en el horario de laboratorio y también fuera, debido a las tareas que nos encargaban, era más fácil entenderlo, debido a que, aunque no parecía, era práctica... El proceso que presenté en la segunda parte del laboratorio donde abordamos Chejov, al menos para mí fue bastante malo. Se me complicó mucho desde el principio, la atmósfera, quizá, fue algo en lo que no se me hizo tan difícil de conseguir, aunque aun así. Logré comprender los gestos con cualidades, sin embargo, al momento de hacerlo no podía porque no sabía cómo. Recuerdo que hicimos un ejercicio con la mano, donde teníamos que ir bajándola depende de la cualidad que nos habían dicho. Como ese día, me dijeron algo parecido a, baja la mano pensando en un árbol que rompe una ventana. Probablemente mi problema, pero lo único que podía pensar era en cómo hacerlo con la mano, es imposible y me bloqueaba mucho al intentar realizarlo, y al hacerlo, lo hacía porque debía, pero nunca lo sentí realmente. (Barrón, 2020, Anexo 7)

En este caso, la participante comprendió de forma conceptual el entrenamiento y las herramientas de la técnica Chejov pero la aplicó de forma superficial. Es decir que le fue complicado trabajar con su imaginación sensorial y su cuerpo físico. Esto fue porque, al menos al inicio, enfocaba su

atención en “pensar y analizar” en cómo hacer el ejercicio y esto le generaba algunos bloqueos en lugar de “sentir y hacer” el ejercicio debido a que no había trabajado mucho con sus imaginación sensorial y su cuerpo físico previamente. Aun así luego logró entrar más a dicha dinámica. Por último, a pesar de no haber comprendido y aplicado al máximo estas herramientas, fue una puerta de entrada para conocer una nueva posibilidad en la interpretación actoral y así ampliar sus herramientas actorales.



5 CONCLUSIONES

En base a todos los conceptos trabajados en esta investigación y a los resultados del laboratorio de interpretación actoral, se ha obtenido como resultado final una propuesta de entrenamiento actoral que ha abarcado el trabajo del actor sobre sí mismo (la vivencia y la encarnación) y sobre su papel, en el cual se han generado las siguientes conclusiones:

1. El trabajo de la escucha y la libertad de los impulsos internos propuestos por la técnica Meisner mediante el ejercicio del juego de la repetición de la palabra y todas sus variantes logra desarrollar en el actor la capacidad de estar presente y escuchar realmente al compañero en escena, y tener mayor libertad emocional para interpretar un papel.
2. El trabajo de la conexión con las circunstancias imaginarias mediante el ejercicio de la llamada a la puerta con la actividad independiente propuesto por la técnica Meisner logra profundizar y desarrollar en el actor la capacidad asumir con mayor fluidez las circunstancias imaginarias de una escena para interpretar un papel.
3. El trabajo de la conexión con las circunstancias imaginarias mediante el ejercicio de la preparación emocional y la particularización propuesta por la técnica Meisner logra profundizar y desarrollar en el actor la capacidad de vivenciar estados psicológicos y emocionales del personaje mediante los propios recursos internos del actor (imaginación, experiencias, sensaciones y cuerpo físico).
4. El trabajo de los ejercicios psicofísicos (atmosfera, gesto con cualidad, centro imaginario, cualidades de movimiento, cualidades psicológicas y cuerpo imaginario) mediante la imaginación creativa propuesto por la técnica Chejov logra profundizar y desarrollar la sensibilidad del actor sobre su instrumento psicofísico (cuerpo, mente y emociones) y así ampliar su rango de movimientos, voz y estados psicológicos (pensamiento e imágenes,

sentimientos y emociones, e impulsos de voluntad). Debido a ello se logra una mayor profundidad en la interpretación y mayores posibilidades estéticas en la composición de un personaje y la escena.

Por último, la base de la estructuración del sistema Stanislavski dividido en el trabajo del actor sobre sí mismo (la vivencia y la encarnación) y sobre el papel ha sido beneficiosa para la construcción del presente entrenamiento actoral puesto que se ha logrado la unión de ambas técnicas de forma sinérgica. Es decir, se ha ordenado el trabajo de la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias de la técnica Meisner en una primera etapa donde se entrena, principalmente, la vivencia del actor y el trabajo sobre el papel. Y sobre la base de esa primera etapa, se ha desarrollado el trabajo psicofísico mediante la imaginación creativa de la técnica Chejov en una segunda etapa donde se mantiene el trabajo de la vivencia y sobre el papel, y se incorpora el trabajo de la encarnación del personaje.

Finalmente, el diálogo de ambas técnicas fue posible gracias a su vínculo directo con el sistema Stanislavski puesto que ambas comparten sus bases fundamentales. Pero principalmente porque ambas técnicas abordan el trabajo de la interpretación actoral desde una perspectiva práctica en la que se busca lograr una mayor profundidad y libertad en “vivir” verazmente y artísticamente el personaje bajo unas circunstancias imaginarias.

6 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Caracciolo, D. (2008). Strengthening the Imagination Through Theater: The Contributions of Michael Chekhov. *Ruth S. Ammon School of Education Faculty Publications*, 382, 1-7.
- Carnicke, S. (2000). Stanislavski's system: pathways for the actor. *Twentieth century actor training*, (2), 1-25.
- Chamberlain, F. (2000). Michael Chejov on the technique of Acting: 'was don quixote true to life?'. *Twentieth century actor training*, (2), 63-80.
- Chejov, M. (2002). *Sobre la técnica de la actuación*. Barcelona, España: Alba.
- Daboo, J. (2007). Michael Chekhov and the embodied imagination: Higher self and non-self. *Studies in Theatre & Performance*, 27(3), 261-263.
- Durham, K. (2004). Acting on and off: Sanford Meisner reconsidered. *Studies in Theatre and Performance*, 23(3), 151-163.
- Gordon, M. (1991). Introducción. *Sobre la técnica de la actuación*, 11-48.
- Krasner, D. (2000). Strasberg, Adler and Meisner: method acting. *Twentieth century actor training*, (2), 144-163.
- Lázaro, Y. (2016). Técnica Sandford Meisner: La actuación honesta. *Reflexión Académica en Diseño y Comunicación*, 31, 170-173.
- Meisner, S. y Longwell, D. (2003). *Sobre la Actuación*. Madrid, España: La Avispa.

- Moseley, N. (2014). *Meisner in practice: a guide for actor, directors and teachers*. Londres, Inglaterra: Editorial Nick Hern Books.
- Petit, L. (2010). *The Michael Chekhov handbook: for the actor*. Nueva York, Estados Unidos: Editorial Routledge.
- Powers, M. (2002). El mapa de Michael Chejov para una actuación inspirada. *Sobre la técnica de la actuación*, 49-61.
- Ruiz, B. (2008). *El arte del actor en el siglo XX. Un recorrido teórico y práctico por las vanguardias*. Bilbao: España: Editorial Artezblai SL.
- Shirley, D. (2010). "The Reality of doing": Meisner Technique and British Actor Training. *Theatre, Dance and Performance Training*, 1(2), 199-213.
- Stanislavski, C. (2014). *La construcción del Personaje*. Madrid, España: Editorial Alianza.
- Stanislavski, K. (2015). *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia*. Barcelona, España: Editorial Alba.
- Stanislavski, K (2018). *El trabajo del actor sobre su papel*. Barcelona, España: Editorial Alba.
- Stinespring, L. (1999). *Principles of truthful acting: a theoretical discourse on Sanford Meisner's practice* (Tesis Doctoral). Texas Tech University, Estados Unidos.
- Serrano, R. (2004). Nuevas tesis sobre Stanislavski: Fundamentos para una teoría pedagógica. Atuel (Ed.) Buenos Aires

7 ANEXOS

7.1 ANEXO 1. Preguntas de la presentación y la entrevista final de los participantes

Preguntas de la presentación

1. ¿Qué es actuar para ti?
2. ¿Qué crees que debe tener una “buena” actuación?
3. ¿Qué opinas de que se hable del concepto de “actor físico” o “actor psicológico”? ¿Te consideras en algún punto de estos conceptos?
4. ¿Qué es más importante en la interpretación para ti: la “verdad” en escena o la “forma estética”? ¿Por qué?
5. ¿Cuál crees que es el principal error que cometen los actores al interpretar un personaje?
6. ¿Cuál crees que es tu principal falencia y virtud al actuar?
7. ¿Entrenas tu cuerpo y voz, con cuanta frecuencia lo haces?

Preguntas de la entrevista final

1. ¿Qué es actuar para ti, ahora?
2. ¿Cómo ha sido tu proceso de aprendizaje con la propuesta de entrenamiento basado en las técnicas de Meisner y Chejov?
3. ¿Cuáles sientes que son las principales cosas que has aprendido de la propuesta de entrenamiento?
4. ¿Qué crees que deberías seguir trabajando que se te complicó en el proceso de la propuesta de entrenamiento?
5. ¿Qué opinas sobre la unión de Meisner y Chejov?

7.2 ANEXO 2. Escena corta de la presentación de los participantes

A: Bueno pues

B: Bueno pues qué

A: Tú sabes

B: Yo sé qué

A: Sabe perfectamente bien qué

B: No sé perfectamente bien qué

A: Párala

B: Tú comenzaste

A: ¡Me voy!

Autor: Anónimo

Adaptado por Daniel Carranza



7.3 ANEXO 3. Links de videgrabaciones

Presentación de los participantes, monólogos y escenas de prueba

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0wcxKPaFT3eXBJF1thUkjvY>

Etapa 1

Unidad 1

Segunda sesión - 7 de septiembre del 2019

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0zgFpgcJGDRKJowczX5xhGF>

Tercera sesión - 12 de septiembre del 2019:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0w29fBU20IBUIAKUtQeJvFq>

Cuarta sesión - 14 de septiembre del 2019:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0xsxK1Lugv0HusyVEjOfLJR>

Quinta sesión - 19 de septiembre del 2019:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0zi8iofzxJa8xXKHEPeSczu>

Unidad 2

Sexta sesión - 21 de septiembre del 2019:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0wHL1OWRNIADar2KOpeUeyd>

Séptima sesión - 26 de septiembre del 2019:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0w7-WqsotBs1OElry1fLG83>

Octava sesión - 28 de septiembre del 2019:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0yyY_1JvSEVRojiPtIVqQTX

Unidad 3

Novena sesión - 3 de octubre del 2019:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0wyKSKGU2oxqx7E2V7PZ4QZ>

Décima sesión - 5 de octubre del 2019:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0y5LqSY9N41PaIwvHtDmHv0>

Décimo primera sesión - 10 de octubre del 2019:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0zOg3rDZa_Duv3HjV6NAYH_

Unidad 4

Décimo segunda sesión - 12 de octubre del 2019:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0wF4E3LlizzUhLdNt7WbPOT>

Asesorías - 7 de octubre del 2019:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0wv7eVM93uq6ZdOCCfzF-6m>

Muestra de mitad de proceso – 9 de octubre del 2019:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0xGnIqM51Fb7Q_rEoLD3CZ6

Etapas 2

Unidad 5

Décimo tercera sesión - 24 de octubre del 2019:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0yJVnSkSE9juOoW1bMIXB3m>

Décimo cuarta sesión - 26 de octubre del 2019:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0xBfCrd2xOZA5nBPdYzm1ui>

Unidad 6

Décimo quinta sesión - 31 de octubre del 2019:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0zxUynXYpo31H033TTc4mpN>

Décimo sexta sesión - 2 de noviembre del 2019:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0y_yyoA_qJGIFhwEaernNtQ

Décimo octava sesión - 9 de noviembre del 2019:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0yQ2LADSzK3MHdc5y2WjfpA>

Décimo novena sesión - 14 de noviembre del 2019:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0yr-frwy9QWLonj8jfY1uvv>

Unidad 7

Vigésima sesión - 16 de noviembre del 2019:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0xSsRnhmAxi2gIcIX675Mn>

Vigésima primera sesión - 21 de noviembre del 2019:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0zsNHHzIMk1J2SvjI2OvtyJ>

Vigésima segunda sesión - 23 de noviembre del 2019:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0wGFEXdz28TR2g2qR_2kDFs

Vigésima tercera sesión - 28 de noviembre del 2019:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0xsFp_fcA3_b8ZuMpmxNSSx

Unidad 8

Vigésima cuarta sesión - 30 de noviembre del 2019:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0zYhMJfSmfP34Cxb15olpDf>

Asesorías - 7 de diciembre del 2019:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0xV7t2TM0zGV-xYDFqEnt6Z>

Asesorías - 11, 12 y 13 de diciembre del 2019:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0zAI-o4_7CKjYn1nHt4sZPy

Muestra Final - 14 de diciembre del 2019:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0z0-1T9NyYo9TOUqoOm3RCK>

Entrevista final - 14 de diciembre del 2019:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLz7kTp1G2M0zLjApz8ysJgrd_ZVFgg-rK



7.4 ANEXO 4: Variables e indicadores

| | Variables | Indicadores |
|--------------------|--|--|
| 1 etapa | La realidad de la conducta: 1. Escucha (vs la Autoconsciencia limitante del actor) | <ul style="list-style-type: none"> • Capacidad del participante de estar presente, escuchar realmente al compañero y no dejarse absorber por su autoconsciencia limitante al enfocar su atención en juicios sobre su conducta o si realiza de forma “correcta” el ejercicio. |
| | La realidad de la conducta: 2. Instinto y libertad de los impulsos internos (vs la Autocensura del actor) | <ul style="list-style-type: none"> • Capacidad del participante de seguir su instinto y sus impulsos internos libremente en su accionar en lugar autocensurarlos o reprimirlos por juicios o creencias limitantes que bloquean su interpretación actoral. |
| | La realidad de la conducta en circunstancias imaginarias: 3. Conexión con las circunstancias imaginarias | <ul style="list-style-type: none"> • Capacidad del participante de aceptar y vivenciar el papel coherentemente en relación a las circunstancias imaginarias de la escena y el texto (actividades, acciones, objetivos, pre-circunstancias, vínculo, preparación emocional y particularizaciones). |
| 2 etapa | La imaginación creativa afecta al cuerpo físico y a los sentimientos individuales: 4. Atención y la concentración | <ul style="list-style-type: none"> • Capacidad del participante para dirigir la atención en el momento presente desde las sensaciones físicas (sensoriales), imágenes internas (imaginación) o diálogo interno |
| | La imaginación creativa afecta al cuerpo físico y a los sentimientos individuales: 5. Conexión con la imaginación | <ul style="list-style-type: none"> • Capacidad del participante concentrar la atención en la imaginación creativa y dejarse afectar física y psicológicamente (pensamientos e imágenes, sentimientos e impulsos de voluntad) por ella. |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>La imaginación creativa afecta al cuerpo físico y a los sentimientos individuales:</p> <p>6. Conexión con la atmosfera propuesta</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Capacidad del participante de dejarse afectar física y psicológicamente (pensamientos e imágenes, sentimientos e impulsos de voluntad) por su atmosfera propuesta • Capacidad del participante de mantener la composición de su atmosfera propuesta durante un momento determinado e irradiarlo al exterior. |
| | <p>La imaginación creativa afecta al cuerpo físico y a los sentimiento individuales:</p> <p>7. Conexión con los gestos y acciones con cualidades de movimiento propuestos</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Capacidad del participante de dejarse afectar física y psicológicamente (pensamientos e imágenes, sentimientos e impulsos de voluntad) por su sus gestos y acciones con cualidades de movimiento propuestas. • Capacidad del participante de mantener la composición de sus gestos y cualidades de movimiento propuestas durante un momento determinado. |
| | <p>La imaginación creativa afecta al cuerpo físico y a los sentimientos individuales:</p> <p>8. Conexión con los gestos y acciones con cualidades psicológicas propuestos</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Capacidad del participante de dejarse afectar física y psicológicamente (pensamientos e imágenes, sentimientos e impulsos de voluntad) por sus gestos y acciones con cualidades psicológicas propuestas. • Capacidad del participante de mantener la composición de sus gestos y cualidades psicológicas propuestas durante momento determinado. |

