

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS**



La consciencia de realidad y la escucha: ejes del  
entrenamiento actoral en búsqueda de una actuación honesta

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Teatro que  
presenta:

*Eliana Rosa Cordova Revilla*

Asesor:

*Luis Alfonso Santistevan De Noriega*

Lima, 2022

## Resumen

La presente investigación busca analizar si el uso de los cuatro principios de la técnica Meisner propuestos por la directora y dramaturga norteamericana Louise Mallory, sirven como herramienta para desarrollar la capacidad de escucha y la capacidad de consciencia de realidad. En ese sentido, la principal fuente bibliográfica es su tesis doctoral. Desde mi experiencia actoral y formación académica-artística, considero que ambas capacidades son fundamentales para vincularnos en escena con el otro, y con uno mismo o misma; y así continuar con la búsqueda de una actuación auténtica y honesta.

Con este propósito, se decidió llevar a cabo un laboratorio de exploración donde se utilizó los cuatro principios como cuatro premisas de trabajo dentro del entrenamiento actoral para observar si la aplicación de los mismos ayuda a desarrollar las capacidades mencionadas. El diseño metodológico apunta a la apropiación de los principios de forma progresiva a través de diversos ejercicios extraídos de distintos procesos formativos previos. Dichos principios fueron aplicados en dos escenas cinematográficas por cuatro estudiantes de quinto año de la especialidad de Teatro de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Como resultado, el uso de los cuatro principios fortalece el trabajo de una doble consciencia al actuar, la cual facilita el vínculo y conexión con el otro a través de la escucha; y el autorreconocimiento de los procesos de afectación. Asimismo, esta permite reconocer los juicios; y, por lo tanto, primar el trabajo desde el impulso y la intuición.

Palabras clave: actor, actriz, entrenamiento actoral, escucha, consciencia de realidad, realidades alternativas, trabajo desde uno mismo, técnica Meisner, cuatro principios, Louise Mallory.

## **Agradecimientos**

Quiero agradecer a mi familia por su apoyo incondicional. A mi asesor, Alfonso Santistevan por su confianza, paciencia y abundante sabiduría. A las y los participantes del laboratorio por sumergirse en este viaje conmigo, por su entrega y por confiar ciegamente en mí durante el proceso. A Paola por ser mi mano derecha, por creer en mí, acompañarme y apoyarme incondicionalmente. A mi madrina Delia, quien me recibió en su casa, lugar donde empecé a redactar mi tesis. A Diana, Almendra y Limmy por escucharme y alentarme siempre. A Lucas por acompañarme en las madrugadas mientras yo redactaba. Y a todas y todos los que estuvieron cerca mío acompañándome durante este proceso.



## Índice

Resumen .....	ii
Agradecimientos .....	iii
Índice de tablas.....	vii
Índice de figuras.....	viii
Índice de anexos.....	viii
Introducción.....	1
Capítulo 1: Planteamiento de la investigación.....	2
1.1. Tema de investigación .....	2
1.2. Objetivo de la investigación.....	4
1.3. Hipótesis .....	5
1.4. Estado del arte .....	5
Capítulo 2: Marco conceptual.....	14
2.1. Los cuatro principios de la técnica Meisner propuestos por Mallory .....	14
2.2. Consciencia de realidad .....	20
2.3. Escucha .....	22
2.4. Atención.....	26
2.5. Realidad alternativa .....	27
2.6. La mirada .....	27
2.7. Estado vulnerable .....	29
2.8. Impulso .....	31
2.9. Acción.....	33
2.10. Reacción.....	36
2.11. Autenticidad .....	37
2.12. Honestidad.....	38
Capítulo 3: Metodología y desarrollo del laboratorio.....	40
3.1. Propuesta del laboratorio .....	40

3.1.1. Participantes.....	40
3.1.2. Espacio del laboratorio.....	43
3.1.3. Preparación del laboratorio.....	43
3.1.4. Cronograma y sílabo del laboratorio.....	45
3.2. Desarrollo del laboratorio.....	45
3.2.1. Etapa cero: Los previos.....	46
3.2.2. Primera etapa: Redescubriendo la escucha y la noción de consciencia de realidad.....	46
3.2.3. Segunda etapa: Sumergidos en realidades alternativas.....	51
3.3. Sistema de registro.....	58
3.3.1. Registro de la investigadora.....	58
3.3.2. Registro de las y los participantes.....	59
Capítulo 4: Sistematización y análisis de resultados.....	61
4.1. Análisis de la primera etapa: Redescubriendo la escucha y la noción de consciencia de realidad.....	62
4.1.1. Sesión 1.....	62
4.1.2. Sesión 2.....	66
4.1.3. Sesión 3.....	71
4.1.4. Sesión 4.....	75
4.2. Análisis de la segunda etapa: Sumergidos en realidades alternativas.....	80
4.2.1. Sesión 5.....	81
4.2.2. Sesión 6.....	88
4.2.3. Sesión 7.....	95
4.2.4. Sesión 8.....	102
4.3. Análisis del cuestionario final.....	110
Conclusiones.....	118
Referencias bibliográficas.....	120
Anexos.....	126

## Índice de tablas

Tabla 1. Ejercicios de la sesión 1 .....	47
Tabla 2. Ejercicios de la sesión 2.....	48
Tabla 3. Ejercicios de la sesión 3.....	49
Tabla 4. Ejercicios de la sesión 4.....	51
Tabla 5. Ejercicios de la sesión 5.....	53
Tabla 6. Ejercicios de la sesión 6.....	54
Tabla 7. Ejercicios de la sesión 7.....	56
Tabla 8. Ejercicios de la sesión 8.....	57

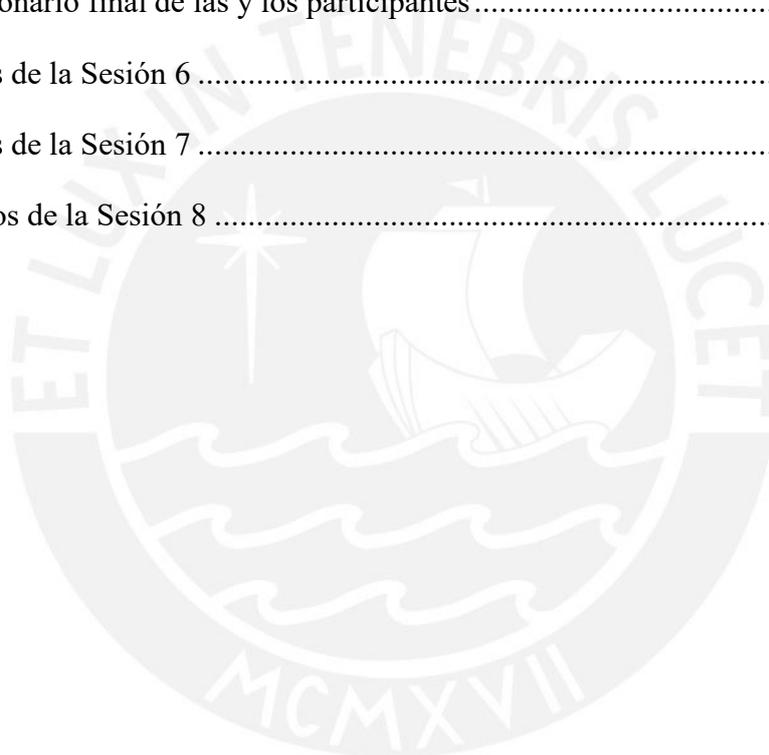


## Índice de figuras

Figura 1. Variables alcanzadas por los y las participantes en la sesión 1 según sus cuestionarios .....	63
Figura 2. Variables alcanzadas por los y las participantes en la sesión 2 según sus cuestionarios .....	67
Figura 3. Variables alcanzadas por los y las participantes en la sesión 3 según sus cuestionarios .....	72
Figura 4. Variables alcanzadas por los y las participantes en la sesión 4 según sus cuestionarios .....	77
Figura 5. Variables alcanzadas por los y las participantes en la sesión 5 según sus cuestionarios .....	83
Figura 6. Variables alcanzadas por los y las participantes en la sesión 6 según sus cuestionarios .....	91
Figura 7. Variables alcanzadas por los y las participantes en la sesión 7 según sus cuestionarios .....	98
Figura 8. Variables alcanzadas por los y las participantes en la sesión 8 según sus cuestionarios .....	106

## Índice de anexos

Anexo 1: Cronograma del laboratorio.....	126
Anexo 2: Sílabo del laboratorio .....	132
Anexo 3: Estructura del Sistema de Registro .....	144
Anexo 4: Bitácoras de sesión.....	148
Anexo 5: Cuestionarios de las y los participantes - Primera Etapa .....	159
Anexo 6: Cuestionarios de las y los participantes - Segunda Etapa .....	187
Anexo 7: Cuestionario final de las y los participantes.....	232
Anexo 8: Textos de la Sesión 6 .....	238
Anexo 9: Textos de la Sesión 7 .....	242
Anexo 10: Textos de la Sesión 8 .....	245



## Introducción

Como actores y actrices tenemos una sola herramienta de trabajo: nosotros y nosotras mismas. Trabajar en ella, entrenar y perfeccionarla es un desafío, un riesgo constante y sobre todo un compromiso que asumimos en pro de llevar a cabo nuestra labor: habitar y/o transitar realidades con verdad. Existen muchas técnicas o filosofías respecto al entrenamiento actoral que a veces están enfocadas a un código de actuación y otras, pueden ser aplicables a varios de ellos. Además, cada una de ellas, parte de una premisa y se enfoca en desarrollar ciertas capacidades que considera fundamentales para el actor y actriz, porque depende de cómo el o la creadora de la técnica concibe la actuación.

En este caso, la presente investigación está situada en el universo de la técnica Meisner. La directora y dramaturga, Louise Mallory (1999), analizó dicha técnica en su tesis doctoral y propuso cuatro principios, que ella consideraba, eran la base de la técnica. Aquellos principios son el objeto de estudio a partir del cual se analizará si estos sirven como herramienta para desarrollar la capacidad de escucha y la capacidad de consciencia de realidad. Asimismo, con la intención de explorar otras formas de entrenar las capacidades mencionadas, estos han sido la herramienta principal para diseñar la metodología usada en el laboratorio de exploración y llevarlo a cabo.

Si bien, en este estudio no se aplicó la técnica Meisner a nivel laboratorial, sí se utilizó premisas (los principios) planteadas a partir de ella para llevar a cabo un laboratorio de exploración para analizar su utilidad en el trabajo del guion de una escena de dos películas naturalistas distintas. En este participaron dos actores y dos actrices de quinto año de la especialidad de Teatro de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Por lo tanto, este trabajo de investigación es una oportunidad para reconocer la funcionalidad de estos principios y las repercusiones que trae consigo dentro de su trabajo actoral y de sus procesos creativos.

## CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.1. Tema de investigación

En el 2018, cuando estaba en mi tercer año de carrera, formé parte del programa de entrenamiento actoral del grupo teatral La Maldita Compañía. Este tenía como objetivo ser un espacio de entrenamiento que tenía como bases el autoconocimiento y el trabajo con el otro; y de esa manera, a través de la escucha y la imaginación, las actrices y actores logren habitar cuerpos y espacios que les son ajenos.

Recuerdo haber formado parte de la Comisión de Formación e Investigación, la cual se encargaba de la planificación de las sesiones. Coincidentemente, algunas y algunos integrantes del grupo ya habían culminado su formación académica y estaban en el proceso de la sustentación de sus tesis. Esto generó que el sílabo no tenga un enfoque stanislavskiano; sino que esté conformado por ejercicios y premisas vinculadas a sus temas de investigación. Sin embargo, dicho programa quedó inconcluso<sup>1</sup>.

Esta experiencia me permitió abordar la actuación de una manera más ‘honesta’<sup>2</sup>, lo cual explicaré más adelante. Entendí la importancia del autoconocimiento dentro de mi trabajo actoral y poder alcanzar la alteridad<sup>3</sup> desde mí. Además, me apropié de conceptos como ‘impulso’, ‘aquí y ahora’, ‘realidad alternativa’, ‘consciencia de realidad’, ‘vínculo’, ‘habitar’, etc.; y a reaprender capacidades como la escucha, la atención, la concentración, etc. En otras palabras, descubrí nuevas herramientas que aportaron a mi trabajo actoral.

Dicho esto, esta investigación tiene como objetivo principal analizar cómo el uso de los cuatro principios de la técnica Meisner, propuestos por Mallory, van a servir como

---

<sup>1</sup> El programa de entrenamiento de La Maldita Compañía (2018) estaba dividido en tres etapas, pero no pudo concluirse por falta de tiempo, ya que a la par se estaba trabajando en el lanzamiento de las redes sociales y la planificación de los montajes teatrales del 2019.

<sup>2</sup> Este término está definido en el punto 2.12 del marco conceptual.

<sup>3</sup> Invitación ética a concebir la existencia del otro como necesaria para la construcción personal, por lo que aquello que es distinto a mí me ayuda a constituirme y, por lo tanto, tiene el mismo valor que mi propia persona (Zarelli, 2014).

herramienta para desarrollar la capacidad de consciencia de realidad y la capacidad de escucha en alumnas y alumnos de quinto año de la especialidad de Teatro de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

¿Por qué la capacidad de escucha y la capacidad de consciencia de realidad? Porque la primera es el elemento fundamental para vincularnos al momento de actuar, así como también un problema recurrente dentro del quehacer actoral. Y, de la misma manera, la consciencia de realidad permite estar en un proceso de percepción y autoconocimiento constante, lo cual es necesario para reconocer nuestra materia prima porque es con lo que, finalmente, trabajamos. El desarrollo de ambas está enfocado en la búsqueda de una actuación ‘honesta’. Es decir, una actuación donde exista una correspondencia entre los impulsos de cada actriz o actor y lo que está sucediendo en el tiempo presente.

Louise Mallory (1999), directora y dramaturga, realizó su tesis doctoral titulada *Principles of Truthful Acting: a theoretical discourse on Sanford Meisner practice* donde presenta un análisis de la técnica Meisner y propone que los pilares sobre los cuales se sostiene son cuatro principios. Ella explica cada principio y cómo estos responden a los diversos ejercicios de la técnica; es decir, por ejemplo: “el Ejercicio de la Repetición trabaja lo siguiente..., y esto responde al principio X”. De esta manera justificaba y alineaba lo que ella planteaba con lo propuesto por Meisner.

Este trabajo de investigación busca utilizar los cuatro principios como cuatro premisas de trabajo dentro del entrenamiento actoral para comprobar si la aplicación de los mismos ayudaría a desarrollar las capacidades mencionadas. Desde mi punto de vista, la única forma en que las actrices y actores puedan ser conscientes de sus procesos comportamentales y de afectación en escena, es entrenando la escucha y la consciencia de realidad; y para ello es necesario realizar un trabajo somático, perceptivo y de autorreconocimiento constante.

Mientras más conscientes seamos de nosotras y nosotros mismos, mejor va a ser nuestro vínculo con el otro.

Es así que, para analizar cómo estas capacidades pueden ser desarrolladas a partir de los cuatro principios de la técnica Meisner propuestos por Mallory, se realizó un laboratorio en donde cuatro estudiantes de quinto año de la especialidad de Teatro de Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú, aplicaron dichos principios en el guión de una escena de cada una de estas películas naturalistas<sup>4</sup>: *La vida de Adele* de Abdellatif Kechiche y *¿A quién te llevarías a una isla desierta?* de Jota Linares.

El acercamiento a los principios fue a través de diferentes ejercicios provenientes de mi formación actoral en la facultad, otros de la técnica de improvisación, del mindfulness, de talleres complementarios que he podido llevar paralelamente a mi formación universitaria, del programa de entrenamiento de La Maldita Compañía y otros han sido creados en base a mi conocimiento empírico.

Por último, de todo lo anteriormente expuesto y de una constante búsqueda por lograr actuaciones ‘auténticas’<sup>5</sup> y ‘honestas’ es que nace esta propuesta y la necesidad de llevar a cabo esta investigación. Por ello, es importante recalcar que este estudio puede servir como punto de partida o de referencia en diferentes estudios relacionados al tema, o para otros enfoques didácticos que tengan como objetivo el entrenamiento de las capacidades mencionadas.

## **1.2. Objetivo de la investigación**

Analizar de qué manera el uso de los cuatro principios de la técnica Meisner, propuestos por Mallory, sirve como herramienta para desarrollar la capacidad de consciencia

---

<sup>4</sup> Ver anexo 10.

<sup>5</sup> Este término está definido en el punto 2.11 del marco conceptual.

de realidad y la capacidad de escucha en alumnas y alumnos de quinto año de la especialidad de Teatro de Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

### **1.3. Hipótesis**

La aplicación de los cuatro principios de la técnica de Meisner, propuestos por Mallory, contribuye a que el actor o actriz sea consciente de que cada manifestación de su comportamiento en escena — ya sea un gesto, un movimiento, una reacción, un pensamiento propio, una mirada o una palabra — es producto del proceso de habitar una realidad alternativa que sucede en el ‘aquí y ahora’. Y, al mismo tiempo, le permite tener consciencia de la presencia de un otro y de cómo esta o este modifica su estado vulnerable mediante la interacción entre sus personajes, la cual se basa netamente en la acción y reacción a través de la escucha activa.

### **1.4. Estado del arte**

Teniendo como objeto de estudio los cuatro principios de la técnica Meisner propuestos por Mallory, y tras haber revisado diferentes estudios teatrales y fuentes académicas relacionadas a ello, el resultado de esta revisión es el siguiente.

Para comenzar, Mallory (1999) es quien crea y propone los cuatro principios; por ende, su tesis doctoral es la única que contiene información sobre ellos. Estos están denominados de la siguiente manera: Principio 1: el actor se comporta verdaderamente con atención en lo que hace y basando su comportamiento en reaccionar al otro y a su entorno; el Principio 2: el personaje es el actor comportándose como él mismo tomando las circunstancias imaginarias del personaje como suyas; el Principio 3: el hacer y las reacciones resultan de la ejecución del texto; y el Principio 4: la actuación no es para el público, es frente a ellos.

Como parte de su investigación, realizó un análisis de la técnica, y en base a este estableció estos principios para explicar cómo Meisner los pone en práctica a través de las

diferentes herramientas de su técnica como: el Ejercicio de la Repetición y sus variaciones, la Preparación Emocional, etc. Ya que, como se sabe, los principios de la técnica establecidos por su creador son otros: ‘la base de la actuación es la realidad de la conducta’, ‘no hagas nada a menos que suceda algo que te motive a hacerlo’, ‘lo que haces no depende de ti, depende del otro’, etc.

En la última década, el estudio sobre la técnica Meisner ha aumentado; sin embargo, dicha producción teórica se enfoca en investigar el origen, desarrollo, beneficios y la aplicación de la técnica vinculada con otras técnicas actorales; o son reflexiones de la metodología que el mismo Meisner plantea. Si bien, son investigaciones respaldadas por lo que los mismos autores han observado o leído o analizado, no tienen un sustento práctico que confirme sus reflexiones. En ese sentido, ninguna de las fuentes halladas, que serán descritas posteriormente; presenta un análisis de los principios que plantea Meisner, ni tienen como fin usarlos para un estudio práctico en relación a las capacidades de escucha y/o de consciencia de realidad.

Sin embargo, estos principios parten del análisis de la técnica Meisner, por lo que es necesario exponer su universo. Asimismo, es pertinente hacer una revisión general de los principales teóricos de técnica actoral del s. XX para entender cómo llegamos hasta Meisner. Y, posterior a ello, una revisión de estudios y publicaciones nacionales e internacionales vinculados a la técnica y sus posturas frente a esta.

La técnica Meisner es una de las técnicas de entrenamiento actoral norteamericano; por ende, las fuentes consultadas guardan relación con el mundo que lo rodea, donde figuran teóricos como Stanislavski, Strasberg y Adler, todas y todos enmarcados dentro del realismo psicológico. Los tres, junto a Meisner, tienen en común el propósito de generar una sistematización del trabajo del actor en búsqueda de generar una técnica que funcione como un entrenamiento que garantice una interpretación verosímil.

Stanislavski afirmaba que para que el actor o actriz sea “capaz de vivir verazmente el personaje” (Ruiz, 2012, p. 69) era necesario una técnica que le proporcione una estructura a su labor creativa. Asimismo, Strasberg le “enseñó a los actores, no a actuar, sino a vivir, expresando sus verdades; y a vivir el personaje con veracidad” (2006, p. 18). Y, al mismo tiempo, Adler “elaboró técnica que se basa en desarrollar la capacidad de imaginación del actor para que este pueda accionar de forma veraz dentro de las circunstancias de la obra” (Ruiz, 2012, p. 192).

Para entender qué significa ‘veraz’, Stanislavski (2003), pedagogo teatral ruso, explica que:

[Vivir verazmente] 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 y empieza a sentir al unísono con él (pp. 31-32).

Es decir, el actor o actriz debería “comprender en cuerpo, emoción y pensamiento el comportamiento del personaje con una profundidad tal para que, a los ojos del espectador, este aparezca con la verosimilitud que gobierna la naturaleza orgánica de la vida” (Ruiz, 2012, p. 69). Como mencioné anteriormente, este grupo de teóricos apuntaba a lograr actuaciones verosímiles; sin embargo, cada uno y una lo llevó a cabo de diferentes maneras. Arthur Bartow (2006), actor, profesor y director norteamericano, lo explica de la siguiente manera:

Juntos, Strasberg, Adler y Meisner llegaron a representar la triada basada en el enfoque de Stanislavski en relación a la actuación estadounidense - cada uno centrado en una faceta diferente de su proceso de cuarenta años. De manera simplista, el trabajo de estos tres puede describirse respectivamente por la emoción, imaginación y espontaneidad (p. 24).

Lee Strasberg, actor, director y profesor norteamericano, creó El Método tomando como punto de partida al maestro ruso, pero que resultó ser una exacerbación del primer Stanislavski<sup>6</sup>. Él creía que la memoria era la clave del proceso creativo de las y los actores; y por eso, “se dedicó a profundizar el desarrollo de la memoria emotiva, dándole una importancia inusitada al control consciente y a la recreación voluntaria de vivencias del pasado” (Mauro, 2008), ya que necesitaba que la actriz o actor “pueda ‘sentir realmente’ y que esos ‘sentimientos reales sean expresivos’ [...]” (Ruiz, 2012, p. 179). La base del Método era generar “una serie de procedimientos que permitan al actor recrear emociones en su interior para poder expresarlas de la forma más efectiva posible” (Ruiz, 2012, p. 179).

Al mismo tiempo, aparece Stella Adler, actriz y profesora norteamericana; además de exalumna de Stanislavski y compañera de Strasberg en el *Group Theatre*. Cuando se reencuentra con Stanislavski, descubre que este ahora estaba haciendo hincapié en el “trabajo de la imaginación y en el análisis de las circunstancias dadas, refiriéndose a ellos como los elementos más importantes sobre los que construir un personaje” (Ruiz, 2012, p. 192). Es así que, ella decide enfocar su trabajo en el desarrollo de la capacidad de imaginación como medio para vincularse con las circunstancias dadas.

De esta manera, también se aleja de Strasberg al darle énfasis al análisis de texto; porque para él “la esencia de la actuación es psicológica y surge de la vida personal del actor, y para Adler la esencia es sociológica, ya que el actor construye el personaje a partir del contexto social, cultural y político de la obra” (Ruiz, 2012, p. 192). En síntesis, los aspectos básicos de su técnica son “entender las circunstancias dadas, analizar el texto, o jugar una acción, minar la profundidad infinita de la imaginación y abrirse completamente al mundo

---

<sup>6</sup> El primer Stanislavski se centraba en el mundo interior de la actriz o actor porque para él “lo más importante era el uso del alma del actor como material para su trabajo” (Strasberg, 1989, p. 75).

(Oppenheim, 2006, p. 29). Adler creía que, si la actriz o actor podía construir circunstancias imaginarias, podía visualizarlas y reaccionar a los estímulos de lo que está imaginando.

Paralelo a Adler y Strasberg, aparece Meisner. Moseley (2012), profesor y exalumno de Meisner, describe la necesidad que este tenía por desarrollar una forma de abordar la actuación desde 'lo real':

Durante la última parte del siglo XX, a medida que el cine y la televisión fueron reemplazando gradualmente al teatro como la forma más popular de drama, había una demanda cada vez mayor dentro del mundo de los actores de habla inglesa por ser más 'reales'. Con la cámara capaz de capturar cada gesto, reacción y pensamiento en alta definición, el estilo de actuación elevado y bastante gestual del teatro de principios del siglo XX, resulta ahora ridículamente forzado y anticuado, a pesar de su pretensión de ser 'naturalista' (p. 3).

El término 'real' implica un compromiso total del actor o actriz frente al personaje que le toca interpretar, y una conexión entre actores y actrices que parezca que es "un evento real y presente en el que las reacciones físicas y vocales reales e involuntarias de los actores entre sí" (Moseley, 2012, p. 3) evidencien que están actuando como en la vida real.

Cecilia Tovar (2003), magíster en Filosofía de la Universidad de Guanajuato, afirma que el significado de lo 'real' sería:

[...] la lente *a través* de la cual vemos (concebimos) nuestro ser y nuestro mundo, [...]. Un *a través* (concepto de lo real) que modifica la forma de ver de los objetos de reflexión (el mundo, el hombre y lo real en cuanto tal), [...] un cambio en nuestra forma de concebir lo real implica un cambio en nuestro sentido de realidad, en el significado de nuestro mundo (p. 30).

Es decir, como menciona Rodríguez (2015) “la noción de lo ‘real’ sustituye la noción de la ‘realidad’” (p. 214), porque, al fin y al cabo, “lo ‘real’ son las prácticas humanas [...] lo que existe en su singularidad histórica” (p. 214). En ese sentido, cuando hacemos referencia a que una acción se haga con ‘verdad’ guarda relación con que lo verdadero “opera en el interior de las prácticas (p. 218) a las que se refiere el mismo Rodríguez. Lo verdadero no es definido “por el contenido mismo de la verdad que se enuncia, sino por el modo de su práctica, por la manera de decir la verdad” (p. 219). De esta manera, la diferencia entre ambos términos es más clara, y será útil para el desarrollo de esta investigación.

Retomando la exposición de los teóricos mencionados, Borja Ruiz (2012), pedagogo e investigador teatral, concluye lo siguiente:

Si decimos que el estímulo para construir el personaje en Strasberg está en la experiencia emocional del propio actor y que en Adler reside en la imaginación y en el análisis de las circunstancias dadas del personaje, podríamos decir que en Meisner el énfasis está puesto en "el otro", en poder reaccionar en cada momento y de forma veraz a los estímulos (p. 200).

Si bien, Stanislavski, Strasberg y Adler tienen enfoques distintos y aspectos en los que Meisner no está de acuerdo, de alguna manera están presentes en su técnica. Él mismo explica que su “técnica se basa en retrotraer al actor a sus impulsos emocionales y a la actuación que está firmemente enraizada en el instinto” (Longwell & Meisner, 2003, p. 48).

Dennis Longwell y Sanford Meisner (2003) han escrito un libro donde narran de manera descriptiva, cómo el maestro norteamericano impartía la técnica a través de anécdotas de sus clases, y los ejercicios que realizaba con sus estudiantes. Asimismo, existen dos libros escritos por Nick Moseley, quien se ha encargado de sistematizar la técnica. Uno de ellos está enfocado en desarrollar el Ejercicio de la Repetición y sus variantes, la Preparación Emocional, y el trabajo del texto y el personaje; mientras que el otro, en analizar el vínculo

de Meisner con Stanislavski y Mamet, además de la metodología de Meisner. Estas tres fuentes son básicas para entender el mundo de la técnica Meisner.

Por otro lado, William Layton (1999), profesor y director norteamericano, señala que “vivir realmente es aprender a vivir lo que está pasando en este momento, no lo que debe pasar sino lo que pasa, no lo preconcebido sino lo que ocurre aquí y ahora. Captar lo que sucede y actuar conforme a esas provocaciones” (p. 15) y que “vivir sinceramente es aprender a vivir en escena desde mi propio yo” (p. 15). El objetivo de la técnica Meisner es formar actores y actrices que se comporten orgánicamente en escena; es decir, que escuchen, miren, hablen y reaccionen de verdad ante circunstancias dadas, que, al mismo tiempo, son imaginarias (Layton, 1999).

De la misma manera, Yoska Lázaro (2016), investigador y docente español de la técnica Meisner a nivel latinoamericano, reafirma que, las actrices y los actores “encuentran en la técnica una base de escucha y acción que evita la sobreactuación y permite construir momento a momento, a partir del individuo como base artística [...], ya que trabaja la escucha, la atención y la construcción desde uno mismo” (p. 170). Meisner optó por este enfoque porque reconoció que existían “dos grandes problemas en los actores: su propia consciencia al actuar y que estos no escuchaban realmente” (Carranza, 2021, p. 15).

Por esta razón, decide elaborar un ejercicio que permita que el actor o actriz se distancie del uso de la memoria emocional; es decir, el Ejercicio de la Repetición. Este ejercicio es conocido por el énfasis en el trabajo del impulso, la escucha y el vínculo con el otro. Sin embargo, se suele asumir que la técnica Meisner solo consiste en ese ejercicio; sin embargo, “la repetición abarca los principios básicos de la técnica y sienta las bases para que el alumno comprenda la realidad del hacer” (Hart, 2006, p. 52).

Prueba de esto es que la siguiente lista de fuentes norteamericanas se enfoca en resaltar la relevancia de Meisner por el uso de este ejercicio. John Prosky (2012), actor y

director, quien destaca la efectividad de la técnica, pero también cuestiona que no es suficiente para encarnar un personaje porque los ejercicios son limitados; Greogry Ramos (2020), actor y profesor, quien explica la importancia de la técnica Meisner en el pregrado por la efectividad del Ejercicio de la Repetición; Maus (2020), actor y profesor, quien explica la importancia de apropiarse de la premisa que guía la técnica Meisner<sup>7</sup>, y enfatiza que la única forma de trabajar esto es a través del Ejercicio de la Repetición; y Otos y Shively (2021), profesores y directores, quienes explican las bases de la técnica Meisner y las variantes del Ejercicio de la Repetición para evidenciar que la técnica es el mejor para un actor o actriz del siglo XXI.

Asimismo, he identificado algunas fuentes británicas que explican la repercusión del uso de la técnica Meisner en estudiantes de diferentes escuelas de actuación, ya que estaban usando una metodología stanislavskiana. Al toparse con Meisner y el Ejercicio de la Repetición, han podido potenciar su capacidad de escucha y el trabajo de impulsos e improvisación.

Algunos autores son: David Shirley (2010), actor, profesor y director, quien analiza la visión artística de Meisner y evalúa el creciente impacto de su técnica en diversas escuelas de teatro británicas; Hilary Halba (2012), actriz, directora y académica neozelandesa, quien hace una reflexión donde menciona que la técnica Meisner no debería limitarse a entrenar a actores en el realismo porque eso es lo que genera el uso del Ejercicio de la Repetición; sino que debería enseñarles, a través del juego, una base actoral que les permita tener versatilidad; y Kim Durham (2014), actor, quien presenta un análisis de la efectividad de la técnica Meisner como un método de entrenamiento actoral por la metodología que plantea.

De la misma manera, hay fuentes teóricas de autores en español, como Ruiz (2012) quien explica las diversas técnicas actorales del siglo XX, dentro de ellas, la técnica Meisner.

---

<sup>7</sup> Esta premisa afirma que actuar es vivir verdaderamente bajo circunstancias imaginarias.

Él resume el entrenamiento en tres instancias: “Seguir los impulsos emocionales: el ejercicio de la repetición; Antes de la escena: preparación emocional y En escena: reaccionar a partir del otro” (Ruiz, 2012, pp. 200-201). Asimismo, Lázaro (2016), quien explica cómo “el actor que se acerca recientemente a la actuación encuentra en la técnica una base de escucha y acción [...] y le permite construir momento a momento, a partir del individuo” (p. 170).

Además, existen dos tesis de licenciatura de tres egresados de la especialidad de Teatro de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú: la de Coveñas & Zea (2018) quienes vinculan a Meisner con Stanislavski, y la de Carranza (2021) quien vincula a Meisner con Chejov. Si bien ambas tesis buscan comprobar si el diálogo entre Meisner y otras técnicas actorales aporta o no al entrenamiento de actrices y actores jóvenes; sí lograron que el análisis teórico adquiriera un sustento práctico.

Finalmente, después de haber expuesto los antecedentes de la técnica Meisner, el origen, objetivo y enfoque de su entrenamiento actoral; además de una revisión bibliográfica de fuentes académicas que describen, explican y evidencian la relevancia, utilidad e importancia de la misma; se puede concluir que lo importante es que las actrices y actores tengan “la habilidad de permanecer abiertos y flexibles” (Moseley, 2012, p. 7) para generar una interacción real entre ellos y sean capaces de “accionar por impulso y modificarse mutuamente” (Lázaro, 2016, p. 171).

## Capítulo 2: Marco conceptual

Dentro de los estudios teatrales, existen términos que son imprecisos, y que varían en significancia. Por ello, definiré los conceptos que serán usados a lo largo de esta investigación. Estos son:

### 2.1. Los cuatro principios de la técnica Meisner propuestos por Mallory

Como mencioné anteriormente, este trabajo de investigación no pretende utilizar los cuatro principios vinculados a los ejercicios propios de la técnica Meisner; sino que, serán usados como cuatro premisas de trabajo dentro de un laboratorio de entrenamiento actoral.

Mallory (1999) los define a partir de Meisner. Ella afirma que “la definición de actuación verdadera es: el personaje es el actor que se comporta con sinceridad en las circunstancias imaginarias del personaje que resulta en la interpretación del texto frente a un público” (p. 47). Y entonces, “los cuatro principios de una actuación verdadera están directamente relacionados a esta definición” (p. 47); es decir, “estos principios son una forma de traducir esta definición, y cada principio corresponde a una parte de esa definición” (p. 47). Es así que, la explicación de los principios siempre va a recalcar que el objetivo último es lograr una actuación verdadera.

Principio 1: El actor se comporta verdaderamente con atención en lo que hace y basando su comportamiento en reaccionar al otro y a su entorno.

Mallory (1999) plantea que el principio 1 se divide en dos subprincipios. Sin embargo, para efectos prácticos del laboratorio, se optó por eliminar la subdivisión. Los subprincipios son: “a) El actor se comporta verdaderamente con atención en lo que hace y b) El actor se comporta verdaderamente basando su comportamiento en reaccionar al otro y a su entorno” (p. 47).

Este principio afirma que ‘el actor se comporta verdaderamente’, y eso se puede entender como el hecho de comportarnos como en la vida real. Además, dice que se comporta

verdaderamente ‘con atención en lo que hace’. En nuestra cotidianidad siempre estamos haciendo cosas y nos sumergimos en ellas, porque en ese momento es nuestro foco de atención. Ese ‘hacer cosas’ puede involucrar a un otro como no, pero siempre tiene un valor que hace que nos concentremos en eso. Por eso, cuando algo es importante para nosotras y nosotros decimos “espera, no puedo hacer dos cosas a la vez”, porque sabemos que requiere de nuestra total atención para estar presente en la experiencia.

Asimismo, este hacer involucra todo como en la vida real. Desde negociar por un contrato hasta sentarse a esperar en una silla, que es el ejemplo que da Mallory, ya que surge la pregunta de si hacer ‘nada’ es hacer. A lo que ella responde que sí, que hasta sentarse en una silla sin hacer ‘nada’ es hacer sí ese hacer, es hacer nada, porque nuestra atención está focalizada en ese estado contemplativo y estático. Como seres humanos siempre estamos haciendo cosas y lo hacemos de verdad. Lo mismo debería suceder en escena.

Al mismo tiempo, este principio afirma que ‘el actor se comporta verdaderamente basando su comportamiento en reaccionar al otro y a su entorno’. En nuestra cotidianidad estamos reaccionando constantemente a los estímulos impredecibles que suceden momento a momento, porque todo lo que nos rodea nos interpela en mayor o menor medida; y lo mismo debería suceder en escena.

Mallory (1999) también afirma que:

Ser humano y estar vivo significa que uno siempre está en la posición de responder al mundo que lo rodea. Incluso si el ser humano hace un esfuerzo consciente por evitar mostrar sus reacciones, por miedo a revelar demasiado sobre él mismo, de todas maneras, estas respuestas le van a suceder (p. 49).

Es por ello que el principio 1 plantea que el actor basa su comportamiento en reaccionar al otro y a su entorno, ya que es algo que naturalmente hacemos; pero que a veces

imponemos en esa escena por querer evidenciar o explicar que algo sí nos está afectando.

Antes de explicar los siguientes principios, Mallory (1999) hace hincapié en lo siguiente:

En la vida real nosotros hacemos cosas y respondemos a cosas, entonces el comportarse verdaderamente en la actuación tendría que ser como este fenómeno de la vida real. Pero, ¿qué pasa con los tres elementos de la actuación que no son como en la vida real: el personaje, el texto y el público? [...] La dificultad para el actor es seguir comportándose como si se estuviera comportando en la vida real, mientras lidia con las dificultades que estos tres elementos de la actuación le presentan (p. 49).

Sin embargo, frente a este desafío, Mallory propone los principios 2, 3 y 4, los cuales ayudan al actor a lidiar con estos tres elementos.

Principio 2: El personaje es el actor comportándose como él mismo tomando las circunstancias imaginarias del personaje como suyas.

Tal vez surge la siguiente pregunta: ¿cómo no va a existir una distancia entre el personaje y el actor o actriz, si es que se supone que este es una construcción a partir del texto? Mallory sí cree que esto sea posible porque en la vida real somos quienes somos. El concepto de ‘personaje’ “está basado en la idea de que el personaje está determinado por *‘how you do what you do’*<sup>8</sup>” (Mallory, 1999, p. 170). Es decir, uno o una es quien es por cómo se comporta. Entonces, lo que un actor o actriz podría hacer para lidiar con este elemento llamado ‘personaje’ es “encontrar la forma de llevarlo a cabo como si este fuera un ser humano vivo en una situación de la vida real” (Mallory, 1999, p. 50) para poder conectar de una manera más efectiva con lo que sucede momento a momento.

La primera parte del principio menciona que ‘el personaje es el actor comportándose como él mismo’. Esto significa partir de lo que somos nosotras y nosotros, desde nuestra

---

<sup>8</sup> Término en inglés para evitar sesgar, a través de la traducción, lo que describe Mallory.

empatía y sensibilidad, desde nuestro cuerpo que es único, y desde nuestra emocionalidad y el mundo interno que nos constituye. Lázaro (2016) comparte esta idea y afirma que:

Somos lo que somos y con eso trabajamos. Eso es lo importante del actor: qué es y, por ende, qué hace. Son variables íntimamente ligadas. Es con su ser que uno actúa. Con su humanidad, no con el ser otro. No como si fuera otro. Es desde uno. Creamos a partir de nosotros. Nosotros somos la materia prima. Es a partir de la percepción del impulso y poder seguir a éste que el actor se vuelve con más claridad singular. Su mirar, su sentir, su hacer se transmite de una forma única (p. 172).

El ‘comportándose como él mismo’ implica atravesar un proceso de autoconocimiento de cómo reaccionamos física o mentalmente a diversas situaciones. También entra a tallar la aceptación de una y uno mismo, de nuestras posibilidades y limitaciones; así como de nuestras fortalezas y debilidades.

La segunda parte del principio menciona ‘tomando las circunstancias imaginarias del personaje como suyas’; y al mismo tiempo, Lázaro (2016) dice “no seas actor. Sé un ser humano que vive bajo las circunstancias imaginarias” (p. 172); lo cual está ligado a lo que plantea Mallory, ya que antes de ser actores o actrices somos seres humanos, y desde ahí es que asumimos y habitamos distintas realidades alternativas<sup>9</sup>. Asimismo, Mallory (1999) explica lo siguiente:

Las circunstancias imaginarias en las que vive el personaje deben volverse tan reales para el actor pueda sobrellevar estos eventos imaginarios, como el lugar, la temperatura, la hora del día, la edad, el estatus social, etc. como si fueran aspectos reales de su propia vida real. El actor debe lograr comportarse verdaderamente bajo estos desafíos que le brindan las circunstancias

---

<sup>9</sup> Este término está definido en el punto 2.5 del marco conceptual.

imaginarias, si quiere crear un personaje que parezca ser un ser humano vivo en el escenario (p. 50).

Para que el actor o actriz se apropie de una realidad alternativa, hay diversos procesos que podría utilizar, como el trabajo sobre la imaginación de Adler, la memoria emocional de Strasberg o la preparación emocional de Meisner. Sin embargo, estos son solo ejemplos de herramientas de vinculación, ya que podría ser suficiente con entender de manera racional la realidad alternativa e interiorizarla desde la empatía. Depende cada uno y una.

Principio 3: El hacer y las reacciones resultan de la ejecución del texto.

Mallory (1999) plantea la siguiente pregunta en relación al tercer principio: “¿cómo un actor podría hablar usando un texto de la manera en que parezca que está hablando como hablaría en la vida real? La respuesta reside en que en la cotidianidad nuestro hablar constituye un hacer” (p. 51). Y, entonces, el lenguaje es solo una herramienta para este hacer.

Para clarificar esto, primero es importante entender qué es el texto dentro de este contexto. Algunos de los tantos recursos que permiten contar la historia de una película, obra dramática o serie son: los diálogos, monólogos y acotaciones escritas por la dramaturga, dramaturgo o guionista. Estos tres recursos del lenguaje escrito; es decir, el texto, están concebidos para ser interpretados usando el lenguaje verbal, corporal y paraverbal. Al momento de actuar, el texto va a ser el vehículo para entablar relaciones entre los personajes, y manifestar lo que el personaje siente, piensa, hace y quiere.

Dicho esto, todo lo que decimos y hablamos tiene un objetivo, y de la misma manera en la que usamos el lenguaje en la vida real, debería usarse el texto. Por lo tanto, el principio 3 tiene sentido si se entiende que el discurso ficcional (o sea el texto) debe realizarse de la misma manera que el discurso de la vida real: es decir, impulsado por intenciones conductuales que resultan en hechos. No hablamos si no queremos algo, y por eso, siempre usamos el lenguaje/texto para algo.

La interpretación del texto será el resultado de estas intenciones porque harán que el texto sea interpretado de una manera en particular. Por ejemplo: en la escena María quiere reclamarle a Pedro que malogró su laptop, y él quiere disculparse por eso. El ‘cómo’ sucede esto o el ‘cómo’ hacemos esto que queremos va a depender de varios factores como: el *background* del personaje, la realidad alternativa que se está planteando; pero también de los recursos expresivos, la sensibilidad, empatía y forma de ser de cada actor o actriz.

Al inicio del enunciado del principio, dice “el hacer”; es decir, lo que hacemos motivado por alguna intención. Después menciona ‘y las reacciones’ o sea nuestras respuestas al emisor, ‘son producto de la ejecución del texto’; es decir, son producto de cómo usamos el texto/lenguaje. En una conversación siempre alguien dice algo y la otra persona responde a eso y la primera responde a eso y así sucesivamente. Nuestras reacciones siempre son acciones y viceversa.

El principio 1 es la base de este principio ya que es necesario reaccionar constantemente a los estímulos que vienen del otro. En este caso, se le agrega un elemento que es el texto. La atención tiene que estar enfocada en la escena en general, pero sobre todo en lo que dice el otro, cómo lo dice, y por qué lo dice; porque de ahí va a partir la reacción acompañada de un texto que responda a lo primero.

Principio 4: La actuación no es para el público, es frente a ellos.

El público siempre será un elemento que puede distraernos de lo que está pasando en la realidad alternativa que estamos habitando. Por ello, Mallory (1999) plantea lo siguiente:

¿Cómo es posible que el actor afronte el desafío de ser observado por el público y al mismo tiempo permanecer fiel a los criterios del comportamiento de la vida real? La respuesta reside en el hecho de que en la vida real no somos observados por una audiencia (p. 52).

El foco principal de este principio es no explicar y/o graficar lo que está pasando, o si a la actriz o actor le está afectando lo que está sucediendo porque si se comete ese error, se estaría actuando para el público y no frente a él. Además, pretende que solo seamos conscientes de que el público existe frente nuestro para que no sea una distracción.

La diferencia radica en que cuando una o uno actúa para el público, focaliza su atención en el afuera, en estar pendiente si están o no entiendo lo que sucede, en buscar aprobación, en explicar y representar.

Sin embargo, cuando una o uno actúa frente al público, focaliza su atención en el otro y en lo que está pasando, y es consciente de la realidad alternativa y habita y transita por ella. Al estar conectada o conectado con ella, no existe la necesidad de explicar y/o graficar lo que está pasando porque están atravesando por las circunstancias; y eso es suficiente para que el público entienda y empatice con lo que sucede y con los personajes.

Es así que, este principio permite ganar consciencia de cómo la mirada del público afecta y/o modifica lo que uno o una está haciendo; es decir, si me desconecta o no de lo que está sucediendo.

## **2.2. Consciencia de realidad**

Dentro de los estudios teatrales, no existe una definición concreta; sin embargo, me he apoyado en cuatro autores para establecer una que se ajuste a las necesidades de la investigación.