7.5 ANEXO 5. Cronograma del laboratorio

| ETAPA | UNIDAD | SESIÓN | ESTRUCTURA DE LA SESIÓN | OBSERVACIONES |
|---------|----------|----------------------------------|---|---|
| ETAPA 1 | UNIDAD 1 | Presentación inicial 29/08/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación de monólogos de prueba 2. Presentación de escenas de prueba | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual |
| | | Sesión 1 5/09/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Fundamentos de la técnica Meisner 2. Calentamiento (ejercicios de atención y pre-expresividad) 3. Introducción al juego de la repetición de la palabra: mecánica y desde el punto de vista | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual |
| | | Sesión 2 7/09/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios de atención y pre-expresividad) 2. Trabajo con la repetición mecánica 3. Trabajo con la repetición desde el punto de vista (Desde este punto toda repetición será desde el punto de vista) | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual • Tarea 1: Juntarse en parejas y practicar la repetición por 30 minutos en un espacio no público • Tarea 2: Juntarse en parejas y practicar la repetición por 30 minutos en un espacio público |
| | | Sesión 3 12/09/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios de atención y pre-expresividad) 2. Calentamiento con el ejercicio de repetición 3. Trabajo con la repetición y muestra de la tarea en parejas | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual |
| | | Sesión 4 14/09/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios de atención y pre-expresividad) 2. Calentamiento con la repetición 3. Trabajo de la repetición 4. Trabajo de la repetición con un impedimento (actividad simple) | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual • Tarea 1: Juntarse en parejas y practicar la repetición por 30 minutos • Tarea 2: Juntarse en parejas y practicar la repetición con un impedimento (actividad simple) por |

| | | | |
|-----------------|----------------------|---|--|
| | | | 30 minutos |
| | Sesión 5 19/09/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios de atención y pre-expresividad) 2. Calentamiento con la repetición 3. Muestra de la repetición con un impedimento (actividad simple) 4. Introducción a la actividad independiente | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual • Proponer una actividad independiente para la sesión 6 |
| UNIDAD 2 | Sesión 6 21/09/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios de atención y pre-expresividad) 2. Calentamiento con la repetición 3. Fundamentos y práctica del ejercicio de la llamada a la puerta (justificación simple) y la actividad independiente | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual • Tarea 1: Juntarse en parejas y practicar la repetición por 30 minutos • Tarea 2: Juntarse en parejas y practicar la llamada a la puerta con actividad independiente por 30 minutos (15 minutos con actividad por persona) |
| | Sesión 7 26/09/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios de atención y pre-expresividad) 2. Calentamiento con la repetición 3. Trabajo con la llamada a la puerta (justificación simple) y la actividad independiente | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual |
| | Sesión 8 28/09/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios de atención y pre-expresividad) 2. Calentamiento con la repetición 3. Trabajo con la llamada a la puerta (justificación simple) y la actividad independiente | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual |
| | UNIDAD 3 | Sesión 9 3/10/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios de atención y pre-expresividad) 2. Introducción a las nociones del abordaje al texto con el texto neutro y la particularización. 3. Entrega de textos para la unidad 4 4. Introducción a las pre-circunstancias y la preparación emocional |

| | | | |
|-----------------|-----------------------|---|---|
| UNIDAD 4 | Sesión 10 5/10/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios de atención y pre-expresividad) 2. Calentamiento con repetición 3. Trabajo con la llamada a la puerta (justificación compleja), la actividad independiente, las pre-circunstancias, el vínculo y la preparación emocional | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual |
| | Sesión 11 10/10/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios de atención y pre-expresividad) 2. Calentamiento con la repetición 3. Ejercicios de improvisación: trabajo con la llamada a la puerta (justificación compleja), la actividad independiente, las pre-circunstancias, el vínculo y la preparación emocional. En este ejercicio la repetición va perdiendo protagonismo y se va condicionando a las circunstancias imaginarias 4. Introducción al abordaje del texto: análisis, abordaje al texto neutro y la particularización con el sí mágico | <ol style="list-style-type: none"> 5. Registro audiovisual |
| | Sesión 12 07/10/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios de atención y pre-expresividad) 2. Calentamiento con repetición 3. Abordaje al texto: trabajo con el texto neutro y la particularización o “el mágico como si” | <ol style="list-style-type: none"> 4. Registro audiovisual |
| | Asesorías 17/10/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Trabajo del abordaje al texto por parejas | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual |

| | | | | |
|----------------|-----------------|---|---|---|
| ETAPA 2 | UNIDAD 5 | Muestra de mitad de proceso 19/10/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación de la primera etapa del laboratorio 2. Muestra de ejercicios de la unidad 1: el juego de la repetición de la palabra (la repetición mecánica y desde el punto de vista) 3. Muestra de ejercicios de la unidad 2: la llamada a la puerta con actividad independiente 4. Muestra de ejercicios de la unidad 3: la preparación emocional y las pre-circunstancias 5. Muestra de ejercicios de la unidad 4 con las escenas: El abordaje al texto (el texto neutro y la particularización) | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual |
| | | Sesión 13 24/10/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Fundamentos de la técnica de Chejov 2. Ejercicios psicofísicos introductorios | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual |
| | | Sesión 14 26/10/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios de atención y pre-expresividad) 2. Abordaje al trabajo con la imaginación creativa, y la atención y concentración 3. Abordaje al concepto de consciencia superior creativa | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual |
| | | Sesión 15 31/10/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios desde la atención plena) 2. Ejercicios de imaginación y concentración 3. Abordaje al trabajo de la atmósfera objetiva 4. Abordaje al trabajo de la acción o gesto con cualidad 5. Abordaje al trabajo de centro imaginario y cualidades de movimiento (fluir, moldear, volar e irradiar) | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual • Practicar los ejercicios de imaginación y concentración dos veces esta semana |
| | | Sesión 16 2/11/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios desde la atención plena) 2. Ejercicios de imaginación y concentración 3. Ejercicios de atmosfera objetiva 4. Ejercicios de acción y gesto con cualidad 5. Ejercicios de centro imaginario y cualidades de movimiento (fluir, | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual |
| | UNIDAD 6 | | | |

| | | | |
|-----------------|-----------------------|--|--|
| UNIDAD 7 | | <p>moldear, volar e irradiar)</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Abordaje y trabajo de las cualidades psicológicas o los cuatro hermanos (sentimiento de facilidad, forma, belleza y totalidad) 7. Abordaje al trabajo con el gesto psicológico y los siete gestos básicos | |
| | Sesión 17 07/11/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios desde la atención plena) 2. Repaso teórico y preguntas hasta el gesto psicológico 3. Trabajo de ejercicios vistos hasta el gesto psicológico | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual |
| | Sesión 18 09/11/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios desde la atención plena) 2. Repaso teórico y preguntas hasta el gesto psicológico 3. Trabajo de ejercicios vistos hasta el gesto psicológico | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual • Tarea: repasar el monólogo que usaron en la presentación inicial de prueba del laboratorio para la sesión 19 |
| | Sesión 19 14/11/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios desde la atención plena) 2. Trabajo de ejercicios vistos hasta el gesto psicológico 3. Abordaje al trabajo de incorporación y caracterización mediante el cuerpo imaginario 4. Abordaje al trabajo del gesto psicológico mediante una improvisación escénica 5. Abordaje al trabajo del gesto psicológico con un monólogo | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual • Tarea: memorizar el monólogo que usaron en la entrevista inicial para la sesión 20 |
| | Sesión 20 16/11/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios desde la atención plena) 2. Calentamiento (ejercicios de euritmia) 3. Calentamiento (ejercicios vistos desde la imaginación y concentración hasta las cualidades psicológicas) 4. Trabajo con el gesto psicológico en el monólogo 5. Trabajo de incorporación y caracterización mediante el cuerpo imaginario | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual • Memorizar el monólogo que usaron para la “entrevista” inicial |

| | | | |
|-----------------|-----------------------|---|--|
| UNIDAD 8 | Sesión 21 21/11/19 | <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento (ejercicios desde la atención plena) • Calentamiento (ejercicios vistos desde la imaginación y concentración hasta las cualidades psicológicas) • Trabajo con el monólogo desde el gesto psicológico • Trabajo de incorporación y caracterización del personaje para el monólogo mediante el cuerpo imaginario • Trabajo de composición final del monólogo con las herramientas aprendidas | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual |
| | Sesión 22 23/11/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios desde la atención plena) 2. Calentamiento (ejercicios vistos desde la imaginación y concentración hasta las cualidades psicológicas) 3. Trabajo con el monólogo desde el gesto psicológico 4. Trabajo de incorporación y caracterización del personaje para el monólogo mediante el cuerpo imaginario 5. Trabajo de composición final del monólogo con las herramientas aprendidas | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual |
| | Sesión 23 28/11/20 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Conversatorio con José Miguel Arbulú sobre la técnica de Michael Chejov | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual • Preguntas y Respuestas • Tarea: Repasar la letra de las escenas usadas en la Etapa 1 del laboratorio para utilizarlas en la sesión 24 |
| | Sesión 24 30/11/19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento (ejercicios desde la atención plena) 2. Calentamiento (ejercicios vistos desde la imaginación y concentración hasta las cualidades psicológicas) 3. Trabajo con el monólogo desde el gesto psicológico 4. Trabajo de incorporación y | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | <p>caracterización del personaje para el monólogo mediante el cuerpo imaginario</p> <p>5. Trabajo de composición final del monólogo con las herramientas aprendidas</p> <p>6. Abordaje de las escenas trabajadas en la Etapa 1 con las herramientas trabajadas en esta Etapa 2 (Atmosfera, gesto con cualidad, centro imaginario, cualidades de movimiento, cualidades psicológicas, gesto psicológico y cuerpo imaginario)</p> | |
| | <p>Asesorías</p> <p>Finales</p> <p>11/12/19</p> <p>12/12/19</p> <p>13/12/19</p> | <p>1. Trabajo y repaso de las escenas realizadas en la etapa 1 con las herramientas trabajadas en la etapa 1 (la llamada a la puerta, la actividad independiente, la justificación, las pre-circunstancias y el vínculo, la preparación emocional, el texto neutro y la particularización) y con las nuevas herramientas trabajadas en la etapa 2 (atmosfera, gesto o acción con cualidad, centro imaginario, cualidades de movimiento, cualidades psicológicas, gesto psicológico y cuerpo imaginario)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual |

| | | | | |
|--|--|-----------------------------------|---|---|
| | | <p>Muestra final 14/12/19</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación de la propuesta de entrenamiento actoral: Etapa 1 y 2 2. Presentación de la técnica Meisner 3. Muestra de ejercicios de la unidad 1: el juego de la repetición de la palabra (la repetición mecánica y desde el punto de vista) 4. Muestra de ejercicios de la unidad 2: la llamada a la puerta con actividad independiente 5. Muestra de ejercicios de la unidad 3: las pre-circunstancias y la preparación emocional 6. Mención de ejercicios de la unidad 4: El abordaje al texto (la particularización y el texto neutro) 7. Presentación de la técnica Chejov 8. Muestra de ejercicios de la unidad 5: la imaginación creativa afecta al cuerpo físico 9. Muestra de ejercicios de la unidad 6: Las técnicas psicofísicas del actor: atmosfera objetiva, gesto con cualidad, sentimientos individuales, centro imaginario, cualidades de movimiento, cualidades psicológicas y el gesto psicológico 10. Muestra de la Unidad 7: El abordaje al personaje desde el gesto psicológico y el cuerpo imaginario con la presentación de algunos monólogos 11. Muestra de la unidad 8: la aplicación de todas las herramientas con la presentación de las escenas finales | <ul style="list-style-type: none"> • Registro audiovisual • Entrevista final de los participantes • Entrega de informes finales de los participantes |
|--|--|-----------------------------------|---|---|

7.6 ANEXO 6. Análisis por participante

Unidad 1:

Joaquín Usseglio

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|-----------------------------------|---------------|---|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, el participante está empezando a familiarizarse con su escucha a nivel físico y de acciones. Aún tiende a dejarse llevar por su autoconsciencia al enfocar su atención en hacer “bien” el ejercicio sobre todo cuando intenta profundizar en la conducta del compañero. Con respecto a la libertad de sus impulsos internos, tiene la capacidad de decidir seguirlos, aunque aún no parten de la escucha del compañero sino desde una decisión motivada por hacer “bien” el ejercicio. |
| Libertad de los impulsos internos | 2 | |

Silvana Picco

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|-----------------------------------|---------------|--|
| Escucha | 2 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, la participante tuvo dificultades para identificar el enfoque sobre la atención en el compañero a nivel físico y de acciones, y mucho más en profundizar en su conducta. Además tiende a enfocarse en hacer “bien” el ejercicio lo cual le genera ansiedad y no le permite escuchar al compañero realmente. Esto fue mejorando poco a poco para la última sesión de esta unidad, pero realmente se le dificultó al inicio. Con respecto a la libertad de sus impulsos, no se dio la posibilidad de seguirlos ya que no lograba escuchar al compañero. Con ello, es el compañero de quien debe |
| Libertad de los impulsos internos | 1 | |

| | | |
|--|--|---|
| | | brindarle los estímulos para que ella siga sus impulsos mediante la escucha de su comportamiento. |
|--|--|---|

Franco Silva

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|-----------------------------------|---------------|--|
| Escucha | 2 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, el participante empieza con un buen dominio de la escucha al compañero en el nivel físico y de acciones pero aún no profundiza a nivel psicológico o emocional en la conducta del otro. Además tiende a imponer algunas frases cuando enfoca su atención en querer hacer “bien” el ejercicio, sobre todo cuando intenta profundizar nivel psicológico o emocional. Pero en general, su nivel de escucha es bueno Con respecto a la libertad de los impulsos, es capaz de seguirlos con facilidad pero desde una decisión propia por hacer “bien” el ejercicio y aún no desde la conducta del compañero. |
| Libertad de los impulsos internos | 3 | |

Diana Aguilar

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|-----------------------------------|---------------|--|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, la participante empieza a dominar su escucha a nivel físico y de acciones, pero le cuesta entrar al nivel psicológico o emocional. Lo bueno de la participante es que no enfoca su atención en su autoconsciencia o intentar hacer “bien” el ejercicio sino que está atenta al compañero en la mayoría del tiempo. Con respecto a la libertad de los impulsos, la participante tiende a ser muy “educada” y a no seguir sus impulsos. Cuando es confrontada, la participante evade el impulso |
| Libertad de los impulsos internos | 1 | |

| | | |
|--|--|--|
| | | autocensurándose y siendo amable o pretendiendo no haber escuchado la propuesta del compañero. |
|--|--|--|

Dayana García

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|-----------------------------------|---------------|--|
| Escucha | 1 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, la participante está familiarizándose con la escucha a nivel físico y de acciones pero su autoconciencia reflejada en intentar hacer “bien” el ejercicio aún no le deja enfocarse realmente en el compañero. Con respecto a la libertad de los impulsos internos, aún no es capaz de seguirlos ya que no logra escuchar la conducta del compañero y tomar los impulsos que le da el este mismo. |
| Libertad de los impulsos internos | 1 | |

Gonzalo Garcia

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|-----------------------------------|---------------|--|
| Escucha | 4 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, el participante posee una muy buena capacidad de escucha. Comienza dominando fácilmente los tres niveles de escucha: físico, de acciones y psicológico o emocional. Con respecto a la libertad de impulsos internos, se le dificulta bastante seguirlos en momentos de confrontación con el compañero. Normalmente tiende a evadir la confrontación mediante la “risa”. |
| Libertad de los impulsos internos | 2 | |

Mitsue Barron

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|----------|---------------|------------------------|
| | | |

| | | |
|--|----------|--|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, la participante comienza a familiarizarse con la escucha a nivel físico, de acciones y psicológico o emocional. Pero su autoconsciencia reflejada en hacer “bien” el ejercicio y tener la situación bajo control evita que pueda enfocar totalmente su atención en el otro. Con respecto a la libertad de los impulsos internos, la participante tiende a tener bajo control sus impulsos. A pesar de tener una buena capacidad de escucha, aún no se permite involucrar emocionalmente con el compañero y dejarse guiar por los impulsos que este le brinda. |
| Libertad de los impulsos internos | 1 | |

Valeria Mondoñedo

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|--|----------------------|---|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, la participante empieza a familiarizarse con la escucha a nivel físico, de acciones y psicológico o emocional. Con respecto a la libertad de los impulsos internos, tiende a seguirlos más desde su propia autoconsciencia, es decir desde impulsos generados por sí misma, pero aún no desde escuchar la conducta del compañero. Además aparece la “risa” como un obstáculo para evitar profundizar en la conducta. |
| Libertad de los impulsos internos | 2 | |

Unidad 2:

Joaquín Usseglio

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|-----------------|----------------------|-------------------------------|
| Escucha | 3 | |

| | | |
|--|----------|---|
| Libertad de los impulsos internos | 2 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, el participante ha mejorado en su nivel de escucha pero aún se adelanta al momento de decir las frases en la repetición con lo cual no escucha realmente y tiende a hacerlo mecánicamente. La atención sobre la actividad independiente y en la escucha al compañero al mismo tiempo es un factor que hace que el participante se confunda al inicio, pero luego mejora debido a la práctica. • Con respecto a la libertad de los impulsos, el participante ha mejorado ya que hay más momentos en sus impulsos internos que parten de escuchar la conducta del compañero y no el de él mismo. • Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias aún no es sólida. En general le falta trabajar en proponer una actividad que sea más apremiante y que él mismo crea en dichas circunstancias. |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 2 | |

Silvana Picco

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|--|----------------------|---|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, la participante mejoró su escucha sobre la conducta del compañero. El trabajo de la atención en su actividad independiente y en la escucha de la conducta sobre el compañero hicieron que su autoconsciencia se reduzca y la participante fue más libre para enfocar su atención de manera fluida en ambos aspectos. • Con respecto a la libertad de los impulsos, la participante se dejó afectar por el compañero la mayoría del tiempo. |
| Libertad de los impulsos internos | 3 | |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 2 | |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias aún no es tan sólida, Aún le falta proponer una actividad independiente más apremiante y creer más en la situación que se ha propuesto. |
|--|--|--|

Franco Silva

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|---------------|---|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, el participante ha mejorado en la escucha sobre la conducta del compañero. Ahora presta a atención a la conducta del compañero a nivel psicológico y emocional, y su autoconciencia sobre querer hacer “bien” el ejercicio ha disminuido. • Con respecto a la libertad de sus impulsos internos, aún no los sigue completamente y tiende a inhibirlos, sobretodo en momentos de confrontación con el compañero. • Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias aún no es sólida. Aún le falta proponer una actividad independiente más apremiante y creer más en la situación que este se ha propuesto. |
| Libertad de los impulsos internos | 2 | |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 2 | |

Diana Aguilar

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|-----------------------------------|---------------|--|
| Escucha | | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, a la participante le cuesta desarrollar su escucha sobre la conducta del compañero a nivel psicológico o emocional. La actividad independiente |
| Libertad de los impulsos internos | | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Conexión con las circunstancias imaginarias</p> | | <p>tiende a ser un obstáculo en lugar de una ayuda para eliminar su autoconsciencia. Sin embargo, en general la escucha ha mejorado con la práctica de los ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, le sigue costando confrontar al compañero y seguir sus impulsos cuando estos se tornan en la incomodidad o la confrontación, es demasiado “amable” o “educada” y tiende a usar la “risa” para evadir sus impulsos. • Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias aún no es sólida. Le falta trabajar en crear las circunstancias imaginarias de la actividad independiente que propone y hacerla más apremiante. |
|---|--|--|

Dayana García

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|---------------|--|
| Escucha | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, la participante aún se le dificulta enfocar su atención en escuchar la conducta del compañero a causa de su autoconsciencia e intentar hacer de forma “correcta” el ejercicio. Pero el trabajo con la actividad independiente ha reducido notablemente dicha autoconsciencia. |
| Libertad de los impulsos internos | 2 | |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Con respecto a la libertad de los impulsos, se deja guiar por ellos aunque la mayoría de momentos tiende a hacerlo desde ella misma y no de la escucha sobre la conducta del compañero. • Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias es buena, se enfoca en su actividad independiente y acepta dichas circunstancias. Sin embargo eso le dificulta al momento de escuchar la |

| | | |
|--|--|---|
| | | conducta del otro aunque es cuestión de práctica encontrar el equilibrio. |
|--|--|---|

Gonzalo García

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|--|---------------|--|
| Escucha | 4 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, el participante ha mantenido y mejorado su escucha sobre la conducta del compañero. Además logra encontrar el equilibrio en enfocar su atención sobre la actividad independiente y sobre la conducta del compañero. Con respecto a la libertad de los impulsos internos, su capacidad para seguirlos ha mejorado. Sin embargo, aún le cuesta confrontar al compañero cuando debe hacerlo. También ha logrado eliminar la “risa” como obstáculo para seguir sus impulsos. Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias es buena. Se enfoca en su actividad independiente y es congruente al reaccionar al compañero con respecto a sus circunstancias propuestas. |
| Instinto y libertad de los impulsos internos | 2 | |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 3 | |

Mitsue Barrón

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|--|---------------|---|
| Escucha | 1 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, a la participante se le hace difícil escuchar la conducta del compañero. Tiende a repetir mecánicamente las frases que le da el compañero y se enfoca en hacer “bien” el ejercicio. Además, |
| Instinto y libertad de los impulsos internos | 2 | |

| | | |
|---|----------|--|
| <p>Conexión con las circunstancias imaginarias</p> | <p>2</p> | <p>inicialmente, el trabajo en su actividad independiente hace que se enfoque menos en el compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, aún no es capaz de seguirlos desde de la escucha sobre la conducta del compañero sino que sigue imponiéndolo desde ella misma debido a la autoconsciencia por hacer de forma “correcta” el ejercicio. • Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias aún no es sólida. Si bien se enfoca en su actividad independiente, no es congruente al reaccionar con el compañero con respecto a las circunstancias propuestas. |
|---|----------|--|

Valeria Mondoñedo

| <p>Variable</p> | <p>Puntaje (1-5)</p> | <p>Descripción y análisis</p> |
|--|-----------------------------|---|
| <p>Escucha</p> | <p>2</p> | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, a la participante se le hace difícil escuchar la conducta del compañero. Su autoconsciencia por hacer “bien” el ejercicio hace que no pueda prestar atención al otro. Además la atención en su actividad independiente, inicialmente, se vuelve un obstáculo y no en una ayuda para reducir su autoconsciencia. |
| <p>Instinto y libertad de los impulsos internos</p> | <p>2</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, generalmente le cuesta seguirlos. La autocensura aparece la “risa” como obstáculo principal de ello. |
| <p>Conexión con las circunstancias imaginarias</p> | <p>2</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias aún no es sólida. Sí se enfoca en su actividad independiente y la asume, pero no es congruente con sus acciones al reaccionar con el |

| | | |
|--|--|--|
| | | compañero en relación a las circunstancias imaginarias propuestas. |
|--|--|--|

Unidad 3:

Joaquín Usseglio

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|---------------|--|
| Escucha | 2 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, el participante tiene una buena conexión con su preparación emocional pero tiende a concentrar su atención en ello después de haber iniciado el ejercicio y se olvida de escuchar al compañero. Con respecto a la libertad de los impulsos internos, el trabajo sobre la preparación emocional ayuda al participante a seguirlos sobre todo cuando este debe confrontar al compañero y enfrentar su autocensura. Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias ha mejorado debido a la práctica de la preparación emocional. Es congruente con sus acciones, aunque es necesario mencionar que en algunas ocasiones no sigue sus impulsos internos y rompe esa congruencia con las circunstancias propuestas. |
| Libertad de los impulsos internos | 2 | |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 3 | |

Silvana Picco

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|----------|---------------|------------------------|
| Escucha | 3 | |

| | | |
|--|----------|---|
| Libertad de los impulsos internos | 4 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, la participante tiene una buena conexión con su preparación emocional y ha mejorado su escucha sobre la conducta del compañero. Como con la actividad independiente, la preparación emocional le ayuda a reducir su autoconsciencia para enfocar su atención en el compañero. • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, la preparación emocional funciona como un gran ayudante para que ella pueda seguir sus impulsos internos, juzgarse menos y ser libre en su accionar. • Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias es buena. La preparación emocional le ayuda bastante a conectarse con el ejercicio y a ser congruente con las circunstancias propuestas. |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 3 | |

Franco Silva

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|--|----------------------|--|
| Escucha | 2 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, al participante le cuesta alcanzar la emoción previa a escena mediante la preparación emocional, sobretodo en situaciones vulnerables. Inicialmente, tendía a enfocarse su atención en “cargar” y mantener la emoción propuesta una vez iniciado el ejercicio en lugar de escuchar al compañero, pero mejoró para el final de esta unidad. • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, inicialmente, el enfoque en mantener la preparación emocional, una vez iniciado el ejercicio, le dificultaba para seguir libremente sus impulsos, pero mejoró para el final de esta unidad. |
| Libertad de los impulsos internos | 2 | |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 2 | |

| | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias aún no es sólida. La preparación emocional no le ayudó mucho a entrar a las circunstancias propuestas al inicio debido a su autoconsciencia sobre enfocarse en hacer de forma “correcta” el ejercicio, pero luego fue entrando a las circunstancias en el proceso del ejercicio. |
|--|--|---|

Diana Aguilar

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|---------------|---|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, la participante tiene una buena conexión con su preparación emocional. Su escucha sobre la conducta del compañero mejoró bastante y la preparación emocional ayudó a reducir su autoconsciencia para tener más libertad y poner su atención sobre el compañero. • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, la preparación emocional le ayudó a poder seguirlos con mayor libertad. • Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias es buena. La preparación emocional favoreció mucho a conectarse y ser congruente con las circunstancias propuestas. |
| Libertad de los impulsos internos | 3 | |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 4 | |

Dayana García

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|-----------------------------------|---------------|---|
| Escucha | 2 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, a la participante se le hace difícil conectarse con la preparación emocional. Enfoca su |
| Libertad de los impulsos internos | 2 | |

| | | |
|--|---|---|
| | | <p>atención en mantener dicha emoción una vez iniciado el ejercicio en lugar escuchar la conducta del compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con respecto a la libertad de los impulsos, aún le cuesta seguir sus impulsos internos ya que se concentra en mantener y “cargar” la emoción en lugar de estar con el compañero y seguir los impulsos que este le brinda. • Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias aún no es sólida. La preparación emocional es una herramienta que le ayudó un poco a ello, pero aún no fue suficiente para que pueda ser congruente con sus acciones en las circunstancias propuestas. |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 2 | |

Gonzalo Garcia

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|----------------------|---|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, al participante le cuesta conectarse con su preparación emocional y su escucha se ve afectada por enfocar su atención en mantener la emoción de la preparación emocional una vez iniciado el ejercicio. • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, ha mejorado al momento de seguirlos pero aún le cuesta hacerlo en momentos de vulnerabilidad emocional. • Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias aún no es sólida. En esta unidad las situaciones son más complejas y eso complico más al participante a conectarse con su preparación |
| Instinto y libertad de los impulsos internos | 2 | |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 2 | |

| | | |
|--|--|--|
| | | emocional y a ser congruente con sus acciones en base a las circunstancias propuestas. |
|--|--|--|

Mitsue Barron

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|---------------|---|
| Escucha | 1 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, a la participante se le hace muy difícil conectarse con su preparación emocional. Además aún le cuesta escuchar la conducta del compañero debido a su autoconsciencia por hacer “bien” el ejercicio. Con respecto a la libertad de los impulsos internos, aún no logra seguirlos desde la conducta del compañero y tampoco desde su conexión con ella misma mediante la preparación emocional. Se enfoca en su autoconsciencia de pensar en hacer “bien” el ejercicio y no en seguir dichos impulsos internos. Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias aún no es sólida. La actividad independiente le ayuda, pero la preparación emocional no lo hace. Además al momento de reaccionar al compañero aún no es congruente con las circunstancias propuestas. |
| Libertad de los impulsos internos | 2 | |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 2 | |

Valeria Mondoñedo

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|-----------------------------------|---------------|---|
| Escucha | 1 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, la participante se conecta muy bien con su preparación emocional, pero una vez iniciado |
| Libertad de los impulsos internos | 3 | |

| | | |
|---|----------|---|
| <p>Conexión con las circunstancias imaginarias</p> | <p>3</p> | <p>el ejercicio tiende a enfocarse en mantener la emoción en lugar de escuchar la conducta del compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, los sigue libremente pero tiende a hacerlo desde ella misma y no desde escuchar al compañero. • Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias es buena. Tiene una buena conexión con la preparación emocional pero tiende a enfocarse en ella misma una vez iniciada la escena en lugar de escuchar al compañero y eso le perjudica la congruencia con respecto a las circunstancias propuestas. |
|---|----------|---|

Unidad 4:

Joaquín Usseglio

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|---------------|--|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, el participante tiene una buena escucha. Inicialmente, la inclusión de unas circunstancias más complejas y el texto interfieren la escucha del participante, pero luego logra encontrar el equilibrio ello. |
| Libertad de los impulsos internos | 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, el abordaje al texto propone un camino en la escena y a veces eso impide al participante que siga sus impulsos libremente cuando podría ser una ayuda para sentirse estable en sus acciones y decir su autoconsciencia. |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias es buena. La particularización y la preparación emocional son herramientas que ayuda al |

| | | |
|--|--|--|
| | | participante a entrar en las circunstancias propuestas de la escena. |
|--|--|--|

Silvana Picco

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|---------------|---|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, la participante ha logrado manejar su escucha sobre el compañero con el abordaje del texto. El texto le da un camino en donde la participante ha reducido su autoconsciencia y autocensura y puede reaccionar al otro con mayor libertad. Con respecto a la libertad de los impulsos internos, los sigue con fluidez aunque a veces el texto le dificulta a seguir algunos impulsos, pero en general eso le ayuda a dejar de ser autoconsciente y no autocensurarse. Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias es buena. Asimila muy bien la particularización del texto y es congruente al momento de interpretar la escena de acuerdo a las circunstancias propuestas. |
| Libertad de los impulsos internos | 4 | |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 4 | |

Franco Silva

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|-----------------------------------|---------------|---|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, el participante ha mejorado en su escucha sobre la conducta del compañero. Además el abordaje al texto le da un camino trazado en donde |
| Libertad de los impulsos internos | 2 | |

| | | |
|--|---|---|
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 3 | <p>este reduce su autoconsciencia en hacer “bien” la escena.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, sigue sin seguirlos del todo sobre todo en los momentos de confrontación. • Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias es buena. El participante ha logrado asimilar la particularización de forma fluida. |
|--|---|---|

Diana Aguilar

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|----------------------|---|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, la participante tiene una buena escucha sobre la conducta del compañero. El abordaje al texto le da un camino trazado en donde ella reduce su autoconsciencia. • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, aún le cuesta seguirlos libremente sobre todo cuando ella debe confrontar al compañero y también en los momentos en que se enfoca demasiado en la forma de decir el texto pero no escuchar al compañero. • Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias aún no es sólida. Aún le cuesta usar la particularización para conectarse con las circunstancias propuestas de la escena, pero la preparación emocional le ayuda a entrar en el estado emocional propuesto. |
| Instinto y libertad de los impulsos internos | 2 | |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 2 | |