Desde un enfoque psicológico, Marconi (2001) afirma que:

El carácter total de la consciencia de realidad en un individuo se traduce en un comportamiento también total, masivo, ante la experiencia: las percepciones, los afectos, la motricidad, los pensamientos o juicios, etc., todos están impregnados de vividez dramática. La consciencia total de realidad es escenográfica, se da en un ámbito integrado, indivisible, y, a partir de la

experiencia visual de realidad, ordena en su torno todas las demás manifestaciones conductuales (p. 158).

Es decir, la consciencia total de la realidad es vista como la experiencia global que nace de los estímulos que el individuo recibe y a partir de los mismos, acciona. Esta definición se enfoca en la consciencia en relación con lo conductual, lo cual se vincula a lo actoral porque la actuación es comportamiento.

Desde un punto de vista antropológico, Simón (2000) se basa en el modelo de Edelman para explicar la evolución de la consciencia y qué procesos implica. Edelman afirma que existen dos tipos: consciencia primaria y consciencia del orden superior. Por un lado, la primera entendida como la capacidad de ser conscientes del mundo que nos rodea y de formar imágenes mentales del momento presente; es decir, nuestra atención enfocada exclusivamente a lo que sucede en el momento sin desvíos ya que carece la capacidad de modelar el pasado o el futuro integrándolos en la escena del presente (p. 17).

Y, por otro lado, la segunda es entendida como la capacidad de ser consciente de que eres consciente, tener un yo definido socialmente y tener un concepto del pasado y del futuro (Edelman, 2004, p. 5); además de tener la capacidad de “poder construir modelos de la realidad que permitan el manejo conceptual de esa realidad sin requerir la presencia de la realidad misma” (Simón, 2000, p. 17).

Lo importante de ambas definiciones es que están vinculadas a la idea de una doble consciencia en el momento presente; es decir, consciencia de nuestra realidad y cualquier otra que podamos construir. Trasladando esto al plano actoral, es la capacidad de ser conscientes de la realidad ficcional y la no ficcional; e interactuar dentro de ellas momento a momento.

Desde un enfoque holístico, Vásquez-Dextre (2016) hace referencia a la consciencia plena (mindfulness) de la siguiente manera:

Supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas. Para ello hay que pasar de la reactividad de la mente (respuestas automáticas e inconscientes) a la responsabilidad (respuestas controladas y conscientes), es decir sacar a la mente del piloto automático (p. 44).

Bajo la definición de Bishop (2004), sería una “forma de atención no elaborativa, que no juzga, centrada en el presente, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional es reconocida y aceptada tal como es” (p. 235). Estas definiciones resaltan la idea del no juzgar, y la reactividad y responsabilidad de la mente; los cuales son procesos por los que atravesamos al momento de actuar.

Basándome en estos cuatro enfoques, propongo que la ‘consciencia de realidad’ sea entendida como la capacidad de ser conscientes de nosotras y nosotros y del mundo que nos rodea mientras nos vinculamos de manera ficcional como personajes, y al mismo tiempo como actores y actrices frente a un público. Asimismo, como la capacidad de generar pensamiento e imágenes del momento presente a través de la experiencia integral de percepción y atención total de la realidad usando los cinco sentidos y sin emitir juicio alguno, lo que a su vez se traduce en un comportamiento o emoción originados por estímulos internos y/o externos percibidos en el tiempo presente.

### **2.3. Escucha**

Las definiciones de este concepto se han ido transformando en el tiempo, y también responden al enfoque desde el cual se está definiendo.

Stanislavski (1988) se refería a ella como el acto de ‘comunidad’<sup>10</sup>. Explica que este debe ser mutuo (p. 180) y que “las palabras no bastan” (p. 182), porque el acto de

---

<sup>10</sup> Acto de comunicación y conexión con el otro o con lo que nos rodea.

comunicación implica todo nuestro cuerpo, así como diversos recursos expresivos.

Asimismo, Uta Hagen (2002) la describe de la siguiente manera:

Una escucha activa conlleva una interpretación de lo que se nos comunica que se relaciona al mismo tiempo con nuestra reserva personal de acciones mentales y psicológicas [...] cuando mantenemos un diálogo en el escenario, escuchamos el significado y la intención de las acciones verbales del otro, siempre desde el punto de vista y las expectativas de nuestro personaje [...] cualquier tendencia a marcar, indicar, explicar, ilustrar, o reaccionar externamente a lo que estamos oyendo será una señal de que no se está realmente escuchando [...] de hecho si realmente estamos implicados en el diálogo, escuchamos con todo nuestro cuerpo. Si aprendemos a escuchar, la necesidad de responder se hace imperiosa (pp. 176 - 177).

Hagen plantea la escucha activa como el acto de comprender e interpretar lo que escuchamos, y no limitarnos solo a escuchar. El carácter activo radica en el proceso constante de procesamiento de la información que recibes desde el punto de vista del personaje.

Por otra parte, Anne Bogart (2007), directora norteamericana y fundadora de la SITI Company, menciona que la diferencia entre oír y escuchar es anatómica:

Oír es elemental y físico. Escuchar es complejo y cognitivo. Los oídos oyen. El cerebro escucha. [...] Oír es algo que se da fisiológicamente en las partes del oído que reciben y perciben el sonido. Escuchar, por el contrario, nace de las interacciones de las funciones cerebrales y de los fenómenos sinápticos y neuronales que interpretan el sonido (p. 95).

Bogart plantea que el cuerpo oye y la mente escucha. Que su definición parta de un sustento anatómico, brinda otra perspectiva que profundiza en el origen del acto de escuchar.

Por otro lado, como parte de su tesis de licenciatura, la actriz peruana Wendy Vásquez (2015) define la escucha de la siguiente manera:

[...] no es un ejercicio simplemente auditivo. El término hace referencia al percibir, recibir, observar, absorber, dejarse tocar por la energía, presencia y accionar de mi compañero en su totalidad. La escucha implica recibir con apertura y dejarse impactar por los contenidos verbales y no-verbales de mi compañero [...] abarca también contenidos subjetivos y personales, como lo que tal mirada, tono de voz, movimiento y ritmo evocan en mí. [...] La escucha contiene en sí misma esa reacción animal, instintiva, irracional, no-decida, a algo que mi compañero en escena hace y que responde de forma subjetiva a mi propio mundo interior (p. 15).

Vásquez recalca que la escucha implica reacciones instintivas que responden al otro y no reacciones planificadas, definidas, lógicas o correctas; y por ello, “esa escucha requiere una enorme y contundente confianza en uno mismo” (p. 16). Es decir, confianza en nuestro bagaje personal, instinto, y capacidad de afectación.

Al mismo tiempo, la actriz y docente argentina Lola Banfi (2017), explica cómo la respiración, que surge del tiempo como del vacío, habilita un estado de escucha pues “al respirar desde el vacío hay algo abierto, convocante, que organiza al actor, sacándolo del mero pensar y conectándolo con su cuerpo y el presente” (p. 67). Es decir, la respiración instala la escucha.

En su libro, ella explica con mayor profundidad cómo la respiración consciente y costal nos conduce a este estado de relajación. El ser consciente de cómo tomamos aire por la nariz, de cómo se expande nuestra caja torácica, del ritmo de nuestra respiración, etc.; oxigena el cuerpo, nos ancla al presente y agudiza la capacidad de percepción, recepción y

afectación. Eso provoca estar en un estado de relajación activa. Paralelo a esto, Banfi (2017) también postula su definición de escucha:

Escuchar significa encontrarse en un estado de apertura y disponibilidad sin prejuicios. [...] Este estado de apertura implica, en cambio, que más allá de todo lo que sabe, pueda aceptar lo que viene a su encuentro, percibir y tomar aquello que escucha tal como viene; sin fijarlo en algo que “debería ser” de algún otro modo. [...] La tarea consiste en no perder la capacidad de sorpresa, aunque haya cosas que uno sabe. Cada vez (cada pasada de una escena) será indefectiblemente diferente (aunque las diferencias sean sutiles); entonces, lo que la escucha hace es realzar la singularidad de cada momento (pp. 68 - 69).

Banfi (2017) explica su definición recalcando el estado de apertura y disponibilidad al cambio. Asimismo, resalta el factor sorpresa, el cual se opone a una repetición mecánica e incita a dejarse afectar por lo que sucede en el tiempo presente.

Por último, como parte de su tesis de licenciatura, el director e investigador teatral peruano Josue Castañeda (2018), hace referencia a la escucha como el proceso de comunicación entre las actrices y actores. Sin embargo, también plantea una segunda acepción y define la escucha como un estado de consciencia, el cual está sujeto a la experiencia perceptiva de cada una y uno de nosotros. Él lo explica de la siguiente manera:

Cuando nos referimos a la escucha como un estado particular de conciencia, nos referimos a despertar en el actor un modo particular de percepción que le permita procesar la información que le rodea a través de un descubrimiento constante, fresco y sensible. Despertar la escucha como un estado de conciencia en el trabajo escénico. Un estado de conciencia es el lugar desde el cual el mundo es percibido por el ser humano (p. 38).

Castañeda agrega un proceso más dentro del proceso total de la escucha; es decir encontrarnos en un estado de consciencia de lo que nos rodea, para hacer consciente de qué manera lo percibimos y receptionamos.

Como conclusión de lo expuesto podría definir la ‘escucha’ como el proceso cognitivo, perceptivo, receptivo y asociativo que nos permite comprender e interpretar los estímulos verbales y no-verbales del otro a través de los cinco sentidos, y desde nuestra subjetividad y nuestro mundo interno. Además, como un estado activo de apertura, consciencia, vulnerabilidad y disponibilidad en el aquí y ahora, y por eso requiere reacciones instintivas que respondan a una afectación originada por estar en contacto con el otro.

La escucha se construye a partir de la mirada y la conexión con el otro, de un estado de relajación y libertad, de la atención hacia el otro, de la consciencia de un otro y de los estímulos que suceden en el aquí y ahora, del principio de acción y reacción, de la confianza en una y uno mismo y en el otro y la otra; y del principio de no juzgarnos ni juzgar lo que pasa en escena: trabajar desde un estado permeable a lo que va sucediendo en el aquí y ahora que nos aleje de la predisposición a lo que pueda suceder, lo planeado, lo mecánico y lo esperado.

#### **2.4. Atención**

El acto de atender se puede definir como la acción de “aplicar voluntariamente la actividad mental o los sentidos a un determinado estímulo u objeto mental o sensible” (Oxford Léxico, s.f. definición 1). En ese sentido, no es un estado pasivo ni neutral frente a lo que sucede alrededor nuestro.

Bogart (2007), explica que la atención es “nuestra capacidad para seleccionar conscientemente ciertos elementos de la desmesurada oferta de señales sensoriales que se le presentan al cerebro. Sensaciones, consciencia, experiencias pasadas y reflexión (consciencia de uno mismo) participan en el fenómeno de la atención” (p. 84). Es decir, no solo es un

ejercicio de observación que se va modificando; sino que, implica que tomemos decisiones frente a los estímulos internos y/o externos que suceden en el tiempo presente.

El ejercicio de atender también implica una escucha activa por parte del actor o actriz ya que “fijar la atención en la otra persona es la mejor solución para aquellos momentos en que no se tiene la menor idea de qué hacer. Esa otra persona siempre dará la clave para cómo ejecutar la acción” (Aldana et al., 1986, p. 26). En ese sentido, la atención va a permitir que percibamos e interpretemos lo que nos quiere comunicar el otro, y así poder accionar y reaccionar en el tiempo presente.

## **2.5. Realidad alternativa**

Meisner (2003) afirma que, actuar es vivir verdaderamente bajo circunstancias imaginarias (p.33). Al mismo tiempo, Mallory (1999) define ‘circunstancias imaginarias’ como “un término usado por los actores para referirse a la información narrativa que existe en el texto, y que proporciona pistas al actor sobre la situación ficticia en la que se encuentra el personaje” (p. 171). El término ‘realidad alternativa’ es un símil al concepto de ‘circunstancias imaginarias’ porque se define como la realidad ficcional que atraviesa la actriz o el actor al momento de encarnar un personaje, y así esta se convierte en una realidad paralela a la de su cotidianidad. Esto facilita que esta o este pueda vincularse y desvincularse de ambas realidades con mayor facilidad.

## **2.6. La mirada**

Domínguez (2009), comunicadora de profesión, explica lo siguiente respecto a la mirada:

La mirada se caracteriza por una serie de funciones que cumple dentro del ámbito

expresivo. La primera de ellas se destaca por regular el acto comunicativo. A través de ella, el individuo puede indicar que le agrada un proceso de

interacción, [...]. En segundo lugar, como la principal fuente por la que se transmite la información [...]. Por último, es una de las principales vías de comunicación dentro de una relación interpersonal, por ejemplo, al producirse un cruce de miradas entre dos personas, ambas partes ya conocen que tipo de relación mantienen y las intenciones que cada sujeto pretende desarrollar o alcanzar durante la interacción (p. 15).

El hecho de mirar al otro permite percibir su gestualidad, sus tensiones, su expresión corporal, su proxemia, etc. De la misma manera, Davis (2014) afirma que “el contacto ocular nos hace sentir - vivamente - abiertos, expuestos y vulnerables” (p. 86) y refleja nuestro mundo interno. Asimismo, “cuando los ojos se encuentran, se nota una clase especial de entendimiento del ser humano a ser humano” (p. 86) porque somos totalmente conscientes de que quien está frente nuestro es otro ser humano.

Para fines actorales, la mirada genera un mecanismo para el encuentro inmediato con el otro porque ayuda a anclarse al aquí y ahora, a focalizar la atención en el otro, a estar en un estado de apertura para la escucha y la afectación de los estímulos internos y/o externos; y a generar un estadio de complicidad y confianza que permite al actriz o actor reconocer sus impulsos y que sus acciones y reacciones sean consecuentes a ellos.

Adler (2000) afirma que “cuando tú ves a alguien, existe y tiene una vida. Observa esa vida. Respétala y todo te responderá” (p. 54). Ella recalca esto para entender que cuando uno se detiene a observar al otro vas a encontrar una respuesta y se entablará una relación inmediata. Sin embargo, el acto de mirar “va más allá de simplemente visualizar lo que está afuera, se trata de ir a fondo en la forma en la que observamos y nos dejamos observar, permitiéndonos descubrir, dejándonos afectar [...]” (Pérez & Ramos, 2018, pp. 47 - 48). El uso de la mirada solo funciona cuando nos mostramos disponibles a ser vistos o vistas por el

otro. Si el otro pone una barrera en su mirada o emite juicios desde ella no se generará la conexión.

Por último, Domínguez (2009) también menciona que la mirada no solo implica los gestos realizados por los ojos, sino que es un elemento fundamental en el proceso de comunicación no verbal; pero, no suele valorarse de esa manera y pasa a un segundo plano dentro de la interacción. Sin embargo, Mallory (1999) dice sobre Meisner que él sí incita a sus estudiantes a darle la importancia necesaria ya que permite “leer el comportamiento del otro y mirar qué hay detrás de sus acciones y reacciones” (p. 100). De esta manera, también se potencia la capacidad de escucha y atención.

## **2.7. Estado vulnerable**

La vulnerabilidad es un término que no debería ser asumido como está establecido en el imaginario social; es decir, “un estado en el que la persona se encuentra frágil o débil, sino como un estadio que nos permite mostrarnos abiertos y dispuestos a afectarnos” (Pérez & Ramos, 2018, p. 21), ya sea por estímulos internos y/o externos. La debilidad guarda relación con la incapacidad o la imposibilidad de algo muy concreto; lo cual se opone a la posibilidad que te da la vulnerabilidad de sentir o hacer algo.

Brene Brown (2013), ensayista e investigadora norteamericana, define la vulnerabilidad como la capacidad de “enfrentarse a la incertidumbre, a exponernos, a los riesgos emocionales, y a saber que uno es suficiente” (p. 36); además de ser “la esencia de todas las emociones y sentimientos. Sentir significa ser vulnerable” (p. 39). Es decir, la vulnerabilidad significa entrar en contacto con tus emociones.

Al mismo tiempo, Fernández y Montero (2012) mencionan en su libro que, Uta Hagen habla de “la importancia de las emociones al momento de actuar y de ahondar en ellas para conseguir autenticidad en escena, lo cual podría equipararse a la idea de vulnerabilidad que conocemos” (p.69). Asimismo, el trabajo de Lee Strasberg reside en un entrenamiento

que le permite al actor o actriz “recrear emociones en su interior para poder expresarlas de la forma más efectiva posible” (Ruiz, 2012, p. 179). Ruiz (2012) dice sobre Strasberg que él considera que, para actuar, uno tiene que ser capaz de estar expuesta o expuesto, “entregarse en forma plena a la experiencia que está creando” (p. 185) y expresarse libremente para contar la historia del personaje.

Del mismo modo, dentro de la técnica Meisner, Moseley (2012) menciona que “hay una gran diferencia entre el actor que puede generar emociones desde su interior y el actor que está emocionalmente disponible, abierto a permitir que otro actor lo afecte emocionalmente dentro del contexto de una escena” (p. 132). Esto evidencia la importancia de la apertura del actor o actriz frente a lo que va a suceder en la escena.

En ese sentido, es encontrarse en un estado de riesgo, incertidumbre y exposición frente a lo que pueda pasar y frente a un público; que siempre se va a manifestar de forma diferente en cada persona porque cada una siente de manera única y posee diferentes capacidades expresivas.

El poder encontrarnos en un estado vulnerable implica un estado de relajación corporal y mental. Ruiz (2012) explica que Strasberg considera que “la relajación es una premisa imprescindible para que el actor pueda expresar y transmitir las emociones del personaje de forma libre. El actor, por lo tanto, debe tratar de liberar los puntos de tensión que impiden este flujo” (p. 182). Strasberg (1989) hace hincapié en ello porque está convencido de que “la tensión neuromuscular hace difícil el transmitir y experimentar adecuadamente los pensamientos, sensaciones y emociones. Muchas veces un actor está experimentando la emoción con la que está trabajando, pero es incapaz de expresarla debido a la tensión” (p. 135).

Generalmente, estas tensiones están asociadas con bloqueos emocionales provocados por el condicionamiento social, y por ello, “el proceso de relajación trata con hábitos que

interfieren y limitan la expresión” (Strasberg, 2006, p.18). Strasberg (2006) menciona que es importante enseñarle a los actores y actrices a “relajar la cara, el cuello y la espalda, porque esta contiene todos esos músculos que se conectan a los pulmones. [...] si no reciben aire, estos no pueden soportar el sonido” (p. 19). De esta manera, la respiración oxigena el cuerpo y da cabida a cualquier emoción.

Asimismo, también hay zonas del cuerpo que están ligadas a la presencia de tensión mental (Ruiz, 2012, p. 183), lo cual genera un bloqueo emocional, pero también en el accionar del actor o actriz. Las zonas donde se acumula esa tensión son “las sienes, el puente de la nariz, los músculos gruesos de los costados de la nariz, la barbilla, la lengua y la parte posterior del cuello” (Ruiz, 2012, p. 183). La liberación de tensión en esas zonas, permite que el rostro tenga más posibilidades expresivas, que nuestra atención esté en el otro y no en nosotros o mismas; y que exista mayor apertura para reaccionar momento a momento.

El poder encontrarse en un estado vulnerable implica varios procesos mencionados anteriormente, que van a resultar en una actuación que involucra todos los sentidos ya que va a existir una escucha activa a nosotras y nosotros mismos que nos va permitir atravesar procesos de percepción y afectación, con más libertad, a los estímulos internos y/o externos.

## **2.8. Impulso**

Hans Eysenck (1977), psicólogo, elaboró una teoría de la personalidad y dentro de ella, define el impulso como un “concepto complejo compuesto por cuatro factores diferenciales: 1) la Impulsividad en sentido estricto propiamente dicha (*narrow impulsiveness*), 2) la Toma de Riesgos (*risk-taking*), 3) la Capacidad de Improvisación sin Planificar (*non-planning*) y 4) la Vitalidad (*liveliness*)” (p. 60).

Lo que plantea Eysenck guarda relación con la definición de impulso en la actuación debido a lo siguiente: el punto número uno “consiste en el actuar rápido e irreflexivo” (Janeiro et al., 2011, p. 10), el punto número dos se refiere a la ejecución de acciones que

tienen la posibilidad de ser beneficiosas o perjudiciales (Janeiro et al., 2011), el punto número tres que se refiere a “la capacidad para actuar sin planear (el sujeto utiliza aquellas estrategias que se le ocurren el momento)” (Janeiro et al., 2011, p. 10) y punto número cuatro entendido la energía dirigida hacia a la actividad en cuestión (Janeiro et al., 2011).

Lo citado anteriormente, guarda relación con lo que Lázaro (2016) manifiesta. Él menciona que, si el hacer del actor radica en el impulso, entonces es importante entrenar la “utilización realista de la intuición, imaginación y creación del intérprete” (p. 171). Es decir, materializar ‘lo primero que se te pasó por la cabeza’ sin juzgarlo y aceptar eso “que uno no ha pensado tanto como ha sentido” (Hart, 2006, p. 55).

Por ello es que Meisner “les pedía a sus estudiantes que ‘salgan de sus cabezas’ mientras los alentaba a trabajar desde sus impulsos emocionales” (Longwell & Meisner, 2003, p. 37). Mallory (1999) dice sobre Meisner que él manifestó que “su enfoque se basa en llevar al actor a sus impulsos emocionales y a una actuación firmemente arraigada en lo instintivo” (p. 71) porque “el instinto humano se encuentra en la base de todo comportamiento humano” (p. 72); además de ser aquello que lo motiva y materializa.

Asimismo, el impulso surge del encuentro con el otro y en el proceso de modificación que ambos actores o actrices se generan mutuamente. Mallory (1999) afirma que un comportamiento que está “basado en la reacción al compañero [...] es una respuesta de comportamiento enraizada en los impulsos emocionales del actor (p. 56). Por eso, “el actor debe aprender a reconocer una respuesta social adquirida” (Hart, 2006, p. 56) para saber si es una reacción instintiva o no.

Respecto al componente social que puede sesgar un impulso, Lázaro (2016) afirma que:

El motivo por el que el impulso o la intuición estarían denostados es por el valor que la sociedad le otorga a la razón y la desconfianza en nuestra propia

percepción. A eso, se le une, el elemento que según Meisner limita y debilita al actor: la educación social, exactamente la “*Fuck Polite*” que es como el maestro la denominaba: Educación social es aquello que socialmente corresponde, que es pertinente, que deja de lado aspectos individuales (p. 171).

Esa desconfianza que menciona Lázaro proviene del uso excesivo de la razón, y el querer discernir si eso que hacemos está permitido o es correcto, o no; ya que, si no fuera así, primaría la necesidad instintiva de hacer ese deseo (impulso) tangible.

Al mismo tiempo, en el caso de un monólogo, lo que va a motivar el impulso es la capacidad del actor o actriz de ser consciente si está cumpliendo o fallando lo que fue a hacer en escena. Eso lo mantiene anclado o anclada al presente y reaccionando a lo que le está sucediendo (Hart, 2006, p. 83), ya que no existe alguien físicamente que le esté generando estímulos a los cuales reaccionar; solo está presente la idea de que todo “es una respuesta a circunstancias imaginarias” (Hart, 2006, p. 84) que él o ella recrea.

Por último, Barragán y Morales (2014), ambos psicólogos, afirman que “todas las emociones son impulsos en los que se halla implícita una tendencia a la acción” (p. 104), lo cual refuerza lo mencionado anteriormente ya que la actuación implica pensamiento, emoción y acción.

## **2.9. Acción**

Existen múltiples definiciones de ‘acción’ dentro de la teoría actoral. Algunas de ellas son las siguientes. En primer lugar, la más utilizada: la de Stanislavski. Bruder et al. (1986) dice sobre Stanislavski que él afirmaba que la “acción es la persecución física de una meta específica” (p. 13). En ese sentido, “toda acción en el teatro debe tener una justificación interna, ser lógica, coherente y real” (Stanislavski, 1988, p. 52). Además, debe ser específica, comprobable en otra persona, poder realizarse físicamente, no ser una diligencia ni ser manipuladora, etc.

Esta definición es parte de las primeras investigaciones de Stanislavski y lo que es más conocido. A lo largo de los años, la técnica ha ido mutando hasta llegar al desarrollo del método de las acciones físicas. Este método se divide en tres aspectos fundamentales: análisis activo; fusión del actor y el personaje a través de la acción física; y la línea ininterrumpida de acciones físicas en la construcción final de un personaje. Por ende, bajo ese contexto, el término 'acción' cobra otro sentido.

En segundo lugar, la definición que plantea Stella Adler es muy cercana a la de Stanislavski. Adler (1990) menciona que “las palabras derivan de las acciones” (p.15). Por ello, Ruiz (2012) dice sobre Adler que, para ella la acción se define “con un verbo (leer), además, especifica que la acción tiene un objetivo concreto (leer el periódico), se desarrolla en unas circunstancias (leer en el metro) y además tiene una justificación (leer para obtener información sobre la situación de la bolsa)” (p. 195).

La diferencia es que esta justificación parte de la imaginación del actor ya que este tiene que buscar una justificación personal que lo vincule con la acción y que, al fin y al cabo, termina siendo “la contribución que el actor hace a las líneas escritas por el dramaturgo” (Adler, 1990, p. 48). Adler focaliza su técnica en el trabajo de la imaginación; y por ello, la ejecución de la acción parte de un análisis del texto, pero es motivada por el mundo interno y creativo del actor o actriz.

En tercer lugar, Strasberg (1989), quien desarrolló El Método tomando como punto de partida a Stanislavski, afirma que “la verdadera acción de la escena es expresada por las intenciones del personaje” (p. 104). Asimismo, menciona que las acciones “no solo son físicas o mentales sino físicas, motivacionales y emocionales” (p.105).

Él sostiene que existe una correspondencia entre la acción física y la acción emocional; es decir, entre las intenciones del personaje y las emociones que le generan estas intenciones; sin embargo, “la acción solo entra en juego una vez que el actor ha aprendido a

reaccionar y a sentir” (Strasberg, 1989, p. 106). Es decir, para Strasberg, es importante el proceso de introspección y autoconocimiento de las emociones para actuar ya que la emoción va a condicionar el cómo se ejecuta la acción.

Y, en cuarto lugar, Moseley (2006) dice sobre Meisner que él hace referencia a ella como la agenda del personaje. La agenda “es similar al ‘objetivo’ stanislavskiano, la diferencia es que este es lo que el personaje aparentemente quiere lograr a lo largo de la escena o unidad, mientras que la agenda es lo que el personaje va a hacer al espacio” (p. 85). Para desarrollar más el concepto, describe lo siguiente:

Dependiendo del texto y la relación entre los actores, una vez que la escena ha comenzado, la agenda puede permanecer igual, puede fortalecerse, puede alterarse ligeramente, puede cambiar por completo, o lo que sea, no importa. La agenda es simplemente la energía o el ímpetu que lo lanza al espacio y asegura que comience la escena con el nivel de urgencia necesario (p. 85).

Entonces, ‘la acción’ es algo que va cambiando momento a momento, que da un punto de partida pero que se va transformando a través de la interacción con el otro. Si bien sí le da importancia al texto y las circunstancias que este plantea, no permite que este sea algo limitante para las y los actores en el desarrollo de la escena.

Es así que, la definición de ‘acción’ varía de acuerdo a cómo cada uno concibe la actuación y a los principios bajo los cuales se rige cada una de las técnicas. Mi propósito al definir este concepto es tener claro de qué hablamos cuando decimos “usar el texto como acción para entablar una conversación en escena” dentro del marco del trabajo de los cuatro principios.

El término ‘acción’ dentro de ese contexto hace referencia a la acción como estímulo para provocar algo al otro. A haciéndole algo a B. Es decir, el personaje usando el texto para provocar algo en el otro, y que este reaccione a ello. En ese sentido, la acción y la reacción no

son estáticas, ya que se modifican la una a la otra; lo cual está vinculado a la definición que plantea Meisner.

Ahora bien, si es que queremos darle un nombre a este accionar o “hacer algo” podemos usar verbos: empujar, gritar, abrazar, rechazar, mirar, convencer, etc. Todos son válidos, porque todos contienen una acción y funcionan como estímulo. Otra vez, y en otras palabras, la acción como una posibilidad, de muchas, de provocar un cambio en el otro.

Por último, Meisner (2003) dice que “lo que haces no depende de ti, depende del otro” (p. 34), y es que siempre la acción nace de un estímulo que la genera, sea interno o externo. Así como la reacción, la acción también tiene un detonador que provoca que una o uno materialice eso que quiere hacer a raíz de este.

## **2.10. Reacción**

El término ‘reacción’ se aplica en diferentes campos de estudio; sin embargo, en este caso, será el ámbito del conductismo ya que la actuación implica la reproducción del comportamiento humano.

Entonces, la conducta es “la reacción a un estímulo. [...] Los elementos de la conducta son dos fenómenos físicos: el estímulo y la reacción. La conducta es la conexión entre ambos. La reacción es función del estímulo” (Yela, 1996, p. 90). El estímulo puede ser externo (una situación, un objeto, una conversación, un olor, etc.) o interno (un pensamiento, un recuerdo, una emoción, etc.).

Sin embargo, estos no siempre nos van a afectar de la misma manera porque va a depender de la situación, del estado físico, mental y anímico; de las condiciones ambientales, del tiempo de reacción que hace referencia al “tiempo transcurrido desde la recepción del estímulo hasta el inicio de la respuesta” (Martínez & Sillero, 2014, p. 89), etc.

La actuación implica habitar realidades alternativas, y en ese sentido, accionar y reaccionar dentro de esta de acuerdo a cómo es el personaje que estoy habitando; entonces,

esta reacción (respuesta) responde a la acción de un otro o a estímulos internos o externos que componen la escena.

Si no hay estímulo, no hay reacción; por eso Meisner dice “no hagas nada a menos que suceda algo que te motive a hacerlo” (Longwell & Meisner, 2003, p. 34); y en ese sentido, “permitir que las acciones de otros sean el principal determinante de cómo ellos mismos actúan” (Moseley, 2012, p. 11), lo cual es la base de la conducta en nuestra cotidianidad y la que se busca al habitar una realidad ficcional.

### **2.11. Autenticidad**

Sonia Rodríguez (2013), doctora en filosofía, define el término de la siguiente manera:

La autenticidad tiene que ver con ese contacto interior, con esa forma de ser particular y original: Ser fiel a uno mismo significa ser fiel a la propia originalidad. La configuración de la identidad personal y el establecimiento de nuestro ser en la autenticidad, pasaría por la consecución de una armonía con la naturaleza esencial de mi ser; y su fuerza moral residiría en la fidelidad a uno mismo, en ese compromiso personal con la naturaleza esencial. Este ideal viene acompañado de un determinado modo de comprender la libertad humana: soy libre cuando decido por mí mismo sobre aquello que me concierne, sin ser determinado ni coaccionado por influencias externas (p. 227).

En ese sentido, existe una prevalencia del ‘ser yo’ por encima de las demandas morales y éticas de la sociedad en la que ejercemos nuestra individualidad; es decir, ejercer la libertad de hacer lo que desee/quiera sin restricciones ni limitaciones.

Cuando Rodríguez habla de originalidad está ligado a lo que Charles Taylor (1991), filósofo de profesión, enuncia en uno de sus libros: “la propia originalidad es sinónimo de

que me estoy definiendo a mí mismo. Estoy realizando un potencial que es en verdad el mío propio” (p. 65). Él es consciente de que la identidad no es estática, pero también menciona que la originalidad ligada a la autenticidad es “la idea de <<hacer lo propio de cada uno>> o <<encontrar la forma de realizarse>> (p.65).

Tomando en cuenta lo citado, y siendo conscientes de que habitamos personajes desde nosotras y nosotros mismos, cuando se le pide a un actor o actriz ser auténtica, significa que se espera que sea consecuente con su ‘ser yo’ y las acciones que realiza. Este ‘ser yo’ es entendido como la dimensión completa de su ser, lo que incluye las emociones y la forma de manifestarlas, la moral, los puntos de vista, las decisiones y acciones que se ejecutan, etc. El no ser auténtica o auténtico es ir en contra de esa libertad por la necesidad de complacer al otro o de hacer las cosas que son correctas y aprobadas por la sociedad; lo cual puede bloquear la libertad creativa y expresiva.

## **2.12. Honestidad**

Bonilla et al. (2011) mencionan que no existe una definición uniforme de este término, pero que sí existen diferentes aproximaciones hacia lo que es la honestidad y los comportamientos honestos (p. 101).

En ese sentido, Garrido y Redondo (1995), ambos doctores en psicología definen la honestidad como una virtud que permite generar relaciones interpersonales y por ello, no sería una cualidad sino, un concepto relacional (p. 46). Asimismo, López y Villapalos (1997), doctor en filosofía e historiador de derecho respectivamente, consideran que la honestidad sí es una virtud que genera que una persona sea coherente, confiable, creíble y que basa su conducta en el respeto (p. 38). De igual manera, Inés Zárate (2003), socióloga, afirma que persona honesta aquella “persona íntegra, que en su vida no da cabida a la dualidad, la falsedad, o el engaño” (p. 191).

Estas aproximaciones permiten tener una noción de lo que este concepto significa, pero es preferible “establecer una definición de honestidad a partir de comportamientos esperados” (Aldana et al., 2011, p. 103) de un actor o actriz para tener una definición más tangible.

Stella Adler (2000) considera que la honestidad guarda relación con el control físico y mental, y que, si “uno está concentrado en lo que su cuerpo le está diciendo, entonces está haciendo algo honesto. No está ‘actuando’. No está ‘indicando’. No está ‘fingiendo’ algo” (p. 120).

Al mismo tiempo, Bruder et al. (1986) vinculan el término con la acción de “no censurar ni juzgar sus impulsos, hacer lo que se le ocurra al actor y no preocuparse por lo que es apropiado para la escena” (p. 28). Además, describen que una acción o reacción no es honesta cuando no responde a lo que está sucediendo en el momento y, por ende, el actor o actriz recurre a ‘fingir’ un estado emocional.

Finalmente, la honestidad radica en la valentía para afrontar el momento a momento de la escena porque genera que existan “reacciones de la vida real de un ser humano a otro, que dictan cómo el actor habla, piensa y se mueve” (Moseley, 2012, p. 4). El problema radica en que a las actrices y actores les cuesta confiar en sus impulsos, su intuición y “han perdido la habilidad de permanecer abiertos y flexibles, y estar continuamente ajustándose a su entorno” (Moseley, 2012, p. 7).

Es así que, se evidencia que la honestidad radica en la confianza que el actor o actriz le otorga a sus impulsos y su apertura para llevarlos a cabo de manera consecuente con cómo son, con lo que está sucediendo en el tiempo presente y lo que esto les suscita.

### **Capítulo 3: Metodología y desarrollo del laboratorio**

Para averiguar si los cuatro principios de la técnica Meisner, propuestos de Mallory, sirven como herramienta para desarrollar la capacidad de escucha y la capacidad de consciencia de realidad, se realizó una investigación desde las artes escénicas. Esta tiene un enfoque cualitativo debido a la naturaleza del objeto de estudio; es decir, los principios mencionados anteriormente. Además, esto permitió aplicar una metodología flexible que se adecuó a las y los participantes del laboratorio.

Asimismo, la investigación se realizó de manera participativa, puesto que estuvo enfocado en la observación, registro y análisis comportamental de una población determinada desde la práctica artística; en este caso: dos actrices y dos actores de quinto año de la especialidad de Teatro de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

#### **3.1. Propuesta del laboratorio**

El laboratorio estuvo dividido en tres etapas denominadas de la siguiente manera: Etapa cero: Los previos, Primera etapa: Redescubriendo la escucha y la noción de consciencia de realidad y Segunda etapa: Sumergidos en realidades alternativas. En total fueron nueve sesiones divididas en: cuatro para la Primera etapa y cuatro para la Segunda etapa, y solo una sesión en la Etapa cero. Esta división permitió que las y los participantes entrasen en contacto de manera progresiva con cada uno de los principios.

##### ***3.1.1. Participantes***

El equipo de trabajo del laboratorio estuvo compuesto por la investigadora como observadora participante, una asistente testigo, dos actores y dos actrices como participantes. Asumí el rol de observadora participante por tres motivos. En primer lugar, me interesaba estar en constante contacto con las y los participantes a través del diálogo para recoger sus experiencias de manera directa. En segundo lugar, quise ser un agente que guíe el laboratorio

para dar un *feedback* de los ejercicios desde una perspectiva de observadora. Y, en tercer lugar, yo ya he pasado por la experiencia vivencial de la mayoría de los ejercicios planteados; y, por ende, reconozco el objetivo y los límites de cada uno.

Al mismo tiempo, por recomendación de mi asesor, decidí contar una asistente testigo. La persona escogida fue Paola Rubina, estudiante de octavo ciclo de la especialidad de Teatro de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Para decidir quién ocuparía este rol, tomé en cuenta que sea una persona con la que las y los participantes se sintieran en confianza, y que haya estudiado o trabajado anteriormente con nosotras y nosotros cinco (participantes y yo).

La función de Paola era el registro de las sesiones, mientras yo las dirigía. Este se realizaba a mano y después eran transcritos a las bitácoras de sesión en una carpeta de Drive<sup>11</sup>. Esto me permitió focalizar mi atención en el desarrollo de los ejercicios y el proceso de cada participante.

Finalmente, las y los participantes que formaron parte del laboratorio fueron dos estudiantes de quinto año de la especialidad de Teatro de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Con el fin de escoger participantes con las mejores aptitudes para este laboratorio, establecí los siguientes criterios:

- a. Que pertenezcan a la especialidad de Teatro de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Era necesario que las y los participantes tengan la misma formación actoral, porque eso iba a determinar su desenvolvimiento durante la praxis, en tanto sus perspectivas sobre el trabajo de la escucha, la consciencia de realidad y el abordaje del texto están influenciadas por la formación recibida. Además de tener el mismo *background* de herramientas; es decir,

---

<sup>11</sup> Esto se explica en el Capítulo 3, en el punto 3.3.

conocimiento de la técnica de Stanislavski y, poco o nulo conocimiento de la técnica Meisner.

- b. Que hayan llevado los cursos de Actuación 1, 2, 3, 4, 5 y 6 del plan de estudios 2016-1 en el mismo ciclo. Por un lado, al estar regidas y regidos bajo la misma malla curricular, han aprendido, así sea con diferentes profesores, las mismas capacidades respetando lo que cada ciclo de Actuación planteaba. Y, por otro lado, al haber cursado juntas y juntos han tenido la oportunidad de compartir escena, por lo que ya existe un nivel de confianza, entendimiento y apertura para con la otra y el otro.
- c. Que hayan concluido el curso de Actuación 6. Era necesario que las y los participantes hayan culminado los ocho ciclos de formación actoral que figuran en la malla curricular de la especialidad de Teatro de la Facultad de Artes Escénicas, ya que poseen un mayor manejo de herramientas actorales. Asimismo, estos años de formación les han proporcionado conocimientos teóricos y prácticos, y la posibilidad de adquirir experiencia a través de la praxis y la confrontación al público desde muestras internas hasta montajes profesionales.
- d. Diversidad de género: teniendo en cuenta que el desarrollo de las capacidades de escucha y consciencia de realidad es un proceso que le compete a cualquier actriz o actor, me parece necesario recoger la experiencia de ambos géneros.
- e. Haber trabajado en alguna producción teatral y/o audiovisual profesional. Era importante que las y los participantes hayan puesto en práctica los conocimientos aprendidos en la Facultad en un ámbito profesional, ya que esto implica un proceso de autorreflexión y autopercepción de sus procesos creativos fuera del ámbito académico. Al finalizar los cursos de Actuación, una y uno ya ha podido reconocer qué herramientas les son más efectivas para sus procesos creativos y así, estructurar hasta cierto punto, su propia forma de trabajo.

### ***3.1.2. Espacio del laboratorio***

Debido a la emergencia sanitaria que acontece en nuestro país, era favorable que el laboratorio se realice en un espacio abierto; en este caso, un parque. Dado que, las y los participantes viven en diferentes distritos de Lima, encontramos como punto medio el Parque del Libro, en Miraflores. Si bien no podíamos reservar una zona del parque en específico, este es lo suficientemente amplio como para tener alternativas de espacio. Se tomó en cuenta la presencia de factores ambientales incontrolables que podrían resultar como distractores, pero también como medio para fortalecer su capacidad de atención y concentración.

De la misma manera, el laboratorio fue elaborado para que las y los participantes no tengan que retirarse la mascarilla. Solo se la retiraron en la última sesión para trabajar las escenas finales, pero bajo un consentimiento firmado por parte de ellas y ellos.

### ***3.1.3. Preparación del laboratorio***

El entendimiento y asimilación de los principios demandaba un proceso acumulativo; y, por ende, tenían que ser trabajados de manera progresiva. Por ello, se dividió en dos etapas.

La primera etapa estuvo enfocada en trabajar bajo el principio 1: El actor se comporta verdaderamente con atención en lo que hace y basando su comportamiento en reaccionar al otro y a su entorno; y el principio 4: la actuación no es para el público, es frente a ellos.

Mientras que, la segunda etapa estuvo enfocada en trabajar el principio 2: el personaje es el actor comportándose como él mismo tomando las circunstancias imaginarias del personaje como suyas, el principio 3: el hacer y las reacciones resultan en la ejecución del texto; y la integración de los mismos con el principio 1 y el principio 4.

Todos los ejercicios planteados a lo largo del laboratorio partieron de las premisas que plantean los cuatro principios, pero enfocados al desarrollo de la capacidad de consciencia de realidad y la capacidad de escucha. Estos sirvieron como entrenamiento de estas; y a la par,

profundizaban en el trabajo de las capacidades inherentes a las que se busca desarrollar. Por ejemplo, para trabajar la escucha (capacidad a desarrollar) hay que entrenar la atención, la percepción, etc. (factores necesarios para el trabajo de la escucha).

El trabajo de los principios fue a través de diferentes ejercicios de autoconocimiento, percepción, atención, concentración, improvisación, mindfulness, escucha, imaginación y propiocepción. Algunos de estos provienen de mi formación actoral en la Facultad, otros de algunas tesis de compañeras licenciadas y compañeros licenciados de La Maldita Compañía cuyos temas de investigación son afines al mío; también hubo ejercicios de la técnica de improvisación, del mindfulness, de talleres complementarios que he podido llevar paralelamente a mi formación universitaria y otros fueron creados en base a mi intuición, experiencia y conocimiento empírico.

El objetivo del laboratorio era que las y los participantes trabajen bajo estos cuatro principios y al concluir las ocho sesiones, sean capaces de aplicarlos en el trabajo de los guiones de una escena de dos películas distintas. La metodología de entrenamiento actoral que propongo apunta a trabajar en el marco del realismo y/o naturalismo; por ello, las escenas que escogí fueron extraídas de dos películas extranjeras: *La Vida de Adele* de Abdellatif Kechiche y *¿A quién te llevarías a una isla desierta?* de Jota Linares. Al ser películas extranjeras, no era viable conseguir el guion; por lo que transcribí el texto y lo adapté a nuestro idioma<sup>12</sup>.

Para escoger ambas películas, primé que sea un diálogo dramático, que los personajes y la escena en sí tengan una complejidad que rete a las y los participantes. También me cercioré de que ningún participante las haya visto anteriormente y que sean totalmente ajenas a ellas y ellos para que no exista algún sesgo a la hora de actuar. Al mismo tiempo, las escenas seleccionadas comparten temática porque hablan del amor y la pérdida de ese amor

---

<sup>12</sup> Ver anexo 10.

igual que las otras escenas que se iban a trabajar en sesiones previas. En específico abordan la ruptura amorosa de una relación homosexual donde todos los personajes experimentan lo que significa estar enamoradas y enamorados por primera vez; y a la par, se encuentran en pleno proceso de aceptación y/o consolidación de su orientación sexual e identidad.

### **3.1.4. Cronograma y sílabo del laboratorio**

El cronograma brindaba un panorama general de cada sesión. Este tenía la siguiente estructura<sup>13</sup>:

Etapas: indicaba el nombre de la etapa que corresponde a ese grupo de sesiones

Sesión: indicaba el número de sesión

Objetivos de la sesión: indicaba las metas que tanto la investigadora como las y los participantes debían conseguir durante la sesión

Principios: indicaba qué principios se iban a trabajar durante la sesión

Capacidades: indicaba las capacidades a desarrollar durante la sesión

Ejercicios: indicaba, a través de una lista, los ejercicios propuestos para cada sesión

Observaciones: indicaba la duración de la sesión y recordatorios varios

A la par del cronograma elaborado, para mí era importante tener claro el detalle de cada sesión, por lo que realicé un documento que podría calificarse como un sílabo<sup>14</sup>. Este documento contiene el desglose de las sesiones con los ejercicios y la descripción de los mismos; así como también los objetivos, los principios que trabajaba y las capacidades que buscaba desarrollar cada uno de ellos.