Dayana García

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|-----------------|----------------------|-------------------------------|
| | | |

| | | |
|--|----------|---|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, la participante tiene una buena escucha sobre la conducta del compañero, pero inicialmente la atención sobre abordaje del texto dificulta su escucha aunque luego logra asimilarla con fluidez. • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, aún le cuesta seguirlos sobre todo en los momentos de confrontación con el compañero. • Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias aún no es sólida. La preparación emocional es una herramienta que le ayuda a entrar en las circunstancias propuestas al inicio, pero aún no se conecta con los demás momentos de la escena y tampoco logra incorporar la particularización para ello. |
| Libertad de los impulsos internos | 2 | |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 2 | |

Gonzalo García

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|----------------------|--|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, el participante tiene una buena escucha sobre la conducta del compañero. Pero, inicialmente, el abordaje del texto y las circunstancias más complejas le dificultan la escucha al inicio, luego mejora. • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, aún le cuesta seguirlos sobre todo en los momentos de confrontación con el compañero. • Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias aún no es sólida. La preparación emocional le ayuda a entrar en las circunstancias propuestas al inicio, pero luego baja su conexión en los demás momentos de la escena, además aún no |
| Instinto y libertad de los impulsos internos | 2 | |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 2 | |

| | | |
|--|--|---|
| | | logra incorporar la particularización para conectar con ello. |
|--|--|---|

Mitsue Barrón

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|---------------|---|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, la participante ha mejorado su escucha sobre la conducta del compañero. La práctica del abordaje al texto, la particularización y la preparación emocional la han ayudado reducir su autoconsciencia y le han dado más libertad al escuchar al otro. Con respecto a la libertad de los impulsos internos, la particularización la ha ayudado a seguirlos con mayor libertad y reducir su autoconsciencia en enfocarse en hacer “bien” la escena. Además, su autocensura se ha reducido y se deja afectar mucho más que antes en escena. Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias ha mejorado. La preparación emocional la ha ayudado a conectarse con las circunstancias propuestas en la escena. |
| Libertad de los impulsos internos | 2 | |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 3 | |

Valeria Mondoñedo

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|-----------------------------------|---------------|---|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, la participante ha mejorado su escucha. El abordaje al texto, la particularización y la preparación emocional la han ayudado a reducir su |
| Libertad de los impulsos internos | 4 | |

| | | |
|---|----------|--|
| <p>Conexión con las circunstancias imaginarias</p> | <p>3</p> | <p>autoconsciencia pero aún tiende a enfocarse en hacer “bien” la escena en lugar de escuchar al compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, tiene facilidad para conectarse con estos desde ella misma sobre todo mediante la herramienta de preparación emocional. Pero aún tiende a no seguir los impulsos a partir de escuchar al compañero. • Por último, su conexión con las circunstancias imaginarias es buena, la preparación emocional le ayuda a entrar en las circunstancias propuestas y asimila bien la particularización en cada momento. Pero aún le falta trabajar en escuchar al compañero lo cual afecta sobre la congruencia de las circunstancias propuestas en la escena. |
|---|----------|--|

Unidad 5:

Joaquín Usseglio

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|--|---------------|---|
| <p>Conexión con la atención plena y concentración</p> | <p>4</p> | <ul style="list-style-type: none"> • El participante logra conectarse con la atención plena en sus sentidos con fluidez. • Con respecto a la conexión con su imaginación creativa, el participante logra conectarse y crear imágenes sensoriales y dejarse afectar por ellas. |
| <p>Conexión con la imaginación creativa</p> | <p>4</p> | |

Silvana Picco

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|----------------------|---|
| Conexión con la atención plena y concentración | 4 | <ul style="list-style-type: none"> • La participante logra conectarse con la atención plena en sus sentidos con fluidez. • Con respecto a la conexión con su imaginación creativa, la participante logra conectarse y crear con sus imágenes sensoriales y dejarse afectar por ellas. |
| Conexión con la imaginación creativa | 4 | |

Franco Silva

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|----------------------|---|
| Conexión con la atención plena y concentración | 4 | <ul style="list-style-type: none"> • El participante logra conectarse con la atención plena en sus sentidos con fluidez. • Con respecto a la conexión con su imaginación creativa, el participante logra conectarse y crear imágenes sensoriales y dejarse afectar por ellas. |
| Conexión con la imaginación creativa | 4 | |

Diana Aguilar

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|----------------------|---|
| Conexión con la atención plena y concentración | 4 | <ul style="list-style-type: none"> • La participante logra conectarse con la atención plena en sus sentidos con fluidez. • Con respecto a la conexión con su imaginación creativa, la participante logra conectarse y crear imágenes sensoriales y dejarse afectar por ellas. |
| Conexión con la imaginación creativa | 4 | |

Dayana García

| Variable | Puntaje (monólogo/ escena) | Descripción y análisis |
|--|----------------------------------|---|
| Conexión con la atención plena y concentración | 2 | <ul style="list-style-type: none">La participante tiene algunas dificultades para conectarse con la atención plena en sus sentidos e, inicialmente, tiende a desconcentrarse. |
| Conexión con la imaginación creativa | 3 | <ul style="list-style-type: none">Con respecto a la conexión con su imaginación creativa, a la participante no se le hace tan fluido conectarse y crear imágenes sensoriales y dejarse afectar por ellas. |

Gonzalo García

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|--|------------------|--|
| Conexión con la atención plena y concentración | 4 | <ul style="list-style-type: none">El participante logra conectarse con la atención plena en sus sentidos con fluidez.Con respecto a la conexión con su imaginación creativa, el participante logra conectarse y crear imágenes sensoriales y dejarse afectar por ellas. |
| Conexión con la imaginación creativa | 4 | |

Mitsue Barrón

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|--|------------------|---|
| Conexión con la atención plena y concentración | 1 | <ul style="list-style-type: none">La participante tiene dificultades para conectarse con la atención plena en sus sentidos e, |

| | | |
|---|----------|--|
| Conexión con la imaginación creativa | 1 | <p>inicialmente, tiende a aburrirse y desconcentrarse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con respecto a la conexión con su imaginación creativa, la participante no logra conectarse y crear imágenes sensoriales y dejarse afectar por ellas. |
|---|----------|--|

Valeria Mondoñedo

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|----------------------|--|
| Conexión con la atención plena y concentración | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • La participante tiene algunas dificultades para conectarse con la atención plena en sus sentidos e, inicialmente, tiende a desconcentrarse. • Con respecto a la conexión con su imaginación creativa, la participante no logra conectarse y crear imágenes sensoriales y dejarse afectar por ellas. |
| Conexión con la imaginación creativa | 2 | |

Unidad 6:

Joaquín Usseglio

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|----------------------|--|
| Conexión con una atmosfera propuesta | 4 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, el participante asimila correctamente el concepto de atmosfera objetiva y lo aplica con fluidez. • Además asimila el concepto de gesto o acción con cualidad de movimiento. Tiene un cuerpo predispuesto pero hay tensión y eso lo limita en sus posibilidades de movimiento. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 3 | |

| | | |
|---|----------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Por último también asimila el concepto de gesto o acción con cualidad psicológica y eso le ayuda a entrar en distintos estados sobretodo mediante el gesto psicológico. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica propuestos | 4 | |

Silvana Picco

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|----------------------|--|
| Conexión con una atmosfera propuesta | 4 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, la participante asimila correctamente el concepto de atmosfera objetiva y lo aplica con fluidez. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Además asimila el concepto de gesto o acción con cualidad de movimiento y tiene un cuerpo predispuesto. Una de las características de la participante es que tiende a la laxitud en sus movimientos pero es libre en ellos y eso aumenta sus posibilidades de movimiento. • Por último también asimila muy bien el concepto de gesto o acción con cualidad psicológica y eso le ayuda a entrar en distintos estados emocionales sobre todo con el gesto psicológico. Aunque tiende a la bajar intensidad en vez de conectar con todas sus posibilidades a nivel de energía. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica propuestos | 4 | |

Franco Silva

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|----------------------|-------------------------------|
| Conexión con una atmosfera propuesta | | |

| | | |
|---|---|---|
| | 4 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, el participante asimila correctamente el concepto de atmosfera objetiva y lo aplica con fluidez. • Además asimila el concepto de gesto o acción con cualidad de movimiento y se conecta con su cuerpo mediante la imaginación creativa. Una de las características del a participante es que tiende a los movimientos muy grandes. • Por último también asimila el concepto de gesto o acción con cualidad psicológica y eso le ayuda a entrar en distintos estados emocionales con facilidad desde la imaginación aunque a veces tiende a pensar en hacer “bien” el ejercicio en lugar de hacerlo. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 4 | |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica propuestos | 3 | |

Diana Aguilar

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|---------------|--|
| Conexión con una atmosfera propuesta | 4 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, la participante asimila correctamente el concepto de atmosfera objetiva y lo aplica con fluidez. • Además asimila muy bien el concepto de gesto o acción con cualidad de movimiento y se conecta con su cuerpo mediante la imaginación creativa. Una de las características de la participante es que se enfoca en el detalle en sus movimientos. • Por último también asimila el concepto de gesto o acción con cualidad psicológica y eso le ayuda a entrar en distintos estados emocionales con facilidad desde la imaginación en los ejercicios. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 4 | |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica propuestos | 4 | |

Dayana García

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|--|---------------|--|
| Conexión con una atmosfera propuesta | 3 | <ul style="list-style-type: none">• En esta unidad, la participante asimila correctamente el concepto de atmosfera objetiva aunque al inicio le costó conectarse con su imaginación.• Asimila el concepto de gesto o acción con cualidad de movimiento, aunque a veces le cuesta conectar con su cuerpo mediante sus imágenes sensoriales. Una de las características de la participante es la liviandad en sus movimientos.• Por último, aún le cuesta asimilar el concepto de gesto o acción con cualidad psicológica, aunque luego lo logra con el ejercicio del gesto psicológico. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 3 | |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica propuestos | 2 | |

Gonzalo García

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|--------------------------------------|---------------|--|
| Conexión con una atmosfera propuesta | 4 | <ul style="list-style-type: none">• En esta unidad, el participante asimila correctamente el concepto de atmosfera objetiva y lo aplica con fluidez. |

| | | |
|---|----------|--|
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 4 | <ul style="list-style-type: none"> Además asimila el concepto de gesto o acción con cualidad de movimiento y se conecta con su cuerpo mediante su imaginación. Una de las características del participante es que es libre y fluido en sus movimientos lo cual le da muchas posibilidades en escena. Por último, también asimila el concepto de gesto o acción con cualidad psicológica y eso le ayuda a entrar en distintos estados emocionales con facilidad desde su imaginación. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica propuestos | 4 | |

Mitsue Barrón

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|----------------------|---|
| Conexión con una atmosfera propuesta | 2 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, a la participante le cuesta asimilar correctamente el concepto de atmosfera objetiva y aplicarlo. Mejoró para el final de la unidad pero le costó mucho. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 2 | <ul style="list-style-type: none"> Le cuesta asimilar el concepto de gesto o acción con cualidad de movimiento aunque tiene un cuerpo y voz entrenados. Una de las características del participante es que es tiene una buena claridad en sus movimientos y su voz pero le cuesta conectarse con ellos y manejarlos desde sus imágenes sensoriales y eso le resta posibilidades en escena. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica propuestos | 2 | <ul style="list-style-type: none"> Por último también le cuesta asimilar el concepto de gesto o acción con cualidad psicológica. Se le dificulta conectarse con su imaginación aunque para el final de la unidad logró mejorar en ello. |

Valeria Mondoñedo

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|----------------------|--|
| Conexión con una atmosfera propuesta | 3 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, la participante asimila el concepto de atmosfera objetiva aunque al inicio aún le cuesta conectarse con su imaginación. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 2 | <ul style="list-style-type: none"> Además, le cuesta asimilar el concepto de gesto o acción con cualidad de movimiento. Inicialmente, le costaba conectarse con su cuerpo mediante sus imágenes sensoriales, pero luego mejoró. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica propuestos | 2 | <ul style="list-style-type: none"> Por último, aún le cuesta asimilar el concepto de gesto o acción con cualidad psicológica sobre todo la herramienta del gesto psicológico. |

Unidad 7:

Joaquín Usseglio

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|----------------------|--|
| Conexión con una atmosfera propuesta | 3 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, el participante ha logrado componer una buena atmosfera en la creación de su monólogo. Las herramientas sensoriales que más ha usado son la música y las imágenes de algunas escenas de películas de su preferencia. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 2 | <ul style="list-style-type: none"> Con respecto al gesto o acción con cualidad de movimiento, ha usado el cuerpo imaginario para crear un personaje conciso, pero su rigidez |

| | | |
|---|----------|---|
| | | corporal aún afecta a sus posibilidades en el cuerpo y la voz. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica propuestos | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Su conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica es buena. Se conecta con el gesto psicológico para llegar a los estados psicológicos importantes del monólogo. |

Silvana Picco

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|----------------------|--|
| Conexión con una atmosfera propuesta | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, la participante ha logrado componer una buena atmosfera en la creación de su monólogo. Las herramientas sensoriales que más ha usado son la música y las imágenes de su propia imaginación. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Con respecto al gesto o acción con cualidad de movimiento, ha usado el cuerpo imaginario para crear un personaje conciso. Además las cualidades en su cuerpo son más libres y fluidas lo cual ayuda a sus posibilidades vocales y corporales en escena. Aún le cuesta aumentar la intensidad de su energía pero es consciente de ello. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica propuestos | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Su conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica es buena. Se conecta con el gesto psicológico para llegar a los estados psicológicos importantes del monólogo. |

Franco Silva

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|----------------------|---|
| Conexión con una atmosfera propuesta | 3 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, el participante ha logrado componer una buena atmosfera en la creación de su monólogo. La herramienta sensorial que más ha usado son las imágenes de su propia imaginación. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 4 | <ul style="list-style-type: none"> Con respecto al gesto o acción con cualidad de movimiento, ha usado el cuerpo imaginario para crear un personaje conciso. Además las cualidades en su cuerpo son amplias y fluidas lo cual ayudan a sus posibilidades corporales y vocales en su monólogo. A veces le cuesta reducir la intensidad de su energía aunque es consciente de ello. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica propuestos | 3 | <ul style="list-style-type: none"> Su conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica es buena. Se conecta con el gesto psicológico para llegar a los estados psicológicos importantes del monólogo. Aunque tiende a pensar mucho en hacer “bien” el ejercicio lo cual hace que se demore innecesariamente en conectar con un estado psicológico pero es consciente de ello. |

Diana Aguilar

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|----------------------|---|
| Conexión con una atmosfera propuesta | 3 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, la participante ha logrado componer una buena atmosfera en la creación de su monólogo. Las herramientas sensoriales que más le han ayudado son las imágenes de su propia imaginación. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de | 3 | <ul style="list-style-type: none"> Con respecto al gesto o acción con cualidad de movimiento, ha usado el cuerpo imaginario para crear un personaje conciso. Además las cualidades |

| | | |
|---|----------|---|
| movimiento propuestos | | en su cuerpo son libres y fluidas lo cual ayuda a las posibilidades corporales y vocales en su monólogo. Sin embargo, aún le cuesta aumentar la intensidad de su energía vocal. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica propuestos | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Su conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica es buena. Se conecta con el gesto psicológico para llegar a los estados psicológicos importantes del monólogo. |

Dayana García

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|----------------------|--|
| Conexión con una atmosfera propuesta | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, la participante ha logrado componer una buena atmosfera en la creación de su monólogo. Las herramientas sensoriales que más han usado son las imágenes de su propia imaginación, aunque, inicialmente, le costó conectarse con ellas. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Con respecto al gesto o acción con cualidad de movimiento, ha usado el cuerpo imaginario para crear un personaje bueno, pero aún le cuesta conectarse con su cuerpo mediante sus imágenes sensoriales para tener más posibilidades al momento de la creación del personaje. Su cuerpo tiende a la laxitud y aún tiene dificultades con su técnica vocal. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica propuestos | 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Su conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica aún no es sólida. Se logra conectar con el gesto psicológico para llegar a los estados psicológicos importantes del monólogo, pero, |

| | | |
|--|--|--|
| | | inicialmente le cuesta no pensar en hacer “bien” el ejercicio. |
|--|--|--|