### **3.2. Desarrollo del laboratorio**

El laboratorio tuvo una duración de ocho sesiones presenciales programadas entre el 17 de octubre y el 11 de noviembre del 2021. Además de, una sesión virtual previa al periodo

---

<sup>13</sup> Ver anexo 1.

<sup>14</sup> Ver anexo 2.

de tiempo mencionado. El laboratorio constó de tres etapas y la distribución de las sesiones fue de la siguiente manera: una sesión en la etapa cero, cuatro sesiones en la primera etapa y cuatro sesiones en la segunda etapa. A continuación, la descripción y el desarrollo de cada una de ellas.

### ***3.2.1. Etapa cero: Los previos***

Se llevó a cabo una sesión de bienvenida de una hora vía Zoom con el objetivo de que las y los participantes puedan entender el tema de la tesis, los principios a trabajar y las definiciones de las capacidades a desarrollar. Además de, tener un primer contacto con las escenas que ellas y ellos iban a trabajar al final del laboratorio. Posterior a ello, se definió el lugar de trabajo, las fechas de las sesiones y se explicó el sistema de registro (bitácoras y cuestionarios). Para cerrar la sesión, se asignaron los personajes de las escenas; y se realizó una primera lectura de ambas.

### ***3.2.2. Primera etapa: Redescubriendo la escucha y la noción de consciencia de realidad***

Esta etapa lleva dicho nombre ya que el objetivo era que las y los participantes descubran y entiendan desde el hacer, qué procesos implica el acto de escuchar; y que reconozcan cómo ellas y ellos escuchan al actuar. Y, al mismo tiempo, que entiendan a qué me refiero con consciencia de realidad, para que desarrollen y/o fortalezcan dicha capacidad.

Durante las primeras cuatro sesiones correspondientes a esta etapa se abordó el principio 1: El actor se comporta verdaderamente con atención en lo que hace y basando su comportamiento en reaccionar al otro y a su entorno, y el principio 4: la actuación no es para el público, es frente a ellos. Considero que, el principio 1 es la base de los otros tres y que; por lo tanto, era el que necesitaba ser trabajado a mayor profundidad y detenimiento.

Un patrón presente en estas cuatro sesiones fue tener un espacio de meditación guiada de diez minutos antes de empezar la sesión ya que servía para que las y los participantes reconozcan cómo se encontraban ese día, cómo estaba su cuerpo y qué los trae al aquí y

ahora. Y, también, el llenado de las bitácoras en físico de las y los participantes después de cada ejercicio trabajado, ya que eso permitía que sean capaces de generar una reflexión rápida de sus procesos y su respuesta a los diversos ejercicios.

**3.2.2.1. Sesión 1.** En esta sesión solo se trabajó el principio 1. Antes de iniciar la sesión, se les recordó a las y los participantes cómo se iba a trabajar en las sesiones, y en qué consistía el principio 1. Los objetivos fueron fortalecer la capacidad de atención en lo que hacen, en el otro y en ambos al mismo tiempo; y lograr percibir e identificar cómo sus cuerpos reaccionan a los estímulos internos y externos. Se buscó trabajar esto a través de ejercicios de percepción, mindfulness, atención, concentración y escucha. A continuación, expondré el nombre y el objetivo de cada uno:

**Tabla 1**

*Ejercicios de la sesión 1*

Nombre del ejercicio	Objetivos
Juego de la pelota	Focalizar su atención en el otro y en diferentes estímulos. Desarrollar la escucha a través de la mirada.
Concentración extrema	Focalizar su atención en varios estímulos a la vez.
Pupiletras	Focalizar su atención en varios estímulos a la vez. Ganar consciencia de cómo reaccionan a diferentes estímulos.
Las ranas	Focalizar su atención en el otro. Desarrollar la escucha a través de la mirada.
Mírame	Focalizar su atención en el otro. Dejarse afectar por los estímulos internos o externos.
Números (nivel 1 y 2)	Focalizar su atención en el otro. Desarrollar la escucha colectiva.
5 sonidos	Focalizar su atención en los estímulos que ellas y ellos eligen.

*Nota.* Esta tabla expone los ejercicios que se llevaron a cabo en la Sesión 1; además de los objetivos de cada uno.

**3.2.2.2. Sesión 2.** En esta sesión se trabajó el principio 1 y se introdujo el principio 4.

Después de realizar la meditación guiada, se explicó en qué consistía el principio 4. Los objetivos fueron fortalecer la capacidad de atención en lo que hacen, en el otro y en ambos al mismo tiempo; lograr percibir e identificar cómo sus cuerpos reaccionan a los estímulos internos y externos; y reconocer los juicios que aparecen mientras realizan los ejercicios.

En la sesión anterior, el ejercicio de los Números había funcionado para despertar la escucha colectiva, así que volví a realizarlo. Asimismo, se buscó lograr los objetivos a través de ejercicios de propiocepción, mindfulness, atención, imaginación, concentración, improvisación, y escucha. A continuación, expondré el nombre y el objetivo de cada uno:

**Tabla 2**

*Ejercicios de la sesión 2*

Nombre del ejercicio	Objetivos
Números (nivel 1, 2 y 3)	Focalizar su atención en el otro. Desarrollar la escucha colectiva.
Escribe tu pastrulada	Focalizar su atención en lo que hacen. Identificar qué juicios aparecen. Ganar consciencia de cómo reacciona su cuerpo frente a la experiencia.
Hazme reír	Percibir e identificar cómo reaccionan ante una situación de vulnerabilidad. Desarrollar la escucha consigo mismas y mismos. Identificar qué juicios aparecen. Focalizar su atención en lo que hacen sin dejarse afectar por el público.
Arma tu animalito	Percibir e identificar cómo reacciona nuestro cuerpo frente a esta experiencia de tensión. Focalizar su atención en lo que hacen sin dejarse afectar por el público. Identificar qué juicios aparecen.
Pausa y ánclate	Percibir a través de los cinco sentidos los diferentes estímulos. Percibir e identificar cómo reacciona nuestro cuerpo en un estado de calma. Focalizar su atención en varios estímulos a la vez.
Historia inventada	Focalizar su atención en el otro. Desarrollar la escucha con el otro a través de la mirada. Identificar qué juicios aparecen.
Anecdotario	Percibir e identificar a través de los cinco sentidos qué genera en su cuerpo el pensar en estas situaciones, qué pensamientos pasan por la cabeza.

*Nota.* Esta tabla expone los ejercicios que se llevaron a cabo en la Sesión 2; además de los objetivos de cada uno.

**3.2.2.3. Sesión 3.** En esta sesión se trabajó el principio 1 y el principio 4. Los objetivos fueron fortalecer la capacidad de atención en lo que hacen, en el otro y en ambos al mismo tiempo; lograr percibir e identificar cómo sus cuerpos reaccionan a los estímulos internos y externos; reconocer los juicios que aparecen mientras realizan los diferentes ejercicios; y desarrollar la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro.

En las sesiones anteriores, el ejercicio de los Números había funcionado para despertar la escucha colectiva; y el Juego de la pelota y el ejercicio Historia inventada para trabajar la escucha a través de la mirada, así que volví a realizarlos. Asimismo, se buscó lograr los objetivos a través de ejercicios de percepción, imaginación, mindfulness, atención, concentración, improvisación, autoconocimiento y escucha. A continuación, expondré el nombre y el objetivo de cada uno:

**Tabla 3**

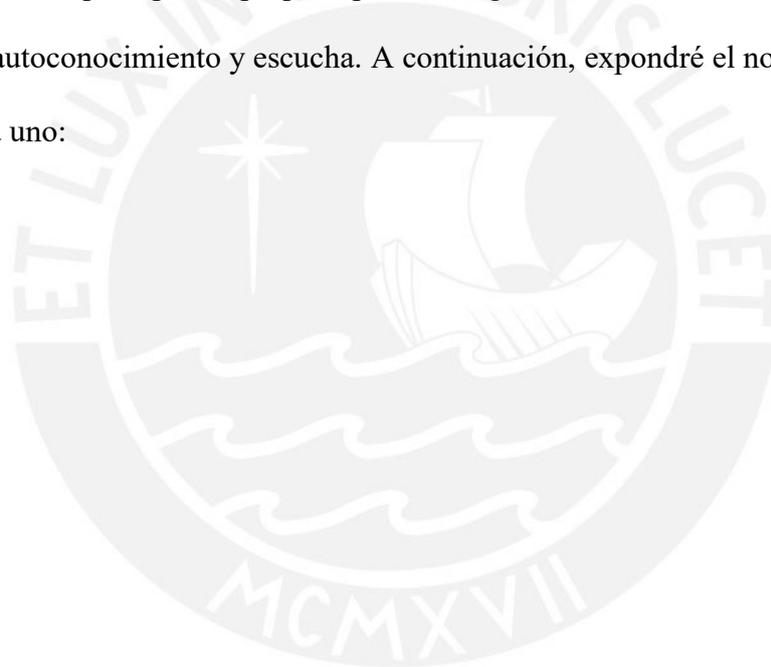
*Ejercicios de la sesión 3*

Nombre del ejercicio	Objetivos
Juego de la pelota	Focalizar su atención en el otro y en diferentes estímulos. Desarrollar la escucha con el otro a través de la mirada.
Tú dices, yo digo	Focalizar atención en el otro. Desarrollar la escucha con el otro a través de la mirada. Trabajar desde el impulso, sin juzgar.
3 cosas	Desarrollar la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro a través de la mirada. Focalizar su atención en el otro. Trabajar desde el impulso, sin juzgar.
Punto caliente	Desarrollar la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro. Trabajar desde el impulso, sin juzgar.
Historia inventada	Focalizar su atención en el otro. Desarrollar una escucha con el otro a través de la mirada. Identificar qué juicios aparecen.
Ejercicio de la descripción	Percibir e identificar su proceso de verbalización, comprensión y recepción. Desarrollar la escucha consigo mismas y mismos.
Momento de la verdad	Percibir e identificar cómo reacciona mi cuerpo al sentirse expuesto y vulnerable.

*Nota.* Esta tabla expone los ejercicios que se llevaron a cabo en la Sesión 3; además de los objetivos de cada uno.

**3.2.2.4. Sesión 4.** En esta sesión se trabajó el principio 1 y el principio 4: La actuación no es para el público, es frente a ellos. Los objetivos fueron reconocer cómo les afecta lo que hace o dice el otro; desarrollar la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro, y percibir e identificar cómo se manifiesta el cuerpo en un estado vulnerable.

Pude observar que el ejercicio de los Números seguía funcionando para despertar la escucha colectiva; y que el Juego de la pelota, el ejercicio Punto Caliente y el ejercicio 3 cosas eran dinámicas que fortalecían la escucha a través de la mirada y generaban complicidad en el grupo, así que volví a realizarlos. Asimismo, se buscó lograr los objetivos a través de ejercicios de percepción, propiocepción, imaginación, atención, concentración, improvisación, autoconocimiento y escucha. A continuación, expondré el nombre y el objetivo de cada uno:



**Tabla 4***Ejercicios de la sesión 4*

Nombre del ejercicio	Objetivos
Juego de la pelota	Focalizar su atención en el otro y en diferentes estímulos. Desarrollar la escucha con el otro a través de la mirada.
Golpes	Percibir e identificar cómo reacciona mi cuerpo en un estado de alerta. Desarrollar la escucha con el otro a través de la mirada. Focalizar su atención en lo que hacen.
Me gusta, me llega	Desarrollar la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro. Trabajar desde el impulso, sin juzgar. Percibir e identificar cómo reacciona y se manifiesta el cuerpo.
Ver cosas del otro	Percibir e identificar cómo se manifiesta el cuerpo en un estado vulnerable.
Números (nivel 3 y 4)	Focalizar su atención en el otro. Desarrollar la escucha colectiva.
Punto caliente	Desarrollar la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro. Trabajar desde el impulso, sin juzgar.
3 cosas	Desarrollar la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro a través de la mirada. Focalizar su atención en el otro. Trabajar desde el impulso, sin juzgar.
Ronda de preguntas	Percibir e identificar cómo se manifiesta el cuerpo en un estado vulnerable. Trabajar desde el impulso, sin juzgar.
Describiendo pensamientos y emociones	Percibir e identificar cómo se manifiesta el cuerpo en un estado vulnerable. Trabajar desde el impulso, sin juzgar.

*Nota.* Esta tabla expone los ejercicios que se llevaron a cabo en la Sesión 4; además de los objetivos de cada uno.

### ***3.2.3. Segunda etapa: Sumergidos en realidades alternativas***

Esta etapa lleva dicho nombre ya que el objetivo era que las y los participantes sean capaces de asumir, habitar y transitar dentro de diversas realidades alternativas desde su yo auténtico. Durante esta etapa, se hizo hincapié en que las y los participantes incorporen lo trabajado en las primeras cuatro sesiones para los ejercicios y las escenas que iban a abordar.

En esta segunda etapa tocaba incorporar los dos principios que faltaban, y se realizó de la siguiente manera: en la sesión 5 se trabajó el principio 1, el principio 4, y se introdujo el

principio 2; y en la sesión 6 se introdujo el principio 3. A partir de esta sesión hasta el final del laboratorio, se trabajaron los cuatro principios al mismo tiempo. Al igual que en la primera etapa, las y los participantes tuvieron un espacio de meditación guiada antes de la sesión, y se mantuvo el llenado de las bitácoras en físico después de cada ejercicio trabajado.

**3.2.3.1. Sesión 5.** En esta sesión se trabajó el principio 1, el principio 4; y se introdujo el principio 2. Después de realizar la meditación guiada, se explicó en qué consistía el principio 2. Los objetivos fueron entender cómo funciona una conversación, habitar la realidad alternativa que atraviesan en el aquí y ahora; y fortalecer la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro.

Al finalizar la primera etapa y después de revisar las conclusiones registradas, pude observar que el ejercicio de los Números seguía funcionando para despertar la escucha colectiva; y que el Juego de la pelota y el ejercicio Punto Caliente eran dinámicas que fortalecían la escucha a través de la mirada y que generaban complicidad en el grupo, así que volví a realizarlas. Asimismo, se buscó lograr los objetivos a través de ejercicios de propiocepción, imaginación, atención, improvisación, autoconocimiento y escucha. A continuación, expondré el nombre y el objetivo de cada uno:

**Tabla 5***Ejercicios de la sesión 5*

Nombre del ejercicio	Objetivos
Juego de la pelota	Focalizar su atención en el otro y en diferentes estímulos. Desarrollar la escucha con el otro a través de la mirada.
Punto caliente	Desarrollar la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro. Trabajar desde el impulso, sin juzgar.
Números (nivel 3 y 4)	Focalizar su atención en el otro. Desarrollar la escucha colectiva.
Conversa <i>chill</i>	Percibir e identificar cómo se manifiesta el cuerpo cuando dialoga. Reconocer cómo construimos pensamiento durante un diálogo. Desarrollar una escucha activa con el otro.
Conversa <i>chill</i> frente a un público	Percibir e identificar cómo se manifiesta el cuerpo cuando se dialoga frente a un público. Identificar si las reacciones responden al hilo de la conversación o existe una imposición al estar en contacto con el público. Desarrollar una escucha activa con el otro.
Debate	Percibir e identificar cómo construimos pensamiento y cómo se manifiesta el cuerpo. Trabajar desde mi yo auténtico, sin juzgar. Asumir y habitar una realidad alternativa. Desarrollar una escucha activa con el otro.
Acaba de pasar	Asumir y habitar una realidad alternativa. Trabajar desde mi yo auténtico, sin juzgar. Desarrollar una escucha activa con el otro. Ganar consciencia de cómo se manifiesta el cuerpo frente a la experiencia.

*Nota.* Esta tabla expone los ejercicios que se llevaron a cabo en la Sesión 5; además de los objetivos de cada uno.

**3.2.3.2. Sesión 6.** En esta sesión se trabajó el principio 1, el principio 4, el principio 2 y se introdujo el principio 3. Después de realizar la meditación guiada, se explicó en qué consistía el principio 3. Los objetivos fueron habitar la realidad alternativa que atraviesan en el aquí y ahora, lograr la apropiación del texto y usarlo como acción y reacción en la escena; y fortalecer la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro.

Asimismo, se conversó sobre algunas herramientas de vinculación y desvinculación descritas en la tesis de licenciatura de Carassa y Rodríguez (2018), para que el grupo tenga

herramientas que les ayuden a habitar distintas realidades alternativas sin causarles algún daño emocional.

Pude observar lo siguiente que el ejercicio Punto Caliente seguía siendo una dinámica que fortalecía la escucha a través de la mirada, así que volví a realizarla. Asimismo, se buscó lograr los objetivos a través de ejercicios de imaginación, atención, improvisación, y escucha; y el trabajo de texto a través de dos escenas. A continuación, expondré el nombre y el objetivo de cada uno:

**Tabla 6**

*Ejercicios de la sesión 6*

Nombre del ejercicio	Objetivos
Punto caliente	Desarrollar la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro. Trabajar desde el impulso, sin juzgar.
Desconocidos	Desarrollar una escucha activa consigo mismas y mismos, y con el otro a través de la mirada. Lograr trabajar desde mi yo auténtico, sin juzgar. Asumir y habitar una realidad alternativa. Usar el texto como acción y reacción.
Escena de cortometraje: Detenidos en el tiempo	Desarrollar una escucha activa consigo mismas y mismos, y con el otro a través de la mirada. Lograr trabajar desde mi yo auténtico, sin juzgar. Asumir y habitar una realidad alternativa. Usar el texto como acción y reacción.
Impro grupal	Asumir y habitar realidad alternativa. Desarrollar una escucha activa consigo mismas y mismos, y con el otro a través de la mirada. Lograr trabajar desde mi yo auténtico, sin juzgar.

*Nota.* Esta tabla expone los ejercicios que se llevaron a cabo en la Sesión 6; además de los objetivos de cada uno.

Esta fue la primera sesión donde se abordó el trabajo de texto. En primera instancia, se trabajó el texto *Pieza de corazón*<sup>15</sup> de Heiner Müller, el cual es un texto corto que no describe una situación naturalista, por lo que puede ser lo que las y los participantes deseen.

<sup>15</sup> Ver anexo 8.

Me parecía importante que trabajen la escucha desde el impulso; así que, se les dio la indicación de construir la escena juntas y juntos sin decidir nada previamente.

En segunda instancia, se trabajó un extracto del guion de un cortometraje<sup>16</sup> naturalista que desconocían. Tanto esta como la escena de la sesión 7 abordaban el tema de la pérdida y/o lo que demanda una relación amorosa, ya que servían como preparación para el trabajo de la escena final. La escena tenía de personajes a Abril y Julián, quienes tienen un reencuentro inesperado en un parque, lo cual les brindaba un espacio real y concreto ya que el laboratorio se desarrollaba dentro de uno.

Asimismo, quería evitar que exista un sesgo por parte del grupo si es que veían el cortometraje, por lo que se les facilitó un documento que describía el *background* de cada personaje, lo que había pasado antes de la escena y la situación en sí. Se les pidió que memoricen el texto por su cuenta, y que lean e interioricen las circunstancias descritas; para que, una vez en el espacio, solo se concentren en habitar la realidad alternativa.

**3.2.3.3. Sesión 7.** En esta sesión se trabajó el principio 1, el principio 4, el principio 2 y el principio 3; y los objetivos fueron los mismos que la sesión anterior. Pude observar que el ejercicio Tú dices, yo digo era una dinámica que retaba su capacidad de escucha y que les había resultado difícil de llevar a cabo la primera vez, así que volví a realizarla. Asimismo, se buscó lograr los objetivos a través de ejercicios de imaginación, atención, improvisación, y escucha; y el trabajo de texto a través de un guion de una escena de película. A continuación, expondré el nombre y el objetivo de cada uno:

---

<sup>16</sup> Ver anexo 8.

**Tabla 7**

*Ejercicios de la sesión 7*

Nombre del ejercicio	Objetivos
Tú dices, yo digo	Focalizar atención en el otro. Desarrollar la escucha con el otro a través de la mirada. Trabajar desde el impulso, sin juzgar.
Dos mantas	Asumir y habitar realidad alternativa. Desarrollar una escucha activa consigo mismas y mismos, y con el otro a través de la mirada. Lograr trabajar desde mi yo auténtico, sin juzgar.
Escena de película: Amor y otras drogas	Desarrollar una escucha activa consigo mismas y mismos, y con el otro a través de la mirada. Lograr trabajar desde mi yo auténtico, sin juzgar. Asumir y habitar una realidad alternativa. Usar el texto como acción y reacción.

*Nota.* Esta tabla expone los ejercicios que se llevaron a cabo en la Sesión 7; además de los objetivos de cada uno.

En esta sesión, se trabajó un extracto del guion de una película que la mayoría desconocía: *Amor y otras drogas*<sup>17</sup>. La escena de esta película naturalista tenía de personajes a Maggie y Jamie, quienes tenían una conversación difícil respecto al futuro de su relación. Tuve que adaptar el lugar en donde se realizaba la conversación para que también sea en un parque, y así las y los participantes estén en un espacio real y concreto. Esta escena tenía un mayor nivel de complejidad por cómo eran los personajes y la realidad alternativa que planteaba.

Asimismo, quería evitar que exista un sesgo por parte de las y los participantes si es que veían la película, por lo que, al igual que la sesión 6, se les facilitó un documento con la información necesaria y se les dio la misma indicación con respecto al texto.

**3.2.3.4. Ensayos previos a la sesión 8.** Las escenas escogidas de las películas *La Vida de Adele* de Abdellatif Kechiche y *¿A quién te llevarías a una isla desierta?* de Jota Linares tenían mayor duración y complejidad que las anteriores; por ello, consideré necesario

---

<sup>17</sup> Ver anexo 9.

tener un ensayo con cada pareja antes de la última sesión. Estos ensayos iban a servir para clarificar y entender lo que está pasando dentro de las escenas; y analizar el texto en relación al arco del personaje y momentos claves de la escena donde el rumbo de esta se modifica.

Por un lado, la escena de *La Vida de Adele* de Abdellatif Kechiche fue trabajada por las actrices. Durante el ensayo se realizó una segunda lectura, y el análisis mencionado anteriormente. Ambas actrices, por intuición, captaron rápidamente por dónde iba la escena; por lo que no hubo la necesidad de seguir haciendo más lecturas. Por otro lado, la escena de *¿A quién te llevarías a una isla desierta?* de Jota Linares fue trabajada por los actores. Durante el ensayo se realizó una segunda lectura, el análisis mencionado anteriormente, y un par de lecturas más ya que se demoraron un poco más en entender toda la escena; y, además, les funcionaba leerla de manera sincrónica para memorizarla e interiorizarla.

**3.2.3.5. Sesión 8.** En esta sesión se trabajó el principio 1, el principio 4, el principio 2 y el principio 3; y los objetivos fueron los mismos que la sesión anterior. Se buscó lograr los objetivos a través de un ejercicio de escucha y el trabajo de las escenas finales del laboratorio. A continuación, expondré el nombre y el objetivo de cada uno:

**Tabla 8**

*Ejercicios de la sesión 8*

Nombre del ejercicio	Objetivos
Pegaditos	Desarrollar una escucha activa consigo mismas y mismos, y con el otro a través de la mirada.
Escenas finales del laboratorio (Adele-Emma y Marcos-Ezequiel)	Aplicar lo trabajado en base a los cuatro principios al trabajo de las escenas.

*Nota.* Esta tabla expone los ejercicios que se llevaron a cabo en la Sesión 8; además de los objetivos de cada uno.

Esta sesión fue la única que se realizó en mi casa. Esta decisión responde a las demandas del guion de las escenas escogidas. Al ser extraídas de dos películas naturalistas, necesitaba que sean llevadas a cabo en el lugar donde estas estaban planteadas: una sala y un techo.

Se realizaron cuatro pasadas con los actores, y después de cada una, se les daba notas para darle más profundidad a lo que ellos iban construyendo. Y, en el caso de las actrices, se realizaron tres pasadas bajo la misma dinámica. En ambos casos, se grabó la escena en la última pasada, pero solo para que ellos y ellas vean lo que habían logrado, mas no como herramienta de análisis.

### **3.3. Sistema de registro**

Se optó por utilizar cuatro mecanismos de registro: bitácoras de sesión de la tesista y bitácoras en físico, cuestionarios en Google Forms y cuestionarios en Word de las y los participantes; sin embargo, solo tres de ellos serán anexados. A continuación, la descripción de cada uno de ellos.

#### ***3.3.1. Registro de la investigadora***

**3.3.1.1. Bitácoras de sesión.** Elaboré una estructura<sup>18</sup> uniforme de bitácora, que me permitió ser consciente de si se estaba cumpliendo el objetivo de la sesión o no; y tomando en cuenta eso, plantear conclusiones de la sesión y del desenvolvimiento de cada participante. Cada sesión, le entregaba esta estructura impresa a la asistente del laboratorio, y luego lo transcribía en la carpeta de Drive donde se encontraban las ocho bitácoras de sesión.

---

<sup>18</sup> Ver anexo 3.

### **3.3.2. Registro de las y los participantes**

**3.3.2.1. Bitácoras en físico.** El laboratorio demandaba un proceso de auto reconocimiento constante, por ello al inicio del proceso se le entregó una bitácora en físico a cada participante; la cual les iba a permitir registrar su proceso después de cada ejercicio y al finalizar la sesión. A la par, tenía el objetivo de funcionar como un diario íntimo para que tengan la libertad de escribir lo que deseen ya que nadie más lo iba a leer, y eso les iba a servir como un apoyo para completar los cuestionarios. Asimismo, se acordó con el grupo de que este sistema de registro no iba ser anexado.

#### **3.3.2.2. Cuestionarios en Google Forms.**

**3.3.2.2.1. Cuestionarios por sesión.** Como mencioné anteriormente, el laboratorio demandaba un proceso de auto reconocimiento constante; además, la metodología planteada proponía que el acercamiento a los cuatro principios sea progresivo y, por lo tanto, los aprendizajes eran acumulativos. En ese sentido, era importante que exista un registro de sus procesos en todas las sesiones a través de cuestionarios en formato de Google Forms. Cada participante tenía su propia carpeta de Drive donde figuraba un documento con los links de los cuestionarios de las ocho sesiones.

Estos cuestionarios siempre mantenían la misma estructura<sup>19</sup>. La primera parte contenía preguntas relacionadas a los principios trabajados en cada sesión. Estas eran uniformes, pero no estaban presentes en todos los cuestionarios ya que los principios se trabajaron de manera progresiva. Es así que, el cuestionario de la sesión 1 abordó el principio 1, los cuestionarios 2, 3 y 4 abordaron los principios 1 y 4, el cuestionario 5 abordó los principios 1, 2 y 4, y los cuestionarios 6, 7 y 8 abordaron los cuatro principios. Estas preguntas apuntaban a comprobar si el uso de los principios favorecía o no el trabajo de las y los participantes; y verificar si existía alguna dificultad para ponerlos en práctica.

---

<sup>19</sup> Ver anexo 3.

Por otro lado, la segunda parte contenía veinte afirmaciones que describían variables observables de la capacidad de escucha y de la capacidad de consciencia de realidad, y se le pedía al grupo que marquen lo que creían que habían logrado en esa sesión. De esa manera, yo podía contrastar lo que observaba en las sesiones y organizar de una manera más especializada cada sesión en pro de fortalecer los aspectos que les resultaban más difíciles. Cabe resaltar que en los cuestionarios no se indicó qué variables pertenecían a cada capacidad, solo estaban listadas.

**3.3.2.2. Cuestionario final.** Era importante que el grupo pueda realizar un proceso de reflexión para que puedan discernir si el uso de los cuatro principios les sirvió como una herramienta para desarrollar su capacidad de escucha y su capacidad de consciencia de realidad. Asimismo, este cuestionario es la síntesis de todo el laboratorio y por ello, tiene una estructura distinta<sup>20</sup>.

**3.3.2.3. Cuestionarios en Word.** Si bien, era necesario establecer una forma de sistematizar el proceso de forma objetiva, con los cuestionarios en Google Forms; también era importante tomar en cuenta que el desenvolvimiento de cada participante podría verse influenciado por su estado físico y/o emocional, por su evolución dentro del laboratorio y por lo que podrían ir reconociendo y descubriendo en cada sesión. Por ello, decidí elaborar un cuestionario<sup>21</sup> que me permitiera conocer esta información y así poder analizar de manera más personalizada el proceso de cada participante.

---

<sup>20</sup> Ver anexo 3.

<sup>21</sup> Ver anexo 3.

#### **Capítulo 4: Sistematización y análisis de resultados**

Para el análisis de los resultados, me basé en la estructura planteada en el cronograma del laboratorio; es decir, un sistema de análisis dividido en dos grupos:

El primer grupo, corresponde a las y los participantes. Esta sección buscaba analizar si lograban aplicar los principios en cada sesión y qué repercusiones tenía en relación al desarrollo de ambas capacidades. Los cuestionarios estaban divididos en dos partes:

Por un lado, el cuestionario de Google Forms tenía dos divisiones. En la primera se les preguntaba si habían podido aplicar los principios, y qué beneficios trajo o cuál fue el obstáculo que lo impidió. Y, en la segunda se exponían veinte variables (diez por cada capacidad), y tenían que marcar lo que sentían que habían logrado en esa sesión. Esto generaba una relación directa entre el uso de los principios y las capacidades a desarrollar.

Por otro lado, el cuestionario en Word contenía tres preguntas: cómo se sintieron ese día, qué ejercicio les resultó más difícil y qué descubrieron en dicha sesión. Este servía para entender el desempeño de cada participante ya que podrían existir factores emocionales o físicos que condicionan su desempeño. Para efectos de este análisis, solo utilicé las dos primeras preguntas ya que la tercera solo servía como parte del proceso de autoconocimiento.

El segundo grupo, corresponde al registro de la observadora participante. Las bitácoras de sesión funcionaron como registro del detalle de lo acontecido en cada sesión; y para reorganizar las sesiones posteriores en función a lo que el grupo necesitaba. Para efectos de este análisis, realicé un resumen del desarrollo de la sesión y las conclusiones registradas.

Finalmente, elaboré un cuestionario final que condensa toda la experiencia vivida dentro del laboratorio, y que propicie un espacio de autorreflexión en relación al uso de los cuatro principios, las capacidades que pretendía desarrollar y la experiencia en su totalidad.

#### **4.1. Análisis de la Primera etapa: Redescubriendo la escucha y la noción de consciencia de realidad**

Antes que todo, recalcar que, en el análisis de las variables, cuando una o un participante marcó que logró o no dicha variable, es porque sintió que en mayor parte de la sesión fue así o no fue así.

##### **4.1.1. Sesión 1<sup>22</sup>**

En esta sesión se trabajó el principio 1.

- Cuestionarios Google Forms (Sesión 1)<sup>23</sup>:

1. ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, le permitió estar presente al 100%.

Actriz 2: Sí, le dio presencia y continuidad en lo que hacía.

Actor 1: Sí, le permitió reaccionar desde sus impulsos en respuesta al otro.

Actor 2: Sí, estar más presente y escuchar al otro y a sí mismo.

2. ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, relajarse y agudizar sus sentidos. Reconoció que el estímulo auditivo afecta su concentración.

Actriz 2: Sí, le permitió generar complicidad, entrar en estado de relajación y de disfrute.

Actor 1: Sí, despertó mucho más sus sentidos y le dio acción frente a lo que sucedía.

---

<sup>22</sup> Ver anexo 1 y anexo 2.

<sup>23</sup> Ver anexo 5.

Actor 2: Sí, conectó más con el momento presente.

3. Marca lo que lograste hoy:

Actriz 1: 10/20 variables logradas. Escucha: 5 y Consciencia de realidad: 5.

Actriz 2: 9/20 variables logradas. Escucha: 4 y Consciencia de realidad: 5.

Actor 1: 11/20 variables logradas. Escucha: 4 y Consciencia de realidad: 7

Actor 2: 5/20 variables logradas. Escucha: 4 y Consciencia de realidad: 1.

### Figura 1

*Variables alcanzadas por las y los participantes en la sesión 1 según sus cuestionarios*



*Nota.* El gráfico muestra las variables en relación a la capacidad de escucha y de consciencia de realidad, logradas de manera grupal en la Sesión 1. Todavía no están presentes las variables en relación al Principio 2 y 3.

- Cuestionarios Word (Sesión 1)<sup>24</sup>:

1. ¿Cómo te sentiste hoy?

Actriz 1: Le gustó volver a conectar con el otro.

Actriz 2: Muy bien y cómoda. Fue consciente de la exigencia de los ejercicios.

Actor 1: Al inicio tenía vergüenza por llegar tarde y por la gente que lo veía. Después, se concentró en el otro y se sintió más seguro.

Actor 2: Contento por trabajar en su concentración y escucha.

<sup>24</sup> Ver anexo 5.

## 2. ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Actriz 1: Las ranas / Actriz 2: 5 sonidos / Actor 1: Concentración extrema / Actor 2:

Números.

### **Análisis de los cuestionarios de la Sesión 1:**

En cuanto a la aplicación del principio 1, todo el grupo logró ponerlo en práctica. El poder estar más presente les permitió agudizar sus sentidos, y conectar con el otro con más facilidad. Asimismo, el estado de ánimo grupal estuvo presto a la experiencia. Si bien el Actor 1 comenzó la sesión afectado, fue una sensación momentánea. Al mismo tiempo, el ejercicio que le resultó más difícil a cada participante fue distinto. Los cuatro ejercicios implicaban un alto nivel de concentración y consciencia de los estímulos que las y los rodeaban. Esto evidenció la necesidad de fortalecer esa capacidad.

Finalmente, el resultado de las variables logradas en ambas capacidades es consecuente y responde a un primer acercamiento del principio 1. Con respecto a la capacidad de escucha, todo el grupo logró que sus acciones y reacciones fueran respuesta al accionar o reaccionar del otro. Asimismo, la mayoría logró no ensimismarse y mantener contacto visual con el otro. Sin embargo, solo la Actriz 2 y el Actor lograron no predisponerse a la experiencia; y solo el Actor 2 logró estar en un estado de relajación.

Y, con respecto a la capacidad de consciencia de realidad, la mayoría logró percibir e identificar cómo se manifiesta su cuerpo frente a diversos estímulos, evitar juzgarse; es decir, ser consciente de los juicios y dejarlos ir, enfocar su atención en el aquí y ahora, reconocer y aceptar cada pensamiento o sentimiento que apareció al estar en contacto con el otro, y que sus acciones fueran producto del reconocimiento de los estímulos que las y los interpelaban en el aquí y ahora. Sin embargo, solo el Actor 1 y la Actriz 2 lograron ser totalmente conscientes de la presencia de un otro y reaccionaron a lo que les suscitaba; y solo el Actor 1 pudo mantener atención plena hacia el otro.

Como acotación final, hay tres variables que figuran en la parte inferior del cuadro (las tres con un participante); sin embargo, esto es producto de una confusión de link. Esas variables no corresponden al cuestionario de esta primera sesión.

- Bitácora de sesión 1<sup>25</sup>:

Desarrollo de la sesión: Al grupo le cuesta concentrarse y escucharse. En un primer momento no logran conectar, pero conforme avanza el ejercicio encuentran la manera de escucharse.

Conclusiones:

- La selección de participantes fue acertada y ha colaborado en propiciar un ambiente de confianza y seguridad.
- El grupo pudo desarrollar los ejercicios; sin embargo, debido a la falta de training por la pandemia, los desarrollaron con mayor dificultad.
- La capacidad de atención necesita fortalecerse en todo el grupo.
- El grupo presenta tensión al sentirse vulnerables.

### **Análisis de la sesión 1:**

Después de haber analizado los cuestionarios de la sesión, puedo confirmar las conclusiones descritas en la bitácora de sesión.

Si bien, las y los participantes manifiestan que estuvieron presentes y en contacto con el otro, se distraían fácilmente con cualquier otro estímulo. Llevar a cabo el laboratorio en un parque, era muy estimulante; y en esta sesión fue un gran distractor.

Asimismo, la indicación de escucharse a través de la mirada les ayudó a llevar a cabo ciertos ejercicios, ya que les sirvió como herramienta para anclarse en el otro y trabajar de manera consciente con este. Sin embargo, aplicar el principio 1, las y los ponía en un estado vulnerable; que se bloqueaba a través de risas nerviosas o tensiones en el cuerpo.

---

<sup>25</sup> Ver anexo 4.

Por último, en base a la conversación final pude observar que, debido a la pandemia, y la ausencia de contacto físico con el otro; se les dificultó volver a encontrar la forma de conectar con el otro. Además, ha afectado su capacidad de concentración.

#### **4.1.2. Sesión 2<sup>26</sup>**

En esta sesión se trabajó el principio 1 y el principio 4.

- Cuestionarios Google Forms (Sesión 2)<sup>27</sup>:

1. ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, en Números. Le permitió estar presente y focalizada en lo que tenía que hacer.

Actriz 2: Sí, le permitió estar presente y con el otro.

Actor 1: Sí, en Números e Historia inventada. En ambos, escuchar intuitivamente.

Actor 2: Sí, mejoró su desempeño en el ejercicio de los Números.

2. ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, pero resultó un obstáculo en el ejercicio del Anecdótico ya que la distrajerón.

Actriz 2: Sí, le permitió escucharse, observarse y también a las y los demás.

Actor 1: Sí, pero de manera negativa porque lo bloquearon y retuvo sus impulsos.

Actor 2: Sí, pero resultó un obstáculo en el ejercicio del Anecdótico.

3. ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por

---

<sup>26</sup> Ver anexo 1 y anexo 2.

<sup>27</sup> Ver anexo 5.

qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Actriz 1: Sí, en el de Hazme reír porque la intimidaba y la bloqueó.

Actriz 2: No, en el de Hazme reír. Le permitió enfocarse en ella y fluir.

Actor 1: Sí, en el de Hazme reír porque juzgaba sus impulsos y le preocupaba el qué dirán.

Actor 2: No, en el de Hazme reír. Logró concentrarse en lo que él quería hacer.

#### 4. Marca lo que lograste hoy:

Actriz 1: 6/20 variables logradas. Escucha: 3 y Consciencia de realidad: 3.

Actriz 2: 12/20 variables logradas. Escucha: 6 y Consciencia de realidad: 6.

Actor 1: 6/20 variables logradas. Escucha: 1 y Consciencia de realidad: 5.

Actor 2: 6/20 variables logradas. Escucha: 4 y Consciencia de realidad: 2.

#### Figura 2

*Variables alcanzadas por las y los participantes en la sesión 2 según sus cuestionarios.*



*Nota.* El gráfico muestra las variables en relación a la capacidad de escucha y de consciencia de realidad, logradas de manera grupal en la Sesión 2. Todavía no están presentes las variables en relación al Principio 2 y 3.

- Cuestionarios Word (Sesión 2)<sup>28</sup>:

1. ¿Cómo te sentiste hoy?

Actriz 1: Se le complicó conectar con ella y con el otro. Su energía no estaba al máximo.

Actriz 2: Cansada, con un poco de sueño. Percibe que es un poco racional cuando trabaja.

Actor 1: Juicioso con él mismo. Dispuesto al juego, pero luego su autocrítica lo ensimismó.

Actor 2: Frustrado por no cumplir los objetivos de varios ejercicios; pero decidió trabajar con esa frustración.

2. ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Actriz 1: Hazme reír / Actriz 2: Anecdótico / Actor 1: Hazme reír / Actor 2: Hazme reír.

### **Análisis de los cuestionarios de la sesión 2:**

En cuanto a la aplicación del principio 1, todo el grupo logró ponerlo en práctica. Sin embargo, el dejarse afectar por los estímulos externos y/o internos resultó ser un obstáculo. Esto sucedió en el ejercicio del Anecdótico ya que había demasiados estímulos a la vez, y eso dificultaba que se concentren solo en la anécdota.

En cuanto a la aplicación del principio 4, solo la Actriz 2 y el Actor 2 lograron ponerlo en práctica. El ejercicio para introducir este principio fue Hazme reír, donde se les pidió hacer reír al resto del grupo. A pesar de que la mitad del grupo no pudo aplicar el principio; lograron reconocer bloqueos, juicios y lo que les impidió llevarlo a cabo.

En esta sesión, el estado anímico y físico grupal condicionó su desempeño durante los ejercicios. Primó un estado de frustración por la autocrítica, y no poder conectar ni hacer los ejercicios; lo cual las y los llevaba a estar más en su cabeza que con el resto.

Al mismo tiempo, la mayoría manifestó que el ejercicio que les resultó más difícil fue Hazme reír, lo que significa que puede existir una resistencia al estado vulnerable. El no sentir comodidad puede provocar inseguridades, juicios, y estar pendiente del qué dirán.

---

<sup>28</sup> Ver anexo 5.

Finalmente, el resultado de las variables logradas en ambas capacidades es consecuente y responde a un primer acercamiento del principio 4, pero no del principio 1. Tal vez, la imposibilidad de aplicar uno pudo perjudicar la aplicación del otro.

Con respecto a la capacidad de escucha, la mayoría logró afectarse por los estímulos externos y/o internos, mantener contacto visual con el otro y estar en un estado de relajación. Sin embargo, solo la Actriz 2 y el Actor 2 lograron que sus acciones fueran respuesta al reaccionar del otro, solo la Actriz 1 y la Actriz 2 lograron que sus reacciones fueran respuesta al accionar del otro; y solo la Actriz 2 logró no ensimismarse. Todo el grupo se predispuso a la experiencia, pero ya se explicó anteriormente por qué.

Y, con respecto a la capacidad de consciencia de realidad, todo el grupo logró mantener atención plena hacia el otro. A la par, la mayoría logró ser totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccionar a lo que les suscitaba, reconocer y aceptar cada pensamiento o sentimiento que apareció al estar en contacto con el otro; y que sus acciones fueran producto del reconocimiento de los estímulos que las y los interpelaban en el aquí y ahora. Sin embargo, solo la Actriz 2 y el Actor 1 lograron percibir e identificar cómo se manifiesta su cuerpo frente a diversos estímulos; y solo la Actriz 2 logró enfocar su atención en el aquí y ahora. Ningún participante logró evitar juzgarse; es decir, ser consciente de los juicios y dejarlos ir; lo cual confirma cuál fue el obstáculo principal durante esta sesión.

- Bitácora de sesión 2<sup>29</sup>:

Desarrollo de la sesión: La energía grupal fue baja, y no se pudo realizar la meditación guiada. En los ejercicios colectivos, logran concentrarse, conectarse y escucharse; y en los individuales, cada una y uno presenta diferentes dificultades, sobre todo en el Hazme reír.

---

<sup>29</sup> Ver anexo 4.

### Conclusiones:

- El ambiente en el que se está trabajando es muy estimulante y eso influye en el desenvolvimiento grupal; sin embargo, existe una mejoría en los ejercicios.
- A todo el grupo le cuesta trabajar desde el impulso, confiar y escucharse a sí mismas y mismos. Hay una autoexigencia por hacer las cosas bien, y eso las y los frena.
- El grupo cada vez es más capaz de reconocer sus procesos mentales y sus dificultades.

### **Análisis de la sesión 2:**

Después de haber analizado los cuestionarios de la sesión, puedo confirmar las conclusiones descritas en la bitácora de sesión.

El tener un espacio de meditación sí es necesario, sobre todo para que el grupo tenga un espacio con y para ellas y ellos donde puedan reconocer su estado físico y emocional en medio del caos de la calle. Asimismo, el aplicar el principio 1 y el principio 4, les exige estar en escucha con el otro; y consigo mismas y mismos, trabajar desde su impulso y estar en un estado vulnerable al cual todavía les cuesta acceder.

Por último, en base a la conversación final, pude entender que hubo un punto de quiebre en la sesión después de realizar el ejercicio Hazme reír. Al sentirse muy expuestas y expuestos, y no lograr el objetivo del ejercicio; sintieron vergüenza y frustración que les costó soltar. A veces buscar el perfeccionismo puede bloquear nuestra libertad creativa.

### 4.1.3. Sesión 3<sup>30</sup>

En esta sesión se trabajó el principio 1 y el principio 4.

1. Cuestionarios Google Forms (Sesión 3)<sup>31</sup>:
2. ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, cuando tenía que contar una anécdota. Sintió que conectó con el recordar.

Actriz 2: Sí, generó conexión grupal.

Actor 1: Sí, le dio libertad para proponer sin cuestionar su impulso.

Actor 2: Sí, fluidez en los ejercicios.

3. ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, en el de la pelota. Se contagió de la energía de sus compañeras y compañeros.

Actriz 2: Sí, le dio registro y percepción de cómo trabaja la conexión de su mente y cuerpo.

Actor 1: Sí, le permitió proponer, no pensar y solo hacer y reaccionar a lo que pasaba.

Actor 2: Sí, en el Juego de la pelota. Mayor concentración y un estado de mayor alerta.

4. ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Actriz 1: Sí, en el ejercicio Tú dices, yo digo y el de 3 cosas porque se sentía observada.

---

<sup>30</sup> Ver anexo 1 y anexo 2.

<sup>31</sup> Ver anexo 5.

Actriz 2: Sí, en el ejercicio Momento de la verdad porque se sintió vulnerable y desprotegida.

Actor 1: Sí, en el Ejercicio de la descripción por las reacciones frente a su anécdota, y en el de Tú dices, yo digo.

Actor 2: No. Le permitió concentrarse plenamente en el ejercicio.

5. Marca lo que lograste hoy:

Actriz 1: 12/20 variables logradas. Escucha: 7 y Consciencia de realidad: 5.

Actriz 2: 13/20 variables logradas. Escucha: 6 y Consciencia de realidad: 7.

Actor 1: 15/20 variables logradas. Escucha: 8 y Consciencia de realidad: 7.

Actor 2: 8/20 variables logradas. Escucha: 5 y Consciencia de realidad: 3.

### Figura 3

*Variables alcanzadas por las y los participantes en la sesión 3 según sus cuestionarios*



*Nota.* El gráfico muestra las variables en relación a la capacidad de escucha y de consciencia de realidad, logradas de manera grupal en la Sesión 3. Todavía no están presentes las variables en relación al Principio 2 y 3.

- Cuestionarios Word (Sesión 3)<sup>32</sup>:

1. ¿Cómo te sentiste hoy?

Actriz 1: La relajación del inicio la ayudó a estar más dispuesta.

Actriz 2: Vulnerable.

---

<sup>32</sup> Ver anexo 5.

Actor 1: Relajado. Se dio cuenta de su predisposición, la eliminó y se entregó a los ejercicios.

Actor 2: Bien. Sintió que fue sincero durante los ejercicios.

2. ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Para todo el grupo resultó ser Punto Caliente.

### **Análisis de los cuestionarios de la sesión 3:**

En cuanto a la aplicación del principio 1, todo el grupo logró ponerlo en práctica. De manera grupal, se ha fortalecido la conexión y la escucha; es decir, los estímulos del parque ya no son un distractor. Y, de manera individual, les brinda consciencia de cómo trabajan.

En cuanto a la aplicación del principio 4, solo el Actor 2 logró ponerlo en práctica. Hubo más ejercicios que involucran un público y que implicaban estar en un estado vulnerable. Esto evidencia que todavía les cuesta entregarse a la experiencia, y que persisten los juicios durante esos ejercicios.

En esta sesión, el estado anímico grupal fue distinto. La Actriz 1 y el Actor 1 manifestaron que el estar en un estado de relajación, les permitió entregarse a las dinámicas realizadas. De a poco van encontrando qué les funciona para conectar con el aquí y ahora.

Al mismo tiempo, todo el grupo manifestó que el ejercicio que les resultó más difícil fue Punto caliente, lo que significa que les cuesta focalizar su atención en varios estímulos al mismo tiempo. Cuando sucede eso, puede ser útil permanecer en un estado de calma activo<sup>33</sup>.

Finalmente, el resultado de las variables logradas en ambas capacidades es consecuente, y responde a los objetivos de la sesión. Con respecto a la capacidad de escucha, todo el grupo logró afectarse por los estímulos externos y/o internos, mantener contacto visual con el otro, y que sus acciones y reacciones fueran respuesta al accionar o reaccionar del otro. Asimismo, la mayoría logró no ensimismarse y estar en un estado de relajación

---

<sup>33</sup> Esto implica estar en un estado de relajación y tranquilidad, pero sin dejar de estar alerta y receptivo a lo que pasa alrededor.

durante gran parte de la sesión. Sin embargo, solo la Actriz 1 y el Actor 1 lograron no predisponerse a la experiencia; y solo la Actriz 2 y el Actor 1 lograron trabajar desde un estado vulnerable. Estos resultados responden a la autorreflexión sobre sus procesos.

Y, con respecto a la capacidad de consciencia de realidad, todo el grupo logró evitar juzgarse; es decir, ser conscientes de los juicios y dejarlos ir. Gran logro. Asimismo, la mayoría logró mantener atención plena en el otro, ser totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccionar a lo que les suscitaba; y, por ende, sus acciones fueron producto del reconocimiento de los estímulos que las y los interpelaban en el aquí y ahora, percibir e identificar cómo se manifiesta su cuerpo frente a diversos estímulos, enfocar su atención en el aquí y ahora; y reconocer y aceptar cada pensamiento o sentimiento que apareció al estar en contacto con el otro. Esto refleja que, la mayoría ha logrado ser más consciente de diferentes procesos internos que mejoran su vínculo con el otro.

- Bitácora de sesión 3<sup>34</sup>:

Desarrollo de la sesión: Se volvió a hacer el Juego de la pelota y el ejercicio Historia inventada. En los ejercicios colectivos, lograron concentrarse, conectarse y escucharse, y en los individuales, cada una y uno trató de retarse así mismo.

Conclusiones:

- La capacidad de escucha del grupo ha mejorado. Eso se evidencia en el desarrollo de los ejercicios y la conexión que se genera.
- Gracias al trabajo de la mirada, la capacidad de atención del grupo sigue mejorando.
- El grupo ha podido lidiar sus bloqueos en distintos momentos, ya que han sido conscientes de por qué se genera. El bloqueo se resolvía con la escucha.
- El confiar en ellas y ellos ha permitido que 1) se sientan más en libertad, 2) que no racionalicen las cosas y 3) que trabajen desde el impulso.

---

<sup>34</sup> Ver anexo 4.

### **Análisis de la sesión 3:**

Después de haber analizado los cuestionarios de la sesión, puedo confirmar las conclusiones descritas en la bitácora de sesión.

El grupo ha ganado consciencia de la importancia de la autenticidad y honestidad durante su trabajo; y por ello, reconocían cuándo existía una imposición en su voz o tensiones en su cuerpo. Sin embargo, todavía les cuesta estar en un estado vulnerable.

Por último, en base a la conversación final, pude observar que les funcionaba trabajar ejercicios de imaginación y rapidez mental ya que las y los ponía en un estado de juego y de urgencia que provocaba que trabajen desde su impulso.

#### **4.1.4. Sesión 4<sup>35</sup>**

En esta sesión se trabajó el principio 1 y el principio 4.

- Cuestionarios Google Forms (Sesión 4)<sup>36</sup>:

1. ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, en 3 cosas. Ser consciente de la importancia de la conexión grupal. El estar en calma y más relajada, le permitía recibir y responder. Su imaginación fue más libre.

Actriz 2: Sí, en Ver cosas del otro. Conexión con su compañero a través de la mirada.

Actor 1: Sí, en Golpes. Reaccionar a cualquier detalle que el otro realizaba.

Actor 2: Sí, en todos los ejercicios excepto en Números. Permitió que sus nervios disminuyeran y que los ejercicios fluyeran mejor.

2. ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una

---

<sup>35</sup> Ver anexo 1 y anexo 2.

<sup>36</sup> Ver anexo 5.

reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, en Ronda de preguntas. Le permitía responder desde lo que le suscitaba el otro.

Actriz 2: Sí, en Ronda de preguntas. Darse cuenta de que impone una voz cuando se siente expuesta. En Ver cosas del otro, observó cómo su cuerpo se transformaba a raíz de ciertos temas que calaban en ella.

Actor 1: Sí, en Me gusta, me llega. Le permitió sentirse vulnerable.

Actor 2: Sí, en la Meditación guiada. Los estímulos ambientales le permitieron relajarse y despejar los pensamientos que traía de afuera.

3. ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Actriz 1: Sí, en Me gusta, me llega porque decía cosas muy personales y ver la reacción del resto hacía que sintiera que tenía que recibir su aprobación para desarrollar su idea.

Actriz 2: Sí, en Me gusta, me llega. Evidenciaba que ya no tenía más ideas y se ‘apagaba’.

Actor 1: No, en Me gusta, me llega; a pesar de que le costó hablar de lo que le gusta de él.

Actor 2: No, en todos los ejercicios excepto en Números. Disfrutó y se concentró más.

4. Marca lo que lograste hoy:

Actriz 1: 8/20 variables logradas. Escucha: 6 y Consciencia de realidad: 2.

Actriz 2: 13/20 variables logradas. Escucha: 7 y Consciencia de realidad: 6.

Actor 1: 13/20 variables logradas. Escucha: 7 y Consciencia de realidad: 6.

Actor 2: 12/20 variables logradas. Escucha: 8 y Consciencia de realidad: 4.

#### Figura 4

Variables alcanzadas por las y los participantes en la sesión 4 según sus cuestionarios



*Nota.* El gráfico muestra las variables en relación a la capacidad de escucha y de consciencia de realidad, logradas de manera grupal en la Sesión 4. Todavía no están presentes las variables en relación al Principio 2 y 3.

- Cuestionarios Word (Sesión 4)<sup>37</sup>:

1. ¿Cómo te sentiste hoy?

Actriz 1: Mayor conexión grupal. En confianza con el grupo y le permite ser honesta. Siente que es necesario el espacio de meditación guiada porque puede conectar con ella.

Actriz 2: Se siente más en confianza con el grupo y eso le permite estar más vulnerable.

Actor 1: Llegó cansado y adolorido, pero la meditación guiada le permitió estar presto a la sesión. Sintió una conexión en varios momentos. Terminó la sesión activo y satisfecho.

Actor 2: Nervioso y vulnerable en la mayoría de los ejercicios.

2. ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Actriz 1: El Juego de la pelota / Actriz 2: Ronda de preguntas / Actor 1: Me gusta, me llega /

Actor 2: Golpes.

---

<sup>37</sup> Ver anexo 5.

#### **Análisis de los cuestionarios de la sesión 4:**

En cuanto a la aplicación del principio 1, todo el grupo logró ponerlo en práctica. De manera grupal, siguen fortaleciendo su capacidad de escucha y usando la mirada como vehículo de conexión. Y, de manera individual, continúan desarrollando su capacidad de consciencia de realidad. De a pocos, cada una y uno va descubriendo cómo les afectan los diversos estímulos y cómo esa afectación se materializa en sus cuerpos.

En cuanto a la aplicación del principio 4, solo el Actor 1 y el Actor 2 lograron ponerlo en práctica. En esta sesión se realizaron varios ejercicios que apuntaban a trabajar el estado vulnerable. Cada una y uno va reconociendo qué les impide mantenerse en total exposición.

En esta sesión, el estado anímico grupal fue muy parecido. La seguridad y confianza que sentían les ayudó a estar en un estado vulnerable. A la par, a cada participante le resultó más difícil distintos ejercicios; y las razones que describen son diversas.

Finalmente, el resultado de las variables logradas en ambas capacidades es consecuente, y responde a los objetivos y expectativas de la sesión siendo conscientes de que significa el cierre de la primera etapa. Con respecto a la capacidad de escucha, todo el grupo logró afectarse por los estímulos externos y/o internos, mantener contacto visual con el otro, que sus acciones y reacciones fueran respuesta al accionar o reaccionar del otro; y trabajar desde un estado vulnerable. Asimismo, la mayoría logró que sus reacciones fueran respuesta al accionar del otro, no ensimismarse, no predisponerse y estar en un estado de relajación durante gran parte de la sesión.

Y, con respecto a la capacidad de consciencia de realidad, todo el grupo logró percibir e identificar cómo se manifiesta su cuerpo frente a diversos estímulos. A la par, la mayoría logró mantener atención plena hacia el otro, y enfocar su atención en el aquí y ahora. Sin embargo, solo la Actriz 2 y el Actor 1 lograron ser totalmente conscientes de la presencia de un otro y reaccionar a lo que les suscitaba y reconocer y aceptar cada pensamiento o

sentimiento que apareció al estar en contacto con el otro; y por ende, sus acciones fueron producto de ese reconocimiento. Y, solo la Actriz 1 y el Actor 2 lograron evitar juzgarse; es decir, ser conscientes de los juicios y dejarlos ir; y solo. Esto evidencia que el grupo ha logrado fortalecer su capacidad de escucha más que la de consciencia de realidad.

- Bitácora de sesión 4<sup>38</sup>:

Desarrollo de la sesión: Se volvió a hacer el Juego de la pelota, 3 cosas, Punto caliente y Números. Los ejercicios que más se les dificultó fueron Me gusta, me llega, Golpes y Ronda de preguntas. En los ejercicios colectivos, lograron conectarse y escucharse; y en los que se enfrentaron a un público, cada una y uno se retó a sí mismo, a pesar del miedo y los nervios.

Conclusiones:

- El grupo ha logrado fortalecer su capacidad de escucha y atención, y reconocer por qué lo están logrando.
- El grupo ha logrado reconocer y habitar su estado vulnerable gracias a la consciencia de sus bloqueos.
- La confianza en ellas y ellos ha aumentado gracias a los ejercicios desarrollados, y eso influye de manera positiva en la confianza y escucha grupal.

#### **Análisis de la sesión 4:**

Después de haber analizado los cuestionarios de la sesión, puedo confirmar las conclusiones descritas en la bitácora de sesión.

Uno de los objetivos de esta sesión fue percibir e identificar cómo se manifiesta el cuerpo en un estado vulnerable; y hago hincapié en ello porque el uso de los principios implica que sean capaces de acceder a él. Actuar significa estar en un constante estado de vulnerabilidad; por eso, es importante reconocernos dentro de él.

---

<sup>38</sup> Ver anexo 4.

Paralelo a esto, el hecho de que las y los participantes sientan que están avanzando como grupo, las y los motiva a arriesgarse más y a encontrar la forma de lidiar con sus debilidades en pro del desarrollo de los ejercicios.

Asimismo, en base a la conversación final pude observar que el autoconocerse y conocer más al otro, ha generado un espacio de mayor confianza y libertad. Han construido un espacio seguro, y eso les permite ser más libres.

Por último, siendo conscientes de que esta es la última sesión de la primera etapa, es importante resaltar que el uso de los principios ha ido desarrollando la capacidad de escucha y de consciencia de realidad de manera progresiva, como se esperaba y pretendía. Cada participante iba marcando más variables de cada capacidad en los cuestionarios; aunque a veces, no marcaban las mismas variables en cada sesión. Sin embargo, eso responde a que cada persona tiene un *background* distinto, y un proceso individual único.

Al mismo tiempo, cada participante ha logrado ganar consciencia de cómo escucha, atiende, acciona, reacciona; y en qué momentos confía y trabaja desde su impulso y su estado vulnerable. Lo que a su vez genera que sean conscientes de si están o no aplicando los principios y las repercusiones que trae consigo.

#### **4.2. Análisis de la segunda etapa: Sumergidos en realidades alternativas**

Vuelvo a recalcar que, en el análisis de las variables, cuando una o un participante marcó que logró o no dicha variable, es porque sintió que en mayor parte de la sesión fue así o no fue así.

#### 4.2.1. Sesión 5<sup>39</sup>

En esta sesión se trabajó el principio 1, el principio 2 y el principio 4.

- Cuestionarios Google Forms (Sesión 5)<sup>40</sup>:

1. ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, en Acaba de pasar. Sentir al grupo presente y comprometido, le dio seguridad.

Actriz 2: Sí, en la mayoría de los ejercicios. Sentir mucha conexión, estar presente y conectada con lo que hacía o sucedía.

Actor 1: Sí, le permitió estar presente.

Actor 2: Sí, en Acaba de pasar. Ser más consciente de las circunstancias y vivir plenamente el momento porque se sumerge más en ellas.

2. ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, en Debate. Pudo utilizar lo que su compañero le daba, para responder desde ahí.

Actriz 2: Sí, en Acaba de pasar. Conectar con su mundo interno, y escuchar a su compañera.

Actor 1: Sí, en Debate y Acaba de pasar. Afectarse externa e internamente por el otro.

Actor 2: Sí, las propuestas y reaccionar lo modificaron todo el tiempo. Le permitió concentrarse, estar presente y que su accionar responda a la situación.

---

<sup>39</sup> Ver anexo 1 y anexo 2.

<sup>40</sup> Ver anexo 6.

3. ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, en Acaba de pasar. Estar en el aquí y ahora y vulnerable. Reconocer que le cuesta cerrar procesos cuando aborda algo desde ella misma.

Actriz 2: Sí, en Acaba de pasar. Significó una nueva vivencia, y conectar con su compañero.

Actor 1: Sí, no quedarse en la emoción, reaccionar instintivamente al otro y estar con el otro.

Actor 2: Sí, le permitía estar con el otro, y su acción se hacía más clara.

4. ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, en Acaba de pasar. Pudo conectar bastante con las situaciones que le tocaron.

Actriz 2: Sí, en Acaba de pasar. Significó arriesgar.

Actor 1: Sí, no imponer corporalidades, voces o actitudes diferentes a la suya. Le permitió ser libre al accionar dentro de esa realidad alternativa, y eso le hizo sentirse sincero.

Actor 2: Sí, generó mayor empatía y conexión con la situación y el otro.

5. ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Actriz 1: Sí, en Conversa *chill* frente a un público. No pudo fluir porque no dejaba de pensar en qué hacer, en vez de solo hacer.

Actriz 2: Sí, en Conversa *chill* frente a un público. Se acomodaba físicamente porque existía una preocupación por “verse bien”.

Actor 1: Sí, en *Conver chill* frente a un público. El percibir a un público le daba un *feedback* de cómo este recibía su propuesta, y hacía que haga cosas para complacer eso que le pedían.

Actor 2: No, mayor concentración y fluidez en la escena o ejercicio.

6. Marca lo que lograste hoy:

Actriz 1: 12/20 variables logradas. Escucha: 6 y Consciencia de realidad: 6.

Actriz 2: 14/20 variables logradas. Escucha: 6 y Consciencia de realidad: 8.

Actor 1: 18/20 variables logradas. Escucha: 9 y Consciencia de realidad: 9.

Actor 2: 12/20 variables logradas. Escucha: 7 y Consciencia de realidad: 5.

**Figura 5**

*Variables alcanzadas por las y los participantes en la sesión 5 según sus cuestionarios*



*Nota.* El gráfico muestra las variables en relación a la capacidad de escucha y de consciencia de realidad, logradas de manera grupal en la Sesión 5. Todavía no están presentes las variables en relación al Principio 3.

- Cuestionarios Word (Sesión 5)<sup>41</sup>:

1. ¿Cómo te sentiste hoy?

Actriz 1: Sintió mucha confianza y comodidad, y eso provoca que no sienta que la juzgan o que ella se juzgue.

Actriz 2: Extremadamente vulnerable.

<sup>41</sup> Ver anexo 6.

Actor 1: Al inicio, mal físicamente; pero luego, dejó de pensar en eso y dejó que su cuerpo se adaptara a las dinámicas propuestas.

Actor 2: Conmocionado por la intensidad y las exigencias de los ejercicios.

2. ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Actriz 1: Acaba de pasar / Actriz 2: Acaba de pasar / Actor 1: Debate / Actor 2: Acaba de pasar.

### **Análisis de los cuestionarios de la sesión 5:**

En cuanto a la aplicación del principio 1, todo el grupo logró ponerlo en práctica al igual que en la primera etapa; sin embargo, ahora con más consciencia y procesos de afectación más profundos. De manera grupal, siguen fortaleciendo su capacidad de escucha apoyándose en la mirada. Y, de manera individual, continúan desarrollando su capacidad de consciencia de realidad. Son más conscientes de que pueden conectar con el otro mientras son conscientes de lo que les pasa por dentro, de que pueden reconocer de dónde vienen sus reacciones; y de saber cuándo están o no presentes en la situación.

En cuanto a la aplicación del principio 2, todo el grupo logró ponerlo en práctica, gracias al trabajo del principio 1 y al proceso de autoconocimiento. Este principio implica trabajar desde uno mismo, y apropiarse y habitar realidades alternativas. El querer lograr el ejercicio, provocó que confíen en sus capacidades, en su mundo interno y se arriesguen. Tenían seguridad de que, al entrar en contacto con el otro, los estímulos externos y/o internos les iban a suscitar algo y decidieron construir desde ahí.

En cuanto a la aplicación del principio 4, solo el Actor 2 logró ponerlo práctica. La Actriz 1 y 2, y el Actor 2 manifestaron que el ejercicio donde pudieron conectar con el otro fue en uno que demandaba habitar una situación ficcional. Es decir, entrar en la convención de esa situación, ayudó a focalizar su atención y despreocuparse del afuera.

En esta sesión, el estado anímico grupal fue muy parecido. Se sintieron en confianza, y eso les permitió estar en un estado vulnerable. A pesar de que, el Actor 1 casi siempre inicia en un estado de malestar corporal, el estar en escucha con el otro, lo libera de esa preocupación y puede adaptar su cuerpo a lo que se necesita.

Al mismo tiempo, a tres participantes les resultó más difícil el ejercicio Acaba de pasar. Solo al Actor 2, le resultó más difícil el ejercicio Debate. Ambos ejercicios demandaban encontrarse en un estado de vulnerabilidad por las realidades alternativas que planteaba. Sin embargo, tomaron riesgos y habitaron a cabalidad esa ficción.

Finalmente, el resultado de las variables logradas en ambas capacidades es consecuente, y responde a los objetivos de la sesión. Con respecto a la capacidad de escucha, todo el grupo logró mantener contacto visual con el otro, que sus acciones y reacciones fueran respuesta al accionar o reaccionar del otro, trabajar desde un estado vulnerable y no acortar procesos y, por ende, responder a la afectación real que atravesaron. Paralelo a ello, la mayoría logró afectarse por los estímulos externos y/o internos.

Asimismo, a diferencia de la sesión pasada, solo el Actor 1 pudo estar en un estado de relajación; y la Actriz 2 y la Actriz 1 manifiestan haberse ensimismado y haber tenido una predisposición a la situación; sin embargo, solo fue en determinados momentos, pero según lo descrito, han resultado momentos significativos para ellas.

Con respecto a la capacidad de consciencia de realidad, todo el grupo logró identificar que su comportamiento fue producto del proceso de habitar una realidad alternativa, ser totalmente conscientes de la presencia de un otro y reaccionar a lo que les suscitaba; y por ende, sus acciones fueron producto del reconocimiento de los estímulos que las y los interpelaban en el aquí y ahora. A la par, la mayoría logró enfocar su atención en el aquí y ahora, y atención plena hacia el otro, percibir e identificar cómo se manifiesta su cuerpo

frente a diversos estímulos; y reconocer y aceptar cada pensamiento o sentimiento que apareció al estar en contacto con el otro.

Sin embargo, solo la Actriz 2 y el Actor 1 lograron percibir e identificar cómo construyeron antes de emitir una respuesta hacia el otro. Esto responde a que es la primera vez que se les pide ser conscientes de ese proceso. Asimismo, solo el Actor 1 y la Actriz 1 lograron evitar juzgarse; es decir, ser conscientes de los juicios y dejarlos ir. Por último, el Actor 1 añadió una variable extra porque logró percibir un cambio en los dolores musculares al habitar plenamente la situación de la realidad alternativa.

- Bitácora de sesión 5<sup>42</sup>:

Desarrollo de la sesión: Se volvió a realizar el Juego de la pelota, 3 cosas y Punto caliente. Todos los ejercicios tuvieron un público al frente, lo cual resultó un reto. El ejercicio Acaba de pasar movilizó mucho al grupo. Terminaron la sesión con sentimientos encontrados y habiendo descubierto nuevas cosas.

Conclusiones:

- Como primer acercamiento al P2, el grupo cumplió los objetivos de los ejercicios.
- La escucha ha mejorado, y se ha podido traspasar lo trabajado en las primeras cuatro sesiones al trabajo de hoy.

### **Análisis de la sesión 5:**

Después de haber analizado los cuestionarios de la sesión, puedo confirmar las conclusiones descritas en la bitácora de sesión.

Siempre van a existir aspectos o detalles que el grupo no puede observar aún, pero como observadora participante, sí puedo. Un ejemplo de esto es que el Actor 1 manifiesta que sintió que no impuso voces o corporalidades al momento de hacer los ejercicios; sin embargo, recién se ha dado cuenta que sí lo hace cuando se encuentra en un momento muy vulnerable y

---

<sup>42</sup> Ver anexo 4.

que su cuerpo inconscientemente lo lleva a explicar eso que está sintiendo. Cuando se le hizo caer en cuenta, pudo reconocerlo y regularlo. Asimismo, el afirmar que la Actriz 1 y el Actor 2 han respondido muy bien a los objetivos de la sesión, no significa que no hayan tenido dificultades; pero supieron resolverlas en el momento.

Uno de los objetivos de esta sesión fue entender cómo funciona una conversación ya que de esa manera podían ser conscientes del estado de relajación que existe por saber que no hay nadie mirando. El reconocerse como emisor y receptor en una conversación, les ayuda a reconocer sus procesos de afectación, de construcción de pensamiento como reacción a lo que el otro les dice o hace; y a entender que los mecanismos de acción y reacción son los mismos.

Los ejercicios de Conversa *chill* y Conversa *chill* frente a un público fueron útiles para lograr esto porque repercutió en su forma de dialogar y reaccionar, ya que en esta sesión todo partió de la improvisación. Reconocieron su rigidez al dialogar y la soltaron. También les hizo ser conscientes de que el ‘prepararse para comenzar una escena’; es decir, esos ‘cinco segundos’ o la indicación de ‘tómate tu tiempo’ que dan para ‘relajarse’, no es necesario. El grupo se dio cuenta que no se necesita una preparación, sino un momento para conectar con el otro y así saber que ambas y ambos están disponibles a lo que suceda.

Por último, en base a la conversación final pude observar que cuando el grupo siente seguridad, se entrega totalmente a la experiencia. Por otra parte, a veces sin querer, accedemos a lugares no resueltos para empatizar con una situación; por eso, es importante establecer nuestros propios límites y tener herramientas de vinculación y desvinculación. Eso permite que nuestro cuerpo y mente entienda el límite de la realidad y la ficción.

#### 4.2.2. Sesión 6<sup>43</sup>

En esta sesión se trabajaron los cuatro principios.

- Cuestionarios Google Forms (Sesión 6)<sup>44</sup>:

1. ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, en Desconocidos. Mantener conexión con el otro, no juzgarse ni predisponerse, y tener apertura frente a la situación.

Actriz 2: Sí. Atención en el presente y en el otro.

Actor 1: Sí, en Desconocidos. Estar relajado, reaccionar al otro sin imponer, percibir que realmente estaba transitando por la emoción. Focalizar su atención en el otro y no pensar en cómo reaccionar, solo hacerlo.

Actor 2: Sí. Sumergirse en la realidad alternativa y reaccionar al otro.

2. ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, en la escena de cortometraje. Estar en el aquí y ahora, y dejarse modificar.

Actriz 2: Sí, en Desconocidos. Procesos orgánicos porque eran reacciones al otro. Y, también en la escena de cortometraje. Percibir la energía y cuerpo del otro y reaccionar a ello.

Actor 1: Sí, en Desconocidos. Estar presente y con el otro, y usar la incomodidad que le generaban los estímulos ambientales. Y, también en la escena de cortometraje. Conectar más con la realidad alternativa, con el otro y con sus emociones; a pesar de los distractores.

---

<sup>43</sup> Ver anexo 1 y anexo 2.

<sup>44</sup> Ver anexo 6.

Actor 2: Sí, en escena de cortometraje. Reaccionar a la situación y conectar con el otro.

3. ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, en Desconocidos. Estar abierta y no cohibirse. Sorprenderse de lo que sucedía.

Actriz 2: Sí, en Impro grupal. Compatibilizar con la situación.

Actor 1: Sí. Sentir que sus reacciones y emociones eran reales. Si no sentía algo, no lo hacía. Estar atento a sus procesos de afectación y a partir de ahí, reaccionar.

Actor 2: Sí. Enfocar su atención en lo que hace, y estar en el aquí y ahora con el otro.

4. ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, en Impro grupal. Reconocer sus procesos emocionales en cada situación.

Actriz 2: Sí, en la escena de cortometraje. Usar su bagaje personal y reaccionar al otro.

Actor 1: Sí. Reconoce la modulación de su voz cuando actúa, pero igual siente que sus textos eran dichos con verdad. No pensar en qué tiene que decir, y solo reaccionar con su texto.

Actor 2: Sí. Sus propuestas y reacciones eran orgánicas, no impuestas.

5. ¿Sentiste que pudiste usar el texto como acción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, en la escena de cortometraje. Encontrar subtextos distintos, jugar con el texto y descubrir nuevas posibilidades interpretativas.

Actriz 2: Sí. Continuidad, credibilidad y verdad en los procesos.

Actor 1: Sí, en Desconocidos y en la escena de cortometraje. Estar conectado con el otro y generar acción en la escena. Sentir que sus textos tenían un motivo claro.

Actor 2: Sí. Evitar actuar el obstáculo y que la escena mute cada pasada.

6. ¿Sentiste que pudiste usar el texto como reacción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, en la escena de cortometraje. Que el texto salga con verdad y no sea mecánico.

Actriz 2: Sí. Sentido e ilación.

Actor 1: Sí, en Desconocidos y en la escena de cortometraje. Estar en estado de calma activo, y que sus textos sean una respuesta a lo que sus compañeras le daban.

Actor 2: Sí. Evitar actuar el obstáculo.

7. ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Actriz 1: No. Estar presente, a no distraerse, y a no imponer cosas por “hacerlo bien”.

Actriz 2: Sí, en Desconocidos. Tendencia a componer. Sentir que tenía que hacerlo bien.

Actor 1: No. Olvidarse del público, concentrarse en la situación y en el otro.

Actor 2: No. Concentrarse plenamente en el aquí y ahora.

8. Marca lo que lograste hoy:

Actriz 1: 15/20 variables logradas. Escucha: 8 y Consciencia de realidad: 7.

Actriz 2: 20/20 variables logradas. Escucha: 10 y Consciencia de realidad: 10.

Actor 1: 20/20 variables logradas. Escucha: 10 y Consciencia de realidad: 10.

Actor 2: 14/20 variables logradas. Escucha: 8 y Consciencia de realidad: 6.

**Figura 6**

*Variables alcanzadas por las y los participantes en la sesión 6 según sus cuestionarios*



*Nota.* El gráfico muestra las variables en relación a la capacidad de escucha y de consciencia de realidad, logradas de manera grupal en la Sesión 6. Están presentes las veinte variables.

#### Cuestionarios Word (Sesión 6)<sup>45</sup>:

##### 1. ¿Cómo te sentiste hoy?

Actriz 1: Cómoda. Ha encontrado formas de entrar al juego sin juzgar, repensar o imponer lo que podría ocurrir.

Actriz 2: Bastante bien. Siente que, como grupo, han mejorado su concentración y escucha.

Actor 1: Al inicio con intriga, con dudas y preocupado por la sesión. La meditación guiada le dio paz a ese caos mental. Dejó de preocuparse en lo que aún no pasaba y disfrutó el momento sin expectativas.

Actor 2: Contento y con ganas de seguir entrenando más.

##### 2. ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Actriz 1: Escena de cortometraje: Detenidos en el tiempo / Actriz 2: Impro grupal / Actor 1: Impro grupal / Actor 2: Impro grupal.

<sup>45</sup> Ver anexo 6.

## **Análisis de los cuestionarios de la sesión 6:**

En cuanto a la aplicación del principio 1, todo el grupo logró ponerlo en práctica. En esta sesión, se introdujo el trabajo del texto y el tener afianzado este principio permitió que no se predispongan al desarrollo de la escena. Además, pudieron conectar con el otro, y la realidad alternativa que estaban habitando.

En cuanto a la aplicación del principio 2, todo el grupo logró ponerlo en práctica. El confiar en su bagaje personal y su sensibilidad, les quita la necesidad de saber cómo reaccionar a lo que va a pasar. Además, les permite ganar consciencia de sus procesos emocionales y de mecanismos de defensa frente a alguna situación de mucha vulnerabilidad.

En cuanto al principio 3, todo el grupo logró ponerlo en práctica, lo cual es positivo porque es su primer acercamiento a este. El uso del texto implica apropiarse de un discurso y una forma de hablar ajena. Sin embargo, tener consciencia de que siempre hablamos con un objetivo o en reacción a algo, permitió que el grupo sienta que estaban respondiendo a una afectación real. Asimismo, han ganado consciencia de la importancia del significado de las cosas que dicen porque así no tienen que pensar ni actuar la emoción que carga su texto.

En cuanto al principio 4, tres participantes lograron ponerlo en práctica. El trabajo del principio 1 y el principio 2 puede haber ayudado, ya que les demanda estar en un estado de apertura con el otro todo el tiempo. Es por esto, que la Actriz 1 manifiesta que, al no prestarle atención al público, no hay la necesidad de imponer cosas por “hacerlo bien” porque en teoría no hay que “hacerlo bien”.

En esta sesión, el estado anímico grupal fue muy parecido. Estuvieron en un estado de apertura a descubrir nuevas posibilidades interpretativas. Además, les motiva mucho sentir que siguen logrando desarrollar habilidades que les faltaba fortalecer.

Al mismo tiempo, a tres participantes les resultó más difícil el ejercicio Impro grupal; y solo a la Actriz 1 le resultó más difícil la escena del cortometraje ya que la situación no le

interpelaba mucho. Ambos ejercicios implican poder vincularse y desvincularse de una situación a otra y de un momento a otro; lo cual es importante para que reconozcan qué mecanismos les funciona para vincularse con cualquier realidad alternativa.

Finalmente, el resultado de las variables logradas en ambas capacidades es consecuente, y responde a los objetivos de esta sesión. Con respecto a la capacidad de escucha, todo el grupo logró mantener contacto visual con el otro, que sus acciones y reacciones fueran respuesta al accionar o reaccionar del otro, trabajar desde un estado vulnerable, afectarse por los estímulos externos y/o internos y no predisponerse a la experiencia. Asimismo, la mayoría logró estar en un estado de relajación, no ensimismarse, no acortar procesos y experimentar periodos de comprensión después de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta como parte del procesamiento de la información recibida. A lo largo de las sesiones han ganado confianza para trabajar desde un estado vulnerable y no predisponerse, porque confían en que van a encontrar la respuesta en el otro.

Con respecto a la capacidad de consciencia de realidad, todo el grupo logró identificar que su comportamiento fue producto del proceso de habitar una realidad alternativa, no actuar en piloto automático, enfocar su atención en el aquí y ahora y evitar juzgarse; es decir, ser conscientes de los juicios y dejarlos ir. Paralelo a ello, la mayoría logró mantener atención plena hacia el otro, percibir e identificar cómo se manifiesta su cuerpo frente a diversos estímulos, ser totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccionar a lo que les suscitaba; y, por ende, sus acciones fueron producto del reconocimiento de los estímulos que las y los interpelaban en el aquí y ahora; y reconocer y aceptar cada pensamiento o sentimiento que apareció al estar en contacto con el otro.

Sin embargo, solo la Actriz 2 y el Actor 1 lograron percibir e identificar cómo construyeron antes de emitir una respuesta hacia el otro. El percibir la realidad con tanto detalle, y ser conscientes de nuestros procesos siempre es progresivo.

- Bitácora de sesión 6<sup>46</sup>:

Desarrollo de la sesión: Se volvió a hacer el ejercicio Punto caliente. Los ejercicios planteados introducen el trabajo de texto. Se trabajó un texto posmoderno y uno naturalista. Como ambas parejas usan el mismo texto, se les pide no dejarse influenciar. La sesión termina con el ejercicio Impro grupal, el cual resulta un reto por la dificultad del ejercicio.

Conclusiones:

- El trabajo previo dentro del laboratorio está dando resultados positivos en relación a las capacidades de escucha y de conciencia de realidad.
- La mirada ha servido como vehículo para engranar el trabajo de los cuatro principios.
- Habitar realidades alternativas a través de un texto naturalista ha permitido engranar los cuatro principios, y que el grupo sea más consciente de sus procesos.

**Análisis de la sesión 6:**

Después de haber analizado los cuestionarios de la sesión, puedo confirmar las conclusiones descritas en la bitácora de sesión.

Uno de los objetivos de la sesión fue apropiarse del texto y usarlo como acción y reacción en la escena, y opté por usar un texto audiovisual de corte naturalista. En ese sentido, no fue complicado lograrlo porque el lenguaje y la situación de la escena de este cortometraje era cotidiano y cercano. Sin embargo, dos participantes presentaron una ligera dureza al decir el texto que puede deberse al exceso de pronunciación; o a la costumbre de enfatizar lo que creemos que es importante para darle especificidad al texto cuando en la vida real no hacemos eso; o a manías personales con el trabajo de su voz. Lo importante es que sean conscientes de que esa dureza puede traducirse en una imposición vocal al dialogar.

Los cuestionarios evidencian cómo el grupo ha ganado conciencia de sus procesos actorales, y eso hace que se den cuenta cuándo escuchan, atienden, y si se afectan por lo que

---

<sup>46</sup> Ver anexo 4.

está pasando o no. A veces, verbalizan dificultades que yo no logré observar porque pasan internamente y porque ya aprendieron a lidiar con ello de manera independiente.

Por último, en base a la conversación final pude observar que la repetición de ciertos ejercicios y el abordar los principios de manera progresiva ha generado que se apropien de ellos; y que, al aplicarlos, confirmen que les está ayudando a potenciar ciertas habilidades y/o capacidades.

#### **4.2.3. Sesión 7<sup>47</sup>**

En esta sesión se trabajaron los cuatro principios.

- Cuestionarios Google Forms (Sesión 7)<sup>48</sup>:

1. ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, en Dos mantas y en la escena de película. Escucharse y escuchar al otro, afectarse por lo que le decía el otro sin predisponerse.

Actriz 2: Sí. Complicidad, compañía, trabajo en equipo y bastante escucha para solucionar.

Actor 1: Sí. Focalizar su atención en lo que hace y ser más consciente de sus impulsos, bloqueos y manías/hábitos que tiene cuando no sabe qué hacer. Esa focalización no fue a favor de la continuidad de la escena, pero rescata haber ganado consciencia de sí mismo.

Actor 2: Sí. Conexión con el otro, y tener una acción.

2. ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

---

<sup>47</sup> Ver anexo 1 y anexo 2.

<sup>48</sup> Ver anexo 6.

Actriz 1: Sí, en Dos mantas. Darse cuenta que su accionar se modifica de acuerdo al otro, no sentir apuro de hacer, escuchar y estar en el aquí y ahora.

Actriz 2: Sí. Complicidad, compañía, trabajo en equipo y bastante escucha para solucionar.

Actor 1: Sí. Los internos están presentes en cuanto a discernir si su propuesta es o no correcta, pero fue consciente y eliminó esa presión. También, tener presente la mirada del otro. Reconoció lo que sucedía en el momento, pero no logró afectarse emocionalmente.

Actor 2: Sí. Sus textos eran dichos con verdad, porque evitaba que se ensimismase.

3. ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, en Dos mantas. Focalizar su atención sin que nada la distraiga, estar más presente, y que su cuerpo y voz se modifique conforme a la situación.

Actriz 2: Sí. Intimidad entre personajes, verdad y escucha para los procesos de mi personaje.

Actor 1: No. Estar muy concentrado analizando lo que le sucedía a él, no se juzgaba, pero no transitaba por el momento.

Actor 2: Sí. Que lo que le estaba haciendo y diciendo al otro cobrara verdad y organicidad.

4. ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, en Dos mantas. Usar su bagaje, concentrarse y mayor conexión con el otro.

Actriz 2: Sí. Empatía con el personaje, con su situación.

Actor 1: No. Estar pendiente y analizar lo que sucedía. Y, su excesiva atención a sus propuestas físicas y hábitos que su cuerpo tiene en determinadas situaciones.

Actor 2: Sí. Concentrarse más en lo que le estaba diciendo y haciendo al otro.

5. ¿Sentiste que pudiste usar el texto como acción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, en la escena de la película. Ser consciente del subtexto de sus textos, que el texto no sea mecánico en todas las pasadas porque reaccionaba al otro, y estar presente.

Actriz 2: Sí, en la escena de la película. Entender las circunstancias de la escena y habitarlas.

Actor 1: Sí, en la escena de la película, pero no siempre. Sus textos tenían una razón de ser.

Actor 2: Sí. Causarle un estímulo real al otro.

6. ¿Sentiste que pudiste usar el texto como reacción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí, en la escena de la película. Entrar en el conflicto interno del personaje, y que sus textos sean dichos con verdad.

Actriz 2: Sí, en la escena de la película. Cada texto tenía una carga particular y era usado para las intenciones del personaje. También, crear en conexión con el otro.

Actor 1: Sí, en la escena de la película, pero no siempre. Decir el texto en reacción al otro.

Actor 2: Sí. Adentrarse más en la realidad alternativa, porque se generó una cadena de reacciones orgánicas.

7. ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Actriz 1: No. Estar presente en la escena, no distraerse ni cuestionarse o cohibirse.

Actriz 2: No, en la escena de la película. Mayor conexión con lo que sucedía en la escena.

Actor 1: No. No pretender actuar, y estar más presente.

Actor 2: No. Concentrarse en lo que estaba haciendo y en el otro.

8. Marca lo que lograste hoy:

Actriz 1: 20/20 variables logradas. Escucha: 10 y Consciencia de realidad: 10.

Actriz 2: 20/20 variables logradas. Escucha: 10 y Consciencia de realidad: 10.

Actor 1: 10/20 variables logradas. Escucha: 3 y Consciencia de realidad: 7.

Actor 2: 10/20 variables logradas. Escucha: 5 y Consciencia de realidad: 5.

### Figura 7

*Variables alcanzadas por las y los participantes en la sesión 7 según sus cuestionarios*



*Nota.* El gráfico muestra las variables en relación a la capacidad de escucha y de consciencia de realidad, logradas de manera grupal en la Sesión 7. Están presentes las veinte variables.

- Cuestionarios Word (Sesión 7)<sup>49</sup>:

1. ¿Cómo te sentiste hoy?

Actriz 1: Está explorando mucho más cómo llegar a conectar con su personaje y la situación.

Actriz 2: Vulnerable por cosas externas al laboratorio, pero relajada corporalmente. Quiso proteger sus emociones, pero se dejó afectar por la realidad alternativa que estaba habitando.

Actor 1: Al inicio cansado, adolorido y con energía baja. La meditación guiada lo ayudó a estar presto. No se ensimismó, pero sí se concentró más en observarse que en el afuera.

<sup>49</sup> Ver anexo 6.

Actor 2: Sereno. Sintió que no logró afectarse lo suficiente, pero intentó abordar las situaciones de la manera más sincera posible.

2. ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Actriz 1: Dos mantas / Actriz 2: La escena de la película / Actor 1: Dos mantas / Actor 2: La escena de la película.

### **Análisis de los cuestionarios de la sesión 7:**

En cuanto a la aplicación del principio 1, todo el grupo logró ponerlo en práctica como vienen haciéndolo a lo largo del laboratorio y con las mismas repercusiones: conexión, escucha, consciencia, y reacciones honestas. Aplicar este principio favorece el desarrollo de la doble consciencia y que puedan afectarse utilizando el texto sin premeditar nada.

En cuanto a la aplicación del principio 2, tres de cuatro participantes lograron ponerlo en práctica. El trabajar desde ellas y ellos mismos facilita la apropiación de diferentes realidades alternativas y fortalece el vínculo entre personajes. Sin embargo, ser excesivamente conscientes de cómo accionamos puede bloquear nuestro estado de apertura frente a la experiencia y distraernos del aquí y ahora, así como le sucedió al Actor 1.

En cuanto a la aplicación del principio 3, todo el grupo logró ponerlo en práctica. Al aplicar este principio, reconocen la carga emocional y el subtexto que contiene cada texto; descubren distintas posibilidades cada pasada, y si bien puede existir un viaje establecido, la manera en que lo transitan siempre es diferente porque son conscientes del aquí y ahora.

En cuanto a la aplicación del principio 4, todo el grupo logró ponerlo en práctica. Su aplicación se ve reflejada en el fortalecimiento de su capacidad de escucha y consciencia de realidad. Además, les ha dado más confianza de poder estar en un estado vulnerable.

En esta sesión, el estado anímico grupal fue distinto y condicionó el desarrollo de los ejercicios. El exceso de concentración del Actor 1 influyó en su escucha, y el exceso de

relajación no le permitió al Actor 2 afectarse totalmente por las situaciones planteadas. Por otra parte, ambas actrices pudieron ser más conscientes de sus procesos.

Al mismo tiempo, a la Actriz 1 y al Actor 1 les resultó más difícil el ejercicio de Dos mantas y a la Actriz 2 y al Actor 2 les resultó más difícil la escena de la película. La dificultad del ejercicio Dos mantas consistió en tener que transitar de una realidad alternativa a otra sin poder hablar. Asimismo, la escena trabajada presentaba personajes de mayor complejidad; y por eso entiendo que los actores mencionen que la dificultad radicó en que necesitaban más pasadas para darle profundidad a la escena. Y, coincido totalmente, pero para efectos del ejercicio, la escena sí evolucionó de la primera pasada a la tercera.

Finalmente, el resultado de las variables logradas en ambas capacidades de la Actriz 1 y la Actriz 2 es consecuente, y responde a los objetivos de esta sesión. Sin embargo, el Actor 1 y el Actor 2 tuvieron dificultades circunstanciales que afectaron su desempeño.

Con respecto a la capacidad de escucha, todo el grupo logró mantener contacto visual con el otro y que sus reacciones fueran respuesta al accionar. Asimismo, la mayoría logró afectarse por los estímulos externos y/o internos, no predisponerse a la experiencia, que sus acciones fueran respuesta al reaccionar del otro y trabajar desde un estado vulnerable. Sin embargo, solo la Actriz 1 y la Actriz 2 lograron estar en un estado de relajación, no ensimismarse, no acortar procesos y experimentar periodos de comprensión después de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta como parte del procesamiento de la información recibida. Como observadora participante, considero que el Actor 2 logró más variables; pero hay procesos internos de los cuales solo ellas y ellos pueden dar testimonio.