Gonzalo García

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|---------------|---|
| Conexión con una atmosfera propuesta | 4 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, el participante ha logrado componer una buena atmosfera en la creación de su monólogo. Las herramientas sensoriales que más ha usado son las imágenes de su propia imaginación. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 4 | <ul style="list-style-type: none"> Con respecto al gesto o acción con cualidad de movimiento, ha usado el cuerpo imaginario para crear un personaje conciso. Además las cualidades en su cuerpo son libres y fluidas lo cual lo ayudan en las posibilidades vocales y corporales de su monólogo. El participante tiene una buena escucha y conexión con su cuerpo. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica propuestos | 4 | <ul style="list-style-type: none"> Su conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica es buena. Se conecta con el gesto psicológico para llegar a los estados psicológicos importantes del monólogo. |

Mitsue Barron

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|---------------|---|
| Conexión con una atmosfera propuesta | 3 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, la participante ha logrado componer una buena atmosfera en la creación de su monólogo. Las herramientas sensoriales que ha usado son escenas de obras y de películas de teatro musical. |

| | | |
|---|----------|--|
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 2 | <ul style="list-style-type: none"> Con respecto al gesto o acción con cualidad de movimiento, ha usado el cuerpo imaginario para crear un personaje bueno. Pero aún le cuesta conectarse con las cualidades mediante sus imágenes sensoriales aunque ha mejorado en ello. La ventaja de la participante es que tiene un buen dominio de su cuerpo pero sobretodo una buena técnica vocal que le da muchas posibilidades a pesar de poder conectar del todo mediante con su imaginación para la creación de un personaje. Su conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica aún no es sólida. Se logra conectar con el gesto psicológico con dificultad pero logra llegar a los estados psicológicos importantes del monólogo. Ella también se conecta con el gesto psicológico de manera más efectiva usando imágenes sensoriales de escenas de teatro y de películas de musicales. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica propuestos | 2 | |

Valeria Mondoñedo

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|----------------------|---|
| Conexión con una atmosfera propuesta | 3 | <ul style="list-style-type: none"> En esta unidad, la participante ha logrado componer una buena atmosfera en la creación de su monólogo. Las herramientas sensoriales que más ha usado son las imágenes de su propia imaginación. Con respecto al gesto o acción con cualidad de movimiento, ha usado el cuerpo imaginario para crear un personaje bueno. Pero aún le cuesta conectarse con su cuerpo mediante su imaginación para tener más posibilidades para la creación de un personaje. El principal conflicto en la participante es tu técnica |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 2 | |

| | | |
|--|----------|--|
| <p>Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica propuestos</p> | <p>2</p> | <p>vocal, tiende a “correr” los textos y se pierden las cualidades de movimiento propuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Su conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica aún no es sólida. Se logra conectar con el gesto psicológico para llegar a los estados psicológicos importantes del monólogo pero al inicio le cuesta salir de su autoconsciencia por pensar en hacer “bien” el ejercicio en lugar de hacerlo. |
|--|----------|--|

Unidad 8:

Joaquín Usseglio

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|--|---------------|--|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad final, el participante tiene una buena escucha sobre la conducta del compañero. Su atención sobre la particularización del texto aún afecta su escucha pero luego logra estar más cómodo con ello. • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, el participante logró abordar mejor el texto y usarlo a favor para seguir sus impulsos con mayor facilidad en varios momentos de la escena final. • Su conexión con las circunstancias imaginarias es buena. La particularización y la preparación emocional son herramientas que ayudan al participante a entrar en las circunstancias propuestas. |
| Libertad de los impulsos internos | 3 | |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 4 | |
| Conexión con la atmosfera propuesta | 3 | |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 3 | |

| | | |
|---|-----------------|---|
| <p>Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológicas propuestos</p> | <p>4</p> | <ul style="list-style-type: none"> • El participante ha logrado identificar y componer una correcta atmosfera en la creación de su escena final mediante su imaginación. • Con respecto al gesto o acción con cualidad de movimiento, ha usado el cuerpo imaginario para crear un buen personaje. Además su rigidez corporal ha disminuido pero aún afecta sus posibilidades en escena. • Su conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica es buena. Se conecta con el gesto psicológico para llegar a los estados importantes del monólogo y particulariza los textos adecuadamente. • Por último, el participante ha logrado construir buen personaje en escena de acuerdo a las posibilidades corporales y vocales con las que ha estado trabajando desde la base de la realidad de la conducta. |
|---|-----------------|---|

Silvana Picco

| <p>Variable</p> | <p>Puntaje (1-5)</p> | <p>Descripción y análisis</p> |
|---|-----------------------------|--|
| <p>Escucha</p> | <p>3</p> | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad final, la participante tiene una buena escucha sobre la conducta el compañero. • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, la participante ha logrado seguir libremente sus impulsos desde ella misma y también desde la escucha del compañero. • Su conexión con las circunstancias imaginarias es buena. La particularización y la preparación |
| <p>Libertad de los impulsos internos</p> | <p>4</p> | |
| <p>Conexión con las circunstancias imaginarias</p> | <p>4</p> | |

| | | |
|---|----------|--|
| Conexión con la atmosfera propuesta | 3 | <p>emocional son herramientas que ayudan a la participante en entrar a las circunstancias propuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La participante ha logrado identificar y componer una correcta atmosfera en la creación de su escena final mediante su imaginación. • Con respecto al gesto o acción con cualidad de movimiento, la participante ha usado el cuerpo imaginario para crear un buen personaje conciso. Además ha logrado mucha más libertad física en sus posibilidades de movimiento. • Su conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica es buena. Se conecta con el gesto psicológico para llegar a los estados psicológicos, aunque podría aumentar la intensidad en su propuesta. • Por último, la participante ha logrado construir buen personaje en escena de acuerdo a las posibilidades corporales y vocales con las que ha estado trabajando desde la base de la realidad de la conducta. |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 3 | |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológicas propuestos | 3 | |

Franco Silva

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|--|----------------------|--|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad final, el participante tiene una buena escucha sobre la conducta el compañero. Aún tiende a enfocarse en hacer “bien” la escena, en este caso en la composición, en lugar de escuchar al compañero. |
| Libertad de los impulsos internos | 3 | |

| | | |
|---|----------|---|
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, el participante los sigue libremente desde él mismo mediante la preparación emocional y la particularización. Pero aún tiende a no seguirlos desde escuchar al compañero aunque ha mejorado mucho desde que inició. • Su conexión con las circunstancias imaginarias es buena. La particularización y la preparación emocional son herramientas que ayudan al participante a entrar en las circunstancias propuestas aunque a veces el uso incorrecto de ellas le impide escuchar al compañero. • El participante ha logrado identificar y componer una correcta atmosfera en la creación de su escena final en mediante su imaginación. • Con respecto al gesto o acción con cualidad de movimiento, ha usado el cuerpo imaginario para crear un buen personaje. • Su conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica es buena. Se conecta con el gesto psicológico para llegar a los estados psicológicos, pero debido a ello a veces tiende olvidar escuchar al compañero. • Por último, el participante ha logrado construir buen personaje en escena de acuerdo a las posibilidades corporales y vocales con las que ha estado trabajando desde la base de la realidad de la conducta. |
| Conexión con la atmosfera propuesta | 3 | |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 4 | |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológicas propuestos | 3 | |

Diana Aguilar

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|--------------------------|---|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad final, la participante ha mejorado su escucha sobre la conducta del compañero. Aunque aún tiende a enfocarse en hacer “bien” la escena, en este caso en la composición, en lugar de escuchar al compañero. • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, la participante los sigue libremente aunque aún podría seguirlos mucho más sobretodo desde la escucha sobre el compañero. • Su conexión con las circunstancias imaginarias es buena. La particularización y la preparación emocional son herramientas que ayudan a la participante a entrar en las circunstancias propuestas. • La participante ha logrado identificar y componer una correcta atmosfera en la creación de su escena final en mediante su imaginación. • Con respecto al gesto o acción con cualidad de movimiento, ha usado el cuerpo imaginario para crear un buen personaje. Además la participante ha logrado una buena sensibilidad con su cuerpo mediante sus imágenes sensoriales. • Su conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica es bueno. Se conecta bien con el gesto psicológico para llegar a los estados |
| Libertad de los impulsos internos | 3 | |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 3 | |
| Conexión con la atmosfera propuesta | 4 | |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 4 | |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológicas propuestos | 3 | |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>psicológicos, pero debido a ello a veces tiende a olvidar escuchar al compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por último, la participante ha logrado construir buen personaje en escena de acuerdo a las posibilidades corporales y vocales con las que ha estado trabajando desde la base de la realidad de la conducta. |
|--|--|---|

Dayana García

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|---------------|---|
| Escucha | 4 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad final, la participante ha mejorado mucho su escucha sobre la conducta el compañero. Su autoconsciencia y autocensura en escena se han reducido. • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, a la participante aún decide seguirlos completamente, aunque ha mejorado mucho desde que inició. • Su conexión con las circunstancias imaginarias ha mejorado. La particularización y la preparación emocional son herramientas que ayudan a la participante a entrar a las |
| Libertad de los impulsos internos | 3 | |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 3 | |
| Conexión con la atmosfera propuesta | 3 | |

| | | |
|--|----------|---|
| <p>Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos</p> | <p>3</p> | <p>circunstancias propuestas aunque podría mejorar y seguir profundizando en ello.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La participante ha logrado identificar y componer una correcta atmosfera en la creación de su escena final mediante su imaginación. • Con respecto al gesto o acción con cualidad de movimiento, ha usado el cuerpo imaginario para crear un buen personaje. Aunque todavía le cuesta conectarse con su cuerpo mediante su imaginación para tener más posibilidades en escena. Pero principalmente aún debe seguir trabajando con su técnica vocal. |
| <p>Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológicas propuestos</p> | <p>3</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Su conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica ha mejorado. Se conecta bien con el gesto psicológico para llegar a los estados psicológicos importantes de la escena. • Por último, la participante ha logrado construir buen personaje en escena de acuerdo a las posibilidades corporales y vocales con las que ha estado trabajando desde la base de la realidad de la conducta. |

Gonzalo García

| <p>Variable</p> | <p>Puntaje (1-5)</p> | <p>Descripción y análisis</p> |
|---|-----------------------------|---|
| <p>Escucha</p> | <p>3</p> | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad, el participante tiene una buena escucha sobre la conducta del compañero. Aunque la atención sobre unas circunstancias imaginarias más complejas ha afecta disminuyendo esa escucha. |
| <p>Libertad de los impulsos internos</p> | <p>4</p> | |

| | | |
|---|----------|---|
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, el participante ha mejorado en seguir libremente sus impulsos desde el mismo y también desde la escucha del compañero. La preparación emocional es una herramienta que le ha ayudado a lograr aquello. • Su conexión con las circunstancias imaginarias es buena. La particularización y la preparación emocional son herramientas que ayudan al participante a entrar a las circunstancias propuestas. • El participante ha logrado identificar y componer una correcta atmosfera en la creación de su escena mediante sus imágenes sensoriales. • Con respecto al gesto o acción con cualidad de movimiento, ha usado el cuerpo imaginario para crear un buen personaje. El participante ha logrado interiorizar muy bien el manejo de su cuerpo y voz mediante el uso de su imaginación. • Su conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica es buena. Se conecta bien con el gesto psicológico para llegar a los estados importantes de la escena. • Por último, el participante ha logrado construir buen personaje en escena de acuerdo a las posibilidades corporales y vocales con las que ha estado trabajando desde la base de la realidad de la conducta. |
| Conexión con la atmosfera propuesta | 3 | |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 4 | |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológicas propuestos | 4 | |

Mitsue Barrón

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|---|----------------------|--|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad final, la participante ha logrado mejorar su escucha sobre la conducta del compañero, además también ha reducido su autoconsciencia en escena. • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, a la participante aún se le hace difícil seguirlos libremente desde escuchar al compañero aunque ha mejorado mucho desde el inicio. • Su conexión con las circunstancias imaginarias ha mejorado. La particularización y la preparación emocional son herramientas que ayudan a la participante a entrar a las circunstancias propuestas aunque podría mejorar en seguir trabajando aquellas herramientas. • La participante ha mejorado en identificar y componer una correcta atmósfera en la creación de la escena mediante su imaginación. • Con respecto al gesto o acción con cualidad de movimiento, ha usado el cuerpo imaginario para crear un buen personaje. Aunque todavía le cuesta conectarse con su cuerpo mediante su imaginación para tener más posibilidades en escena. A pesar de ello, tiene una muy buena técnica vocal y la usa a su favor en escena. • Su conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica ha mejorado. Aunque aún tiene dificultades para conectarse con el gesto psicológico pero lo hace mucho mejor. |
| Libertad de los impulsos internos | 3 | |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 3 | |
| Conexión con la atmósfera propuesta | 3 | |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 3 | |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológicas propuestos | 3 | |

| | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Por último, la participante ha logrado construir buen personaje en escena de acuerdo a las posibilidades corporales y vocales con las que ha estado trabajando desde la base de la realidad de la conducta. |
|--|--|---|

Valeria Mondoñedo

| Variable | Puntaje (1-5) | Descripción y análisis |
|--|---------------|---|
| Escucha | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • En esta unidad final, la participante ha logrado mejorar su escucha sobre la conducta del compañero y reducir su autoconsciencia. • Con respecto a la libertad de los impulsos internos, los sigue libremente desde ella misma mediante la preparación emocional y la particularización, y ha mejorado en seguirlos desde escuchar al compañero. • Su conexión con las circunstancias imaginarias es buena. La particularización y la preparación emocional son herramientas que ayudan a la participante a entrar en las circunstancias propuestas. Aunque a |
| Libertad de los impulsos internos | 4 | |
| Conexión con las circunstancias imaginarias | 3 | |
| Conexión con la atmosfera propuesta | 3 | |
| Conexión con el gesto y acción con cualidad de movimiento propuestos | 3 | |

| | | |
|---|-----------------|---|
| <p>Conexión con el gesto y acción con cualidad psicológicas propuestos</p> | <p>3</p> | <p>veces la atención en ello le dificulta en escuchar al compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La participante ha logrado identificar y componer una correcta atmosfera en la creación de su escena en base a sus imágenes sensoriales. • Con respecto al gesto o acción con cualidad de movimiento, ha usado el cuerpo imaginario para crear un buen personaje. Aunque todavía le cuesta conectarse con su cuerpo mediante su imaginación para tener más posibilidades en escena. • Su conexión con el gesto y acción con cualidad psicológica ha mejorado. Se conecta bien con el gesto psicológico para llegar a los estados importantes en la escena. • Por último, la participante ha logrado construir buen personaje en escena de acuerdo a las posibilidades corporales y vocales con las que ha estado trabajando desde la base de la realidad de la conducta. |
|---|-----------------|---|

7.7 ANEXO 7. Informe final de proceso de los participantes

Joaquín Usseglio:

Informe Final Laboratorio Meisner-Chejov

En el transcurso del Laboratorio sentí que desarrollé una mayor apertura en cuanto la manera que tenía de asimilar ciertas herramientas o técnicas para aproximarme a la escena o al personaje. Las perspectivas que tenía de cada ejercicio que planteábamos fue variando en base a lo que descubría en este que me permitiese romper bloqueos físicos y emocionales. Además el hecho de contrastar ciertas ideas y observaciones con mis compañeros me condujo ampliar mi mirada sobre los aciertos o equívocos que pudiesen darse durante la realización de dinámicas y ejercicios.