Con respecto a la capacidad de consciencia de realidad, todo el grupo logró identificar que su comportamiento fue producto del proceso de habitar una realidad alternativa, evitar juzgarse; es decir, ser conscientes de los juicios y dejarlos ir; y ser totalmente conscientes de la presencia de un otro y reacciones a lo que les suscitaba. Asimismo, la mayoría logró

mantener atención plena hacia el otro, percibir e identificar cómo se manifiesta su cuerpo frente a diversos estímulos, no actuar en piloto automático, enfocar su atención en el aquí y ahora, reconocer y aceptar cada pensamiento o sentimiento que apareció al estar en contacto con el otro; y sus acciones fueron producto del reconocimiento de los estímulos que las y los interpelaban en el aquí y ahora.

Sin embargo, solo la Actriz 2 y la Actriz 1 lograron percibir e identificar cómo construyeron antes de emitir una respuesta hacia el otro. Además, siguen logrando evitar juzgarse y que su comportamiento sea consecuencia del aquí y ahora. Esa capacidad de percepción también ayuda a fortalecer su capacidad de escucha.

- Bitácora de sesión 7<sup>50</sup>:

Desarrollo de la sesión: Se volvió a hacer el ejercicio Tú dices, yo digo; y les resultó más fácil. Se trabajó una escena cinematográfica, y se realizaron tres pasadas con cada pareja. Como ambas parejas usan el mismo texto, se les pide no dejarse influenciar. La sesión termina con el ejercicio Dos mantas, el cual resulta un reto por la dificultad del ejercicio.

Conclusiones:

- Debido a la dificultad de la escena trabajada, las y los participantes han tenido mayor dificultad para poner en práctica el P2 y P3 en esta sesión.
- El trabajar bajo los principios como premisas ha generado que las y los participantes generen consciencia de sus procesos internos y de cómo ponen en práctica la escucha.

### **Análisis de la Sesión 7:**

Después de haber analizado los cuestionarios de la sesión, puedo confirmar las conclusiones descritas en la bitácora de sesión.

El principio 3 es el que les cuesta más abordar ya que depende de la complejidad del texto y de qué tan ajena es la situación. Por ejemplo, la escena de esta sesión tenía un

---

<sup>50</sup> Ver anexo 4.

monólogo inicial que el personaje de Jamie le decía al personaje de Maggie. Este tenía una forma particular de construir lo que iba verbalizando el personaje; y por ello, para los actores fue difícil de llevar a cabo. Después de ese monólogo seguía un *ping pong* de doce textos muy cortos. Sin embargo, este estaba cargado de contradicciones y procesos internos que requerían de más tiempo para asimilarlos y entenderlos.

Cada participante tiene su propio proceso de asimilación y apropiación de los principios. Además, a lo largo de las sesiones han descubierto los obstáculos que le impedían ponerlos en práctica, y han decidido, por voluntad propia, trabajar en ello. Por ello, es positivo el que la Actriz 1 y el Actor 2 hayan reconocido la imposición en su voz, ya que ahora trabajan desde su propia voz y la afectación al decir sus textos es distinta.

Por último, en base a la conversación final pude observar que el trabajo de los cuatro principios ha permitido que cada una y uno encuentre su propia manera de abordar cualquier escena. Reconocen en qué condiciones debe estar su cuerpo y mente para poder aperturarse al aquí y ahora; y considero que eso es gracias a la meditación inicial.

#### **4.2.4. Sesión 8<sup>51</sup>**

En esta sesión sí se trabajaron los cuatro principios.

- Cuestionarios Google Forms (Sesión 8)<sup>52</sup>:

1. ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí. Escuchar al otro, conectar con el otro, y responder a lo que le decían y los impulsos de su cuerpo sin tener que pensar en el texto.

Actriz 2: Sí. Contagiarse de la energía, vibración, presencia y fuerza del otro.

---

<sup>51</sup> Ver anexo 1 y anexo 2.

<sup>52</sup> Ver anexo 6.

Actor 1: Sí. Estar presente en la situación, y ser consciente de lo que cada uno proponía.

Actor 2: Sí, en Pegaditos. Generó intimidad y un momento único lleno de fluidez y verdad.

2. ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí. Que el texto sea dicho con verdad, sentir que cada palabra pasaba por ella y que le afectaba. Además, jugar con el texto y encontrar otras posibilidades interpretativas.

Actriz 2: Sí. Conectar con el otro, sensibilizarse. Sentir que el espacio era suyo (como personaje).

Actor 1: Sí. Expresar sus textos con emociones reales. Los estímulos le daban impulsos y eso le permitía estar presente.

Actor 2: Sí, en la escena final. Sentir y entender verdaderamente los textos del otro, y reaccionar a lo que el cuerpo del otro le comunicaba.

3. ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí. Comodidad en el espacio y que su acción esté más focalizada.

Actriz 2: Sí. Estar, habitar al 100% esas circunstancias.

Actor 1: Sí. Comprender lo que sucedía y reaccionar sin cuestionar negativamente lo que sentía respecto a cada momento que se iba dando.

Actor 2: Sí. Mejor ritmo, organicidad en la palabra y mayor flujo de impulsos.

4. ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin

construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí. Concentrarse y ser más consciente de la realidad alternativa. Usar su bagaje para empatizar con la situación.

Actriz 2: Sí. Le dio muchos estímulos, a pesar de no haber pasado por la situación.

Compatibilizar con intenciones e impulsos que le podían nacer al personaje. Entenderlo.

Actor 1: Sí. Decir sus textos de forma auténtica, no impuso una forma de decirlos y su voz era consecuente con las sensaciones y emociones que iban apareciendo.

Actor 2: Sí. Entrar más fácil en la situación y tener más potencia en lo que hacía tanto a nivel verbal como corporal.

5. ¿Sentiste que pudiste usar el texto como acción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí. Focalizar su atención en el otro, que el texto tenga acción y tener la urgencia de que su texto produzca algo en el otro.

Actriz 2: Sí. Continuidad, ilación, sentido.

Actor 1: Sí. Que la escena se construya momento a momento, y a ser consciente de que sus textos tenían una intención clara con el otro.

Actor 2: Sí. Que surjan sensaciones auténticas a lo que él decía y a lo que el otro le respondía.

6. ¿Sentiste que pudiste usar el texto como reacción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Actriz 1: Sí. Estar presente, sentir que puede afectar al otro y abrir posibilidades interpretativas.

Actriz 2: Sí. Estar presente, y apropiarse de la situación y las acciones de su personaje.

Actor 1: Sí. Que sus textos tengan una intención clara de lo que recibía del otro.

Actor 2: Sí. Que surjan sensaciones auténticas a lo que él decía y a lo que el otro le respondía.

7. ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Actriz 1: No. Focalizar su atención en el otro, no juzgarse ni cohibirse ni tener inseguridades.

Actriz 2: Sí. Su orgullo y dignidad. Por un momento, se juzgó o juzgó cómo se veía por fuera cuando era empujada por el otro personaje.

Actor 1: No. Estar presente, no distraerse por la presencia de otras personas.

Actor 2: No. Concentrarse en el aquí y ahora y focalizar su atención en el otro.

8. Marca lo que lograste hoy:

Actriz 1: 19/20 variables logradas. Escucha: 9 y Consciencia de realidad: 10.

Actriz 2: 18/20 variables logradas. Escucha: 9 y Consciencia de realidad: 9.

Actor 1: 20/20 variables logradas. Escucha: 10 y Consciencia de realidad: 10.

Actor 2: 16/20 variables logradas. Escucha: 9 y Consciencia de realidad: 7.

## Figura 8

Variables alcanzadas por las y los participantes en la sesión 8 según sus cuestionarios



*Nota.* El gráfico muestra las variables en relación a la capacidad de escucha y de consciencia de realidad, logradas de manera grupal en la Sesión 8. Están presentes las veinte variables.

- Cuestionarios Word (Sesión 8)<sup>53</sup>:

1. ¿Cómo te sentiste hoy?

Actriz 1: Le gustó la sesión. Ha aprendido mucho al poner todo en práctica.

Actriz 2: Muy bien. Sintió que su trabajo fue de menos a más, y que logró ser consciente y aplicar las notas que le dieron en cada pasada.

Actor 1: Emocionado y dispuesto. Nervioso por no saber si iba a poder aplicar los cuatro principios, pero se sintió en confianza y eso le dio tranquilidad y seguridad. Pudo conectar con su cuerpo sin meditar porque es consciente de lo que pasa con su cuerpo cuando lo hace y solo evocó esas sensaciones.

Actor 2: Contento y emocionado porque se iba a trabajar el texto más largo.

2. ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Actriz 1: No le resultó difícil afrontar la escena final / Actriz 2: La segunda pasada de la escena final / Actor 1: Pegaditos / Actor 2: Las primeras pasadas de la escena final.

---

<sup>53</sup> Ver anexo 6.

### **Análisis de los cuestionarios de la sesión 8:**

En cuanto a la aplicación del principio 1, todo el grupo logró ponerlo en práctica. Además, en esta sesión, les permitió generar intimidad en el vínculo de sus personajes, y que los textos que les tocaba decir calen realmente en ellas y ellos. Este principio ha sido base durante todo su trabajo en el laboratorio, y les ha ayudado a llevar a cabo los otros tres.

En cuanto a la aplicación del principio 2, todo el grupo logró ponerlo en práctica, y esto es gracias al trabajo del principio 1 y el principio 4. Después de haber abordado este principio, han podido conectar con diferentes realidades alternativas sin haber pasado por ellas. Percibo que ahora son más sensibles hacia lo que ocurre y habitan personajes con más confianza y autenticidad, porque parten de su propia voz, cuerpo, emociones, etc.

En cuanto a la aplicación del principio 3, todo el grupo logró ponerlo en práctica. Este principio les permite entender la intención de sus textos e ir a fondo con esa intención, sin necesidad de premeditar algo. Además, genera una necesidad urgente de provocarle algo al otro, y eso las y los compromete más con la realidad alternativa y su personaje.

En cuanto a la aplicación del principio 4, tres de cuatro participantes pudieron ponerlo en práctica. El caso de la Actriz 2 fue circunstancial. El grupo ha logrado encontrar la forma en que 'el afuera' y lo que significa que este esté observando, no interrumpa su trabajo.

En esta sesión, el estado anímico del grupo fue muy parecido ya que estaban emocionadas y emocionados por las escenas. Aprovecharon cada pasada para que la escena llegue a un punto donde se sientan satisfechas y satisfechos con lo logrado; y así fue.

Al mismo tiempo, los momentos que les resultaron más difíciles fueron distintos. La Actriz 2 hace referencia a la segunda pasada de su escena porque fue donde se le dio más notas en pro de que la tercera gane aún más profundidad. Asimismo, a la Actriz 1 se le observó muy segura y confiada con lo que tenía que hacer.

Por otro lado, el Actor 2 hace referencia a las primeras pasadas de su escena porque le costó adaptarse a los distractores que lo rodeaban. Asimismo, el Actor 1 menciona el ejercicio Pegaditos, ya que el ejercicio te obligaba a no quitar la mirada del otro mientras pasaban texto sentados, y si alguien lo hacía comenzaban de nuevo. Sin embargo, fue consciente de que sí le ayudó porque su afectación fue mayor.

Finalmente, el resultado de las variables logradas en ambas capacidades es consecuente, y responde a los objetivos y expectativas de la sesión. Además, se puede observar que marcaron más variables que las siete sesiones anteriores.

Con respecto a la capacidad de escucha, todo el grupo logró mantener contacto visual con el otro, afectarse por los estímulos externos y/o internos, que sus acciones y reacciones fueran respuesta al accionar o reaccionar del otro, trabajar desde un estado vulnerable, experimentar periodos de comprensión después de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta como parte del procesamiento de la información recibida, no ensimismarse y trabajar desde un estado vulnerable. Asimismo, la mayoría logró estar en un estado de relajación, no predisponerse a la experiencia y no acortar procesos. Esto refleja que la constancia en su proceso ha generado la apropiación de estas variables.

Con respecto a la capacidad de consciencia de realidad, todo el grupo logró mantener atención plena hacia el otro, identificar que su comportamiento fue producto del proceso de habitar una realidad alternativa, ser totalmente conscientes de la presencia de un otro y reaccionar a lo que les suscitaba; y por ende, sus acciones fueron producto del reconocimiento de los estímulos que las y los interpelaban en el aquí y ahora; no actuar en piloto automático, y enfocar su atención en el aquí y ahora.

A la par, la mayoría logró percibir e identificar cómo se manifiesta su cuerpo frente a diversos estímulos, percibir e identificar cómo construyeron antes de emitir una respuesta hacia el otro, evitar juzgarse; es decir, ser conscientes de los juicios y dejarlos ir; y reconocer

y aceptar cada pensamiento o sentimiento que apareció al estar en contacto con el otro. Esto refleja, que al igual que en la escucha, han logrado afianzar y apropiarse de procesos que se han vuelto inherentes a ellas y ellos cuando actúan.

- Bitácora de sesión 8<sup>54</sup>:

Desarrollo de la sesión: Se realizó en la casa de la tesista. Se hizo una recapitulación de los cuatro principios. Se trabajaron las escenas de las películas. Se hicieron cuatro pasadas con los actores y tres con las actrices. Se grabó la última pasada de cada pareja; sin embargo, ninguna grabación es una herramienta de análisis.

Conclusiones:

- Las y los participantes lograron aplicar los cuatro principios de la manera esperada.
- Las y los participantes lograron afrontar con honestidad los textos propuestos.

### **Análisis de la Sesión 8:**

Después de haber analizado los cuestionarios de la sesión, puedo confirmar las conclusiones descritas en la bitácora de sesión.

Las escenas escogidas para el final del laboratorio eran más extensas y ajenas al grupo. El tener un ensayo previo con cada pareja sirvió para que tengan claro el viaje y *background* del personaje, así como de la realidad alternativa que la escena planteaba. Por más de que fue un reto el abordar ambas escenas, confiaron en la aprehensión de lo trabajado, y en las notas que se les brindaban en cada pasada. Asimismo, su capacidad de riesgo es mayor, y están en el proceso de confiar cada vez más en su imaginario y su sensibilidad.

Por otro lado, en base a la conversación final pude observar que, debido al uso de los cuatro principios, pero en particular del 4; ningún participante dejó que la presencia de la cámara las o los cohibiera o modificara o bloqueara sus emociones sabiendo que iba a quedar registrado. A la par, la Actriz 1 comentó que había puesto en práctica los principios en la

---

<sup>54</sup> Ver anexo 4.

grabación de algunos cortometrajes, y que le había ayudado a conectar con el otro y con las situaciones que le tocaron. Lo que significa que el aprendizaje ganado no se limita al marco del laboratorio, sino que realmente puede haber llegado a calar en ellas y ellos.

Por último, habiendo culminado el laboratorio, es importante resaltar que se han logrado los objetivos establecidos. Confirmando que la primera etapa fue fundamental para el desarrollo de la segunda porque las y los acercó a un proceso de autoconocimiento como personas, y como actores y actrices en relación a su trabajo actoral. Asimismo, esta investigación se ha concentrado en el proceso personal de cada participante, y por ello; ha sido útil generar espacios de autorreflexión; es decir, los cuestionarios.

#### **4.3. Análisis del cuestionario final<sup>55</sup>**

Si bien, existían los cuestionarios por sesión, estos solo servían como una herramienta de autorreflexión inmediata de lo acontecido en un determinado día; y por eso, para mí era importante contar con una herramienta que condense todo el proceso.

Este cuestionario fue realizado a través de Google Forms y tiene una estructura de seis preguntas que responde a seis variables: respecto al *desarrollo de la capacidad de escucha*, al *desarrollo de la capacidad de consciencia de realidad*, a la *efectividad de los principios*, al *uso de los cuatro principios*, a la *adquisición de herramientas a través del uso de los cuatro principios*, y al *laboratorio como entrenamiento actoral*. A continuación, el desarrollo de cada una con las respuestas de las y los participantes.

La pregunta 1 estaba vinculada a la variable *desarrollo de la capacidad de escucha*; es decir, buscaba analizar por qué el uso de los cuatro principios ayudó o no ayudó a desarrollar dicha capacidad. La pregunta fue la siguiente:

---

<sup>55</sup> Ver anexo 7.

- Después de haber participado en el laboratorio, ¿podrías afirmar que el uso de los cuatro principios de la técnica Meisner, propuestos por Mallory, ayudó a mejorar tu capacidad de escucha? Sí/No ¿Por qué? Enlista tus razones.

#### Respuestas de las y los participantes

Actriz 1: Sí, porque antes se preocupaba por lo iba a pasar en la escena, pero ahora ha ganado consciencia de que los estímulos externos e internos siempre van a modificarla.

Actriz 2: Sí, porque se reconoce en el aquí y ahora, reconoce al otro a través de la mirada, se logra afectar por el otro, reconoce cada estímulo y cómo la modifica.

Actor 1: Sí, porque tiene mayor consciencia del otro y se apoya en este para crear, se logra afectar por los estímulos externos e internos, no se ensimisma y enfoca su atención en el otro.

Actor 2: Sí, porque los ejercicios de concentración mejoran su escucha, el tener consciencia de que el público solo está frente a él permite que se concentre en el otro. Además, el énfasis en el uso de la mirada le permite estar con el otro.

Esto evidencia que, las y los cuatro participantes coinciden y afirman que gracias al uso de los cuatro principios han podido identificar dos elementos necesarios para la escucha: la consciencia y afectación de los estímulos externos e internos, y la importancia de la atención en el otro a través de la mirada para construir en conjunto. Al mismo tiempo, han logrado apropiarse de ellos en pro de mejorar su capacidad de escucha

La pregunta 2 estaba vinculada a la variable *desarrollo de la capacidad de consciencia de realidad*, es decir, buscaba analizar por qué el uso de los cuatro principios ayudó o no ayudó a desarrollar dicha capacidad. La pregunta fue la siguiente:

- Después de haber participado en el laboratorio, ¿podrías afirmar que el uso de los cuatro principios de la técnica Meisner, propuestos por Mallory, ayudó a mejorar tu capacidad de consciencia de realidad? Sí/No ¿Por qué? Enlista tus razones.

### Respuestas de las y los participantes

Actriz 1: Sí, porque ahora es consciente de sus procesos, está más presente en escena, puede habitar una realidad alternativa y afectarse por ella, y ser consciente de que todo lo que la rodea la modifica física y emocionalmente.

Actriz 2: Sí, porque lograba conectar bastante con su compañera de escena, podía ser consciente de cómo usaba los principios, y apagar su mente y usar el texto como acción.

Actor 1: Sí, porque ser consciente de cómo está le permite ser consciente de sus límites; además ser consciente de la realidad le permite reconocer al otro y focalizar su atención en este, y así no condicionarse emocionalmente para atravesar cualquier situación.

Actor 2: Sí, porque es capaz de percibir y ser consciente de los estímulos que lo rodean; y gracias a los ejercicios de consciencia, ahora juzga menos el espacio de trabajo.

Esto evidencia que, las y los cuatro participantes coinciden y afirman que gracias al uso de los cuatro principios han podido atravesar por un proceso de autoconocimiento y eso les ha permitido ganar consciencia de sus procesos de afectación, de qué tienen que hacer para conectar con el otro, y de los juicios que pueden haber estado bloqueando su trabajo. Trabajar desde ellas y ellos mismos les ha dado la posibilidad de trabajar en su yo actriz o actor, lo cual ha permitido que descubran nuevas formas propias de trabajo.

La pregunta 3 estaba vinculada a la variable *efectividad de los principios*; es decir, buscaba analizar qué principios le fueron más útiles a cada participante después de haber puesto en práctica los cuatro. La pregunta fue la siguiente:

- Después de haber participado en el laboratorio, ¿qué principio(s) consideras que te sirvieron más? ¿Por qué? Enlista tus razones. Puedes marcar varias opciones:
  - Principio 1: El actor se comporta verdaderamente con atención en lo que hace y basando su comportamiento en reaccionar al otro y a su entorno

- Principio 2: El personaje es el actor comportándose como él mismo tomando las circunstancias imaginarias del personaje como suyas
- Principio 3: El hacer y las reacciones resultan en la ejecución del texto
- Principio 4: La actuación no es para el público, es frente a ellos
- Todos
- Ninguno

### Respuestas de las y los participantes

Actriz 1: Los principios 1, 2 y 3 porque puede actuar sin predisponerse, ha logrado ser consciente y estar segura de que puede afectar al otro y dejarse afectar. Además, reconoce la importancia de la mirada y la escucha.

Actriz 2: El principio 2 porque le permitió empatizar desde sus emociones y transitar por otra realidad con cuerpo y alma. Y, el principio 4 porque puede estar más conectada con el otro.

Actor 1: El principio 1 porque es consciente de su atención y de que cuando reacciona sin imponer, hay verdad en su accionar. Y, el principio 4 porque le permite estar relajado y presente sin preocuparse del qué dirán/pensarán.

Actor 2: Los principios 1 y 2 porque hacen énfasis en la atención y, además, al aplicarlos se siente auténtico. Y, el principio 4 porque le permite concentrarse en el otro.

Esto evidencia que, el principio 1 ha sido fundamental para la mayoría del grupo (Actriz 1, y Actor 1 y 2) ya que les ha permitido focalizar su atención en el otro y ser conscientes de que al estar conectado con este pueden accionar y reaccionar sin predisponerse. Respecto al principio 2, podemos decir que también ha sido útil para la mayoría del grupo (Actriz 1 y 2, y Actor 2) ya que les ha permitido trabajar desde su autenticidad y lograr habitar realidades alternativas sosteniéndose de la escucha.

Al mismo tiempo, se observa que solo a una de las participantes (Actriz 1) le fue indispensable el principio 3. Esto podría significar que es una premisa que no termina de ser clara; o que no potencia su trabajo actoral de la manera en que los otros principios sí lo

hacen; o que es una premisa bajo la cual han trabajado y no les resultó útil. Por último, el principio 4 también ha sido base para el trabajo de la mayoría del grupo (Actriz 2, y Actor 1 y 2) ya que les ha permitido concentrarse en el otro, liberarse de juicios y distractores externos.

Asimismo, después de analizar el proceso grupal, puedo afirmar que es consecuente que haya principios que han calado más en uno/una participante que en otros/otras, ya que guardan relación con sus fortalezas y debilidades dentro su trabajo actoral; o con lo que, en algún momento del proceso, comentaron que les faltaba trabajar más; o que a través del laboratorio tomaron consciencia de que necesitaban fortalecer.

La pregunta 4 estaba vinculada a la variable *uso de los principios*; es decir, buscaba analizar si la hipótesis planteada fue acertada o no. La pregunta fue la siguiente:

- Después de haber participado en el laboratorio, ¿podrías afirmar que el uso de los cuatro principios de la técnica Meisner, propuestos por Mallory, te ayudó a desarrollar una doble consciencia al momento de actuar? Es decir, consciencia plena de tu comportamiento (gestos, reacciones, acciones, pensamientos, etc.) en escena, el cual es producto de habitar una realidad alternativa; y consciencia plena de la presencia de un otro y cómo este modifica tu estado vulnerable mediante la interacción entre los personajes. Sí/No ¿Por qué? Enlista tus razones.

#### Respuestas de las y los participantes

Actriz 1: Sí, porque pudo ganar consciencia y conocer sus procesos de afectación; además, ahora le da más importancia al estar con el otro.

Actriz 2: Sí, porque pudo ganar consciencia de su cuerpo y de cómo ella es capaz de moldearlo dependiendo la situación. Asimismo, ahora logra escucharse; es decir, reconocer y seguir sus impulsos, y ser consciente de los juicios que aparecen y dejarlos ir.

Actor 1: Sí. Considera que siempre tuvo una doble consciencia, pero no entrenada; sin embargo, ahora ha podido notar que trabajar con ella le permite habitar emociones que van surgiendo dentro de cualquier realidad alternativa.

Actor 2: Sí, porque ahora no se predispone y se deja afectar por los estímulos del aquí y ahora; además, utiliza la mirada ya que ahora es consciente de que, a través de ella, se modifica naturalmente.

Esto evidencia que, la hipótesis planteada fue acertada. Esta proponía que el uso de los cuatro principios iba a ayudar a desarrollar una doble consciencia en la actriz o el actor, lo cual guarda relación con tener consciencia del otro y de una/uno mismo al mismo tiempo.

Observamos que, la Actriz 1, la Actriz 2 y el Actor 2 afirman que pudieron desarrollarla ya que sus procesos de afectación ahora son distintos y se permiten estar en un estado vulnerable y permeable a lo que pueda suceder en escena. Al mismo tiempo, el Actor 1 afirma que él siempre tuvo una doble consciencia no entrenada; sin embargo, el trabajar en ella le ha permitido conseguir lo mismo que el resto. El grupo reconoce la importancia del otro como base de sus procesos de afectación, lo cual es la base de los cuatro principios.

La pregunta 5 estaba vinculada a la variable *adquisición de herramientas a través del uso de los cuatro principios*; es decir, buscaba analizar si el haber entrenado bajo los cuatro principios ha proporcionado aprendizajes que perduren en su trabajo actoral. La pregunta fue la siguiente:

- ¿Crees que tu participación en el laboratorio te ha brindado herramientas que puedes aplicar a futuro en tu trabajo actoral? Sí/No ¿Por qué? Enlista tus razones.

#### Respuestas de las y los participantes

Actriz 1: Sí, porque estar en el laboratorio la ayudó a entender sus procesos, tener más consciencia del otro, estar en el aquí y ahora, no juzgarse y no predisponerse en una escena.

Actriz 2: Sí, porque nunca había ejercido su trabajo de una manera tan honesta. Considera que ha desbloqueado puertas dentro de ella que ahora son efectivas para su trabajo.

Actor 1: Sí, porque ha adquirido un ritual inicial de trabajo y ejercicios para su entrenamiento personal, sabe reconocer y atender cualquier bloqueo; y es capaz de ser consciente de la realidad que habita y reaccionar de manera auténtica lo cual hace que su trabajo de texto deje de ser automático.

Actor 2: Sí, porque las herramientas brindadas fueron claras, y son fáciles de recordar y aplicar en cualquier momento. Además, lo trabajado ayuda a mejorar la concentración, la escucha y la presencia en el aquí y ahora, lo cual considera esencial en el trabajo actoral.

Esto evidencia que, la metodología utilizada ha permitido que los aprendizajes adquiridos perduren en el grupo gracias a la apropiación de los principios. Además, durante el proceso han desbloqueado barreras propias, y/o han encontrado formas de conectar con ellas y ellos mismos; y eso potencia su trabajo actoral a futuro.

Finalmente, la pregunta 6 estaba vinculada a la variable *laboratorio como entrenamiento actoral*; es decir, buscaba analizar si la metodología utilizada podría ser funcional fuera del marco de un laboratorio de exploración. La pregunta fue la siguiente:

- Finalmente, si este laboratorio fuera un taller de entrenamiento actoral intensivo, ¿consideras que sería útil y/o beneficioso para cualquier otra actriz o actor? Sí/No  
¿Por qué? Enlista tus razones.

#### Respuestas de las y los participantes

Actriz 1: Sí, sería beneficioso para estudiantes de teatro de la PUCP porque mediante ejercicios didácticos, se trabaja la escucha, el estar presente y la importancia de la mirada.

Actriz 2: Sí, porque se trabajaron conceptos que se pueden interiorizar con la práctica.

Actor 1: Sí, porque es necesario tener un espacio para abordar de manera práctica la escucha, la acción y reacción honesta, la importancia de la conexión y la consciencia de la realidad

para habitar la ficticia sin imponer nada; herramientas que no se trabajan a profundidad en las escuelas de teatro.

Actor 2: Sí, porque se trabajaría la escucha, la concentración y la presencia en el aquí y ahora, lo cual considera esencial en el trabajo actoral.

Esto vuelve a confirmar que, la metodología utilizada brinda otras herramientas, además del trabajo enfocado en el desarrollo de la capacidad de escucha y la capacidad de consciencia de realidad. Asimismo, propone conceptos que se pueden replicar e interiorizar a través de la práctica, pero sobre todo mediante un proceso de consciencia constante.

Por último, como punto aparte, tanto el Actor 1 como la Actriz 1 mencionan instituciones educativas. Esto evidencia la necesidad de encontrar otras formas de abordar el quehacer actoral que se inclinen hacia la búsqueda de una actuación honesta; y que brinde herramientas que respondan a las necesidades de las actrices y actores en pleno siglo XXI.

## Conclusiones

Tras lo analizado a lo largo del presente trabajo de investigación, se concluye lo siguiente:

- El uso de los cuatro principios fortalece el trabajo de una doble consciencia al actuar, la cual facilita el vínculo y conexión con el otro a través de la escucha; y el autorreconocimiento de los procesos de afectación. De la misma manera, esta permite reconocer los juicios; y, por lo tanto, primar el trabajo desde el impulso y la intuición.
- El uso de los cuatro principios implica que las y los actores trabajen permanentemente en conexión con el otro, lo cual fortalece su capacidad de atención, concentración y afectación por los estímulos internos y externos; y, por lo tanto, esto potencia su capacidad de escucha con el otro y con ellas y ellos mismos.
- El uso de los cuatro principios implica que las y los actores se dejen afectar por lo que dice o hace el otro, y que respondan al mecanismo de acción y reacción en el aquí y ahora de la escena, lo cual fortalece la capacidad de percepción, propiocepción y recepción; y, por lo tanto, esto potencia su capacidad de consciencia de realidad.
- El uso de los cuatro principios implica que las y los actores trabajen de honestidad y autenticidad, lo cual les permite estar en un estado vulnerable constante; y, por lo tanto, puedan habitar distintas realidades alternativas con verdad ya que les afecta y compromete de una manera singular a cada una y uno.
- La mirada es una herramienta práctica a través de la cual el actor o actriz logra entablar un vínculo y una conexión con el otro; y generar un estado de apertura y confianza que facilita la escucha entre ambas y/o ambos.
- El trabajo con el otro es el medio para que el actor o actriz se enfrente a otras posibilidades de acción y reacción durante la escena; lo cual la y lo obliga a salir de su

zona de confort, trabajar desde el impulso, no ensimismarse y responder a una afectación real de lo que sucede en el aquí y ahora.

- La metodología propuesta para el desarrollo del laboratorio es funcional para desarrollar las capacidades de escucha y consciencia de realidad.
  - Permite a las actrices y actores abordar la actuación de manera honesta y auténtica porque fomenta el trabajo desde sí misma y mismo.
  - Permite a las actrices y actores tener herramientas aplicables a futuro en su trabajo actoral.



## Referencias bibliográficas

- Adler, S. (1990). *The Technique of Acting*. Bantam.
- Adler, S. (2000). *The Art of Acting*. Applause Books.
- Aldana, J., Bonilla, A., Corredor, G., Galeano, M., Lizcano, C., Miranda, A., Rodríguez, J. & Suárez, C. (2011). Una aproximación hacia el concepto de honestidad en el ámbito laboral colombiano. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 4(2), 101-106. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.4210>
- Banfi, L. (2017). *El ritmo en el trabajo actoral: hacia una actuación como arte de la escucha*. Editorial Universitaria de Buenos Aires.
- Barragán, A. & Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: Generalidades y Beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614006>
- Bartow, A. (2006). *Training of the American Actor*. Theatre Communications Group.
- Bishop et al. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bogart, A. (2007). *Antes de actuar. La creación artística en una sociedad inestable*. Alba Editorial.
- Brown, B. (2013). *Frágil. El poder de la vulnerabilidad*. Urano.
- Bruder, M., Cohn, L., Olnek, M., Pollack, N., Previto, R. & Zigler, S. (1986). *A Practical handbook for the actor*. Vintage Original.
- Carranza, D. (2021). *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 de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú). Repositorio PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/18679>

- Castañeda, J. (2018). *El entrenamiento de la escucha en escena usando la metodología de entrenamiento actoral de Declan Donnellan y conceptos provenientes de las ciencias cognitivas*. (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú). Repositorio PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12444>
- Coveñas, V. & Zea, D. (2018). *La realidad en escena: Abordando la actuación desde la aproximación a Meisner y Stanislavski*. (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú). Repositorio PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/13084>
- Davis, F. (2014). *La comunicación no verbal*. Alianza Editorial.
- Domínguez, M. (2009). La importancia de la comunicación no verbal en el desarrollo cultural de las sociedades. *Razón y palabra*, 14(70), 1-28. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199520478047>
- Durham, K. (2014). Acting on and off: Sanford Meisner reconsidered. *Studies in Theatre and Performance*, 23(3), 151-163. <https://doi.org/10.1386/stap.23.3.151/1>
- Edelman, G. (2004). Teoría y Propiedades de la Consciencia. *A Parte Rei, Revista de Filosofía*, (34), 1-12. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4181676>
- Eysenck, H. & Eysenck, S. (1977). The place of impulsiveness in a dimensional system of personality description. *British Journal of Social Clinical Psychology*, 16(1), 57-68. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1977.tb01003.x>
- Fernández, L. & Montero, I. (2012). *El teatro como oportunidad*. Rigden Institut Gestalt.
- Garrido, V. & Redondo, S. (1995). *Manual de Criminología Aplicada*. Ediciones Jurídicas Cuyo.
- Hagen, U. (2002). *Un reto para el actor*. Alba Editorial.
- Halba, H. (2012). "Play, but don't play games!": The Meisner Technique Reconsidered. *Theatre Topics*, 22(2), 127-136. <https://doi.org/10.1353/tt.2012.0024>

- Hart, V. (2006). Meisner Technique. Teaching the Work of Sanford Meisner. En A. Bartow, (Eds), *Training of the American Actor* (pp. 51-96). Theatre Communications Group.
- Janeiro, J., Schmidt, V. & Squillace, M. (2011). El concepto de impulsividad y su ubicación en las teorías psicobiológicas de la personalidad. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, 3(1), 8-18.  
[https://www.neuropsicolatina.org/index.php/Neuropsicologia\\_Latinoamericana/article/view/57](https://www.neuropsicolatina.org/index.php/Neuropsicologia_Latinoamericana/article/view/57)
- Layton, W. (1999). *¿Por qué? El trampolín del actor*. Editorial Fundamentos.
- Lázaro, Y. (2016). Técnica Sanford Meisner: La actuación honesta. *Reflexión Académica en Diseño y Comunicación*, 31, 170-173.  
[https://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/publicacionesdc/vista/detalle\\_publicacion.php?id\\_libro=637](https://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/vista/detalle_publicacion.php?id_libro=637)
- Longwell, D. & Meisner, S. (2003). *Sanford Meisner on Acting*. La Avispa.
- López, A. & Villalpalos, G. (1997). *El libro de los valores*. Editorial Planeta S.A.
- Mallory, L. (1999). *Principles of truthful acting: a theoretical discourse on Sanford Meisner's practice*. (Tesis de doctorado, Texas Tech University). Texas Tech University repository. <http://hdl.handle.net/2346/18526>
- Marconi, J. (2001). Un modelo teórico de la conciencia normal de realidad. *Revista de Neuro-psiquiatría*, 39(2), 158-164.  
[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272001000200009#:~:text=EI%20car%C3%A1cter%20total%20de%20la,est%C3%A1n%20impregnados%20de%20vividez%20dram%C3%A1tica](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272001000200009#:~:text=EI%20car%C3%A1cter%20total%20de%20la,est%C3%A1n%20impregnados%20de%20vividez%20dram%C3%A1tica)

- Martínez, O. & Sillero, M. (2014). Sobre la expresión “respuesta de reacción” y el concepto “tiempo de respuesta”. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 4(118), p. 88-92.  
[https://doi.org/10.5672/apuntes.2014-0983.es.\(2014/4\).118.09](https://doi.org/10.5672/apuntes.2014-0983.es.(2014/4).118.09)
- Maus, R. (2020). Studio Work with Meisner and Chekhov. En A. Deshpande, (Eds), *Michael Chekhov and Sanford Meisner: Collisions and Convergence in Actor Training* (pp. 118-129). Routledge.
- Mauro, K. (2008). *Alternativa. Comunidad en escena*. Recuperado de <http://www.alternivateatral.com/nota298-informe-ii-el-metodo-de-lee-strasberg-stanislavski-y-despues>
- Moseley, N. (2006). *Acting and Reacting: Tools for the Modern Actor*. Nick Hern Books.
- Moseley, N. (2012). *Meisner in practice: a guide for actors, directors and teachers*. Nick Hern Books.
- Oppenheim, T. (2006). Stella Adler Technique. En A. Bartow, (Eds), *Training of the American Actor* (pp. 29-50). Theatre Communications Group.
- Otos, K. & Shively, K. (2021). *Applied Meisner for the 21st-Century Actor*. Routledge.
- Oxford Léxico. (s.f.). *Diccionario en Español*. Recuperado de <https://www.lexico.com/es/definicion/atender> [Consulta: 19 de mayo de 2021].
- Pérez, D. & Ramos, S. (2018). *El desarrollo del vínculo entre sujetos en estado de exploración como punto de partida y motor para el desarrollo del vínculo entre personajes*. (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Repositorio PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12736>
- Prosky, J. (2012). *Meisner and the problem of character*. (Tesis de maestría, California State University). California State University repository. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/meisner-problem-character/docview/1033784453/se-2?accountid=201395>

- Ramos, G. (2020). Meisner in the Undergraduate Setting. En A. Deshpande, (Eds), *Michael Chekhov and Sanford Meisner: Collisions and Convergence in Actor Training* (pp. 37-46). Routledge.
- Rodríguez, A. (2015). Foucault, lo real, la filosofía. *Praxis Filosófica*, 40, 207-228.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-46882015000100010&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-46882015000100010&script=sci_abstract&tlng=es)
- Rodríguez, S. (2013). Identidad y autenticidad: entre armonía individual y conflicto social. Una aproximación desde Charles Taylor. *Eikasia Revista de Filosofía*, 50, 223-232.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6913227>
- Ruiz, B. (2012). *El arte del Actor en el Siglo XX*. Artezblai.
- Simón, V. (2000). Consciencia humana: integración y complejidad. *Revista Psicothema*, 12(1), 15-24. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=248>
- Shirley, D. (2010). 'The Reality of Doing': Meisner Technique and British Actor Training. *Theatre, Dance and Performance Training*, 1(2), 199-213.  
<https://doi.org/10.1080/19443927.2010.505005>
- Stanislavski, K. (1988). *Un actor se prepara*. Javier Vergara Editor.
- Stanislavski, K. (2003). *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia*. Alba Editorial.
- Strasberg, A. (2006). Lee Strasberg Technique. En A. Bartow, (Eds), *Training of the American Actor* (pp. 17-27). Theatre Communications Group.
- Strasberg, L. (1989). *Un sueño de pasión: La elaboración del Método*. Emecé Editores.
- Taylor, C. (1991). *La ética de la autenticidad*. Ediciones Paidós.
- Tovar, C. (2003). El significado del concepto de lo real. *Acta Universitaria*, 13(Sup), 30-34.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41609808>

- Vásquez, W. (2015). *La escucha y la confianza como ejes del proceso creativo del actor: Dora y Las neurosis sexuales de nuestros padres*. (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Repositorio PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/6646>
- Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-psiquiatría*, 79(1), 42-51. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Yela, M. (1996). La estructura de la conducta. Estímulo, situación y conciencia. *Psicothema*, 8, 89-147. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72780406>
- Zárate, I. (2003). *Valores, civismo familia y sociedad*. San Martín Domínguez Editores S.C.
- Zarrilli, P. (2014). Toward an Intersubjective Ethics of Acting and Actor Training. En Paul Macneill, (Eds), *Ethics and the Arts*, (pp. 113-124). Springer.

## Anexos

### Anexo 1: Cronograma del laboratorio

ETAPA	SESIÓN	OBJETIVOS DE LA SESIÓN	PRINCIPIOS	CAPACIDADES	EJERCICIOS	OBSERVACIONES
Etapa cero: Los previos	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Entender los capacidades y principios a trabajar</li> <li>-Tener un primer contacto con las escenas</li> </ul>	-	-	-	<p>Sesión de bienvenida por Zoom</p> <p>Duración: 1 hora</p>
	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fortalecer la capacidad de atención en lo que hacen, en el otro y en ambos al mismo tiempo</li> <li>-Percibir e identificar cómo el cuerpo reacciona a los estímulos internos y externos</li> </ul>	1	<p>Consciencia de realidad</p> <p>Escucha</p> <p>Atención</p>	<p>Meditación guiada</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juego de la pelota</li> <li>2. Concentración extrema</li> <li>3. Pupiletras</li> <li>4. Las ranas</li> <li>5. Mírame</li> <li>6. Números (nivel 1 y 2)</li> <li>7. 5 sonidos</li> </ol> <p>Conversación final</p>	<p>Duración: 3 horas</p>

Primera etapa: Redescubriendo la escucha y la noción de consciencia de realidad	2	<p>-Fortalecer la capacidad de atención en lo que hacen, en el otro y en ambos al mismo tiempo</p> <p>-Percibir e identificar cómo el cuerpo reacciona a los estímulos internos y externos</p> <p>-Reconocer los juicios que aparecen mientras realizan los diferentes ejercicios</p>	1 y 4	Consciencia de realidad Escucha	<p>Meditación guiada</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Números (nivel 1, 2 y 3)</li> <li>2. Escribe tu pastrulada</li> <li>3. Hazme reír</li> <li>4. Arma tu animalito</li> <li>5. Pausa y ánclate</li> <li>6. Historia inventada</li> <li>7. Anecdótico</li> </ol> <p>Conversación final</p>	Duración: 3 horas
	3	<p>-Fortalecer la capacidad de atención en lo que hacen, en el otro y en ambos al mismo tiempo</p> <p>-Percibir e identificar cómo el cuerpo reacciona a los estímulos internos y externos</p> <p>-Reconocer cómo les afecta lo que hace o dice el otro</p> <p>-Desarrollar la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro</p>	1 y 4	Consciencia de realidad Escucha	<p>Meditación guiada</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juego de la pelota</li> <li>2. Tú dices, yo digo</li> <li>3. 3 cosas</li> <li>4. Punto caliente</li> <li>5. Historia inventada</li> <li>6. Ejercicio de la descripción</li> </ol>	Duración: 3 horas

					7. Momento de la verdad	
					Conversación final	
	4	<p>-Reconocer cómo les afecta lo que hace o dice el otro</p> <p>-Desarrollar la escucha activa consigo mismas y mismos, y con el otro</p> <p>-Percibir e identificar cómo se manifiesta el cuerpo en un estado vulnerable</p>	1 y 4	Escucha Consciencia de realidad	<p>Meditación guiada</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juego de la pelota</li> <li>2. Golpes</li> <li>3. Me gusta, me llega</li> <li>4. Ver cosas del otro</li> <li>5. Números (nivel 3 y 4)</li> <li>6. Punto caliente</li> <li>7. 3 cosas</li> <li>8. Ronda de preguntas</li> <li>9. Describiendo pensamientos y emociones</li> </ol> <p>Conversación final</p>	Duración: 3 horas
		-Entender cómo funciona una conversación			<p>Meditación guiada</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juego de la</li> </ol>	

Segunda etapa: Sumergidos en realidades alternativas	5	-Habitar la realidad alternativa que atraviesan en el aquí y ahora  -Fortalecer la escucha activa consigo mismas y mismos, y con el otro	1, 2 y 4	Consciencia de realidad Escucha	pelota 2. Punto caliente 3. Números (nivel 3 y 4) 4. Conversa chill 5. Conversa chill frente a un público 6. Debate 7. Acaba de pasar  Conversación final	Duración: 3 horas
	6	-Habitar la realidad alternativa que atraviesan en el aquí y ahora  -Lograr la apropiación del texto y usarlo como acción y reacción en la escena  -Fortalecer la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro	1, 2, 3 y 4	Escucha Consciencia de realidad	Meditación guiada 1. Punto caliente 2. Desconocidos 3. Escena de cortometraje: Detenidos en el tiempo 4. Impro grupal  Conversación final	Duración: 3 horas
		-Habitar la realidad alternativa que atraviesan en el aquí y ahora			Meditación guiada 1. Tú dices, yo	

	7	<p>-Lograr la apropiación del texto y usarlo como acción y reacción en la escena</p> <p>-Fortalecer la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro</p>	1, 2, 3 y 4	Escucha Consciencia de realidad	<p>1. digo</p> <p>2. Dos mantas</p> <p>3. Escena de película: Amor y otras drogas</p> <p>Conversación final</p>	Duración: 3 horas
	8	<p>-Habitar la realidad alternativa que atraviesan en el aquí y ahora</p> <p>-Lograr la apropiación del texto y usarlo como acción y reacción en la escena</p> <p>-Fortalecer la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro.</p>	1, 2, 3 y 4	Escucha Consciencia de realidad	<p>1. Pegaditos</p> <p>2. Escenas finales del laboratorio</p> <p>Conversación final</p>	<p>Duración: 3 horas y media</p> <p>Cierre del laboratorio</p>

## Anexo 2: Sílabo del laboratorio

### Sílabo del laboratorio: desglose de sesiones

#### **Leyenda:**

O: Objetivo(s)

C: Capacidad que desarrolla. Pueden ser dos: consciencia de realidad o escucha o atención<sup>56</sup>.

P#: Principio que trabaja. Pueden ser cuatro:

P1: El actor se comporta verdaderamente con atención en lo que hace y basando su comportamiento en reaccionar al otro y a su entorno

P2: El personaje es el actor comportándose como él mismo tomando las circunstancias imaginarias del personaje como suyas.

P3: El hacer y las reacciones resultan en la ejecución del texto.

P4: La actuación no es para el público, es frente a ellos.

---

#### **SESIÓN 0**

(Por Zoom)

##### **Exposición**

Explicación del tema, los principios y conceptos; del trabajo de las escenas y aspectos generales del laboratorio.

##### **Primera lectura de las escenas**

Ese mismo día se les mostrará el texto a ambas parejas y se les indicará qué personaje les corresponde.

---

#### **SESIÓN 1**

##### **Meditación guiada**

Se les pide a las y los participantes que se ubiquen en alguna parte del espacio en la posición en la que se sientan más cómodas y cómodos. Se les pide que cierren los ojos, que sean conscientes de su respiración y que se apoyen en ella para centrarse en el aquí y ahora. De a pocos, se les pide que reconozcan cómo se sienten ese día, cómo está su cuerpo, qué pensamientos y/o emociones perciben, etc. Asimismo, se hace hincapié en que es un momento para y de ellas y ellos, y que tienen la libertad de acomodarse, estirarse, moverse, de hacer lo que deseen siempre y cuando no dejen de ser conscientes de su respiración. Después de diez minutos, se les pide que cuando se sientan listas y listos abran los ojos, y escriban lo que han reconocido en sus bitácoras.

O: Ganar consciencia de su estado emocional y corporal. Trabajar el aquí y ahora.

##### **Explicación P1**

##### **Juego de la pelota (P1)**

La base de este juego es que las y los participantes se pasen las pelotas entre ellas y ellos mientras corren, y evitar que estas se caigan. El juego puede ir variando en dificultad de acuerdo al número de pelotas, o si se les

---

<sup>56</sup> Esta capacidad solo es circunstancial, y solo está presente en ejercicios muy puntuales en la Sesión 1 y 2.

pide a las y los participantes que utilicen una o ambas manos para recepcionarlas. Además, pueden existir dos premisas: que digan en voz alta el nombre de la o el participante a quien le van a pasar la pelota antes de hacerlo, o que utilicen la mirada para lanzar las pelotas.

O: Focalizar su atención en el otro y en diferentes estímulos. Desarrollar la escucha a través de la mirada.

C: Atención y escucha

### **Concentración extrema (P1)**

En este ejercicio las y los participantes se encuentran echadas y echados en el piso en una postura de relajación y con los ojos cerrados. Todas y todos harán el ejercicio al mismo tiempo. Este tiene tres niveles: en el primero, tienen que detenerse a escuchar los estímulos sonoros alrededor suyo y verbalizar lo que escuchan. En el segundo nivel tienen que escuchar los estímulos sonoros mientras tararean una canción en su cabeza, sin dejar de verbalizar lo que escuchan. Y, en el tercer nivel tienen que escuchar los estímulos sonoros mientras multiplican en su cabeza la tabla del 2, sin dejar de verbalizar lo que escuchan. El foco del ejercicio está en que puedan mantener dos focos de atención, y verbalizar lo que escuchan sin filtro.

O: Focalizar su atención en varios estímulos a la vez.

C: Atención

### **Pupiletras (P1)**

Se le entregará un pupiletras a cada participante. Tendrán un límite de tiempo, el cual es lo que dure una canción (será una canción que distraiga/incomode, y seleccionada por la investigadora). La canción tendrá que ser escuchada con audífonos.

O: Focalizar su atención en varios estímulos a la vez. Ganar consciencia de cómo reaccionan a diferentes estímulos.

C: Atención

### **Las ranas (P1)**

El ejercicio consiste en que las y los participantes repitan la frase “una rana saltó en un charco”, pero cada participante solo puede decir una palabra de esa frase. Cuando la vuelvan a repetir, tendrán que aumentar el número de ranas; es decir “dos ranas saltaron en un charco” y así sucesivamente. En un segundo nivel de dificultad, las y los participantes tendrán que comenzar con la frase inicial, pero tendrán que repetirla agregando un animal más; es decir, “dos ranas y un conejo saltaron en un charco”; y después “tres ranas y dos conejos saltaron en un charco”, y así sucesivamente.

O: Focalizar su atención en el otro. Desarrollar la escucha a través de la mirada.

C: Atención y escucha

### **Mírame (P1)**

El ejercicio consiste en que las y los participantes se sientan frente a frente en parejas y solo se miren. Cuando se les dé la indicación, cambian de pareja y tienen que hacer lo mismo con su nueva compañera o compañero.

O: Dejarse afectar por los estímulos internos o externos. Focalizar su atención en el otro.

C: Atención y consciencia de realidad

### **Números (nivel 1 y 2) (P1)**

La base de este juego es formar el número 1234 en una fila. Cada participante elige un número (1, 2, 3 o 4), corre al frente y grita el número que representa para que luego griten al unísono, con el resto de sus compañeras y compañeros, el número que formaron (por ejemplo: 2341). En un segundo nivel se repite la dinámica, pero con los números 5, 6, 7 y 8; y en un tercer nivel se repite la dinámica, pero las y los participantes tienen que elegir un número entre el 1 al 9. Finalmente, en un cuarto nivel, se repite la dinámica que, en el tercer nivel, pero las y los participantes tienen que cambiar de número cada vez que corran a formar la fila.

O: Focalizar su atención en el otro. Desarrollar la escucha colectiva.

C: Escucha

### **5 sonidos (P1)**

En este ejercicio, las y los participantes se encuentran echadas y echados en el piso con los ojos cerrados. Tienen que identificar cinco sonidos diferentes que están escuchando y tener consciencia de todos a la vez. Cuando se les indique, irán eliminando uno a uno hasta quedarse escuchando solo uno.

O: Focalizar su atención en los estímulos que ellas y ellos eligen.

C: Consciencia de realidad

### **Conversación final**

---

## **SESIÓN 2**

### **Meditación guiada**

O: Ganar consciencia de su estado emocional y corporal. Trabajar el aquí y ahora.

### **Explicación P4**

### **Números (nivel 1, 2 y 3) (P1)**

La base de este juego es formar el número 1234 en una fila. Cada participante elige un número (1, 2, 3 o 4), corre al frente y grita el número que representa para que luego griten al unísono, con el resto de sus compañeras y compañeros, el número que formaron (por ejemplo: 2341). En un segundo nivel se repite la dinámica, pero con los números 5, 6, 7 y 8; y en un tercer nivel se repite la dinámica, pero las y los participantes tienen que elegir un número entre el 1 al 9. Finalmente, en un cuarto nivel, se repite la dinámica que, en el tercer nivel, pero las y los participantes tienen que cambiar de número cada vez que corran a formar la fila.

O: Focalizar su atención en el otro. Desarrollar la escucha colectiva.

C: Escucha

### **Escribe tu pastrulada (P1)**

Cada participante tiene una hoja de papel, y se les muestra un conjunto de imágenes que no guarden sentido. Se les indica que tienen tres minutos para escribir una historia con todas las imágenes. Al finalizar el tiempo, cada participante cuenta la historia que escribió.

O: Focalizar su atención en lo que hacen. c. Ganar consciencia de cómo reacciona su cuerpo frente a la experiencia.

C: Consciencia de realidad

### **Hazme reír (P1 y P4)**

Una o un participante se coloca al frente y tiene que buscar la manera de hacer reír a los demás. Prestar atención en cómo se manifiesta en una situación vulnerable e incomodidad. Qué juicios aparecen. Cada uno tiene 3 minutos. Mencionarles que quien hace reír más al público, tendrá un premio que no existe.

O: Percibir e identificar cómo reaccionan ante una situación de vulnerabilidad. Desarrollar la escucha consigo mismas y mismos. Identificar qué juicios aparecen. Focalizar su atención en lo que hacen sin dejarse afectar por el público.

C: Consciencia de realidad y escucha

### **Arma tu animalito (P1)**

Se le da una hoja de papel a cada una y uno de los participantes. Tienen dos minutos para hacer un animal rompiendo el papel. Se ponen en parejas, y mientras una o uno hace la actividad, y la otra o el otro mira lo que está haciendo su compañero o compañera. Quien estuvo observando, tendrá que adivinar qué animal hizo la otra persona.

O: Percibir e identificar cómo reacciona nuestro cuerpo frente a esta experiencia de tensión. Focalizar su atención en lo que hacen sin dejarse afectar por el público. Identificar qué juicios aparecen.

C: Consciencia de realidad

### **Pausa y ánclate (P1)**

Se les pide a las y los participantes que estén en la posición más cómoda para ellas y ellos, y hagan una pausa. En primer lugar, se les pide que miren a su alrededor y se enfoquen en observar tres cosas. Luego de un momento, se les pide que, además, identifiquen tres cosas que pueden oír. Un momento después, se les pide que, además de los otros seis estímulos, noten tres cosas que puedan sentir en contacto con su cuerpo (por ejemplo, el aire en la cara, los pantalones en contacto con las piernas, las manos en contacto con el pasto, etc). Después, se les pide que reconozcan un olor, y que sean conscientes de los diez estímulos reconocidos a la vez. Finalmente, se les pide que vayan soltando los estímulos uno a uno hasta quedarse con algo que les guste observar. Una vez identificado eso que les guste observar, se les pide que mantengan su atención concentrada en ello durante un momento, y que reconozcan qué les suscita ese estímulo. Cuando la mente divague, volver a recuperar la atención.

O: Percibir a través de los cinco sentidos los diferentes estímulos. Percibir e identificar cómo reacciona nuestro cuerpo en un estado de calma. Focalizar su atención en varios estímulos a la vez.

C: Atención y consciencia de realidad

### **Historia inventada (P1)**

Se va armando una historia en base a que cada participante dice una palabra. Para comenzar, se les da una oración de algún tema cualquier (por ejemplo: mi vecina se orinó en mi jardín) que marque el inicio de la

historia para que las y los participantes continúen creándola. Se les pide a las y los participantes que traten de que las historias que armen tengan coherencia y que ellas y ellos mismos siempre le den un cierre. Cuando se observa que las y los participantes ganan agilidad, se les indica que creen cualquier historia desde cero. Es importante prestar atención en dónde está la cabeza, qué pensamientos pasan por tu cabeza, pensar atención a cómo construimos pensamientos, qué hace nuestro cuerpo mientras hacemos el ejercicio.

O: Focalizar su atención en el otro. Desarrollar una escucha con el otro a través de la mirada. Identificar qué juicios aparecen.

C: Consciencia de realidad y escucha

### **Anecdótico (P1)**

Las y los participantes tendrán los ojos cerrados y se les pide que sean conscientes de su respiración. Después de ello, se les pide que piensen en una situación donde se sintieron felices, luego donde se sintieron muy tristes, luego donde las cosas no salieron como quisieron, luego donde estaban muy molestos, luego donde tuvieron mucho miedo, luego donde se sintieron muy ansiosos, luego donde se sintieron avergonzados, etc.

O: Percibir e identificar a través de los cinco sentidos qué genera en su cuerpo el pensar en estas situaciones, qué pensamientos pasan por la cabeza.

C: Consciencia de realidad

### **Conversación final**

---

## **SESIÓN 3**

### **Meditación guiada**

O: Ganar consciencia de su estado emocional y corporal. Trabajar el aquí y ahora.

### **Juego de la pelota (P1)**

O: Focalizar su atención en el otro y en diferentes estímulos. Desarrollar la escucha con el otro a través de la mirada.

C: Escucha

### **Tú dices, yo digo (P1)**

Realizar un movimiento corporal junto con una palabra, por ejemplo: “Tú dices pato, y yo digo ave; tú dices ave, y yo digo avión”. Las uniones nacen a partir de lo que sucede en el momento. En determinado momento, se les pide a las y los participantes que vayan de regreso; es decir, por ejemplo: “Yo dije avión, tú dijiste ave; yo dije ave y tú dijiste pato”.

O: Focalizar atención en el otro. Desarrollar la escucha con el otro a través de la mirada. Trabajar desde el impulso, sin juzgar.

C: Escucha

### **3 cosas (P1)**

En este ejercicio el objetivo es soltar las primeras tres ideas que surjan a partir de una pregunta planteada. Las y los participantes forman un círculo; uno de ellos se dirige al medio y escoge a otra u otro participante para que responda a su pregunta formulada: “tres cosas que dices/haces/preguntas/hueles/sacas/etc. cuando...”

O: Desarrollar la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro a través de la mirada. Focalizar atención en el otro. Trabajar desde el impulso, sin juzgar.

C: Escucha

### **Punto caliente (P1)**

Una persona al frente canta y se supone que está en un punto caliente, entonces se está quemando, y alguien tiene que salvarlo. La base del juego es que el resto de las y los participantes agarre cualquier palabra que escuche y cantar otra canción que incluya esa palabra.

O: Desarrollar la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro. Trabajar desde el impulso, sin juzgar.

C: Consciencia de realidad y escucha

### **Historia inventada (P1)**

Se va a repetir el mismo ejercicio de la segunda sesión, pero con mayor dificultad. Esta vez, se va armando una historia en base a que cada participante dice una palabra. Es importante prestar atención en dónde está la cabeza, qué pensamientos pasan por tu cabeza, pensar atención a cómo construimos pensamientos, qué hace nuestro cuerpo mientras hacemos el ejercicio.

O: Focalizar su atención en el otro. Desarrollar una escucha con el otro a través de la mirada. Identificar qué juicios aparecen.

C: Consciencia de realidad y escucha

### **Ejercicio de la descripción (P1 y P4)**

Recordar un momento de la vida de cada una y uno en la cual hayan estado muy borrachas y borrachos. Una persona sale al frente y le cuenta su anécdota al resto. Es importante ser conscientes de cómo reconstruimos la anécdota en la cabeza, y cómo la verbalizamos/expresamos.

O: Percibir e identificar su proceso de verbalización, comprensión y recepción. Desarrollar la escucha consigo mismas y mismos.

C: Consciencia de realidad y escucha

### **Momento de la verdad (P1)**

En este ejercicio, una o uno de las o los participantes se sienta en frente de los demás participantes. El objetivo es que el resto de las y los participantes “interroguen” al que se encuentra sentado con preguntas de “sí” o “no” durante un par de minutos.

O: Percibir e identificar cómo reacciona mi cuerpo al sentirse expuesto y vulnerable.

C: Consciencia de realidad

### **Conversación final**

---

## **SESIÓN 4**

### **Meditación guiada**

O: Ganar consciencia de su estado emocional y corporal. Trabajar el aquí y ahora.

### **Juego de la pelota (P1)**

O: Focalizar su atención en el otro y en diferentes estímulos. Desarrollar la escucha a través de la mirada.

C: Escucha

### **Golpes (P1)**

Ejercicio que busca ahondar en el estado de alerta. Las y los participantes trabajarán en parejas, y conversarán de lo que sea. Mientras que, en primera instancia, “golpearán” al compañero o compañera. Estas y estos tendrán que reaccionar, pero antes de que se ejecute. En segunda instancia, las y los participantes colocarán las palmas de sus manos muy cerca de las nuca de sus compañeras o compañeros. La premisa es que, en ninguna instancia, el golpe nunca se ejecute, pero siempre esté a punto de darse, generando un estado de alerta constante.

O: Percibir e identificar cómo reacciona mi cuerpo en un estado de alerta. Desarrollar la escucha con el otro a través de la mirada. Focalizar su atención en lo que hacen.

C: Escucha

### **Me gusta, me llega (P1 y P4)**

La base del ejercicio es que una o uno de las y los participantes pase al frente y exprese lo que “le llega” o “le gusta” dentro de su vida personal. Primero, una o uno de los participantes pasa al frente a comentar las cosas que “le llegan”, y tiene que seguir desarrollando su idea hasta que uno o una de sus compañeros o compañeras lo/la vea en problemas y tome su lugar. Después de esta primera ronda, una o uno de los participantes pasa al frente a comentar las cosas que “le gustan” bajo la misma premisa.

O: Desarrollar la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro. Trabajar desde el impulso, sin juzgar.

Percibir e identificar cómo reacciona y se manifiesta el cuerpo.

C: Escucha

### **Ver las cosas del otro (P1)**

En este ejercicio, las y los participantes se sientan en parejas. Cada una o uno tiene un papelito con las siguientes preguntas: ¿Qué cosa de tu físico te gusta y cuál no?, ¿Qué cosa te gusta de forma de ser y qué no?, ¿Qué cosa de ti no saben muchas personas?, ¿Cuál es el pensamiento más oscuro que has tenido?, ¿Qué cosa te niegas y/o te cuesta aceptar? y Cuéntame un secreto, no se lo diré a nadie. La dinámica consiste en que una o uno le pregunta algo, la otra persona le responde y le dice ¿Y tú? y así sucesivamente. Al final cierran con un abrazo.

O: Percibir e identificar cómo se manifiesta el cuerpo en un estado vulnerable.

C: Consciencia de realidad

### **Números (nivel 3 y 4) (P1)**

La base de este juego es formar el número 1234 en una fila. Cada participante elige un número (1, 2, 3 o 4), corre al frente y grita el número que representa para que luego griten al unísono, con el resto de sus compañeras y compañeros, el número que formaron (por ejemplo: 2341). En un segundo nivel se repite la dinámica, pero con los números 5, 6, 7 y 8; y en un tercer nivel se repite la dinámica, pero las y los participantes tienen que elegir un número entre el 1 al 9. Finalmente, en un cuarto nivel, se repite la dinámica que, en el tercer nivel, pero las y los participantes tienen que cambiar de número cada vez que corran a formar la fila.

O: Focalizar su atención en el otro. Desarrollar la escucha colectiva.

C: Escucha

### **3 cosas (P1)**

O: Desarrollar la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro a través de la mirada. Focalizar atención en el otro. Trabajar desde el impulso, sin juzgar.

C: Escucha

### **Ronda de preguntas (P1)**

Una persona se para al centro, y las otras tres alrededor. La dinámica consiste en que la persona va girando, y se encuentra con las siguientes estaciones. Persona 1: pregunta sobre algo sexual. Persona 2: pregunta muy personal. Persona 3: pregunta de conocimiento general.

O: Percibir e identificar cómo se manifiesta el cuerpo en un estado vulnerable.

C: Consciencia de realidad

### **Describiendo pensamientos y emociones (P1)**

En parejas. Describir las emociones después de que alguien haga o diga algo: “Cuando haces X, yo siento Y”. Las y los participantes son libres de hacer lo que deseen: halagar, abrazar, insultar, acariciar, hacer cosquillas, etc, y la otra persona describe qué le provocó lo que le dijo o hizo la/el otro.

O: Percibir e identificar cómo se manifiesta el cuerpo en un estado vulnerable. Trabajar desde el impulso, sin juzgar.

C: Consciencia de realidad

### **Conversación final**

---

## **SESIÓN 5**

### **Meditación guiada**

O: Ganar consciencia de su estado emocional y corporal. Trabajar el aquí y ahora.

### **Explicación P2**

### **Juego de la pelota (P1)**

O: Focalizar su atención en el otro y en diferentes estímulos. Desarrollar la escucha a través de la mirada.

P1: El actor se comporta verdaderamente con atención en lo que hace y basando su comportamiento en reaccionar al otro y a su entorno

C: Escucha

### **Punto caliente (P1)**

O: Desarrollar la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro. Trabajar desde el impulso, sin juzgar.

C: Consciencia de realidad y escucha

### **Números (nivel 3 y 4) (P1)**

La base de este juego es formar el número 1234 en una fila. Cada participante elige un número (1, 2, 3 o 4), corre al frente y grita el número que representa para que luego griten al unísono, con el resto de sus compañeras y compañeros, el número que formaron (por ejemplo: 2341). En un segundo nivel se repite la dinámica, pero con los números 5, 6, 7 y 8; y en un tercer nivel se repite la dinámica, pero las y los participantes tienen que elegir un número entre el 1 al 9. Finalmente, en un cuarto nivel, se repite la dinámica que, en el tercer nivel, pero las y los participantes tienen que cambiar de número cada vez que corran a formar la fila.

O: Focalizar su atención en el otro. Desarrollar la escucha colectiva.

C: Escucha

### **Conversa chill (P1 y P2)**

En parejas. Las y los participantes se sientan a conversar de lo que sea por quince minutos. Se les pide que sean conscientes de su postura, su estado de relajación, todo lo que hacen con su cuerpo, cómo miran, cómo hablan, cómo responden (de forma inmediata o piensan antes de seguir el rumbo de la conversa), y cómo entran en confianza con el otro.

O: Percibir e identificar cómo se manifiesta el cuerpo cuando dialoga. Reconocer cómo construimos pensamiento durante un diálogo. Desarrollar una escucha activa con el otro.

C: Consciencia de la realidad y escucha

### **Conversa chill frente a un público (P1, P2 y P4)**

En parejas. Las y los participantes conversan de lo que sea por cinco minutos y las y los otros dos miran. Se les pide que sean conscientes cómo el público modificó su postura, su estado de relajación, todo lo que hacen con su cuerpo, cómo miran, cómo hablan, cómo responden (de forma inmediata o piensan antes de seguir el rumbo de la conversa), cómo entran en confianza con el otro.

O: Percibir e identificar cómo se manifiesta el cuerpo cuando se dialoga frente a un público. Identificar si las reacciones responden al hilo de la conversación o existe una imposición al estar en contacto con el público.

Desarrollar una escucha activa con el otro.

C: Consciencia de la realidad y escucha

### **Debate (P1, P2 y P4)**

La base del ejercicio es apropiarse de un discurso. En parejas. Cada participante tiene una postura respecto a un tema (pro o no aborto, en contra o a favor matrimonio civil, etc.), y tiene que convencer al otro u otra de su postura.

O: Percibir e identificar cómo construimos pensamiento y cómo se manifiesta el cuerpo. Trabajar desde mi yo auténtico, sin juzgar. Asumir y habitar una realidad alternativa. Desarrollar una escucha activa con el otro.

C: Consciencia de realidad y escucha

### **Acaba de pasar (P1, P2 y P4)**

En parejas. Existirá una bolsita con papelitos que digan sucesos que acaban de pasar. Ambas u ambos participantes comenzarán de espaldas a ellas o ellos mismos. La o el participante A sacará un papelito y cuando quiera, voltea a decirle a la otra persona lo que acaba de suceder. La idea es que ambas y ambos habiten y se encuentren en la situación. Cuando se le haya dado un cierre a la primera situación, se les pide que se volteen otra vez y que la o el participante B haga lo mismo.

O: Asumir y habitar una realidad alternativa. Trabajar desde mi yo auténtico, sin juzgar. Desarrollar una escucha activa con el otro. Ganar consciencia de cómo se manifiesta el cuerpo frente a la experiencia.

C: Consciencia de realidad y escucha

### **Conversación final**

---

## **SESIÓN 6**

### **Meditación guiada**

O: Ganar consciencia de su estado emocional y corporal. Trabajar el aquí y ahora.

### **Punto caliente (P1)**

O: Desarrollar la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro. Trabajar desde el impulso, sin juzgar.

C: Consciencia de realidad y escucha

### **Explicación P3 y Herramientas de vinculación y desvinculación**

### **Desconocidos (P1, P2, P3 y P4)**

En parejas. Se les pide a las y los participantes que se aprendan el texto completo Pieza de corazón de Heiner Müller. Una vez en el espacio, se les indica que se encuentren en la mirada y que cualquiera de las o los dos, cuando lo vea conveniente, comience la escena. La idea del ejercicio es pasar la escena una sola vez para llevar al límite la escucha y sus impulsos; y que ambas o ambos construyan juntas y juntos la escena.

O: Desarrollar una escucha activa consigo mismas y mismos, y con el otro a través de la mirada. Lograr trabajar desde mi yo auténtico, sin juzgar. Asumir y habitar una realidad alternativa. Usar el texto como acción y reacción.

C: Escucha

### **Escena de cortometraje: Detenidos en el tiempo (P1, P2, P3 y P4)**

En parejas. Se le pide a las y los participantes que se aprendan el texto sin intención. Al entregarles la escena, se les ha entregado una hoja con la descripción del *background* de la escena y los personajes para que tengan claro la realidad alternativa de la escena. Una vez en el espacio, se hará un recordatorio de la situación y se hacen dos pasadas por pareja (después de la primera pasada, se hacen afinaciones).

O: Desarrollar una escucha activa consigo mismas y mismos, y con el otro a través de la mirada. Lograr trabajar desde mi yo auténtico, sin juzgar. Asumir y habitar una realidad alternativa. Usar el texto como acción y reacción.

C: Consciencia de realidad y escucha

### **Impro grupal (P1, P2 y P4)**

Se plantea que improvisen dos situaciones, y que cuando se grite “cambio” cambien de una a otra. La idea es que se vayan intercalando ambas situaciones para que puedan entrar y salir de una a otra. Las situaciones son: cumpleaños de una o uno de ellas o ellos y el velorio de de una o uno de ellas o ellos.

O: Asumir y habitar realidad alternativa. Desarrollar una escucha activa consigo mismas y mismos, y con el otro a través de la mirada. Lograr trabajar desde mi yo auténtico, sin juzgar.

C: Conciencia de realidad y escucha

### **Conversación final**

---

## **SESIÓN 7**

### **Meditación guiada**

O: Ganar consciencia de su estado emocional y corporal. Trabajar el aquí y ahora.

### **Tú dices, yo digo (P1)**

O: Focalizar atención en el otro. Desarrollar la escucha con el otro a través de la mirada. Trabajar desde el impulso, sin juzgar.

C: Escucha

### **Dos mantas (P1, P2 y P4)**

Los participantes giran alrededor de las dos mantas, cuando se detenga la música, las o los que no se logran sentar son los y las que pasarán la escena. Tendrán que poner en escena cualquiera de las siguientes situaciones: una despedida, un reencuentro, una reconciliación, una terminada, una primera cita, etc.; pero todo sin palabras. Se les tiene que indicar qué situación pondrán en acción antes de que empiecen a girar.

O: Asumir y habitar realidad alternativa. Desarrollar una escucha activa consigo mismas y mismos, y con el otro a través de la mirada. Lograr trabajar desde mi yo auténtico, sin juzgar.

C: Consciencia de realidad y escucha

### **Escena de película: Amor y otras drogas (P1, P2, P3 y P4)**

En parejas. Esta escena tiene una mayor complejidad a la primera escena trabajada. Se le pide a las y los participantes que se aprendan el texto sin intención, y que no vean la película. Al entregarles la escena, se les ha entregado una hoja con la descripción del *background* de la escena y los personajes para que tengan claro la realidad alternativa de la escena. Una vez en el espacio, se hará un recordatorio de la situación y se hacen dos pasadas por pareja (después de la primera pasada, se hacen afinaciones).

O: Desarrollar una escucha activa consigo mismas y mismos, y con el otro a través de la mirada. Lograr trabajar desde mi yo auténtico, sin juzgar. Asumir y habitar una realidad alternativa. Usar el texto como acción y reacción.

C: Consciencia de realidad y escucha

### **Conversación final**

---

## **SESIÓN 8**

### **Recapitulación de los cuatro principios**

#### **Pegaditos (P1 y P3)**

Se les pide a las parejas ya armadas que se decidan si estar paradas o parados, o sentadas o sentados. La idea del ejercicio es que sus rostros y cuerpo estén lo más cerca posible y que pasen el texto de la escena asignada sin dejar de mirarse. Si alguien desvía la mirada, vuelven a empezar.

O: Desarrollar una escucha activa consigo mismas y mismos, y con el otro a través de la mirada.

C: Consciencia de realidad y escucha

#### **Escenas finales del laboratorio (Adele-Emma y Marcos-Ezequiel) (P1, P2, P3 y P4)**

Se trabajará una hora y veinte con cada pareja.

O: Aplicar lo trabajado en base a los cuatro principios al trabajo de las escenas.

C: Consciencia de realidad y escucha

### **Conversación final y cierre del laboratorio**

## Anexo 3: Estructura del Sistema de Registro

### 1. Registro de la investigadora

#### Bitácoras de sesión

Fecha:

Asistentes:

Principios trabajados:

Capacidades trabajadas:

Objetivos de la sesión:

Desarrollo de la sesión:

Conclusiones:

Comentarios:

### 2. Registro de las y los participantes

#### Cuestionarios por sesión en Google Forms

En la primera parte del cuestionario, las preguntas en relación a cada principio eran las siguientes:

##### *Principio 1*

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro?

Si la respuesta era sí, se le preguntaba: ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Si la respuesta era no, se le preguntaba: ¿cuál fue el obstáculo?

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos?

Si la respuesta era sí, se le preguntaba: ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Si la respuesta era no, se le preguntaba: ¿cuál fue el obstáculo?

##### *Principio 2*

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar?

Si la respuesta era sí, se le preguntaba: ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Si la respuesta era no, se le preguntaba: ¿cuál fue el obstáculo?

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)?

Si la respuesta era sí, se le preguntaba: ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Si la respuesta era no, se le preguntaba: ¿cuál fue el obstáculo?

### *Principio 3*

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como acción para entablar una conversación en escena?

Si la respuesta era sí, se le preguntaba: ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Si la respuesta era no, se le preguntaba: ¿cuál fue el obstáculo?

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como reacción para entablar una conversación en escena?

Si la respuesta era sí, se le preguntaba: ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Si la respuesta era no, se le preguntaba: ¿cuál fue el obstáculo?

### *Principio 4*

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influyó y/o modificó tu trabajo?

Si la respuesta era sí, se le pregunta: ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento?

Si la respuesta era no, se le preguntaba: ¿qué beneficios trajo esto para ti?

La segunda parte del cuestionario contenía las siguientes variables observables:

#### *Con respecto a la capacidad de escucha:*

- Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.
- Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.
- Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.
- No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.
- Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.
- Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- No me ensimismé.
- No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.

#### *Con respecto a la capacidad de consciencia de realidad:*

- Mantuve atención plena hacia el otro u otra.
- Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.

- Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.
- Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.
- Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.
- No actué en piloto automático.
- Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.
- Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.

#### Cuestionario final en Google Forms

- Después de haber participado en el laboratorio, ¿podrías afirmar que el uso de los cuatro principios de la técnica Meisner, propuestos por Mallory, ayudó a mejorar tu capacidad de escucha? Sí/No ¿Por qué? Enlista tus razones.
- Después de haber participado en el laboratorio, ¿podrías afirmar que el uso de los cuatro principios de la técnica Meisner, propuestos por Mallory, ayudó a mejorar tu capacidad de consciencia de realidad? Sí/No ¿Por qué? Enlista tus razones.
- Después de haber participado en el laboratorio, ¿qué principio(s) consideras que te sirvieron más? ¿Por qué? Enlista tus razones. Puedes marcar varias opciones:
  - Principio 1: El actor se comporta verdaderamente con atención en lo que hace y basando su comportamiento en reaccionar al otro y a su entorno
  - Principio 2: El personaje es el actor comportándose como él mismo tomando las circunstancias imaginarias del personaje como suyas
  - Principio 3: El hacer y las reacciones resultan en la ejecución del texto
  - Principio 4: La actuación no es para el público, es frente a ellos
  - Todos
  - Ninguno
- Después de haber participado en el laboratorio, ¿podrías afirmar que el uso de los cuatro principios de la técnica Meisner, propuestos por Mallory, te ayudó a desarrollar una doble consciencia al momento de actuar? Es decir, consciencia plena de tu comportamiento (gestos, reacciones, acciones,

pensamientos, etc.) en escena, el cual es producto de habitar una realidad alternativa; y consciencia plena de la presencia de un otro y cómo este modifica tu estado vulnerable mediante la interacción entre los personajes. Sí/No ¿Por qué? Enlista tus razones.

- ¿Crees que tu participación en el laboratorio te ha brindado herramientas que puedes aplicar a futuro en tu trabajo actoral? Sí/No ¿Por qué? Enlista tus razones.
- Finalmente, si este laboratorio fuera un taller de entrenamiento actoral intensivo, ¿consideras que sería útil y/o beneficioso para cualquier otra actriz o actor? Sí/No ¿Por qué? Enlista tus razones.

#### Cuestionarios en Word

Fecha:

¿Cómo te sentiste hoy?

¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

¿Qué cosas descubriste hoy?



## **Anexo 4: Bitácoras de sesión**

### **BITÁCORA DE SESIÓN 1**

Fecha: 17 de octubre del 2021

Asistentes: Eliana, Paola, Actriz 1, Actriz 2, Actor 1, Actor 2

Principios trabajados: P1

Capacidades trabajadas: Escucha y atención

Objetivos de la sesión:

Fortalecer la capacidad de atención en lo que hacen, en el otro y en ambos al mismo tiempo.

Percibir e identificar cómo el cuerpo reacciona a los estímulos internos y externos.

Desarrollo de la sesión:

Comenzamos explicando y recordando a las y los asistentes sobre cómo se trabajará en las sesiones.

Meditación guiada: Las y los participantes muestran tensiones en el cuerpo, pero las reconocen y se permiten soltarlas. Al finalizar la meditación apuntan en sus bitácoras lo que encontraron durante esta.

Juego de la pelota: Empiezan con 3 pelotas. Las y los participantes se muestran energéticos. Les cuesta llevar a cabo el ejercicio, pero se esfuerzan por mantenerse concentrados y conectados. Se reduce a 1 pelota. Van ganando fluidez y se agrega una pelota más. Mantienen la fluidez y se agrega otra pelota más. Están con 3 pelotas, tratan de mantener el ritmo, la concentración y la fluidez. Apuntan en sus bitácoras.

Concentración extrema: Las y los participantes piensan un poco lo que dirán con respecto a lo que escuchan. Conforme el ejercicio avanza logran dejar de lado el “raciocinio” y fluyen más con las palabras de acuerdo a cada estímulo que se presenta. Apuntan en sus bitácoras sobre el ejercicio.

Pupiletras: Apuntan en sus bitácoras sobre el ejercicio.

Las ranas: A las y los participantes se les dificulta concentrarse y decir la frase con fluidez, pero conforme avanza el ejercicio fluye mejor. Se les pide que no se ensimismen y que hagan contacto visual entre ellas y ellos. Tras esta premisa, les cuesta concentrarse y recordar lo que dijo la/el participante anterior. Se agrega 1 conejo si son 2 ranas. Se les complica aún más concentrarse y recordar la frase completa. Casi finalizando el ejercicio logran concentrarse y decir la frase completa por unas 3 vueltas. Apuntan en sus bitácoras.

Mírame: Hay estímulos que les generan risas. Hay sonrisas como agradecimiento al separarse de la pareja con la que estuvieron. Se observa cierta tensión/rigidez en sus cuerpos. Apuntan en sus bitácoras.

Números (nivel 1 y 2): A las y los participantes les cuesta concentrarse y escucharse, pero conforme avanza el ejercicio se escuchan mejor. Los números varían a 5,6,7,8 y pasa lo mismo; les cuesta concentrarse y escucharse, pero lo logran conforme avanza el ejercicio. Apuntan en sus bitácoras.

5 sonidos: Apuntan en sus bitácoras sobre el ejercicio.

Conversación final:

La Actriz 1 manifiesta que se sintió tímida, también con energía, con apertura, como si algo que estaba dormido hubiera despertado. Se le hacía complicado conectar.

El Actor 2 manifiesta que se divirtió, sintió que su concentración se ha deteriorado pero que los ejercicios además de ser divertidos lo ayudaron a mantener la concentración.

La Actriz 2 manifiesta que sintió que eran 4 niños jugando. Le costaba mantener la concentración. Además, comenta que si no fuesen amigos no hubiera sido tan cómodo.

El Actor 1 manifiesta que los ejercicios le ayudaban a estar presente y concentrado con el otro.

Conclusiones:

-La selección de participantes ha resultado efectiva en el sentido que ha colaborado en propiciar un ambiente de confianza y seguridad.

-Las y los participantes pudieron desarrollar los ejercicios; sin embargo, debido a la falta de training por la pandemia, los desarrollaron con mayor dificultad.

-La capacidad de atención necesita fortalecerse en todas y todos los participantes.

-Las y los cuatro participantes presentan mucha tensión al sentirse vulnerables.

Comentarios:

-Reforzar el trabajo de atención sobre todo en el Actor 2.

---

## **BITÁCORA DE SESIÓN 2**

Fecha: 21 de octubre del 2021

Asistentes: Eliana, Paola, Actriz 1, Actriz 2, Actor 1, Actor 2

Principios trabajados: P1 y P4

Capacidades trabajadas: Consciencia de realidad y escucha

Objetivos de la sesión:

Fortalecer la capacidad de atención en lo que hacen, en el otro y en ambos al mismo tiempo.

Percibir e identificar cómo el cuerpo reacciona a los estímulos internos y externos.

Reconocer los juicios que aparecen mientras realizan los diversos ejercicios.

Desarrollo de sesión:

Comenzamos con algunas explicaciones sobre lo que trabajaremos en la sesión de hoy.

Números (nivel 1, 2 y 3): Realizamos el ejercicio usando los números del 1 al 9. Las y los participantes conectan al comienzo y fluyen, aunque por momentos se les complica continuar con la conexión generada. Se genera una alteración del ejercicio: cada vez que logran hacerlo correctamente chocan las manos. Después cambian los números y cuando alguien se equivoca le hacen cargamontón. Luego de estas premisas, mejoran su concentración. Se vuelven a cambiar los números, y se cambia la premisa y ya no celebran si sale bien.

Finalmente, logran concentrarse y fluir mucho mejor lo que resta del ejercicio. Apuntan en sus bitácoras.

Escribe tu pastrulada: Todas y todos cuentan lo que escribieron. A la Actriz 1 le da roche, pero poco a poco lo pierde. La Actriz 2 lo cuenta con roche y rápido. El Actor 1 lo cuenta tranquilo. El Actor 2 lo cuenta con temor porque le faltaron palabras. Todas y todos se sintieron avergonzados en general. Apuntan en sus bitácoras.

Hazme reír: El Actor 2 cuenta una historia. La Actriz 1 cuenta una historia vergonzosa. El Actor 1 hace contacto visual, no sabe bien qué hacer. La Actriz 2 cuenta una historia y un chiste. Todas y todos tienen miedo e inseguridad, pero lograron hacer el ejercicio. Apuntan en sus bitácoras.

Arma tu animalito: Apuntan en sus bitácoras.

Pausa y ánclate: Eran dos ejercicios separados, pero se unen en uno solo en esta sesión. Apuntan en sus bitácoras

Historia inventada: Se les da los 3 primeros temas. Cuestionan la racionalidad de la historia conforme avanza. Mientras más avanza y cambian las historias se alejan del juicio y el raciocinio. El Actor 2 piensa bastante en las palabras. Finalmente, ellas y ellos crean su propia historia. Apuntan en sus bitácoras.

Anekdótico: Apuntan en sus bitácoras.

Conversación final:

El Actor 1 se sintió más tímido, avergonzado en esta sesión. Sintió como un bloqueo fuerte. Sobre todo, en el ejercicio de hacer reír.

El Actor 2 siente que ha trabajado con su frustración, siente que su concentración mejoró respecto al ejercicio de los números que fue el que se le hizo más difícil la última sesión.

A la Actriz 1 le costó concentrarse por lo que le había ocurrido antes de llegar a la sesión.

La Actriz 2 se ha dado cuenta que quiere hacer las cosas correctamente por lo que piensa mucho en las cosas.

Conclusiones:

-El ambiente en el que se está trabajando es muy estimulante y eso influye en el desenvolvimiento grupal; sin embargo, sí se observa una mejoría con respecto a la respuesta a los ejercicios.

-A todo el grupo le cuesta trabajar desde el impulso, confiar y escucharse a sí mismas y mismos. Hay una autoexigencia por parte de las y los cuatro por hacer las cosas bien, y eso también las y los frena.

-Las y los participantes cada vez son más capaces de reconocer sus procesos mentales y sus dificultades, y verbalizarlo.

Comentarios:

-Seguir trabajando la atención en el Actor 2.

-Volver a trabajar ciertos ejercicios de la primera sesión (pelota, números o el de las ranas).

-Hoy la energía grupal fue baja y eso influyó en su desempeño.

-Hoy no hubo meditación guiada porque la sesión comenzó tarde debido a diversos percances del grupo.

---

### **BITÁCORA DE SESIÓN 3**

Fecha: 24 de octubre del 2021

Asistentes: Eliana, Paola, Actriz 1, Actriz 2, Actor 1, Actor 2

Principios trabajados: P1 y P4

Capacidades trabajadas: Consciencia de realidad y escucha

Objetivos de la sesión:

Fortalecer la capacidad de atención en lo que hacen, en el otro y en ambos al mismo tiempo.

Percibir e identificar cómo el cuerpo reacciona a los estímulos internos y externos.

Reconocer cómo les afecta lo que hace o dice el otro.

Trabajar la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro.

Desarrollo de la sesión:

Comenzamos explicando a las y los participantes sobre el desarrollo de la sesión.

Meditación guiada: Los participantes escriben en sus bitácoras sobre la meditación.

Juego de la pelota: Se les pide tirar la pelota sin decir el nombre. El grupo se concentra para mantenerse conectado y recibir la pelota. Con la variación anterior se les complica, pero lo intentan para mantener el ritmo. Se agrega un objeto más. Hacen lo posible por no quedarse estáticas y estáticos. Se quita el objeto anterior y se quedan con las pelotas. Se van quitando las pelotas una a una. Apuntan en sus bitácoras.

Tú dices, yo digo: El ejercicio lo realizaron primero el Actor 1 y la Actriz 2, y el Actor 2 y la Actriz 1. Luego salieron a hacerlo al frente el Actor 2 con la Actriz 2 y la Actriz 1 con el Actor 1. Apuntan en sus bitácoras.

3 cosas: Hubo una variación con respecto a las cosas más *random* que les ocurra. Se les complica preguntar qué cosas; sin embargo, se observa honestidad en sus respuestas. Apuntan en sus bitácoras.

Punto caliente: Se les complica entrar con canciones y salvar a sus compañeras y compañeros; sin embargo, conforme avanza el ejercicio pueden soltarse un poco más. Apuntan en sus bitácoras.

Historia inventada: Se dan la licencia de no racionalizar y fluyen. Apuntan en sus bitácoras.

Ejercicio de la descripción: Se les observa honestas y honestos. Apuntan en sus bitácoras.

Momento de la verdad: A todas y todos se les tensa el cuerpo en algunas preguntas, pero son honestas y honestos al responder. A la Actriz 2 se le observa muy vulnerable por momentos. Apuntan en sus bitácoras.

Conversación final:

El Actor 1 considera que hubo presión y esto le ayudó a no pensar tanto. Piensa que si no hay un control de la agilidad hay un bloqueo por intentar estar muy metido. Tiene que haber un balance.

El Actor 2 menciona que los ejercicios han sido exigentes con respecto a la respuesta rápida. Le ayudaron a estar en el aquí y ahora. El mantener la mirada en "tú dices, yo digo" le pareció bacán porque le ayudaba.

La Actriz 1 comenta que los ejercicios se han basado en que seamos rápidos. Se fue dando cuenta que puede funcionar como puede no funcionar bajo presión.

La Actriz 2 comenta que la sesión ha sido súper exigente mentalmente. Se sintió muy vulnerable en el último ejercicio.

Conclusiones:

-La capacidad de escucha en las y los participantes ha mejorado. Eso se evidencia en el desarrollo de los ejercicios y la conexión que se genera.

-La capacidad de atención en las y los participantes también ha mejorado. El trabajar con la mirada influye en ello de forma positiva.

-Las y los participantes han sabido lidiar con el bloqueo ya que han sido conscientes de por qué se genera. El bloqueo se resolvía con la escucha.

-El confiar en ellas y ellos ha permitido que 1) se sientan más en libertad, 2) que no racionalicen las cosas y 3) que trabajen desde el impulso.

-La respuesta de los participantes frente a los ejercicios está siendo rápida y efectiva. Sin embargo, aún hay aspectos por deconstruir.

-La Actriz 2 ha logrado fortalecer la confianza en sus impulsos. El trabajo de la mirada fortalece su escucha.

-El ser más consciente del otro, ha generado que las tensiones del Actor 1 desaparezcan casi por completo.

Comentarios:

-Comenzar las próximas sesiones a las 9:05am

-Seguir trabajando la atención en el Actor 2.

-Trabajar en el juego de la pelota en la siguiente sesión.

---

#### **BITÁCORA DE SESIÓN 4**

Fecha: 31 de octubre del 2021

Asistentes: Eliana, Paola, Actriz 1, Actriz 2, Actor 1, Actor 2

Principios trabajados: P1y P4

Capacidades trabajadas: Consciencia de realidad y escucha

Objetivos de la sesión:

Reconocer cómo les afecta lo que hace o dice el otro.

Desarrollar la escucha activa consigo mismas y mismos, y con el otro.