Técnica Meisner

En un principio sabía que me costaría en algún punto ingresar en al contacto con las emociones más profundas porque ese es uno de los bloqueos que considero que tengo como actor. Una vez que empezamos con los ejercicios de repetición no me resultó tan sencillo el hecho de abrirme a la observación del resto (mayormente porque no conocía a la gran mayoría de los participantes) y también me costaba señalar u observar ciertos elementos en ellos y a la vez ver una buena forma de decírselos sin llegar a herir susceptibilidades. Pero como nos habían explicado la dinámica del “Fuck Polite”, tuve que seguir con adelante con esto sabiendo que a la larga esto llevaría no solo a que yo pueda entrar más rápido en un estado de vulnerabilidad sino que mis compañeros también sean conscientes de que posibles bloqueos están teniendo inconscientemente. Al momento de empezar a probar con el ingreso por la puerta, ya empecé a ver algunos indicios de como entraba a tallar la acción en escena en todo esto y de qué manera se podía llevar adelante el ejercicio pese a una posible distracción que pudiese estar ocupando la atención de uno de los actores. Me costó más ser la persona que realizaba la acción que la que ingresaba porque apuntaba a realizarla a detalle y a la vez no quería que la energía de la repetición caiga en ningún momento. Dejarse afectar y a la vez mantener la observación del otro en todo momento era un proceso complejo, pero siento que con el progreso del ejercicio lo fui dominando un poco más. De la misma forma con respecto a la utilización del palo, el hecho de estar ocupado con una acción física que requería mi equilibrio consciente, si bien me daba cierta

inseguridad al principio, me fui dando cuenta de cómo eso moldeaba progresivamente mi apertura y me hacía dejar de negar o evadir ciertas observaciones que recibía y de las cuales no era físicamente consciente que realizaba. Posteriormente, ya cuando pasamos a la primera parte de trabajo con la preparación emocional, mi preocupación para realizar la acción fue quedando un poco de lado para dar mayor prioridad a concentrarme en una situación determinada que me permita dar rienda suelta a mis emociones. Sentí que quizá pudo haber sido mejor si es que nos hubiesen dado un tiempo mayor para esta preparación dado que a algunos si nos costaba entrar en el estado. Paralelamente a esto también era difícil mantenerlo a lo largo del ejercicio. Particularmente en una ocasión sentí que desbordo en otra emoción, quizá un tanto ajena a la que originalmente me había planteado y que me hizo querer dejar el ejercicio en un momento determinado. Pero luego entendí que fue porque quizá había enfocado todo demasiado pronto. Lo mejor que saque de eso fue tratar el momento de la preparación emocional con mesura y sabiendo que en todo momento debo de acoplar ese sentimiento a las circunstancias dadas de la escena, de lo contrario volvería al bloqueo inicial. Finalmente cuando pasamos al proceso de trabajar con el texto en parejas. Una de las cosas que me costó abordar fue mantener mi proceso en base a la emoción a lo largo de la escena de manera que se vea orgánico y natural. Particularmente aquí, saberme el texto se me hizo más importante que nunca. Mientras más lo fui dominando, me fue más fácil acoplarlo a la acción y los procesos de la escena. En general siento que me fui acomodando más adecuadamente a este proceso y que en un punto llegué a considerarlo como una forma completamente factible de calentamiento. La preparación de esta técnica y su implicancia al momento de entrar a las circunstancias de la escena me dieron más material emocional del cual partir en escena, haciendo que este sea mutable(a nivel de matices) y a la vez evolucione constantemente.

Técnica Chejov

De arranque quisiera mencionar que, quizá por el hecho de que el periodo que nos tomó abordar esta técnica fue considerablemente más reducido que el de la anterior, fue que algunos aspectos de esta parte del laboratorio fueron ligeramente más difíciles de asimilar o analizar por parte de algunos compañeros y también dejó lugar a cierta ambigüedad en la aproximación en los ejercicios. Pero aun así, cuando tuvimos nuestro primer ejercicio entorno al uso de imaginación para el desarrollo de ambientes, pude dar rienda suelta a rasgos de creación que me hacían dejarme llevar y entablar un vínculo profundo con mi “Yo creativo”. La libertad era un aspecto

que quiero rescatar ya que esta me hizo estar más a gusto conmigo mismo sin pensar tanto en bloqueos físicos o tensiones que a veces suelo llevar hacia algunas de las dinámicas que realizo. Ya cuando ingresamos en las dinámicas de irradiación, formas, etc. fui aterrizando un poco más ese desborde de la imaginación y a escuchar internamente que calidades de energía, impulsos, formas y matices de movimiento implicaban cada uno de estos ejercicios en mi cuerpo y también empecé a revisar de qué manera esto me afectaba, tanto consciente como inconscientemente, al momento de fisicalizar eventos, situaciones o pensamientos un tanto más abstractos. Por un lado, esto me llevo a estar más al tanto de mi estado instintivo y no racional (lo que creo que es algo indispensable a nivel de los elementos que debe internalizar un actor) pero por otro lado aun sentía que algunos elementos que se desarrollaban meramente en base lo irracional o lo pasional quizá no eran tan fáciles de aproximar a algo físico justamente porque no había un proceso claro que pueda traducir lo subjetivo en objetivo, al menos para mí. Más adelante cuando empezamos a desarrollar lo del punto dulce, vi en este ejercicio en particular como se adapta un impulso corpóreo, de manera más concreta, en una frase que se esté diciendo y como esto puede ayudar a sacar una parte del personaje que quizá nos está costando, ya sea porque está en una calidad de energía que nos es ajena o porque no hallamos una manera orgánica de llegar hacia él. Además cuando se va ligando indistintamente con posibles acciones o traslado, puede amplificarse la intensidad de nuestra acción sin necesidad de repensar lo de la irradiación ni en si estamos proyectando lo suficiente como para que el público lo pueda llegar a oír. A nivel de dinámica de calentamiento, lo considere sobre todo si es que a futuro tengo una escena que implica cierta estaticidad en el personaje que estoy interpretando pero que a su vez debe de irradiar bastante energía. Dado que esta técnica fue la que más me demoró en asimilar pese a que, irónicamente, fue la que menos tiempo tuvimos para desarrollar a profundidad; tengo considerado a futuro llevar algún taller para complementar lo que aprendí durante el laboratorio. Una última observación que quería hacer con respecto a gran parte de estas dinámicas es que, como mencioné en algún momento, quizá habría que ver una forma de ir más progresivamente, poco a poco, ingresando en los ejercicios que implicaban una mayor ambigüedad en cuanto a las indicaciones o imágenes que se daban dado que cada persona puede no llegar a habitar o construir con la misma intensidad distintos ambientes que se le piden.

Silvana Picco:

Laboratorio Meisner – Chekhov

En general, me he sentido cómoda y con mucha motivación de aprender, ya que, han sido dos autores de los que no conocía su técnica ni sus teorías. Sin embargo, tenía algunos vagos conocimientos por comentarios entre compañeros, de que la técnica Meisner era muy introspectiva y era más para los actores, que para personajes en sí.

Definitivamente, como en todo proceso de aprendizaje, ocurrieron algunas situaciones en las que se contagiaba la energía del grupo y no siempre era positiva o con la misma motivación de explorar, sobretodo en el módulo de Chekhov. Podría decir que recién en esta ocasión, con este laboratorio, es cuando me he dado cuenta que realmente puedo recibir fácilmente la energía de grupo y esa transmisión de incomodidad a tal punto de contagiarme y luchar por no caer en lo mismo, sino confiar en mi propio instinto y seguridad de hacer los ejercicios.

Me ha parecido muy enriquecedor, ya que, ambas técnicas se complementan mucho para el entrenamiento actoral y para su preparación en escena. Entre ambos, son un grupo de principios u opciones de las cuales cada actor, actriz puede confiar y hacerla suya como por ejemplo crear una atmosfera o un gesto psicológico con una cualidad o generar una preparación a base de una experiencia emotiva. Son finalmente herramientas de las cuales nos podemos apoyar.

Con relación a bloqueos específicos que me surgieron durante el proceso de Meisner, por ejemplo, fue que me decían que pensaba mucho en el ejercicio de repetición y para mí eso fue fastidioso porque durante toda mi carrera yo tenía entendido que era una actriz que tenía una escucha muy afinada y que realmente estaba presente siempre en escena, con el otro. Sin embargo para este ejercicio de repetición esas eran las dos premisas: estar presente y tener la escucha suficiente de poder observar en el otro y repetir. Repetir sin pensar. Pues al inicio incluso le encontré el disfrute porque pensé que lo estaba haciendo bien. La información sobre el ejercicio fue por niveles, de más sencillo a más complicado. Incluso de pronto entraban interpretaciones sobre el otro.

Sucedía que cuando me quedaba en pausa me decían automáticamente que pensaba y eso estaba mal. O en otros casos cuando decía palabras rebuscadas como “cuestionas” o “proyectas” me decían que pensaba también, como si buscara esas palabras en mi intelecto y de ahí las dijera, pero la verdad es que normalmente yo hablo así en mi cotidiano y debo decir que sí eran palabras que sólo botaba y decía, sin pensar. Fue algo que no me terminó de cuadrar. O por ejemplo,

cuando recibía frases de mi compañero durante el ejercicio como “te arreglas el pelo” y respondía “elaboras” y me decían que pensaba también tan solo por decir palabras no tan comunes y eso no me parecía del todo correcto.

Al igual que la opción de poder responder dentro del ejercicio un “DICES QUE me aburro”, es decir, la posibilidad de negar lo que observan de ti. Poniendo esa premisa como base se podría decir que contestándole eso a tu compañero te encuentras pensando, ya que estás calificando una observación, una indicación. Te lo dicen y al darte cuenta que no es lo que creen que ven en ti respondes un “DICES QUE” y para mí, eso es pensar. Porque reflexionas a causa de lo que te dicen y además lo calificas y lo niegas. Entonces no me quedó del todo claro, pero creería que tiene un porcentaje de subjetividad el mismo ejercicio, ya que se pone en juego el intelecto y la percepción de cada actriz o actor.

De todas formas estoy agradecida, porque creo que a causa de ese ejercicio de repetición con la actividad y con el “fuck polite” fue que me di cuenta dónde estaban mis bloqueos como actriz y que eran “facciones” que tal vez no dejaba o no quería ver y que nunca he tratado dentro de mi entrenamiento, pero que finalmente en algunas ocasiones me han sabido decir, maestros, como observaciones desde afuera que habían cosas que no cuadraban o que “arriesgue más” que no me quede cómoda con lo que siempre hago o en lo que siempre me refugio.

Cuando fue avanzando el módulo de Meisner y nos encontramos con la preparación emocional, le tuve un poco de temor con respecto a encontrarme con capítulos de mi propia vida y no querer toparme con ellos, sin embargo creo que supe elegir y pude explorar lo suficiente para entender a qué iba el ejercicio. Creo que uno mismo se conoce y sabe sus límites. Sabe qué le funciona y qué no. Recuerdo que elegí la felicidad extrema y me situé en la circunstancia imaginaria de que había sido seleccionada para un musical dentro de Broadway y acababa de recibir la noticia y pues claro, era una felicidad inconmensurable que no podía ser guardada dentro de mi pecho sino que irradiaba y se extendía en todo mi entorno. Y eso, a la vez, me condicionaba y me ponía en un estado para con el otro. Fue interesante probarlo. Fue ahí cuando disfruté Meisner, quizás porque entraba ya un poco a la imaginación y también a las propias experiencias, al bagaje emocional.

Con relación a Chekhov todo fue mucho más sencillo. Cuando aprendí que Chekhov abría e investigaba dentro del lóbulo derecho dije aquí vamos a jugar y mucho. Y fue así. El hecho de explorar a base de la imaginación, la fantasía y lo sensorial se me hizo muy placentero, ya que

creo que soy una persona que le atrae la imaginación y me es grato entrar en circunstancias imaginarias, adaptarme a eso. Claramente depende de las circunstancias. Sé que no todo es positivo, pero creo que eso es lo excitante. Probar o retarte hacia aquella maleabilidad y qué tanto puedes jugar a base de lo que te plantean o planteas tú mismo dentro del entrenamiento. Creo también que efectivamente el ejercicio de meditar es efectivo y ayuda a desarrollar aquella escucha con uno mismo. El estar consigo mismo. Y por sobre todas las cosas, el hecho de tener una sensibilidad y recepcionar los estímulos que encuentras alrededor también se va a saber desarrollar con ayuda de una fina atención, una fina concentración con escucha y observación y es que, definitivamente, compromete al actor o actriz a estar presente dentro de esa realidad alternativa.

Disfruté mucho Chekhov y su hallazgo de lo que poseemos como seres humanos, tan complejos, es de lo que nos podemos sostener para desarrollar distintas facetas para un trabajo actoral.

La enseñanza se complementaba entre ambos y creo que eso funcionó bastante bien, se entendían e iban a lo mismo. Fue provechoso también porque observaciones que tenía uno podía no necesariamente tener el otro.

En lo personal, mi noción de actuación no ha cambiado mucho, ya que, siempre he pensado que una actriz debe tener como principios básicos una presencia escénica que la compromete a estar y escuchar. Realmente escuchar y creérsela. Y creo que eso también tiene que ver con tener un cuerpo presente, no laxo sino activo, en acción, preparado. Y un nivel de imaginación que la ponga en un estado de juego para poder transmitir esa energía al espectador. Mientras la actriz se la crea el que se encuentra afuera se la va a creer.

En lo externo, creo que afectó en el montaje que estamos realizando con mis compañeros de 8avo. Con respecto a la preparación, con la selección de experiencias emocionales, situarme en circunstancias que me condicionen a entrar a escena de tal forma. Creo que es importante porque el trabajo actoral, ya como producto, tiene que ser preciso y compacto, con verdad. Creo que es lo que más me atrae del teatro: el hecho de tener la oportunidad de presenciar una obra y tener a los actores al frente, vivos, creando. Compartiéndote e invitándote a ser parte de otra realidad, un viaje. Es una experiencia a la que entras y sientes con ellos y por un par de horas sales de tu cotidiano para reflexionar acerca de las emociones humanas.

Franco Silva:

Testimonio en el trabajo con la técnica Meisner y Chekhov

TÉCNICA MEISNER

En la primera parte del taller trabajamos con los ejercicios de la técnica Meisner. En este proceso, la repetición fue figura clave para entender, más adelante, el acercamiento hacia la escucha y la presencia/conexión que se logra en escena.

En un primer momento con la repetición, sentía una mayor atención, pero pasando los minutos en el ejercicio se iba cayendo. Con el tiempo, la concurrencia de la realización del ejercicio, me hacía sentir más presente, más abierto a escuchar al compañero. La escucha fue aumentando con el pasar de las sesiones. Lo que también pude notar, más adelante, fue que cada vez arriesgábamos más. El introducir el concepto del “Fuck Polite” hizo que podamos empezar a arriesgar sin preocuparnos de ser “demasiado amables”. Creo que fue de esa manera que pudimos involucrarnos más en el ejercicio y llevarlo más a fondo. Poder ampliar nuestros registros como actores y establecer una conexión comunicativa con nuestros compañeros.

Más tarde, llevamos más a fondo el ejercicio de la repetición, añadiéndole la actividad individual. Particularmente, se me hizo complicado al principio anexarme con realizar la actividad y conservar la atención en el compañero. También me sentí algo extraño cuando tenía que llamar a la puerta e intentar distraer al compañero de cumplir su acción. Sin embargo, poco a poco tuvo mayor sentido al persistir en el ejercicio. Creo que tuve esos problemas al principio porque aún seguía pensando y siendo “amable” cosa que no me dejaba concentrarme por completo en el ejercicio. Pero también mejoró con el pasar de los ejercicios.