Percibir e identificar cómo se manifiesta el cuerpo en un estado vulnerable.

Desarrollo de la sesión:

Se les explica a las y los participantes de qué irá la sesión.

Meditación guiada: Apuntan en sus bitácoras sobre la meditación.

Juego de la pelota: Empiezan con 3 pelotas y solo pueden atraparla con 1 mano. Las y los participantes se preocupan por concentrarse y escucharse, les cuesta, se desesperan, y realmente les cuesta escucharse.

Aumentan a 4 pelotas. Se reduce a 3 pelotas nuevamente, pero esta vez se pasan las pelotas sin decir los nombres. Se evidencia un esfuerzo por conectar con la mirada y logran mantener esa conexión. Se aumenta a 5 pelotas y pueden decir el nombre de la persona a la que le pasarán la pelota. Conectan bien. Cambia a no decir los nombres y se reduce a 4 pelotas. Apuntan en sus bitácoras.

Golpes/Touch out: A la Actriz 2 y al Actor 2 se les complica acercarse. Las y los participantes reaccionan ante los “golpes” de forma honesta. Cambian las parejas. Quedan las dos actrices juntas y los dos actores juntos.

Cambia a Actor 1 y Actriz 1 y Actor 2 y Actriz 2. Hay una variación de darse palmadas en el cuello. Cambia de nuevo a la premisa anterior. No logran concentrarse bien. Apuntan en sus bitácoras.

Me gusta, me llega: Al comienzo les cuesta decir lo que verdaderamente les llega de ellas y ellos. Se les pide que sientan realmente lo que dicen. Cambiamos a Me gusta. Apuntan en sus bitácoras.

Ver cosas el otro: Se ponen en parejas Actriz 1 y Actor 1. Actor 2 y Actriz 2. Apuntan en sus bitácoras.

Números (nivel 3 y 4): Eligen números del 1 al 9. Celebran cuando lo logran. Luego cambia la premisa y cada vez que se chocolatean dicen un número distinto.

Punto caliente: Les cuesta salvar al resto, pero mejoró con respecto a la semana pasada.

3 cosas: Se esfuerzan por no racionalizar lo que preguntarán y responderán. Apuntan en sus bitácoras sobre los tres ejercicios (Números, Punto caliente y 3 cosas).

Ronda de preguntas: Se les ve nerviosas y nerviosos pero honestas y honestos. Cuerpos honestos, pero los tonos de sus voces cambian. Apuntan en sus bitácoras.

Describiendo pensamientos y emociones: Apuntan en sus bitácoras.

Conversación final:

La Actriz 1 siente que hay más conexión como grupo y eso ha influido en su concentración al mirar a los demás.

El Actor 1 ha sentido mayor conexión entre todos, que pueden permitirse más. El concentrarse y tener un momento con él mismo al inicio le funciona para conectar con los demás.

La Actriz 2 considera que grupalmente están consolidadas y consolidados y siente más confianza al trabajar.

Hoy han surgido nuevos ejercicios que la han interpelado y han requerido que exponga cierta vulnerabilidad.

El Actor 2 siente que la confianza grupal ha mejorado mucho. Siente que hay una intención de cuidarse entre todas y todos. Se sentía nervioso durante los ejercicios y dejó que se le pase durante estos. Se sintió vulnerable.

Conclusiones:

-Las y los participantes han logrado fortalecer más su capacidad de escucha y atención, y reconocer por qué lo están logrando.

-Las y los participantes han logrado reconocer y habitar su estado vulnerable gracias a la consciencia de sus bloqueos.

-La confianza en ellas y ellos ha aumentado gracias a los ejercicios desarrollados, y eso influye de manera positiva en la confianza y escucha grupal.

-El Actor 1 está fortaleciendo su capacidad de trabajar desde el impulso. Ha logrado mejorar su capacidad de escucha y atención. Ha ganado seguridad y eso se evidencia en los ejercicios de vulnerabilidad.

-El Actor 2 ha ganado confianza en él mismo y ha mejorado su atención. De todas maneras, a veces presenta tensiones corporales.

-La Actriz 2 ha logrado desbloquear ciertos obstáculos internos que no le permitían ser auténtica. Seguir fortaleciendo el trabajo de vulnerabilidad con ella.

-La Actriz 1 también ha ganado confianza en ella misma y ha mejorado su capacidad de atención y escucha.

-El trabajo de la mirada está fortaleciendo la escucha grupal.

Comentarios:

-Los ejercicios de 3 cosas, punto caliente y Números ayudan a despertar la escucha grupal.

-El ejercicio de Touch out no funcionó porque la premisa no terminó de ser clara y porque, particularmente, en ese ejercicio las y los participantes no lograron focalizar su atención en más de dos estímulos a la vez.

---

## **BITÁCORA DE SESIÓN 5**

Fecha: 01 de noviembre del 2021

Asistentes: Eliana, Paola, Actriz 1, Actriz 2, Actor 1, Actor 2

Principios trabajados: P1, P2 y P4

Capacidades trabajadas: Consciencia de realidad y escucha

Objetivos de la sesión:

Entender cómo funciona una conversación.

Habitar la situación o circunstancia que atraviesan en el aquí y ahora.

Fortalecer la escucha activa consigo mismas y mismos y con el otro.

Desarrollo de la sesión:

Meditación guiada: Escriben en sus bitácoras sobre la meditación.

Punto caliente, 3 cosas, Juego de la pelota: Las y los participantes se muestran dispuestas y dispuestos y en aparente escucha con sus compañeras y compañeros. Escriben en sus bitácoras.

Conversa chill: Escriben en sus bitácoras sobre el ejercicio.

Conversa chill frente a un público: La Actriz 1 entraba en tensión cuando recordaba que había personas observándola. La Actriz 2 se olvidaba que había gente, pero cuando recordaba se tensaba. Al Actor 2 no le molestaba la presencia de quienes observaban. El Actor 1 no sentía que había personas observando, pero las reacciones de quienes observaban le daban un estímulo. Escriben en sus bitácoras.

Debate: La Actriz 2 reconoció las tensiones de su cuerpo, le costó argumentar en contra de algo en lo que no cree. El Actor 1 presenta tensiones, por momentos perdía la mirada, engrosaba su voz cuando decía ciertas cosas que él no diría. La Actriz 1 se sintió incómoda porque todo lo que dijo era ajeno a ella. El Actor 2 se sintió tenso, considera que es una tensión para demostrar que está seguro de su posición. Apuntan en sus bitácoras.

Acaba de pasar: El Actor 1 presenta tensiones y su cuerpo se modifica por la emoción. A la Actriz 1 le descuadró porque es muy cercano a algo que le pasa. Al Actor 2 le costó dar y recibir la noticia.

Juego de la pelota: Se utiliza como herramienta para distender.

Regresamos al ejercicio Acaba de pasar: La Actriz 2 sintió que se protegió porque ha tenido una experiencia muy cercana y la reacción de su compañera influyó. La Actriz 1 sintió que se bloqueó, se cerró como en su perspectiva, pero no fue negativo. Al Actor 1 le costó porque le interpelaba la situación. Las imágenes que le ayudaban a construir también le obstruían. El Actor 2 se sintió en jaque porque no tiene mucha conexión con los animales, en el caso de lo que les tocó. Pensó formas de abordarlo. Apuntan en sus bitácoras y conversación final.

Conclusiones:

-Como primer acercamiento al trabajo del P2, las y los participantes han respondido bien a los ejercicios.

-La escucha ha mejorado, y se ha podido traspasar lo trabajado en las primeras 4 sesiones al trabajo de hoy.

-El Actor 1 todavía puede trabajar la imposición de su voz en ciertos momentos de vulnerabilidad.

-El Actor 2 ha respondido muy bien a los objetivos de la sesión.

-La Actriz 1 ha respondido muy bien a los objetivos de la sesión.

-La Actriz 2 estuvo muy comprometida con las realidades alternativas trabajadas. El trabajo de la autenticidad de su voz ha mejorado.

Comentarios: -

---

## **BITÁCORA DE SESIÓN 6**

Fecha: 04 de noviembre del 2021

Asistentes: Eliana, Paola, Actriz 1, Actriz 2, Actor 1, Actor 2

Principios trabajados: P1, P2, P3 y P4

Capacidades trabajadas: Consciencia de realidad y escucha

Objetivos de la sesión:

Habitar la situación o circunstancia que atraviesan los personajes en el aquí y ahora.

Apropiarse del texto y usarlo como acción y reacción en la escena.

Fortalecer la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro.

Desarrollo de la sesión:

Meditación guiada: Las y los participantes escriben en sus bitácoras sobre la meditación.

Punto caliente: Las y los participantes están mucho más conectadas y conectados, llegan a fluir, pero por momentos se quedan en el raciocinio. Han mejorado. Apuntan en sus bitácoras.

Explicación de P3 y herramientas de vinculación y desvinculación

Desconocidos (Pieza del corazón): La Actriz 2 sintió que fue orgánico. Ambos se subieron al tren. Fue fluyendo orgánicamente. Al Actor 2 le ayudó la indicación de reconocerse antes de empezar el ejercicio. No sintió nada impuesto. Sintió que se escucharon. La Actriz 1 manifiesta que la risa al inicio les dio complicidad. Se sintieron como niños. Era como si se comunicaran mediante la mirada. El Actor 1 manifiesta que había bastante complicidad desde la mirada. Siente que mutaron por muchos momentos. Apuntan en sus bitácoras.

Escena de cortometraje: Detenidos en el tiempo: A la Actriz 1 le generó un “algo” la respuesta de su compañero. El Actor 2 quiso mostrarse impermeable como para que ella no insistiera. El Actor 1 sintió que en un inicio actuó la incomodidad, después no. La Actriz 2 se comprometió mucho con la escena. Escriben en sus bitácoras.

Impro grupal: Al Actor 2 y al Actor 1 les costaba pasar de la fiesta al funeral. Trataban de conectar primero con quien era la persona muerta y estando con el resto. A la Actriz 1 le daba distintas cosas dependiendo de quién era el del cumpleaños o quién se moría. Primero se enfocaba en el entorno y en la energía del resto para seguir. A la Actriz 2 también le costó entrar al velorio y se ayudaba mucho con la energía de los demás. También dependía de quién se moría o de quién era el cumpleaños. Escriben en sus bitácoras.

Conversación final:

La Actriz 1 manifiesta que han sido exploraciones interesantes desde la escucha y reacción con sus compañeras y compañeros. Resalta la importancia de conectar con la mirada.

La Actriz 2 considera que en las escenas se ha evidenciado toda la chamba de los ejercicios que se han hecho. Al Actor 2 le hubiera gustado repetir más veces las escenas. Considera que el poder conectarse con la mirada permite escucha y presencia con el otro. En el último ejercicio estuvo más con él mismo.

El Actor 1 siente que los ejercicios que se realizaron anteriormente ayudaron para la creación de las escenas.

Conclusiones:

-El trabajo previo dentro del laboratorio está dando resultados positivos en relación a las capacidades de escucha y de consciencia de realidad.

- El trabajo de la mirada ha servido como vehículo para engranar el trabajo de los 4 principios.
- El trabajo de habitar realidades alternativas a través de un texto naturalista ha permitido engranar los 4 principios, y generado que las y los participantes sean más conscientes de sus procesos.
- El Actor 2 ha respondido bastante bien a los objetivos planteados.
- La Actriz 1 ha respondido bastante bien a los objetivos planteados.
- Al Actor 2 y la Actriz 1 les funciona estar envueltos en la ficción que les toca habitar.
- La Actriz 2 ha logrado generar consciencia del uso de su voz. Sin embargo, todavía no logra una conexión permanente con ella.
- El Actor 1 ha ganado conciencia de que su voz se tiende a agravar al abordar textos. Sin embargo, de a pocos lo está regulando.

Comentarios:

- Contemplar 3 pasadas para la siguiente escena.
- 

### **BITÁCORA DE SESIÓN 7**

Fecha: 07 de noviembre del 2021

Asistentes: Eliana, Paola, Actriz 1, Actriz 2, Actor 1, Actor 2

Principios trabajados: P1, P2, P3 y P4

Capacidades trabajadas: Consciencia de realidad y escucha

Objetivos de la sesión:

Habitar la situación o circunstancia que atraviesan los personajes en el aquí y ahora.

Apropiarse del texto y usarlo como acción y reacción en la escena.

Fortalecer la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro.

Desarrollo de la sesión:

Meditación guiada: Las y los participantes escriben en sus bitácoras sobre la meditación.

Tú dices, yo digo: Las actrices hacen el ejercicio juntas, y los actores juntos. Escriben en sus bitácoras.

Escena de película: Amor y otras drogas:

Primera pasada de Actriz 2 con Actor 2:

La Actriz 2 recurrió a una situación personal para alejarse de la película y trató de escuchar a su compañero. Al Actor 2 le distraían algunos estímulos externos (perros).

Segunda pasada de Actriz 2 con Actor 2:

La Actriz 2 se sintió más concentrada, permeable. Pasó por procesos que le hicieron falta en la primera pasada.

El Actor 2 descubrió que hubo cosas que hizo en la pasada anterior que no le funcionaron y pudo modificarlas.

La mirada le ayudó a anclarse a la situación de la escena.

Tercera pasada de Actriz 2 con Actor 2:

El Actor 2 reconoce que el personaje es torpe para hablar. La Actriz 2 se acercó al proceso de abnegación a sí misma. Escriben en sus bitácoras.

Primera pasada de Actriz 1 con Actor 1:

El Actor 1 sintió que todo fue egoísta, centrado en él. La Actriz 1 no tuvo tiempo para procesar, sintió que todo fue muy rápido.

Segunda pasada de Actriz 1 y Actor 1:

La Actriz 1 sintió más escucha. Aunque igual que la pasada anterior fue un poco rápida, sintió que se pudieron conectar solo por momentos. Se sentía atropellado. El Actor 1 se da cuenta que el no tener el texto tan interiorizado le afecta al conectar con su compañera.

Tercera pasada de Actriz 1 y Actor 1:

La Actriz 1 resalta la importancia del proceso. Sintió que lo que decía era con verdad. El Actor 1 ya no estaba con la mentalidad de imponer, sino más tranquilo con tratar de decirle lo que pasaba de verdad y llegar a ella. Escriben en sus bitácoras.

Dos mantas: Las y los participantes escriben en sus bitácoras.

Conversación final:

La Actriz 2 manifiesta que todo va mejor cuando apaga su mente porque se juzga mucho.

Al Actor 2 siempre le ayudará mirar a los ojos a la otra persona. Le sirve para conectar.

El Actor 1 manifiesta que cuando no sabe lo que va a pasar, le es más sencillo estar presente.

La Actriz 1 manifiesta que la mirada le ha ayudado demasiado y le ayuda a estar segura.

Conclusiones:

-La Actriz 1 sigue respondiendo muy bien a los ejercicios planteados. Cada vez tiene más facilidad para asumir con verdad las diferentes realidades alternativas.

-La Actriz 2 sigue fortaleciendo el trabajo de su voz. El trabajar libre de juicios potencia su compromiso con la escena.

-El Actor 1 a veces tiene dificultades frente al uso del texto. Si bien reconoce que tiende a imponer una voz al actuar todavía no logra adaptarlo totalmente a su trabajo.

-El Actor 2 está respondiendo bien a los ejercicios. Cada vez tiene más facilidad para asumir con verdad las diferentes realidades alternativas.

-Debido a la dificultad de la escena trabajada, las y los participantes han tenido mayor dificultad para poner en práctica el P2 y P3 en esta sesión.

-El trabajar bajo los principios como premisas ha generado que las y los participantes generen consciencia de sus procesos internos y de cómo ponen en práctica la escucha.

Comentarios: -

---

## **BITÁCORA DE SESIÓN 8**

Fecha: 11 de noviembre del 2021

Asistentes: Eliana, Paola, Actriz 1, Actriz 2, Actor 1, Actor 2

Principios trabajados: P1, P2, P3 y P4

Capacidades trabajadas: Conciencia de realidad y escucha

Objetivos de la sesión:

Habitar la situación o circunstancia que atraviesan los personajes en el aquí y ahora.

Apropiarse del texto y usarlo como acción y reacción en la escena.

Fortalecer la escucha consigo mismas y mismos, y con el otro.

Desarrollo de la sesión:

Comenzamos recordando los cuatro principios y de qué tratará la sesión de hoy.

Pegaditos: Las y los participantes escogen su propio espacio para realizar el ejercicio.

Escenas finales del laboratorio:

Marco y Ezequiel:

4 pasadas. Se conversó con ellos y se dieron notas entre cada pasada. Los actores escriben en sus bitácoras sobre las pasadas de las escenas.

Adele y Emma:

3 pasadas. Se conversó con ellos y se dieron notas entre cada pasada. Las actrices escriben en sus bitácoras sobre las pasadas de las escenas.

Conversación final y cierre del laboratorio

Conclusiones:

-Las y los participantes lograron aplicar los cuatro principios de la manera esperada.

-Las y los participantes lograron afrontar con honestidad los textos propuestos.

-La Actriz 1 respondió de manera efectiva al trabajo de las escenas. Su capacidad de repetición mejoró ya que se permitía ser sorpresiva con ella misma pasada tras pasada.

-La Actriz 2 mejoró exponencialmente en relación al trabajo de su voz y la confianza en sí misma, lo cual generó que diga los textos con verdad y que tenga una mayor afectación durante la escena.

-El Actor 1 mejoró exponencialmente en relación al trabajo de su voz. El adueñarse de la realidad alternativa le permitió romper con esa dureza que tenía.

-El Actor 2 respondió de manera efectiva al trabajo de las escenas. Su capacidad de repetición mejoró ya que se permitía ser sorpresivo con él mismo pasada tras pasada.

Comentarios: -

## Anexo 5: Cuestionarios de las y los participantes - Primera Etapa

### SESIÓN 1 – GOOGLE FORMS – 17/10/21

#### NOMBRE: ACTRIZ 1

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Me permitió estar presente al 100%, me sentía bien porque estaba disfrutando del ejercicio.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Logré relajarme y mis sentidos estaban más pendientes y activos de todo lo que podía pasar (se agudizaron). Me di cuenta que el estímulo auditivo afecta mucho mi capacidad de concentración.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.
- Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.
- **No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.**
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- **No me ensimismé.**
- No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.
- Mantuve atención plena hacia el otro u otra.
- Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.
- Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- No actué en piloto automático.

- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

**NOMBRE: ACTRIZ 2**

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Me trajo continuidad en el trabajo y mucha presencia en lo que estaba realizando.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Por momentos, cuando podía aceptar fluir las reacciones, me traía risas de complicidad y comodidad con la gente que estaba trabajo y, por otro lado, recibir los estímulos de la naturaleza también me brindaban relajación y disfrute en el quehacer.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.
- Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.
- No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- **No me ensimismé.**
- No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.
- Mantuve atención plena hacia el otro u otra.
- Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**

- No actué en piloto automático.
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

**NOMBRE: ACTOR 1**

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Creo que me benefició muchísimo en el desarrollo de la dinámica. Es decir, cuando logré esa atención en mí y en los demás sentí que el ejercicio fluía sin tener que acudir al filtro de la razón. No necesitaba meterme a mi mente a pensar qué puedo hacer ahora, sino que reaccionaba a lo que mis impulsos me pedían hacer respecto a lo que él o la otra me estaba proponiendo.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Me trajo mucha más acción sobre lo que estaba sucediendo en ESE momento. Los obstáculos (miedo a los insectos o escuchar a un perro y no saber si puede subirse sobre mí) hacían que mis sentidos despierten el doble o, incluso, el triple. Esto hacía que esté atento del entorno sin perder la conexión con la pareja o con el grupo.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.
- Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.
- **No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.**
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- No me ensimismé.
- No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**

- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- No actué en piloto automático.
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

**NOMBRE: ACTOR 2**

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Despertarme, prestar más atención al presente, escucharme a mí y/o a mis compañeros.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Cuando me dejé afectar por los estímulos externos del calor y el césped me hicieron conectarme más con el momento y entrar en un estado de mayor relajación para ciertos momentos.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.
- Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.
- **Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.**
- No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- **No me ensimismé.**
- No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.
- Mantuve atención plena hacia el otro u otra.
- Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.

- Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.
- Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.
- No actué en piloto automático.
- Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.
- Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.

### **SESIÓN 1 – WORD – 17/10/21**

#### **NOMBRE: ACTRIZ 1**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Fue una experiencia muy enriquecedora y aliviadora, me gustó volver a reencontrarme con el otro, jugar, sentirme en confianza. Además, los ejercicios que realizamos me abrían puertas para analizar algunos estímulos y de dónde vienen.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

El ejercicio del sapo y el conejo porque al trabajar con mis compañeros me daban estímulos que no dejaban que me concentrara.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Que debo trabajar en mi capacidad de concentración, hay cosas que me van sirviendo para mejorarla, sin embargo, aún se me hace complicada. Además, pude descubrir que soy muy visual y concentrarme en sonidos me resulta difícil. Por otro lado, el tener apertura y concentración me permite estar en el aquí y ahora y tener un buen desempeño.

#### **NOMBRE: ACTRIZ 2**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Muy bien, muy cómoda. Me divertí trabajando y siendo consciente de la exigencia de cada dinámica ejerciendo escucha, concentración y presencia. Creo que el hecho de que seamos compañeros y amigos lo hace cómodo, pero también retador porque tienes que trabajar con los diversos estímulos que cada uno te da.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

El último, de los sonidos. El contar 5 sonidos e ir reduciendo. Creo que en aquellos lapsos de tiempo en donde permanecemos en silencio y por dentro teníamos que ser conscientes de cada sonido, mi mente se dispersaba y fácilmente podía no hacer caso a los sonidos o incluso pensar en otras cosas. Creo que otra de las razones pudo ser que mi postura era ensimismada ya que se podía cerrar los ojos y es por eso que le costó mucho a mi mente concentrarse en pocas cosas.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Cuánto extrañaba jugar entre compañeros. Extrañaba las presencias y energías diversas. Descubrí también la afectación de un par de acontecimientos que pasé hace un par de años y cómo pueden influir hoy en mí.

## **NOMBRE: ACTOR 1**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Al llegar al ensayo me sentía muy agitado, cansado, con muchísimo calor que me incomodaba y con un poco de vergüenza por llegar tarde. Sin embargo, fue bacán sentir que la sesión no se tornó incómoda por la tardanza que tuve. Cuando se inició el trabajo físico tuve un ligero pensamiento de vergüenza por la gente que podría vernos jugar y hacer las dinámicas, PERO LO INCREÍBLE fue que los juegos los hicimos tan a conciencia que el grupo me transmitió esa seguridad y diversión por realizar las dinámicas con todo. Para la mitad de la primera dinámica ya no me importaba la gente que pasara o si nos escuchan o lo que sea que pudieran pensar porque me había metido tanto en la atención de mis compañeras que mis pensamientos solo iban alrededor de la conexión con ellas.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Cuando estuvimos echados y se nos pidió reconocer los sonidos y sensaciones que percibimos a nuestro alrededor, y luego, sin dejar de atender a estos estímulos, tararear una canción y realizar unas multiplicaciones. Se me dificultó poder mantener un pensamiento compartido entre las matemáticas, los estímulos y los sonidos.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Hoy descubrí lo increíble que es conectar de forma activa con el espacio y compañeros a través de dinámicas que estimulen la escucha y reacción espontánea. Pensaba que no podría llegar a sentir realmente una conexión de este tipo. Siempre he sido consciente de que la escucha activa, que propone una reacción a los estímulos que el entorno causa en mí, puede ayudar bastante para conectar y permitir que los sentidos y emociones fluyan, pero muy pocas veces lo he podido experimentar en dinámicas y exploraciones. Esta primera sesión me ha dejado la disposición física y emocional para seguir explorando y entrenando mi atención y conexión para el momento en el que pase por el proceso de creación de cualquier obra o escena como actor.

## **NOMBRE: ACTOR 2**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Me sentí muy contento porque disfruté mucho de todos los ejercicios. Fueron demandantes a nivel físico y mental, es decir, requirieron destreza física, mucha concentración y mucha escucha. Me sentí muy contento también, porque trabajé en mi concentración y escucha, que considero fundamentales para el trabajo actoral. Hace mucho tiempo que no realizaba ejercicios de escucha de manera presencial con otras personas y volverlos a hacer me recordó lo enriquecedor y necesarios que son este tipo de ejercicios.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

El de los números. Cada quien tenía un número, luego nos poníamos en fila, gritábamos nuestro número y luego al mismo tiempo el número que conformamos entre todos. Se me dificultó porque me resultaba difícil aprenderme el número de mis compañeros y luego en el momento poder decir el nombre completo del número.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Descubrí que mi buena concentración, escucha y destreza física pueden ir regresando conforme me exigen o me exijo. Me parece que lo ideal es que aprenda a exigirme yo mismo para poder mejorar día a día y mantener un buen nivel de calidad en mi trabajo para poder ofrecerlos a mis compañeros o compañeras de escena.

También descubrí que mientras me relacione con mi compañera o compañero de escena, me conectó mucho más y disfruto mucho más de los ejercicios.

## SESIÓN 2 – GOOGLE FORMS – 21/10/21

### NOMBRE: ACTRIZ 1

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el ejercicio de los números estaba presente en el ejercicio y focalizada en mi acción.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el ejercicio de recordar en una situación mi mente no se concentraba porque tenía los ojos cerrados y eso me llevaba a pensar en las cosas que debía hacer o los problemas que tuve.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Sí. En el ejercicio de hacer reír porque me intimidaban y solo no sabía qué hacer o qué decir. Y buscaba su aprobación, pero eso me hacía sentir incómoda por lo que me focalice en mí, como si me hablara a mí.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.
- **Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.**
- No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.
- Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- No me ensimismé.
- No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.
- Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.

- Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.
- Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.
- No actué en piloto automático.
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

**NOMBRE: ACTRIZ 2**

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Significó estar con el otro, estar presente y preocuparme por el grupo, no solo por mí.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. A escucharme bastante, observarme y observar a los demás.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

No. Creo que me costó un poco entrar, es decir, concentrarme en mi trabajo; sin embargo, hacia adelante decidí enfocarme en lo que estaba compartiendo y fluí con eso porque creo que pasé por aquellos momentos.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- **Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.**
- No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- **No me ensimismé.**

- No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- No actué en piloto automático.
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

#### NOMBRE: ACTOR 1

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En la sesión de hoy no tuve una gran conexión, de hecho, solo fue en dos ejercicios. El primer momento fue al iniciar el laboratorio con el ejercicio de los números. En este ejercicio hubo un momento en el que, sin verlos, solo escuchando y sintiéndolos pude conectar para decir el número que formábamos sin titubear; sentí que la confianza en el otro hizo que haya momentos en donde ninguno titubeaba en decir el número porque nos sentíamos seguros. El segundo momento fue en el ejercicio de continuar la historia. Si bien en este fue más difícil, en un momento logré conectar con la Actriz 2 y el Actor 2, y esto me permitió (de alguna forma) tener una lectura de sus intenciones. Como si al escuchar la palabra que proponía la Actriz 2 ya supiera el camino al que proponía ir; mientras que con el Actor 2, sentía que había momentos en donde yo decía una palabra y él comprendía el camino que yo proponía con la historia.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. No estoy seguro si de manera positiva, pero había estímulos internos que me bloqueaban y generaban que me retraiga de probar impulsos que de pronto aparecían. Y en cuestión a los estímulos externos, en esta sesión sentí que las miradas de las demás personas del laboratorio me cohibían, lo que generó también que el bloqueo aumentara.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió?  
¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Sí. Yo creo que pasó eso porque no dejaba de juzgar mis impulsos. Entonces las miradas las sentía como luz de francotirador que al mínimo movimiento "erróneo" se convertiría en una bala. Creo que me afectaron las miradas porque en mi cabeza les estaba otorgando el rol de críticos que examinarían mis propuestas como correctas o incorrectas.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.
- No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.
- Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.
- Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- No me ensimismé.
- No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.
- Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.
- No actué en piloto automático.
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

## NOMBRE: ACTOR 2

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el ejercicio de los números sentí que mi capacidad para armar el número largo mejoró bastante con respecto a la sesión pasada.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En verdad resultó un obstáculo en el ejercicio de recordar los momentos ya sean de felicidad, ansiedad, miedo, etc.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influyó y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

No. En ningún ejercicio hasta ahora me he dejado afectar por el público, a excepción del ejercicio del chiste. Para ser sincero, cuando comencé sí tuve en cuenta al público. Me dejé afectar por él, quería ver si en algún momento comenzaban a sonreír y verse en los ojos o algo así, pero mientras pasaba el ejercicio pensé que eso no me iba a servir, que eso me estaba interrumpiendo mucho, y sentí que debía despojarme de eso, que debía hacer lo que yo creía en ese momento, y si lograba que la gente se riera, chévere, y si no lo conseguía también chévere. Sabía que lo que debía hacer era concentrarme en hacer lo que quería hacer en ese momento sin prestarle atención al público.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- **Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.**
- No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- No me ensimismé.
- No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**

- Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.
- Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.
- No actué en piloto automático.
- Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.
- Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.

## SESIÓN 2 – WORD – 21/10/21

### **NOMBRE: ACTRIZ 1**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Se me hizo complicado conectar conmigo y con el otro. Mi energía no estaba en su máximo esplendor, pero me sirvió para conocer qué me sirve para regresar a la concentración y conectar conmigo.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

El ejercicio de hacer reír porque para mí era incómodo que me vean y sentir la presión de cumplir con eso. Además, me sentía intimidada por la mirada de todas y todos.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

A que soy muy rápida, la mayoría de ejercicios buscaba la solución muy rápida para hacerla bien. Sin embargo, una vez que llegaba el bloqueo se me hacía difícil volver a un ejercicio.

### **NOMBRE: ACTRIZ 2**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Físicamente: cansada, con algo de sueño. Mentalmente: logré observar que a la hora de trabajar soy algo racional, entonces pienso o planeo qué hacer para que las cosas salgan bien, pero eso no me permitía por momentos escucharme al 100. Fluir con lo que tenía.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Le tuve temor al de “hazme reír”, pero creo que me fue bien, entonces diría que el último de la meditación con los recuerdos... por no poder mantenerme al tanto de cada momento. Conectaba al inicio, pero lo dejaba ir y no me mantenía ahí con él.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Que efectivamente pienso y planeo las cosas para hacerlas correctamente. Tal vez por miedo e inseguridad. Por no querer defraudarme, quizás. No lo sé.

## **NOMBRE: ACTOR 1**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Hoy me sentí muy juicioso conmigo mismo. Llegué nuevamente con mucho calor, pero poco a poco se me fue pasando. Estuve bastante dispuesto al juego, la exploración, conectar con las demás y descubrir qué estímulos me afectarían. Pero en un momento de la sesión, mi preocupación y crítica personal hacia mis acciones hicieron que me ensimismara y pierda la bonita conexión que había logrado en un inicio. Al finalizar la sesión no me bajonee por lo que pasé, sino que agradecí haberlo pasado. De alguna manera descubrí qué produce mis bloqueos (esto sucedió con el ejercicio del “Hazme reír”) y con este descubrimiento siento que podré ir abrazándolo hasta utilizarlo a favor de las exploraciones y propuestas. (Digo abrazarlo porque en realidad no lo considero algo dañino. Siento que podría ser muy útil en determinadas circunstancias).

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Definitivamente el de hacer reír. En este ejercicio fue donde mi bloqueo artístico salió a la luz. Intenté conectar con las miradas de todas para ver si podía encontrar algo. En un momento la mirada de Silvana me llevó a una risa y sentí el impulso de hacerle ojitos, pero mi cerebro entró en juego a razonar si de esa manera realmente haría reír o era solo una actividad débil para la comedia. En otro momento me conecté con Paola y su mirada me generó confianza. Sentí que me decía que ese impulso que tenía estaba increíble que lo hiciera, pero, nuevamente, mi cerebro entró a preguntarme si ese impulso estaba permitido o no. En general, en este ejercicio me sentí bastante dentro de mí. No me permití sentir a mi cuerpo y dejarlo ser. Si bien yo era consciente que no había límites y que las únicas reglas eran hacer reír en 3 minutos, mi juicio estaba pendiente de mis sensaciones para cuestionarlas.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Mi bloqueo. Esa vocecita dentro de mi cabeza que me cuestiona lo que hago o quiero hacer. Descubrí que, cuando logro conectar realmente con alguien, puedo anticiparme o leer sus movimientos. Como un apoyo mutuo. Creo que la sesión de hoy me regaló el conocer un poco más mi gran bloqueo. Me dejó en jaque, sudando, bastante vulnerable. Pero esta vulnerabilidad también me mostró que no está mal estar en blanco. Porque si logro conectar con el o la compañera que tenga al lado o al frente, puedo encontrar impulsos que me lleven a algo y a partir de ahí continuar.

## **NOMBRE: ACTOR 2**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Me sentí algo frustrado. En varios de los ejercicios me sentí frustrado porque no logré cumplir con los objetivos, pero como comenté durante la sesión, esta sesión me gustó mucho porque me parece muy enriquecedor y necesario trabajar con la frustración, reconocer lo que no logramos y trabajar para mejorarlo paulatinamente. El fracaso es parte del proceso para conseguir los objetivos, entonces perderle el miedo al fracaso también me parece importante, obviamente el intento siempre tiene que ser con toda la intención de lograr lo planteado.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

El ejercicio del chiste fue el más difícil para mí. No suelo contar chistes a un grupo de personas, no me considero una persona que sepa contar chistes. Considero que a veces puedo ser gracioso, pero dentro de la cotidianidad de una conversación. Por lo tanto, este ejercicio me resultó difícil y además no tuve tiempo de

prepararlo o pensar mejor en estrategias para realizarlo. Sin embargo, me sentí bien de asumir el reto, no lo logré, pero me hizo sentir bien saltar a ese vacío.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Descubrí que, aunque algo no me salga bien no debo arrastrar la decepción a ejercicios posteriores. Sentí que no lo hice. Eso me ayudó, acepté el fracaso e intenté decirme a mí mismo que el ejercicio que haría a continuación lo haría con la mejor de las ganas.

### SESIÓN 3 – GOOGLE FORMS – 24/10/21

#### **NOMBRE: ACTRIZ 1**

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Cuando teníamos que contar una anécdota, sentí que conectaba con el recordar, el estar ahí, frente a un público, el escucharlos para que no se perdieran la historia.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el ejercicio de la pelota, creo que así estuviera cansada, seguía para no perder la conexión con mis compañeras y compañeros. La energía que me daban me permitía seguir en la acción.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Sí. En el ejercicio de “yo digo...” y el de “3 cosas” porque sentía que no estaba solo con el Actor 1, también sentía el ser observada, el que nos alentaran de fuera me permitía seguir con la dinámica y exigirme recordar.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- **Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.**
- **No me predispuse ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.**
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.

- **No me ensimismé.**
- No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.
- Mantuve atención plena hacia el otro u otra.
- Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.
- No actué en piloto automático.
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

**NOMBRE: ACTRIZ 2**

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí, trabajamos bastante en grupo y hubo mucha conexión grupal, se exigía esa conexión para llevar a cabo la dinámica conjunta.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Claro, me dio registro y percepción de cómo trabaja la conexión de mi mente y cuerpo, porque pequeños movimientos en partes muy específicas reaccionaban.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Sí. Me sentí bastante desprotegida y vulnerable cuando me hicieron una pregunta en el último ejercicio de interrogación. Incluso, a pesar de que somos amigos no todos somos tan cercanos y sentí vulnerabilidad, fragilidad.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- **Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.**
- No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- No me ensimismé.
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- No actué en piloto automático.
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

#### **NOMBRE: ACTOR 1**

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Me ayudó sintiendo apoyo en el grupo para proponer y proponer lo primero que se me viniera a la mente.

Las imágenes que aparecían ya no me las cuestionaba porque pude conectar con mis compañeras y compañero, y sentí que ellas estaban pasando por la misma dificultad que yo y que lo que propondría sería aceptado para continuar los ejercicios. Además, en el primer ejercicio de la pelota, pude sentir que en un momento, todos estamos atentos a todos para intercambiar las pelotas sin quedarnos estáticos mirando si alguien me veía.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Desde el ejercicio de "3 cosas que..." pude sentir con una mayor claridad estos estímulos externos que me afectaban para interactuar sin analizar lo que mi cerebro pensaba. Los estímulos externos fueron mucho más grandes, en esta sesión, que los internos porque mi focalización estaba en proponer, avanzar, no pensar en qué podría suceder, sino en hacer y reaccionar a cada momento que se generaba por dicha decisión.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influyó y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Sí. Definitivamente la presencia de todas fue bastante influyente en mi trabajo. Especialmente en el ejercicio de contar una anécdota de borrachera porque sus reacciones a mi relato me indicaban cómo les afectaba lo que yo decía y cómo lo decía. Mientras tenía esa consciencia en "el público", por mi mente aparecían propuestas de cómo continuar el relato, pero no me detenía a analizar si mantendría la atención graciosa o no. En el otro ejercicio donde sentí bastante la influencia de la mirada externa fue en el "Yo digo, tú dices". En este ejercicio, a diferencia del anterior, sentí una ligera presión por hacer memoria. Fue interesante cómo, por no querer hacer "trampa" mi corporalidad para ayudar a la Actriz 1 era mínima y buscaba ayudarla con movimientos sutiles.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- **Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.**
- **No me predispuse ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.**
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- **No me ensimismé.**
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**

- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- No actué en piloto automático.
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

#### NOMBRE: ACTOR 2

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Fluidez en el ejercicio. Por ejemplo, en el de "Tú dices, yo digo", sentí que con mi compañera nos focalizamos plenamente en lo que estábamos haciendo y eso hizo que la fluidez de las propuestas fuera buena.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Sentí que me trajo mayor concentración y estado de alerta. Esto fue en el ejercicio de correr y atrapar la pelota. El estímulo externo fue el estar en un parte con desnivel y con el mar atrás. Esto me hizo entrar en un estado de mayor alerta, porque podría lastimarme o si no cuidaba la fuerza con la que tiraba la pelota podría perderse.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

No. Esto hizo que pudiera concentrarme plenamente en el ejercicio y que no sufriera haciéndolo.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.
- No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**

- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- **No me ensimismé.**
- No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.
- Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.
- Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- No actué en piloto automático.
- Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.
- Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.

### SESIÓN 3 – WORD – 24/10/21

#### **NOMBRE: ACTRIZ 1**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Hoy pasé por una serie de reconocimientos, pude sentir conexión con mi compañera y compañeros en los ejercicios, sin embargo, creo que al inicio no estaba tan conectada, pero con la relajación del inicio entré al espacio más dispuesta.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

El ejercicio de la canción, creo que no podía recordar canciones y más que las palabras me lleven a la canción, buscaba canciones en mi mente que tengas “y” o “el” o “su” porque me di cuenta que casi todas tenían eso.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Que a veces me funciona trabajar bajo presión, pero en otras me bloquea porque mientras que en algunos ejercicios me ayudaba a hacerlo mejor, en otros no me dejaba pensar. Además, me siento en confianza con el grupo y eso me permite no entrar en tensión, pero en otro grupo estaría más tensionada.

#### **NOMBRE: ACTRIZ 2**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Me quedé con la última sensación de vulnerabilidad que nunca había percibido en mí misma como actriz. Incluso ese miedo de no querer traspasar la línea delgada emocional que envuelve a una como ser humano y después como actriz.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

El de las canciones porque me dispersaba mucho. Eran muchos factores distractores: las melodías, tantas palabras, la participación de las de afuera. Era difícil mantenernos activos para dinamizarlo.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Lo difícil que es abrir tu universo emocional hacia el trabajo y el desprotegerse para accionar.

#### **NOMBRE: ACTOR 1**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Hoy fue un día bastante interesante en cuestión a cómo me sentí. Creo que pude empezar la sesión relajado. Quise evitar los juicios que tuve la anterior sesión y por un momento, al inicio, empecé imponiéndome la disposición a jugar, probar, proponer... pero noté esa imposición y busqué eliminarla y solo vivir lo que el momento me suscitaba. En general sentí presión y adrenalina por los ejercicios que hacíamos, pero al terminar cada ejercicio sentía que salía totalmente diferente a cómo empezaba. Sentía que mi imaginación había entrenado y que caminaba de la mano con la conexión con la pareja o grupo. De hecho, luego de la sesión me fui con un grado de satisfacción porque noté que la sesión de hoy entrenó a full mi capacidad de imaginar y proponer.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Creo que el ejercicio que más se me dificultó fue el de cantar. En este ejercicio sentí ansiedad por proponer y esa ansiedad por querer hacer algo me bloqueó. Además, creo que me ensimismé por pensar en las canciones que conozco que se me mezclaron y no pude elegir una. En los momentos en que salía sentía que estaba más relajado y escuchaba con calma las palabras de las canciones que cantaba quien estaba al frente.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Está buenazo concentrarse en la situación que está pasando, pero debe haber un equilibrio. Si te concentras de más, puedes ensimismarte y perderte del momento. El entrenamiento de la imaginación, el hacer lo que aparece en tu mente, entrena justamente el poder concentrarte y hacer sin ensimismarte.

#### **NOMBRE: ACTOR 2**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Me sentí bien, sentí que fui sincero en el desarrollo de los ejercicios. En un momento de dos ejercicios sentí que me salía de lo que se pedía o no estaba haciendo lo que se pedía e intenté volver. De igual manera, me parece que he sido sincero la mayor parte del tiempo en todos los ejercicios.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

El ejercicio que más difícil me resultó fue el de las canciones. Esto es porque no me sé el nombre de muchas canciones y porque también, yo me acuerdo de las canciones cuando tarareo la melodía y así recuerdo la letra. Entonces esta forma de recordar estaba totalmente obstaculizada, porque al escuchar la melodía de mi compañero o compañera y concentrarme en las palabras que decía para yo agarrar una de ella, se me hizo sumamente difícil poder tararear en mi mente para así recordar la letra y salir. Las canciones con las que pude rescatar a mi compañero fueron las que ya sabía su nombre a la perfección o recordaba muy claramente la letra.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Hoy descubrí que el apoyo entre compañeros de escena es fundamental y enriquecedor para una puesta en escena. El que uno pueda generar un vínculo de confianza con el compañero de escena para que ambos sientan que están acompañados y que no se van a abandonar si surgen problemas en la escena, hace que ambos puedan resolver más rápido; o esa complicidad que tienen ambos genera una tensión que hace que la escena no se caiga hasta que resuelvan. Además, esta energía y conexión, en mi parecer, también se transmite al público y le es interesante.

#### SESIÓN 4 – GOOGLE FORMS – 31/10/21

##### NOMBRE: ACTRIZ 1

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el ejercicio de 3 cosas, sentí que este ejercicio me hizo tener consciencia de que la conexión en grupo es importante para que fluya un buen ejercicio. Además, ya no se me hizo complicado cómo la primera vez, estaba muy relajada, sentía que mi cuerpo no entraba en tensión por la impresión, solo lo recibía lo procesaba y mi imaginación estaba más creativa al tener el cuerpo en calma.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el ejercicio de las preguntas. Ese ejercicio fue muy estimulante, respondía desde la forma de la pregunta, cómo hacían ellos las preguntas, me daba una sensación particular y respondía, pero siempre me sentí muy en confianza y fui honesta.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Sí, en contar algo que odio porque eran cosas muy personales y ver cómo reaccionaban a lo que contaba hacía que me sienta vulnerable, tenía que recibir su aprobación para sentirme tranquila desarrollando la idea, si no la sentía prefería no desarrollar tanto mi idea.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.
- **No me predispuse ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.**
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**

- Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- **No me ensimismé.**
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.
- Mantuve atención plena hacia el otro u otra.
- Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.
- Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.
- No actué en piloto automático.
- Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.
- Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.

#### NOMBRE: ACTRIZ 2

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Muchísima conexión, sobre todo en las preguntas íntimas en parejas. Sentía que el Actor 2 me daba mucha información reservada y eso lo valoraba mucho entonces no dejaba de verlo a los ojos.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el interrogatorio me di cuenta que impongo una voz cuando se trata de vulnerabilidad y debo de ser expuesta, además en el ejercicio de las preguntas íntimas en parejas también pude observar de qué manera mi cuerpo se transformaba a raíz de ciertos temas que calaban en mi sensibilidad, cómo recurría a estirar las piernas o mover los talones.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Sí. En el ejercicio de "me llega al pincho" cuando no tenía nada más que decir o no se me ocurría a propósito me iba apagando para que se dieran cuenta también de que había acabado, a sabiendas de que son actores y tenían claras las premisas también. Sin embargo, con un público real probablemente haya tratado de evidenciar que también se me acababan las ideas y sobreponer de alguna manera la escena.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- **Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.**
- No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- **No me ensimismé.**
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- No actué en piloto automático.
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

## NOMBRE: ACTOR 1

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Me permitió fluir en las dinámicas con la Actriz 1, la Actriz 2 y el Actor 2. Sentí que, a partir de un momento, pude anticipar algunas reacciones en los ejercicios físicos en donde se accionaba con un supuesto golpe. Y también me ayudó a reaccionar a cualquier detalle que mis compañeras y mi compañero realizaban.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el ejercicio de me gusta esto de mí... me sentí realmente vulnerable al tener que decir lo que me gusta de mí. Esto me pasó porque dentro de mí no dejaba de cuestionarme si el mencionar lo que me gusta de mí sonaría sobrado o botado y esta sensación a mí no me gusta. A pesar de que yo era consciente de que nadie lo pensaría, internamente me costaba hablar.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

No. Si bien me costó hablar de lo que me gusta de mí, la presencia de mis compañeras no afectó en mis acciones.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- **Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.**
- **No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.**
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- No me ensimismé.
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**

- Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- No actué en piloto automático.
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

#### NOMBRE: ACTOR 2

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Que los nervios fueran bajando y que el ejercicio fluyera mejor. Esto me ocurrió en todos los ejercicios. Excepto en el de los números, cerrar los ojos me ayudaba a visualizar el número y decirlo.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el primero, en el que era un momento para mí. El sonido del viento y del mar, me hicieron relajarme, pero sin que me quedara dormido. El dolor de estómago que traía bajó un poco y también me despejé de los pensamientos que traía de afuera.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

No. Disfruto y me concentro mucho más en el ejercicio, siento que la conexión mejora mucho y eso provoca que el ejercicio sea interesante y se desarrolle. Me pasó esto en todos los ejercicios, excepto en el de los números.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- **Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.**

- **No me predispuse ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.**
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- **No me ensimismé.**
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.
- Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- No actué en piloto automático.
- Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.
- Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.