Otro punto que también fue primordial en este proceso fue la preparación emocional. En este punto, tuve una mayor cercanía con el tema pues no se me hizo tan complicado por involucrarme con un estado emocional para ingresar a la escena y poder repetir. De alguna manera sentí que el proceso era más directo y era mucho más fácil estar presente con la escena y con el compañero. En este punto, sentí una clara cercanía de cómo se lleva esta técnica al trabajo actoral. Como esta técnica influencia y mantiene presente a los actores y actrices en una escena.

Mi proceso dentro de esta técnica fue retante, pero de mucha apertura pues siento que pude lograr una mayor escucha y mayor presencia que me sirvió en todo el ciclo. Este proceso amplió mi rango como actor y me ayudó a profundizar en la escena, llevándola al máximo posible.

TÉCNICA CHEKHOV

Bueno, este proceso fue más corto que la anterior técnica. Sin embargo, fue bastante rico en contenido pues, a diferencia de Meisner, no conocía nada sobre esta técnica ni como se usaba en el trabajo actoral.

De inicio fue una técnica bastante retante, pero me ayudo a expandir el uso de la imaginación en toda su plenitud. Rápidamente me sentí cómodo al entrar con el ejercicio de los cuatro hermanos porque al poder visualizar en mi mente esas imágenes, sirvieron como gatillo para que mi cuerpo se modifique. Pude trasladar esas imágenes al cuerpo con rapidez y casi al mismo tiempo lo anexe con la creación de personaje, que personalmente creo que para eso en especial es esta técnica.

Más adelante aparecerían las cualidades de movimiento, con los cuales también me relacioné bastante bien porque al probar con diferentes tipos de movimiento, sentí una diferente forma/estado que podía representar a un personaje en un determinado momento. Era volver el trabajo mucho más específico, trabajar en un punto consciente que fuera característico del personaje y que lo impulsara a accionar de una determinada manera.

Por último, vimos el gesto psicológico. En este punto, debo admitir, me sentí un poco desconectado con el ejercicio. Lo entendí a medias. Fue de hecho con el conversatorio que tuvimos con José Miguel Arbulú en esta técnica, que pude entender el sentido de este ejercicio. Aunque aún no lo uso para mi trabajo, creo que con una mayor práctica de este recurso, podría usarlo más adelante.

Ahora, estas técnicas fueron usadas para el trabajo tanto de escenas como de monólogos. Como las escenas fueron trabajadas en la primera parte. Son influenciadas por la técnica de Meisner. Creo que la técnica me ayudó bastante porque esta escena requiere una escucha constante y creo que fue precisamente esta técnica la que nos ayudó a mi compañera y a mí a conectarnos con esta escena. Además, en una escena como la que nos tocó, el concepto del “Fuck Polite” fue básico porque era una escena de discusión que iba escalando hacia picos bastante fuertes.

En el caso del monólogo, fue bastante raro porque, aunque anteriormente dije que el gesto psicológico no me había servido mucho, este momento en particular, el realizar el gesto de forma repetida, sentí una conexión entre el texto y lo que físicamente estaba haciendo. Además, me ayudo la asesoría que tuve de parte de Daniel y Fabrizio pues, con esa guía, pude sentir esa conexión necesaria. Incluso sin hacerlo físicamente, solo con la imaginación de la acción.

Diana Aguilar:

La propuesta de entrenamiento actoral - El laboratorio

I) Meisner: proceso entrenando la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias para la vivencia

- Escucha o atención en el otro y Atención al presente //vs observarse
- Libertad de sus impulsos y e instinto //vs auto censura

Módulos - Ejercicios:

Repetición

En mis primeras repeticiones me distraía muchísimo y no lograba concentrarme en la persona que estaba realizando el ejercicio conmigo, ya que me aburría entonces mientras mi boca repetía las palabras mi mente estaba en otro lado. Luego empezaba a escuchar lo que yo decía y notaba que algunas palabras se deformaban a medida que las repetía, perdían sentido para mí pero no lograba ver a mi compañero realmente. Muchas veces me costaba descifrar el comportamiento de mi compañero y cuando notaba algo a veces no sabía cómo expresarlo y pensaba, pensaba en la palabra que podía usar y nuevamente volvía a distraerme. Cuando mi compañero me decía que yo había hecho algún movimiento o estaba de alguna manera específica esto me parecía extraño porque a veces tampoco notaba cómo estaba yo realmente. Eventualmente con la práctica gane un poco más de atención en el otro y si bien aún me costaba concentrarme o darme cuenta de algunas cosas esto ya no era tan difícil para mí como al inicio. Lo que más recuerdo de esta sección al inicio es que no lograba despejar mi mente de las distracciones tanto externas como internas pero cuando vas metiéndote de lleno al ejercicio y ves realmente a tu compañero, sientes como algo cambia y el tiempo no se siente. Al inicio repetir cinco minutos me parecía una eternidad pero ya para el final de estos ejercicios de solo repetición el tiempo no lo sentía correr.

Llamada a la puerta y Actividad independiente

La repetición en este ejercicio me resultó un poco complicada al inicio ya que yo tiendo a no escuchar a nadie cuando estoy concentrada en alguna actividad física de suma importancia (esto en mi cotidiano). Entonces las primeras repeticiones eran para mí o no escuchar a mi compañero de verdad o no hacer mi acción o quizás hacer los dos pero no realmente. Eventualmente fui sintiendo como el ejercicio te evocaba distintos sentimientos igual que en las primeras

repeticiones únicamente mirando al compañero pero esta vez era un poco distinto. Normalmente generaba en mi sentimientos de cólera y de frustración y no siempre me liberé de la autocensura en muchos momentos no expresé en palabras lo que realmente sentía y aún creo que necesito trabajar eso estando del lado del que realiza la actividad pero del otro lado normalmente no sabía de qué agarrarme al inicio, pero me resultaba un poco más sencillo darme cuenta de cómo estaba mi compañero.

Justificación

Con la justificación, al entrar ya tenía una pequeña idea de por dónde iban las cosas o al menos al inicio porque luego el ejercicio te llevaba. Recuerdo que para esta parte de los ejercicios ya me resultaba un poco más sencillo hacer mi actividad y estar con mi compañero si bien quizás no al porcentaje que debería pero si intentaba darle la atención debida a los dos.

Preparación emocional y vínculo

En la preparación me resultó mucho más fácil llegar a sentimientos de enojo y de tristeza que los de felicidad. Lo que intentaba hacer era partir de lo físico intentando recordar cómo es mi cuerpo cuando está en cierto estado, cómo está mi respiración, mi mirada, mi ritmo interno, etc. Al entrar a la repetición en algún estado hacia que en algún momento yo parase la repetición cuando era un estado de tristeza ya sea tanto yo la que está en el estado o mi compañero solo me nacía no decir nada y estar ahí. Pero en otros estados podía sostener mejor la repetición a mí parecer. Me ayudó mucho la preparación emocional ya que soy consciente ahora que si en algún momento tengo que entrar de cierta forma en escena será desde el inicio y no a los cinco minutos de haber empezado.

Abordaje al texto neutro y particularización: como si

Al leer el texto en neutro sentía algo en mí que quería hacerlo con alguna intención o con algo. Al escuchar a mi compañero y mantener el impulso dentro y esperar a que sea mi momento de hablar sentía como ese algo iba tomando forma dentro y entendía más el texto. Con el como si fui entendiendo más la forma en la que debía abordar el texto y me resultó más fácil particularizar a partir del como si ya que no sabía mucho de la escena que me tocó realmente y no lograba encontrar información.

Escenas

La preparación me ayudó mucho en mi escena para mí. Prepararme para dar una noticia a alguien que quiero hacer que se quede conmigo o que no cometa un error no es algo en lo que uno

debería entrar frío y encontrarte después de un rato no es la forma. Siento que la preparación me ayudó bastante en esta escena y la repetición me ayudó a reconocer más como estaba mi compañero cuando me oía o cuando me decía su texto.

II) Chekhov: su proceso en el entrenamiento psico físico usando la imaginación creativa (consciencia superior) para la encarnación

Módulos - Ejercicios:

Imaginación y concentración

Me gustó mucho la parte de la imaginación. Empezando por espacios, luego en personas, en escenarios me pareció muy divertido. Además me llama mucho la atención como puedes entrar en una historia distinta solo con pensar que algo cambia y no en algo necesariamente real o verosímil. Me gustaba crear historias y había momentos en los que realmente sentía que lo vivía y lo veía aunque no fuera así y cuando terminaba el ejercicio al saber que ya no seguíamos con la historia hacia que me sienta diferente. Como una cierta tristeza de dejar algo que parecía real que estaba allí pero realmente no.

Gestos con cualidades, centros, calidades. De movimiento, cuatro hermanos

Con esta parte de los ejercicios me pareció interesante ver como una acción física cambia solo con decir que tiene sentimiento de facilidad o forma cambia sin hacer grandes esfuerzos. Trabajar desde la percepción que uno tiene de estas definiciones hace que el ejercicio no resulte complicado al menos no para mí en su momento. Entendía que el ejercicio podía tener un millón de calidades o cualidades.

Gesto psicológico

Su abordaje me resultó muy útil porque es la palabra con el cuerpo y este me hace sentir preparada para entrar es como si fuera el corazón de lo que estás haciendo o esa es la forma en la que lo veo. Aunque aún me resulta complicado encontrar el gesto psicológico de algunas cosas. Sin embargo, me parece muy curioso como cada gesto te pone en una situación específica corporal y este hace que todo cambie.

Cuerpo imaginario con su centro (gesto con cualidades)

Cuando practicamos el cuerpo imaginario era muy curioso porque una vez hice un cubo de hielo que se derretía y note como cambio mi postura, mi forma de moverme, hablar y todo solo con la idea del cubo de hielo y sin hacer un estudio previo de por qué mi personaje haría esto o no y eso me parece muy práctico y útil.

Abordaje a la escena

Para la escena intenté usar el gesto de “yo quiero” por qué buscaba algo de él, también durante la ejecución de mi personaje lo asociaba más a colores y buscaba como mi personaje podría actuar siendo de ese color. La música también me ayudó mucho para crear la atmósfera del lugar.

Preguntas complementarias

¿Cómo se dirían que te sentiste en todo tu proceso en el laboratorio Meisner-Chekhov en general? (introducción)

Disfrute mucho el laboratorio aunque mi parte favorita fue realmente Chekhov creo que el trabajo de la imaginación me gusta mucho más aunque me parece que la preparación de Meisner es muy necesaria en el trabajo actoral. Siento que tengo mucha información pero realmente me hubiera gustado quizás o me gustaría seguir explorando en ambas técnicas.

¿Qué dificultades (principales bloqueos) y facilidades tuviste en cada uno de los módulos con cada uno de los ejercicios y como las superaron o no lo hicieron?

Creo que tiendo a frenar muchos impulsos y pienso que en el proceso he ido soltando más. Además creo que con respecto a la preparación emociones como la de felicidad me resulta muy complicado a diferencia que tristeza y enojo entonces intento recordar cómo está mi cuerpo físicamente pero siento que aún me cuesta. Creo también que tiendo a sobrepensar las cosas más aún para decidir y este es un problema para mí en Chekhov que nunca termino de decidir por completo que puedo usar.

¿Cómo sentiste su proceso en relación a la enseñanza, en general, nos dejamos entender al compartir información?

Los entendí a ambos, me pareció que el ambiente que teníamos era muy adecuado y nos logramos entender bastante. Me pareció que el abordaje de Meisner tanto en teoría como en práctica estuvo un poco más ordenado que Chekhov con respecto al tiempo también y puede ser porque Chekhov, a mi parecer, se tendría que dedicar más tiempo porque tiene como más cosas pero eso sería lo único. Realmente creo que entendí toda la información que recibí, me sentí bien en el espacio y muy segura. Me gusto sentir que no había ni bien ni mal y era un espacio seguro en el que me podía equivocar y no pasaba nada mal solo aprendía.

¿Cómo cambió la noción o idea que tenían de actuar antes y después del laboratorio?

Realmente creo que me han ayudado a disipar bastantes dudas que tenía y me ha ayudado a disfrutar más mi trabajo. Con las demás técnicas siempre termino haciéndome un lío pero siento que aplicar Chekhov me ha ayudado a hacer más y pensar menos. Entonces creo que actuar no debería ser tan complicado, sino algo sencillo, divertido y libre.

¿Cómo afectó el laboratorio en sus interpretación fuera del laboratorio (clases de actuación, corporal o vocal o trabajos)?

En el curso de actúa al inicio no lograba encontrar realmente a mi personaje y con Chekhov creo que llegue a aproximarme. Utilicé bastantes herramientas y creo que tuve un buen trabajo final que quizás no hubiera logrado si insistía en el camino que estaba siguiendo al inicio.

Dayana García:

LA PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO ACTORAL - EL LABORATORIO

D) Meisner: Su proceso entrenando la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias para la vivencia

- Escucha o atención en el otro y atención al presente //vs observarse

En mi opinión puedo decir que me gustó esta parte del ejercicio porque escuchas al otro y de verdad estás atento a todo lo que ves en el uno y también ayuda que están más o menos en una distancia cerca (literalmente tu atención está en el otro).

- Libertad de los impulsos e instinto //vs auto censura

En esta parte del ejercicio al inicio no podía dejar de ser cortés con la otra persona porque pensaba mucho y estaba más preocupada en qué pensara él o ella de mí, pero luego entendí que solo era un ejercicio y que necesitaba meterme en ese estado de estar atento con lo que está pasando ahora y seguir mis impulsos y dejar de pensar mucho en que es lo que diré.

Módulos - Ejercicios:

1. Repetición

En la repetición fue sencillo porque ya lo había llevado en verano así que no me era extraño hacerlo pero siento que mejore más en escuchar al otro.

2. Llamada a la puerta y Actividad independiente

Aquí cuando me tocaba hacer la actividad independiente me era difícil concentrarme en las dos cosas porque la otra persona me distraía y eso me ponía en un estado de mal humor y no sabía cómo expresarme, pero luego de varias veces mi atención mejoró. Cuando me tocaba ser el que llamaba a la puerta me sentía más segura y sentía que tenía el manejo de la situación porque sentía que mi presencia causaba algo en el otro.

3. Justificación

En esta parte se me hacía un poco más entendible pues mis acciones tenían un porque o sea me sentía menos tonta porque tenía justificaciones.

4. Preparación emocional y vínculo

En esta parte debo admitir me costó abrirme mucho pues los estados que teníamos que realizar eran muy extremos en mi caso fue la tristeza, pues en esos momentos yo era una persona muy cerrada pero gracias al taller logré abrirme un poco más y saber y sentir otra vez ese sentimiento y poderlo compartirlo con los demás.

5. Abordaje al texto neutro y particularización: como si

En esta parte del taller nos detuvimos en cada palabra del texto pues teníamos que plantar muy bien la situación de nuestro monólogo imaginándonos la atmósfera y como estaba nuestro cuerpo en ese momento.

6. Escenas

En la parte de las escenas me gustó mucho creo que me fue mucho mejor que en el monólogo pues trabajar con Joaquín fue agradable y me daba la confianza para proponer cosas y su concentración en la escena era muy buena.

II) Chekhov: su proceso en el entrenamiento psico físico usando la imaginación creativa (consciencia superior) para la encarnación

Módulos - Ejercicios:

1. Imaginación y concentración

En este ejercicio de imaginación fue muy didáctico y divertido para mí, pues considero que soy una persona muy creativa y que me gusta imaginar un montón de cosas como si fuera una niña cosas como fantasía. Me gustó mucho poder imaginar y estar atenta a los otros también.

2. Atmósfera

En la atmósfera fue uno de los ejercicios que más me ayudaron porque en verdad afectaba en algo en mí. Un día todos nos imaginamos que nosotros éramos una bola de hielo y afuera hacía calor y viceversa pues estos contrastes causaban algo en nosotros en distintas formas para mí me causaba placer y a otros les podría incomodar ese cambio tan brusco. Ahí nos dimos cuenta que cada uno tiene distinta imaginación y como llegar a ella.

3. Gestos con cualidades, centros, calidades. De movimiento, cuatro hermanos

En estos ejercicios me ayudó mucho, pues era hacer acciones diciendo una frase como “yo tomo” “yo me planto” y teníamos que realizar una acción que se asemeje a esa frase. Me ayudó mucho porque a través de las acciones uno de verdad lo siente y no se siente perdido, bueno en mi caso fue así. Sobre los cuatro hermanos de facilidad, totalidad, forma y belleza en este ejercicio hicimos una especie de passarela me acuerdo que había tomado la forma de un cisne era super ligera fresca a su andar y la hora de poner los cubos sentí su liviandad.

4. Gesto psicológico

En el gesto psicológico es mediante las cualidades como afecta a tu estado de ánimo pues en mi caso recuerdo cuando hice la acción me rindo no lo podía hacer no me sentía cómoda pues me cuesta mucho decirlo y me bloqueaba pero luego puse de mi parte en hacer bien el ejercicio.

5. Abordaje a la escena

Con todo esto cuando abordamos la escena sirvió mucho pues debía imaginarme la atmosfera en donde estaba, imaginarme las nubes sentir frio a veces, la relación que tenían las dos personas y como mi presencia también cambiaba al otro en este caso en mi pareja yo le causaba muchos sentimientos encontrados igual yo ponerme en la situación de que tenía que enfrentar un pasado que yo tenía que arreglar con esa persona.

Preguntas guía para complementar los puntos antes mencionados:

- **¿Cómo se dirían que se sintieron en todo su proceso en el laboratorio Meisner Chekhov en general?**

Bueno yo ya estuve en un laboratorio en verano de Meisner así que no se me hizo difícil familiarizarme pero lo nuevo para mí fue Chejov fue el más o menos complejo que los dos pero fue el que me sirvió mucho pues usaba ciertas herramientas para mi escenas de actuación y me sentí a gusto a pesar que a veces me bloqueaba en el ejercicio de la llamada a la puerta y actividad independiente pero lo supe resolver mediante la práctica.

- **¿Qué dificultades (principales bloqueos) y facilidades tuvieron en cada uno de los módulos con cada uno de los ejercicios y como los superaron o no lo hicieron?**

Como lo dije anteriormente me bloqueaba mucho en el ejercicio de llamada a la puerta y actividad independiente pues no podía concentrarme en las dos cosas a la misma vez. Lo supe manejar mediante la práctica constante.

- **¿Cómo sintieron su proceso en relación a la enseñanza, en general, nos dejamos entender al compartir información?**

Sí obvio que si no entendíamos algo nos recomendaban videos como que para que nos familiaricemos en el tema y así poderlo entenderlo. Siempre estaban atentos si no entendíamos algo

- **¿Cómo cambió la noción o idea que tenían de actuar antes y después del laboratorio?**

Demasiado como dije en la entrevista en el video antes no sabía que necesitaba una buena actuación bueno en realidad cada uno tiene su método pero cuando entre en el laboratorio comprendí mucho más lo que era el escucha y la atención en el otro y también la imaginación.

- **¿Cómo afectó el laboratorio en sus interpretación fuer a del laboratorio (clases de actúa, corpo vocal o chambas)**

En actuación me sirvió muchísimo justo mi escena se trataba de una madre que tenía que ocultar su problemas a su hijo y mis acciones lo hacía usando las cualidades y ya lo tenía interiorizado cuando pasaba en los ensayos también en corporal a la hora de hacer ciertos movimientos no los soltaba o sea cuando terminaba de hacer un ejercicio me tomaba tiempo en hacerlo y contenerlo y poco a poco lo botaba.

Gonzalo García:

Mi proceso personal en el laboratorio

Meisner:

La técnica Meisner, personalmente, me pareció bastante interesante y útil, y siento que fue el ideal complemento de la técnica Chejov. Siento que logré un avance en con los ejercicios que hicimos en clase. El concepto de "Vivir realmente en circunstancias imaginarias" es algo que he intentado hacer durante los tres ciclos previos al laboratorio y me ayudó encontrar esta técnica que se enfoca en eso directamente.

Aunque, por lo general siento que Meisner me costó más que la técnica de Chejov por el hecho de que era más lejana a mí. Quiero decir, el trabajar directamente con los sentimientos de la persona como hicimos con la preparación es algo bastante lejano a mi debido a que tengo la tendencia de no permitirme llegar a extremos emocionales en mi vida cotidiana, lo cual hizo que me cueste bastante intentar llegar a esos extremos ya que no sé cómo hacerlo ni cuáles son mis extremos emocionales.

Sin embargo, si hubieron varios otros aspectos y ejercicios de esta primera mitad del laboratorio que si se me hicieron más sencillos de entender y aplicar en mi trabajo en escena.

Iniciando por el ejercicio de la repetición y el entrenamiento de la conexión y la escucha, siento que fue un muy buen ejercicio base para el laboratorio. Con éste ejercicio si sentí una mejoría en mi escucha y logré ir más allá de lo que mis compañeros mostraban en la superficie, incluso logré conectar con compañeros con los que al principio sentía que no iba a lograr conectar o que no estaban dándome nada en el ejercicio.

Al agregar la actividad o el llamado a la puerta me costó más al principio ya que tenía que concentrarme en dos cosas a la vez y parecía que, sin importar que, el ejercicio terminaba siempre en una pelea entre los participantes. Esto fue hasta que hice el ejercicio con Joaquín en una sesión donde logré no perder la conexión con él sin olvidar la importancia de mi actividad y llegando a razonar con él sin la necesidad de una confrontación. En ese ejercicio creo que llegué a realmente ver la realidad en las circunstancias imaginarias, al sentir la urgencia por una actividad que realmente solo hacía para el ejercicio.

En la escena que tuve que hacer con Diana fue la única vez que realmente llegue a sentir la utilidad de la preparación. Siento que esa vez si logre entrar a escena con la emoción adecuada, aunque aún creo que podría haber profundizado más en eso. La escena fue de gran ayuda para reforzar lo que habíamos aprendido en Meisner. Logré conectar y escuchar a Diana sin mayor dificultad y la preparación me ayudó bastante.

En sí, lo que más me fue difícil, como dije, fue la preparación. Pero, también me fue, y aún es, complicado el seguir los impulsos. Durante varios ejercicios escuchaba a Daniel o a Fabricio decirme que siga mi impulso o que estaba reprimiendo un impulso y no sabía qué hacer. Cuando me decían que tenía un impulso yo realmente no sabía cuál era o qué hacer al respecto. Me costó bastante darme cuenta de cuáles eran esos impulsos y aún me cuesta reconocer si estoy bloqueando uno o no.

Chejov:

No es ningún secreto que la segunda mitad del laboratorio fue mi favorita. Chejov me resultó mucho más fácil y divertido que Meisner, aunque de todas formas me parece que se complementan idealmente, y en si siento que, aunque tal vez no completamente, logré entender todos los ejercicios y aplicarlos en mi monólogo. Utilizar la imaginación de la forma en la que hicimos con Chejov es de mis cosas favoritas para hacer, y utilizarlo de forma que me ayude en mi trabajo como actor es algo que me encanta haber logrado, fue muy divertido de inicio a fin y en realidad me ayudó bastante.

Iniciando con la atmósfera, me gusta bastante ya desde antes perderme en mi imaginación y realmente llegar a sentir que estoy en un lugar fantástico por más que en realidad esté en mi cuarto. Pero al trabajar la atmósfera, me fue bastante interesante llegar a sentir eso pero estando consciente aún de mí alrededor y de las personas que me rodeaban, es decir, el llegar a estar presente y en un lugar distinto a la vez.

Trabajar las cualidades de movimiento también fue una gran experiencia. El llegar a sentir que realmente estás volando por la habitación o que podía irradiar todo el espacio, incluso mezclándolo con los centros en el cuerpo y dejándose llevar por éstos, y luego tomar esa energía y utilizarla para un personaje. Como en mi monólogo de Lady Macbeth, en el que decidí que debía irradiar con el personaje pero a la vez debía moldear con sus movimientos y expresiones, sin dejar de irradiar en ningún momento.

El gesto psicológico creo que fue la única parte que no me pareció tan divertida de esta segunda mitad del laboratorio, pero igual pude ver y sentir su utilidad al incorporar varios gestos psicológicos en varias partes de mi monólogo. Siento que este ejercicio encaja bastante bien con el trabajo de unidades en el texto pues yo ya había separado mi monólogo por unidades para entender mejor qué es lo que hay detrás de cada frase y terminé asignando un gesto psicológico a cada una de las partes que encontré en el texto, lo cual le dio mucha más expresividad y profundidad al monólogo al momento de interpretarlo.

El uso del cuerpo imaginario me parece que, al menos para mí, es algo muy útil, debido a que me fue de gran ayuda con un problema que tengo que es que me cuesta dar una corporalidad ajena a la mía a los personajes que me toca interpretar. Pero el tener una imagen clara y acercarla a mi cuerpo para fiscalizar a mi personaje siento que me podrá ayudar bastante a superar esto. En el caso de Lady Macbeth decidí usar una serpiente como imagen para capturar el movimiento

que quería darle a ella, y siento en sí una gran diferencia al hacerlo de esta forma, ya que la fisicalidad en sí me da otra calidad de movimiento e incluso me lleva a sacar la voz de otra forma, dándome en sí una transformación más completa a la hora de hacer al personaje.

Como dije, siento que esta técnica me ayudó bastante al darme herramientas que me ayudan a utilizar mi imaginación para mejorar mi técnica actoral. El aplicar estas herramientas en mi monólogo me hicieron darme cuenta de cómo es que puedo utilizarlas más adelante. Lamentablemente para cuando empezamos esta mitad del laboratorio ya tenía construido mi personaje para el curso actuación así que no llegue a usar esta técnica tanto como me hubiese gustado ahí, pero si me ayudo a solucionar ciertas complicaciones que había estado teniendo en ese personaje y creo que a futuro me ayudará mucho más.

Mitsue Barrón:

LA PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO ACTORAL - EL LABORATORIO

Meisner: Su proceso entrenando la realidad de la conducta en circunstancias imaginarias para la vivencia

Mi proceso en la primera parte del laboratorio fue como una especie de descubrimiento, pues nunca había antes aplicado a Meisner. A pesar de ello fue una experiencia agradable y bastante interesante. Al principio, me preguntaba cómo era que el ejercicio de repetición podría ayudar a la escucha, atención, etc. y eso me confundía mucho, pero realizando los ejercicios en el horario de laboratorio y también fuera, debido a las tareas que nos encargaban, era más fácil entenderlo, debido a que, aunque no parecía, era práctica.

Creo que una parte del ejercicio que se me dificultó un poco fue el tema del *fuck polite*, pues por una cuestión de ética a veces no me permitía romper esa barrera. Fue debido a esto que me di cuenta que, realizar el ejercicio de repetición era mucho más sencillo realizarlo con personas que ya conocía, que con las que no, a pesar de ello, cada que hacía el ejercicio intentaba evitar pensar en ello. Eso sobretodo pasaba al principio. El ejercicio también me ayudó mucho a tener en cuenta la atención hacia mí otro compañero, de alguna manera te hace más consciente de la escucha y ayuda muchísimo, sin embargo, a veces la perdía.

Respecto a llamada a la puerta y actividad independiente, me pareció que, específicamente de actividad independiente, me dificultaba a veces la atención que le tenía que prestar a la otra

persona con la que realizaba el ejercicio. Pero con práctica, a mi parecer lo empecé a controlar, aun así creo que el ejercicio pudo tomar más tiempo.

La preparación emocional era increíble, me llamó mucho la atención porque realmente era efectiva. Aun así me pareció bastante difícil, sobre todo para algunas emociones. Personalmente una emoción de tristeza o alegría extrema me parecía más complicada que una de enojo, y es por ello que me costaba mucho realizarla, pero no comprenderla. Fue bastante importante practicarla para luego tener una preparación en las escenas que realizaríamos al final. Fue increíble e interesante ver cómo era que la preparación afectaba mucho en la manera de realizar el texto, que al principio era neutro, transformado en otro. Realmente me funcionó, a pesar que en el proceso sí presenté algunos problemas.

II) Chekhov: su proceso en el entrenamiento psico físico usando la imaginación creativa (consciencia superior) para la encarnación

El proceso que presenté en la segunda parte del laboratorio donde abordamos Chejov, al menos para mí fue bastante malo. Se me complicó mucho desde el principio, la atmósfera, quizá, fue algo en lo que no se me hizo tan difícil de conseguir, aunque aun así. Logré comprender los gestos con cualidades, sin embargo, al momento de hacerlo no podía porque no sabía cómo. Recuerdo que hicimos un ejercicio con la mano, donde teníamos que ir bajándola depende de la cualidad que nos habían dicho. Como ese día, me dijeron algo parecido a, baja la mano pensando en un árbol que rompe una ventana. Probablemente mi problema, pero lo único que podía pensar era en cómo hacerlo con la mano, es imposible y me bloqueaba mucho al intentar realizarlo, y al hacerlo, lo hacía porque debía, pero nunca lo sentí realmente. La indicación me parecía un rara y lo único que lograban al decirme indicaciones como esas era complicarme más.

No logré entender al gesto psicológico ni cómo encontrarlo. Y cuando me dijeron que haga algo, nunca pude sentir nada a pesar que realizaba el movimiento. No solamente en ello. Nunca logré encontrar el punto dulce cuando hacíamos el “Yo me planto”, “Yo quiero”, etc. El gesto psicológico me parecía extraño y me hacía sentir de igual forma al hacer un movimiento que no me llevaba a nada. A partir de esta parte absolutamente todo se me complicó y de manera personal, no encontré nada que me ayudara a abordar la escena.

Preguntas guía para complementar los puntos antes mencionados:

- **¿Cómo se dirían que se sintieron en todo su proceso en el laboratorio Meisner Chekhov en general? (introducción)**

Me sentí cómoda, pero fue bajando mucho ni bien las sesiones iban avanzando. No me gustó mi proceso y me sentí muy incómoda en varias sesiones debido a lo que teníamos que hacer.

- **¿Qué dificultades (principales bloqueos) y facilidades tuvieron en cada uno de los módulos con cada uno de los ejercicios y como las superaron o no lo hicieron?**

En Meisner la primera parte se me hizo bastante fácil, a veces presentaba dificultades con la escucha, pero sobretodo fue a partir de la preparación emocional, pues algunas emociones se me complicaban más que otras. Creo que todo tiene que ver con la práctica fuera de laboratorio también.

Respecto a Chejov, absolutamente todo me resultó difícil. Siento que todo estaba en contra mía pues todo era básicamente imaginación y no sabía cómo abordarla para realizar los monólogos. De manera personal, me sigue pareciendo muy raro la forma de abordar textos basándose en esta técnica, se me complica mucho y la verdad es que tampoco sé cómo superarla.

- **¿Cómo sintieron su proceso en relación a la enseñanza, en general, nos dejamos entender al compartir información?**

Sí se dejaron entender al compartir la información y, en caso había dudas, era cómoda saber que podíamos preguntar sin ningún problema. Pero casi todo era entendible. Si en algún momento presenté dudas, la información que brindaban ayudaba mucho.

- **¿Cómo cambió la noción o idea que tenían de actuar antes y después del laboratorio?**

No mucho. Sigo pensando que actuar es mostrar una historia por el comportamiento. Podría decir que es tener una acción clara y seguir con ello, y cada cambio que hay es debido a la respuesta del otro personaje. Tener mucha escucha, lo cual es muy importante y nunca bajar la energía.

- **¿Cómo afectó el laboratorio en sus interpretación fuera del laboratorio (clases de actúa, corpo o vocal o chambas)?**

La verdad es que intenté tomar lo de la preparación de Meisner para mis escenas en actuación, me sirvió hasta cierto punto y fue interesante porque, de hecho, sabes y sientes

que entras a escena con otra especie de emoción. Creo que me ayudó bastante a no cometer el error de actuar la emoción.

Valeria Mondoñedo:

No entregó.