#### SESIÓN 4 – WORD – 31/10/21

##### **NOMBRE: ACTRIZ 1**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Sentí mayor conexión por parte del grupo, si bien siempre me sentí en confianza creo que estamos teniendo más confianza y eso nos abre la posibilidad de ser honestos. Además, he notado y reafirmado que es necesario este espacio con nosotros mismos al inicio porque nos ayuda a conectar con nuestro cuerpo y sentimientos.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

El ejercicio de las pelotitas, el no estar en físico no me permite estar en las posibilidades de correr y la agilidad me juega en contra.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

He descubierto que tengo problemas con adelantarme a los ejercicios, siempre quiero sobre pensar lo que diré o haré. Y cuando me conecto con mis compañeras ya no me pasa, ahí siento estar en el aquí y ahora.

## **NOMBRE: ACTRIZ 2**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Siento que cada vez agarro más confianza con el grupo y que, por ende, al momento de tener que exponer nuestra vulnerabilidad esta vez sentí que tal vez algunos del grupo podrían identificarse con alguna cosa que mencionaba en el ejercicio de “me llega al pincho”. De todas formas, sabía que había cosas con las que no se identificarían y supe lidiar con esa exposición. Por otro lado, confirmé hoy que al tangibilizar pensamientos, verbalizarlos, se vuelven reales, y eso a veces atemoriza. Lo observé en la conversación con el Actor 2 en las preguntas íntimas en parejas. Hablamos de cosas que nunca había conversado, creo. Y eso me dio un espacio de confianza y compañía. Conectar con él fue muy amable.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Le tuve temor al ejercicio del interrogatorio, porque ya había pasado por uno similar en la sesión pasada y, pues sabía que en este también habría preguntas personales. Le tuve mucho temor a aquella fragilidad que podría salir a flor de piel. Sin embargo, el hecho que la Actriz 1 me tocara como “preguntas íntimas” fue amable con ellas y pude sobrellevar el ejercicio tranquilamente.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Descubrí que podemos ser reales esponjas que consumen energía de todo lo que nos rodea en el espacio en el que estamos trabajando. Los estímulos que nos atraviesan y lo que brindan los compañeros siempre nos hace reaccionar de una forma particular.

## **NOMBRE: ACTOR 1**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Llegué cansado y bastante adolorido a la sesión de hoy. Sin embargo, me ayudó mucho haber encontrado un ritual que me permite conectar conmigo para estar presto a las dinámicas. Durante los ejercicios sentí muchas cosas. Por un lado, en ejercicios como la pelotita, los números y 3 cosas que harías fluyeron bien porque sentí una conexión real con mis compañeras. En el juego de la pelotita no necesité llamarlos o hacer gestos tan grandes para que conectemos y nos pasemos la pelotita; en el de los números, llegó un momento en el que mi atención a las propuestas que elegían estaba inconscientemente activa y podía decir el mismo número que las demás. Finalmente, el ejercicio de preguntar 3 cosas que harías, me llevó a activar mi imaginación y propuestas. Por otro lado, los ejercicios como responder preguntas personales o contar cosas personales me llevó a sentirme vulnerable y juzgar mis respuestas. Al finalizar la sesión me sentí muy activo y satisfecho, y pese a haber pasado por una situación de vulnerabilidad, creo que me fui contento por la conexión que logré encontrar conmigo y con mis compañeras.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

El de contar cosas que me gustan de cómo soy. Esto se me dificulta mucho porque yo, como Actor 1, me he sembrado una idea errónea sobre mencionar cosas que me gustan de mí. Es como si quisiera halagarme, como si quisiera demostrar o intentar convencer con palabras lo positivo de mí. Las miradas o la espera por que salga a hablar de mí me ponían más nervioso y me hacía cuestionar si lo que contaría estaría bien o no. Las pocas veces que salía a decir algo era porque iba con una actitud mucho más relajada y “sobrada” que de alguna forma me daba una seguridad para contar eso que me costaría decir de una forma cotidiana.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Mi ritual para iniciar un ensayo habiendo conectado con mi cuerpo a través de la respiración. Esto, aunque yo haya encontrado una forma de calentar y estar activo para lo que vaya a hacer, no había encontrado una forma de conectar con mis emociones, sensaciones, conexión completa de atención y disposición física al juego. La respiración me ayudaba siempre para entrar a una emoción, pero no lo utilizaba para iniciar todo el proceso de ensayo.

## **NOMBRE: ACTOR 2**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Hoy me sentí especialmente nervioso y vulnerable en la mayoría de los ejercicios. En la sesión de hoy me permití trabajar desde ese nerviosismo y no apagarlo antes de entrar. El ejercicio en el que me sentí más vulnerable fue en el último, en el de decir y hacer cosas a tu compañero para escuchar su respuesta ante el estímulo. Me parece que en este ejercicio me sentí más vulnerable, porque intenté pararme frente a mi compañero/a sin ningún tipo de máscara, sentí que me mostré tal cual soy yo, sin intentar aparentar con alguna postura o algo por el estilo.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

El ejercicio que más difícil me resultó fue el de intentar golpear a mi compañero/a, pero obviamente sin llegar a tocarle. Me costó bastante tener la intención de golpearle, creo que debí haberme esforzado más en llegar a esa consigna. Me parece que me dejé llevar por querer que el ambiente de paz se mantenga, aun sabiendo que es un ejercicio y nada era real. No conseguí el objetivo en ese ejercicio.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Descubrí que mi nerviosismo muchas veces se traduce en las manos. A veces me las agarro por adelante o las pongo atrás o las meto en mis bolsillos. Una vez que me hicieron ver lo de mis manos, se me hizo un poco más fácil controlarlo. La respiración siempre ayuda.

## Anexo 6: Cuestionarios de las y los participantes – Segunda Etapa

### SESIÓN 5 – GOOGLE FORMS – 01/11/21

#### NOMBRE: ACTRIZ 1

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el ejercicio de dar una noticia o escuchar la noticia, al sentir a mis compañeras y compañeros presentes y comprometidos en la escena, me brindó más seguridad y por ende tuve más verosimilitud en mi acción.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el ejercicio de debatir, creo que lo que el Actor 1 me decía me resultaba coherente, sin embargo, sabía que mi impulso era ir en contra de lo que él creía, mi estímulo interno me decía contradícelo, entonces utilizaba lo que él me brindaba para ponerlo de mi lado o dejarlo sin argumentos.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el último ejercicio, me sentí en el aquí y el ahora, como que no había otra oportunidad, eso estaba pasando en el momento, estuve muy vulnerable y me ayudó a reconocer que me cuesta cerrar procesos cuando no entro en un personaje, cuando tomo desde lo que soy y que debo trabajar en eso.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el último ejercicio de contar las noticias, creo que utilicé mi bagaje vivencial y no entré en ningún personaje, actuaba desde lo que yo soy, poniéndome en la situación así no esté cerca de mi realidad, por ello el tema de mi mamá me afectó mucho, ya que es muy importante para mí, al igual que la situación con mi enamorado porque estaba muy similar a lo que me sucede.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Sí. En el ejercicio de hablar sobre cualquier cosa y ser vistas, cuando hice el ejercicio no pude fluir bien porque no nos dieron un tema del cual hablar entonces todos los temas que se me cruzaban por la cabeza eran muy

personales y no quería hablarlos, entonces me tensioné y me puse en blanco. Pensaba únicamente en un tema que no sea personal o incómodo para ninguna de las dos.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.
- No me predispuse ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- No me ensimismé.
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- **No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.**
- Mantuve atención plena hacia el otro u otra.
- **Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.**
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- No actué en piloto automático.
- Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

**NOMBRE: ACTRIZ 2**

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Nuevamente, mucha conexión. En la mayoría de los ejercicios, ya que en los que me tocaba ser público y observar lo que hacían mis compañeros en escena, realmente estaba presente y conectada con lo que estaban haciendo y eso me conmovía o me causaba cosas, como la risa.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. La vinculación emocional que se generó en el ejercicio de las situaciones con los papeles fue porque me dejé afectar por los estímulos que me trajeron esos recuerdos personales, internamente. Había veces que me protegía y volvía al presente y estaba con la Actriz 1, la escuchaba y quería hacer con ella y eso también creo que hizo la escena interesante.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Una nueva vivencia. Realmente habité por completo cuando el Actor 1 me contó que había ganado la lotería. Me sentí con un subidón de energía que él también traía. Fue interesante lograr conectar con él y con lo que me traía.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Un riesgo muy rico. Un riesgo en el que sentí que pude manejar la situación. Lo cual no quiere decir que después me haya seguido movilizándolo mucho.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Sí. Cuando nos tocó a mí y a la Actriz 1 hablar de cosas y que los demás nos vean, por ratos me acomodaba la espalda, la postura porque recordaba que había gente viéndonos. A pesar de que siento mucha confianza porque ya nos conocemos, igual esta preocupación porque "se me vea bien" aparecía de pronto y me re acomodaba o soltaba los hombros.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.
- No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**

- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- No me ensimismé.
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- **No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.**
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- **Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.**
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- **Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.**
- Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- No actué en piloto automático.
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

#### NOMBRE: ACTOR 1

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Me ayudó a que mi cuerpo se olvidara por un momento de los dolores corporales que tenía y estar en ese momento, en esa situación, presente en lo que estaba sucediendo. Por momentos regresaban los dolores, pero cuando volvía a conectar con lo que el momento me exigía, esos dolores se iban.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Al entrar a situaciones bastante específicas de una escena, los estímulos internos y externos eran mucho más claros. En la dinámica de debatir acerca de un tema, me sentía muy afectado por la Actriz 2, porque la escuchaba para saber de dónde agarrarme para debatir su argumento y cuando no tenía cómo, me ponía nervioso y buscaba dentro de mí. Por otro lado, en esa misma dinámica del debate, los estímulos internos llegaban a mí como situaciones en las que yo he presenciado una discusión similar con ese tema y evocaba a pensamientos de ese recuerdo para debatir. Luego, en las escenas en donde debía contar o recibir una noticia, los estímulos externos que sentí fueron las reacciones de la Actriz 2 y el Actor 1. Sus comportamientos, sus movimientos, sus silencios, todo lo que hacían me condicionaban a buscar cómo contarles las noticias; mientras que internamente

tenía recuerdos de las sensaciones similares que pude haber vivido en alguna situación semejante a la que se estaba dando en escena.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Hubo momentos en donde la situación me abordaba mucho y sin necesidad de imponer reacciones, mi cuerpo proponía una acción con quien estaba compartiendo escena. Esto también me ayudó bastante a estar siempre con la otra persona, buscar en la otra la continuidad de la escena, no quedarme en la emoción y yo, sino compartir la emoción que habitaba y recibir la que la otra también estaba habitando.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. No quedarme en mí, no imponer corporalidades o voces o actitudes diferentes a la mía que me condicionen a reaccionar de alguna manera en particular. Me sentí sincero ante la situación que se planteaba y eso me permitió identificarme con la acción que tenía con la otra. Habitar la realidad alternativa también me permitió ser libre en cuestión a la imaginación, a la propuesta de lo que iba sucediendo, a la construcción de esa realidad con la otra.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Sí. Ligeramente, pero sí siento que fue significativo. Escuchar o percibir los movimientos de un público me daba un *feedback* de cómo estaban recibiendo la propuesta que hacía frente a ellas. Si había algún momento en el que escuchaba que se reían por algo que decía o que la otra decía procuraba mantener esa conversación para mantener al público atento; lo mismo con situaciones que generaban intriga, buscaba mantener esa intriga por un momento. Pero en general, me ubiqué en una situación bastante cotidiana con el Actor 1, una situación de conversación en el parque, en una banca, en algún espacio público en donde hay gente alrededor que nos puede escuchar y reaccionar. Así tomé la presencia de las chicas frente a mí.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- **Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.**
- **No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.**
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**

- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- **No me ensimismé.**
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- **No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.**
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- **Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.**
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- **Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.**
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- No actué en piloto automático.
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**
- **OTRO: Percibí un cambio en los dolores musculares al habitar plenamente la situación de la realidad alternativa.**

## **NOMBRE: ACTOR 2**

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Ser más consciente de las circunstancias dadas y vivir más plenamente el momento. Siento que de esta manera estoy más sumergido en la escena, la disfruto más y los momentos de alegría, tristeza, tensión, etc., que se desprenden de lo que estoy haciendo, son más intensos.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En esta sesión el tipo de estímulo que más me afectó fue el externo, que fue todo lo que mi compañero/a me proporcionó con sus propuestas y reacciones. Esto es lo que más me ayudó a concentrarme en la escena, poder estar presente y a que mi accionar fluya acorde a la situación.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Cuando esto sucedía se me hacía mucho más fácil continuar con un diálogo con mi compañero/a. También la acción se volvía mucho más clara para mí, es decir, lo que quería hacerle a mi compañero o lo que quería conseguir en ese momento con él o ella, se volvía mucho más claro.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Esto me hizo generar mayor empatía y conexión con la situación y/o con mi compañero/a de escena.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influyó y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

No. Mayor concentración y fluidez en la escena o ejercicio.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.
- **No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.**
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- **No me ensimismé.**
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- **No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.**
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- **Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.**
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.

- Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.
- No actué en piloto automático.
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

### SESIÓN 5 – WORD – 01/11/21

#### **NOMBRE: ACTRIZ 1**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Sentí mucha confianza y comodidad. Siento que hemos creado una conexión que permite que me exprese y no sienta que me juzgan o que yo me juzgue.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

El ejercicio del papelito que tienes que decir una noticia, creo que me dificultó el cierre de ese ejercicio, me interpeló mucho y se me complicó cerrar.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Descubrí que no era tan consciente de donde tomaba mis herramientas para interpretar, y que varía depende de la situación. Además, descubrí que me cuesta cerrar cuando me interpela demasiado la situación, creo que la escucha se ha agudizado mucho con los ejercicios porque en ninguno de los ejercicios finales me costó aperturarme a mi compañera o compañero.

#### **NOMBRE: ACTRIZ 2**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Extremadamente vulnerable. Sobre todo, en el último ejercicio al habitar situaciones. Creo que la energía que nos rodeaba como grupo se fue cargando porque a todos nos interpeló y caló exacto con cada vinculación. Me movilizó mucho porque decidí ahondar en recuerdos propios con mi mamá, cosa que nunca había intentado y al mismo tiempo recurrí a mi compañera de escena y felizmente pude escucharla y estar con ella y eso me forzó a apagar el recuerdo y pasar por esa otra realidad alternativa.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

El de las situaciones habitables porque no sabía si tenía las herramientas exactas para sobrellevar la escena y no desbordarme o proteger mis emociones, pero me di cuenta que lo único que había que hacer era estar con el otro, porque nunca estás solo en el escenario. siempre te dará algo.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Intimidad, verdad, escucha, concentración, presencia con el y la otra. El nivel de conexión y vinculación emocional fue maravilloso y nunca antes logrado, creo, al menos en lo personal.

#### **NOMBRE: ACTOR 1**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Muy mal físicamente. Estaba con dolores musculares, tenía náuseas y estaba cansado. Intenté ingresar a la sesión haciendo el ritual de respiración que había encontrado la sesión anterior, pero no fue igual de efectivo.

Sin embargo, no me preocupé y dejé que mi cuerpo se adaptara a lo que la sesión y las dinámicas requerían. Durante la sesión noté cómo esos dolores se iban durante las dinámicas y volvían al terminarlas. Esto me ayudó a que, en diferentes momentos, cuando ya entramos a habitar las realidades alternativas, mi cuerpo estaba presto a lo que la “escena” exigía y la construcción con la otra. Al final de la sesión me sentí cargado, pesado de las emociones que habité, tanto dentro de la “escena” como fuera como espectador. Fue bonito cerrar con un abrazo, me sentí más conectado con todo el grupo.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

No estoy seguro si haya sido el más difícil, pero sí fue el que me hizo trabajar más respecto a mantener la “escena”. La dinámica del debate fue la que me hizo pensar mucho sin caer en la introspección porque sentía que si me metía mucho en mis pensamientos perdería la conexión con la Actriz 2 y el momento se volvería silencio. Entonces procuraba pensar y el primer pensamiento que tenía decirlo, desarrollarlo y defenderlo. Pero el trabajo, el proceso del debate, me exigió bastante de la atención al momento para estar con la Actriz 2 y con mis pensamientos.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Primero, descubrí que el ritual de inicio no siempre me va a funcionar porque depende mucho cómo me encuentre en ese día. Así que debo encontrar un ritual que me permita activar mi cuerpo cuando me encuentre adolorido y cansado como lo estuve en la sesión de hoy. Por otro lado, no fue un descubrimiento, más bien lo considero una afirmación, de que los ejercicios hechos durante las anteriores sesiones nos han permitido tener una conexión más fuerte e, incluso, lograr conectar más rápido. Y finalmente, descubrí que mis emociones pueden aflorar a lo que la situación de la realidad alternativa requiera sin dificultad cuando no estoy pensando en lo que tiene que pasar. Por ejemplo, con el Actor 2 no pensé en a dónde tiene que llegar la escena, sino que estuve pendiente en contarle la noticia y acompañarlo en este momento fuerte. Entonces, estuve con él y no con la escena. La escena se construía sola mientras nosotros interactuábamos.

## **NOMBRE: ACTOR 2**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Me sentí bastante conmocionado, casi todos los ejercicios fueron intensos, de estar plenamente con la otra persona, de mantener la mirada, de mostrarnos a nosotros mismos ante el otro; y habitar realidades ajenas con la mayor honestidad posible. Eso hizo que terminara conmocionado y contento por haber pasado por estas experiencias.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

El último ejercicio, en el que recibía una noticia. Me resultó difícil porque me tocó una situación que se me hizo muy difícil de empatizar, porque tiene que ver con el afecto hacia los animales y no tengo desarrollado ese aspecto. Entonces, eso en un primer momento me puso en aprietos, pero luego me intenté despejar y llevarlo desde mí, como era la consigna, con la mayor honestidad posible.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Descubrí que sigo acumulando tensión y nervios en las manos, es algo en lo que debo seguir trabajando. Además, descubrí que estar presente y atento a tu compañero/a y reaccionar a eso, siempre hará que te sumerjas en la escena y le encuentres sentido a todo lo que te proponen.

## SESIÓN 6 – GOOGLE FORMS – 04/11/21

### **NOMBRE: ACTRIZ 1**

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí, en el ejercicio Pieza del corazón, mantuve una conexión con el Actor 1 que me permitió jugar con el texto, no juzgarme ni predisponer algo, solo recibía lo que me daba con la mirada y hubo mucha escucha, cualquier gesto que decía cosas y me permitía tener apertura.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En Julián y Abril, me permitió estar en el aquí y ahora, y modificaba y abría nuevas puertas para probar, experimentaba diferentes emociones por lo que mi compañero me brindaba.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí, en Pieza del corazón, con el Actor 1 entré en un juego de romance muy interesante, no había pensado en una situación así para la escena, pero surgió de la risa, me veía en una cama con mi novio, haciendo juegos.

Apropiarme de esa realidad, hizo que no me cohibiera para entrar en el juego sexual que pasó después, me mantuvo en apertura.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En velorio y fiesta, me permitió reconocer mis procesos emocionales, de donde vienen y cómo aparecen, lo que causaba y las diferencias que había en las mismas situaciones, pero con diferentes personas, siempre era algo nuevo.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como acción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el texto de Abril y Julián, pude encontrar muchos subtextos diferentes, me abría nuevas posibilidades y me permitía jugar con el texto, ir variando y descubriendo nuevas posibilidades interpretativas.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como reacción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el texto de Julián y Abril. Me interpelaba la manera en la que mi compañero me decía el texto, esa afectación pasaba por mí, me movía cosas y me colocaba en diferentes situaciones, también hacía que el texto saliera con más verdad, no era mecánico.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influyó y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

No. Me sentía presente, no había distractor y solo tenía la escucha en el otro, me ayudó a no imponer cosas por "hacerlo bien".

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- **Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.**
- **No me predispuse ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.**
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- **Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.**
- No me ensimismé.
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.
- Mantuve atención plena hacia el otro u otra.
- **Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.**
- Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- No actué en piloto automático.
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**

- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

**NOMBRE: ACTRIZ 2**

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Bastante atención con el presente y con mi compañero de escena. Sentí que las respuestas estaban en él. Que todo lo que él me daría sería para que cale de alguna forma en mí.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Sentí los procesos más orgánicos porque eran reacciones directas a lo que proponía mi compañero de escena en Pieza del Corazón. Y en el reencuentro con Julián (Actor 1) también percibí la energía y cuerpo de mi compañero y eso me dio cierta forma de reaccionar.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el ejercicio de fiesta/velorio pude compatibilizar con la fiesta porque ya hemos estado en esa situación. Lo sentí muy cerca de lo real con los estímulos que daban los chicos.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Incluso intenté traer a colación alguna posible situación que me hubiese podido pasar en una relación pasada (para la escena de Abril y Julián) y trabajé con las emociones que me daba el rechazo del personaje.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como acción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Continuidad. Credibilidad. Verdad en los procesos.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como reacción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Sentido e ilación.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Sí. Tal vez el componer. En Pieza del corazón, a veces recordaba que era un ejercicio frente a gente y que finalmente habría que hacerlo de manera correcta.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- **Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.**
- **No me predispuse ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.**
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- **Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.**
- **No me ensimismé.**
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- **No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.**
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- **Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.**
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- **Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.**
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- **No actué en piloto automático.**
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

**NOMBRE: ACTOR 1**

- **¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?**

Sí. Me ayudó a poder sentirme relajado en el momento y reaccionar con verdad, sin imponer ninguna emoción o sensación, a lo que me daba mi compañera. Además, pude sentir que realmente estaba transitando por la

emoción y esto hacía que mis propuestas estén conectadas con mi compañera. Al focalizar mi atención en la otra, mi mente no anduvo pensando en qué hacer y cómo reaccionar, sino sólo evocar a las imágenes que me venían y accionar con mi compañera.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el primer ejercicio del texto Pieza del corazón, me pasó que el sol me daba directamente en el rostro cuando estaba echado y eso me producía mucho calor y en un momento incomodidad, pero en ese momento en el que estaba echado, en la escena sucedía el juego de que me estaba haciendo una cirugía, entonces el sol pasó a ser como el gran reflector de la sala de cirugía. Me afectó en un inicio como incomodidad al yo actor, pero luego pasó a ser parte de la escena y no me sacó, más bien me hizo sentir más dentro de la escena porque quería ver a la Actriz 1 y por la contraluz no podía hacerlo, entonces estaba mucho más atento a poder ver sus gestos, reacciones, todo. Por otro lado, en la escena de Julián y Abril, sucedió que en la primera pasada me distraje por el señor de seguridad y me puse nervioso y un poco avergonzado, y eso me llevó a quedarme concentrado en el objeto (celular); pero en la segunda pasada, decidí estar más con la Actriz 2, entonces la presencia de la señora no me sacó de la escena, sino que me introdujo más a la situación de la realidad alternativa, y esto hizo que pueda conectar más con la Actriz 2 y mis emociones.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Como mencioné, pude sentir que mis reacciones y emociones eran reales, no sentí que impuse nada. Si algo no sentía no lo hacía, no pensaba en cómo podría reaccionar, sino en qué estaba sintiendo, cómo me estaba afectando este momento, y de estas sensaciones era que reaccionaba.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Aunque inconscientemente modulé mi voz cuando actúo, sentí que mis textos los decía realmente. Normalmente tengo problemas con decir un texto porque no siento ese impulso natural de la vida por decirlo. Pero en estos ejercicios no pensaba en qué tenía que decir, sino que el texto salía como parte de la reacción que tenía mi personaje.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como acción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Me permitió estar conectado con la Actriz 1 y la Actriz 2, y generar acción en la escena. Mis textos tenían un motivo claro y no solo los decía porque estaba escrito, sino que eran parte de la situación y permitía construir el momento.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como reacción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Al ya saber y ser consciente de lo que viene en la escena, tenía el temor de anticiparme. Pero la conexión que logré con la Actriz 1 y la Actriz 2 me permitieron estar en calma y atento a ellas y lo que decían y cómo lo decían. Entonces mis textos eran una respuesta a lo que ellas me daban. Si yo no decía mi texto, más allá de que la escena no continuaría, la situación que se estaba dando no se lograría mantener y podría sentir que me fui sin decir algo importante.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

No. Cuando estuve en la escena me olvidé por completo que había un público y solo me concentraba en lo que estaba sucediendo. Todo lo que había alrededor era parte de la vida propia, de la calle, de la "cotidianidad" y, por ende, trataba de estar con mi pareja y marcar esa cuarta pared.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- **Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.**
- **No me predispuse ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.**
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- **Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.**
- **No me ensimismé.**
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- **No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.**
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- **Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.**
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- **Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.**
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**

- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- **No actué en piloto automático.**
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

**NOMBRE: ACTOR 2**

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Eso hizo que pudiera sumergirme más en la realidad alternativa propuesta y que pudiera reaccionar a todos los estímulos de mi compañera.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Me permitió reaccionar de manera orgánica a la situación propuesta y mantener una conexión fuerte con mi compañera. Esto es cuando el estímulo externo era mi compañera y el otro estímulo externo era el ambiente del parque, esto hacía que le de urgencia a lo que hacía, porque no quería que la gente de alrededor se enterara de la situación.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Esto me permitió enfocarme en lo que hacía y seguir presente en el aquí y en el ahora para seguir proporcionándole estímulos reales a mi compañera.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Hizo que mis propuestas y reacciones fueran orgánicas, es decir, que no se sintieran impuestas o forzadas.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como acción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Me permitió que la escena fluya y no se estanque en sólo la forma. Me parece que eso me ayudó a evitar actuar el obstáculo.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como reacción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Me ayudó a evitar actuar el obstáculo.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió?  
¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

No. Que pueda concentrarme plenamente en el aquí y el ahora para que la escena se desarrolle y mi actuar se orgánico.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.
- **No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.**
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- **No me ensimismé.**
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- **No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.**
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- **Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.**
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- **No actué en piloto automático.**
- Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.
- Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.

## **SESIÓN 6 – WORD – 04/11/21**

### **NOMBRE: ACTRIZ 1**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Me sentí muy cómoda, creo que he desarrollado más capacidades para entrar en el juego sin juzgar o repensar/imponer lo que podría ocurrir en los ejercicios. Y tener un cuerpo disponible para los ejercicios.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

El ejercicio de la escena Abril y Julián, se me complicaba porque no era una situación que me interpelaba mucho y creo que necesité pasar más veces para seguir probando qué nuevas posibilidades salían.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

He desarrollado más mi escucha y la importancia de la mirada, sujetarse a ella te abre muchas puertas a jugar más con tu compañera o compañero.

### **NOMBRE: ACTRIZ 2**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Bastante bien, reconocí mejoras como grupo a nivel de escucha y de concentración. Sobre todo, en el ejercicio de las canciones me di cuenta que mejoramos un montón e hicimos más dinámico el ejercicio justamente porque podíamos trabajar también con nuestro silencio y concentramos en recordar otra canción que conecté con la de mi compañero.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Creo que el del velorio y la fiesta, porque nunca nos ha pasado una situación parecida a la del velorio, entonces era mucho más complicado situarnos realmente. Sin embargo, creo que las escenas se compusieron de buena manera, realistas. El cambio y la desvinculación fue interesante porque también requería de bastante concentración y presencia en lo que estábamos componiendo.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

El poder de la mirada, creo que iniciando por conectar con la mirada se logran grandes cosas, y el apagar la mente. Es decir, evitar los juicios y más bien reconocernos en el otro y ahondar en ese quehacer múltiple, en grupo, juntos.

### **NOMBRE: ACTOR 1**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Llegué a la sesión con la intriga de saber qué iba a pasar. Tenía muchas dudas y preocupación por las escenas. Pero el ritual inicial me ayudó a condensar todo ese caos, esas dudas, expectativas, temores, etc. y logré encontrar una paz dentro del caos. En el transcurso de la sesión me sentí con mucha energía porque en un momento dejé de preocuparme o pensar de más en lo que aún no pasaba. Esto me permitió disfrutar el momento sin expectativas. Al final de la sesión me quedé con una sensación de crecimiento artístico. Siento que he entendido cómo lograr una verdad en escena.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Creo que el ejercicio que más se me dificultó fue el de la fiesta/velorio. Me costó cambiar de un momento a otro y las situaciones que se daban no me afectaba (sea de manera positiva como negativa). Todo el ejercicio estaba pensando en cómo reaccionaría yo, entonces intentaba simular la realidad, pero esto me limitaba a la

exploración porque buscaba hacerlo lo más real posible a cómo soy yo. En este caso siento que asemejarme a la realidad me quitaba la energía y disposición al juego que había encontrado en las escenas anteriores.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

La realidad en escena, el estado de vulnerabilidad, de entregarme a la situación sin pretender tener el control de lo que va a suceder me dio una afinidad por lo que estaba accionando. Aunque suene fácil, dejarme sorprender de verdad me ayudó a estar presente en los momentos y afectarme por lo que mis compañeras de escena me daban. Mi voz y acciones físicas se dieron de forma natural como reacción a lo que las situaciones me estaban pidiendo, no se impusieron en ningún momento.

## **NOMBRE: ACTOR 2**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Me sentí contento y con ganas de seguir practicando más. A pesar que los ejercicios de hoy fueron muy demandantes a nivel emocional y mental, me quedé con la sensación de querer repetirlos muchas veces más porque me pareció que aún quedaban mil cosas por descubrir; y aunque sentí que estuve en todo momento prestando atención a mi compañera estando con ella, siempre se puede prestar más atención a los mismos detalle u otros, además que los estímulos que brinda mi compañera nunca van a ser totalmente iguales en las distintas pasadas; por lo que siento que en esos ejercicios simples pero demandantes hay mucha riqueza por explorar.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Fue el ejercicio de la fiesta y el velorio. El cambio era tan abrupto que se me hizo muy difícil conmovirme en un inicio. Conforme el ejercicio se repetía fue ganando mayor conexión con la circunstancia de la muerte, pero no tanta. En ese ejercicio también sentí que no le presté tanta atención a mis compañeros, creo que me dejé abrumar por los demás estímulos y perdí mucho contacto con ellos, que es lo que creo que me hubiera ayudado a entrar más en la situación.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Descubrí que la mirada siempre va a ser una herramienta para comunicar miles de cosas y una herramienta para generar vínculo entre los personajes, escucha y presencia en el aquí y en el ahora. También descubrí que en los escenarios más difíciles de imaginar o conectar, si uno está con su compañero/a, se vale de lo que este otro siente y de lo que le ofrece a uno, esto hará que la persona pueda conectar mejor con la escena y reaccionar mejor a las circunstancias dadas.

## **SESIÓN 7 – GOOGLE FORMS – 07/11/21**

### **NOMBRE: ACTRIZ 1**

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el ejercicio de ponernos en situaciones y en la escena, me permitió escuchar no solo al otro, también escuchar y entender mi proceso, pasar por cada cosa sin necesidad de predisponerme a algo, me dejé afectar por lo que me decía mi compañera/o.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el ejercicio de ponernos en situaciones y en la escena, me permitió darme cuenta que mi accionar se modifica dependiendo de lo que me brinda mi compañero/a en escena, no sentir apuro de hacer, sino escuchar lo que sucede, estar en el aquí y ahora.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el ejercicio de ponernos en situaciones y en la escena, creo que me ayudó a focalizar mi atención, no sentía que nada me podía sacar, ni los distractores del público. Al estar en esa realidad mi cuerpo se modificaba, mi voz, me apropiaba del entorno y me ayudó a estar más presente en la escena.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En el ejercicio de ponernos en situaciones utilice mi bagaje, me ayudó a concentrarme, sentía mayor conexión y verdad con el otro, incluso podría decir que pude leer a mi compañero sin escucharlo, podía sentir si estaba conectado y que me comunicaba con mi cuerpo y mirada.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como acción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Cuando estaba con el Actor 1 en la escena, fui muy consciente del subtexto de mis textos y en todas las pasadas eran diferentes ya que me daba otro estímulo en cada una. Además, exigía que mi cuerpo esté presente en la escena.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como reacción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Entré en el conflicto interno de manera muy interesante, y mis textos sentí que lograron salir con verdad, también buscaba causar algo en mi compañero, incluso cambiar su estado.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

No. Estar presente en la escena, no distraerme ni cuestionarme o cohibirme.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**

- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- **Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.**
- **No me predispuse ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.**
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- **Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.**
- **No me ensimismé.**
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- **No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.**
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- **Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.**
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- **Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.**
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- **No actué en piloto automático.**
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

**NOMBRE: ACTRIZ 2**

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Complicidad, compañía, trabajo en equipo y bastante escucha para solucionar.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Complicidad, compañía, trabajo en equipo y bastante escucha para solucionar.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Intimidad entre personajes, creo que surgió mucha verdad y escucha para los procesos de mi personaje, finalmente.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Empatía con el personaje, con su situación. Además, había mucha verdad en lo que surgía en la creación.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como acción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Entender las circunstancias de la escena y poder habitarlas de manera correcta, o al menos intentar.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como reacción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Cada texto venía con una carga particular y era usado para las intenciones del personaje y con lo que aportaba el Actor 2 creo que pudimos escalar juntos.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

No. Mayor conexión con lo que estaba pasando en la escena. Era como si estuviéramos solos. (Escena Maggie y Jamie)

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- **Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.**
- **No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.**
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- **Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.**
- **No me ensimismé.**

- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- **No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.**
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- **Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.**
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- **Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.**
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- **No actué en piloto automático.**
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

#### **NOMBRE: ACTOR 1**

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Creo que la atención que tuve hoy a lo que hacía y sentía en los ejercicios me ha ayudado a ser más consciente de mis impulsos, mis bloqueos y las manías/hábitos que tengo cuando no sé qué hacer. Si bien he sentido que esa focalización no ha sido a favor de la continuidad de la escena de forma fluida, me ha permitido ser más consciente de mí tanto por dentro (pensamientos, emociones) como por fuera (acciones físicas) para que la siguiente vez que tenga que estar en una escena, pueda fluir de manera más libre.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Aún siento que los estímulos internos están presentes en cuanto a discernir si mi propuesta o impulso son los correctos. Para la tercera pasada de la escena con la Actriz 1 siento que el recordar las dos escenas anteriores, cómo me sentí y las notas externas me quitaron la presión por hacer algo, por buscar una acción o actividad durante la escena. Por otro lado, en cuanto a los estímulos externos, en esta sesión tuve muy presente la mirada de mi pareja. Esto me ayudó a sentir lo que estaba sucediendo en el momento, pero no me afectó emocionalmente. Fue un reconocimiento de la situación mas no un estímulo que me modificara.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

No. Creo que la sesión de hoy estuve muy concentrado en lo que estaba sucediendo conmigo. Si bien no me juzgaba, no estaba transitando el momento, sino que observaba y analizaba mis movimientos, mis pensamientos, los movimientos de mi pareja y lo que estos causaban en mí, pero en todo momento estaba analizando lo que estaba sucediendo.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

No. Estar pendiente de lo que sucedía y analizarlo. Si bien tenía una atención plena en mi pareja, esta atención se convirtió en un exceso de concentración hacia el otro y lo que sucedía dentro de mí al observar y sentir a mi pareja de escena. Por ejemplo, en la escena con el Actor 1, me pasó que estuve limpiando la manta donde nos sentamos y en un momento me concentré en limpiar la manta y que esta actividad era un impulso de nervios que me causaba estar en una primera cita, pero me desconecté del Actor 1. Creo que el obstáculo por el que no pude encarnar las diferentes realidades fue mi excesiva atención a mis propuestas físicas y hábitos que mi cuerpo tiene en determinada situación.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como acción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Si bien no sucedió siempre. En algunos momentos sentía que mi texto tenía una razón de ser y al decirlos estaba teniendo una acción bastante clara con mi pareja de escena. En la escena con la Actriz 1 sucedió que unos textos tenían la intención de acurrucar, proteger, hacerle sentir segura, y siento que lo logré por la reacción de la Actriz 1 luego de estos textos.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como reacción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. En un momento sentí que el texto que continuaba no estaba dicho de forma impuesta, sino que nacía de lo que la otra persona me daba. En la escena con la Actriz 1 sucedió al final cuando ella me dijo "No puedo pedirte que hagas eso". Esta línea y cómo lo dijo ella me llevaron a tener una reacción de comprensión y cariño por ella; incluso me dio el impulso de soltar una suave risa y sonreír para luego decir el texto "No lo has hecho". Entonces siento que el dejarme afectar por lo que la Actriz 1 me dio, me permitió decir el texto de una manera sincera y sin imponer la continuidad de la escena.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

No. En las últimas sesiones, la presencia física de un "público" no me afectó a mi actuación. No pretendía actuar para que me escuchen o vean. Sin embargo, la presencia de personas del parque sí me afectaba de alguna forma. En varios momentos, muy pequeños, pasaba por mi mente si las personas alrededor estaban mirando o no y qué estarían opinando. Como digo, fueron momentos muy cortos en los que pensaba eso, pero por una fracción de segundo me condicionaba a estar más presente en la escena y en mi pareja.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.
- No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- No me ensimismé.
- No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- **Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.**
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- No actué en piloto automático.
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.

**NOMBRE: ACTOR 2**

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Pude sentir conexión con mi compañero/a, obtuve una acción y la escena se pudo desarrollar.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Hizo que lo que dijera tomara mayor verdad, porque evitaba que me ensimismara.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Que lo que le estaba haciendo y diciendo a mi compañero/a cobrara verdad y organicidad.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Me permitió concentrarme más en lo que le estaba diciendo y haciendo a la otra persona.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como acción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Causarle un estímulo real a la otra persona.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como reacción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Eso me permitió adentrarme más en la realidad propuesta, ya que se comenzó a generar una cadena de reacciones orgánicas.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

No. Concentrarme en lo que estaba haciendo y en mi compañero/a de escena.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.
- **No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.**
- Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**

- Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.
- No me ensimismé.
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.
- Mantuve atención plena hacia el otro u otra.
- **Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.**
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.
- **No actué en piloto automático.**
- Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

#### SESIÓN 7 – WORD – 07/11/21

##### **NOMBRE: ACTRIZ 1**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

He sentido que estoy explorando mucho más cómo llegar a conseguir conectar con mi personaje y con la situación.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

El ejercicio de las situaciones, creo que el no hablar me ayudó a utilizar el cuerpo, tener más consciencia de él y cómo buscar a mi compañero, entender su cuerpo y cada gesto o movimiento.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

He descubierto que el proceso siempre es diferente y puede variar dependiendo de lo que te dé tu compañero, también a sentirme en escena confiada, sin juzgarme para estar disponible y con apertura hacia el otro. Además, sigo reafirmando la importancia de la mirada y la voz.

##### **NOMBRE: ACTRIZ 2**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Sentí que me quise proteger porque me había estado sintiendo muy pero muy vulnerable por cosas externas al laboratorio, venía con una carga, pero también con un relajo corporal entonces creo que quise proteger mis emociones en esta sesión. Sin embargo, creo que en la escena con el Actor 2 pude dejarme afectar por lo que me daba y por la realidad alternativa que estábamos habitando. Demoró, pero creo que logré acercarme bastante.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

La escena, porque había mucha contradicción en mi personaje y tenía que habitar ese conflicto todo el tiempo. Reconocer mi cariño hacia el otro personaje y a la vez sostenerme (o tal vez no) de mi propio issue, como personaje. Fue difícil acaparar cada proceso en su momento. Creo que requería de bastante tiempo y trabajo con la escena, como ahondar más.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Que todo es con el otro y que hay que apagar la mente para poder entregarnos al 100 al momento de actuar, de crear. Si estás constantemente pensando en CÓMO lo estás haciendo, no estás presente en totalidad con el otro. Me parece hasta un poco egoísta jajaja.

### **NOMBRE: ACTOR 1**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Al iniciar la sesión me sentía muy cansado, adolorido, con la energía baja y con el cuerpo pesado. El ritual inicial fue para poder conectar con mi cuerpo y prepararme físicamente para las dinámicas que se darían. Siento que ese momento inicial me despertó, me regaló la energía que me faltaba. Curioso porque no pensé que ese momento me despertaría; pensé que me pondría más pesado por estar con los ojos cerrados, pero, todo lo contrario. Durante la sesión no me sentí ensimismado, pero mi concentración me mantuvo fuera de transitar los momentos emocionalmente. Al final de la sesión me quedé con la consciencia sobre mis hábitos, costumbres y esos detalles físicos y emocionales que tengo incorporados cuando actúo. Me voy con una consciencia más grande acerca de mis manías.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Creo que el más difícil fue el de las escenas random. Porque tenía que pasar a la situación muy rápido. Me apoyé en la pareja con quien estaba en el ejercicio, pero cambiar de una situación cotidiana, divertida, a una ficticia me condicionó a buscar “actuar” el momento. Conforme avanzaba el ejercicio ya dejaba de lado esa “actuación” y entraba al juego. Aunque de por sí mi exceso de atención a los detalles no me permitía estar presente como me hubiera gustado.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Cuando no me preocupo por lo que “tiene” que pasar en la escena y con mi personaje me siento más libre para explorar y jugar. Me da libertad para centrar mi atención en lo que mi pareja de escena me da y dejarme afectar por lo que mis emociones encuentran.

### **NOMBRE: ACTOR 2**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Hoy me sentí bastante sereno en la sesión. Siento que no conseguí alterarme lo suficiente como se proponía en algunas de las situaciones que se hicieron hoy, pero intenté abordarlo todo desde la mayor sinceridad posible. Intenté que, al menos, lo que hiciera en escena fuera algo que se sintiera que salía con verdad desde mí en ese momento y no algo impuesto.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

La escena de Maggie y Jamie, debido a que era la primera vez que la hacíamos y en mi parecer es una escena bastante difícil que trae un bagaje bastante grande de una serie de situaciones que han pasado previamente los

personajes. Sin embargo, me quedé con la sensación que si seguíamos trabajando la escena iba a seguir mejorando, porque dentro de las 3 pasadas que hicimos, sí sentí una evolución.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Descubrí que la mirada es imprescindible. Siempre va a ser un salvavidas para adentrarse en las circunstancias, para conectar con la otra persona en escena y para saber si la estrategia que uno está utilizando con mi compañero/a está funcionando o no; para así modificarla según lo pida la persona o la situación. Y lo segundo que descubrí es que, si uno no tiene claro lo que quiere hacer o conseguir en la escena, tarde o temprano se va a perder y la escena va a perder ritmo, verdad y conexión.

## **SESIÓN 8 – GOOGLE FORMS – 11/11/21**

### **NOMBRE: ACTRIZ 1**

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Sentí que puse toda mi concentración y escuché a mi compañera, no tuve problemas de conectar con ella. Hasta llegué a no pensar en el texto y solo respondía a lo que me decía y a los impulsos de mi cuerpo.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Creo que ayudó a que el texto salga orgánico y con verdad, sentía que pasaba por mí cada palabra, me sentía afectada. Además, el dejarme afectar me permitía jugar con el texto y probar otras posibilidades de hacerlo.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Sentí mucha comodidad en el espacio, no se me dificultaba entrar en la realidad alternativa, el estar presente en el espacio me daba otra sensación y permitía que mi acción esté más focalizada.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Me ayudó a concentrarme y ser más consciente de la situación o la realidad en la que me encontraba, además usaba mi bagaje y conocimiento para crear y ponerme en la situación.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como acción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Me permitió poner mi concentración en la otra y que el texto tenga acción, tenía la urgencia de que mi texto produzca algo en mi compañera.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como reacción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo? Sí. Me permitió estar presente en escena y sentir que puedo afectar a mi compañera. Además, pude abrir posibilidades para jugar con el texto.



- ¿  
S  
e  
n  
t  
i  
s  
t  
e  
q  
u  
e  
e  
n  
a  
l  
g  
ú  
n  
e  
j  
e  
r  
c  
i  
c  
i  
o  
l  
a  
p  
r  
e  
s



e  
n  
c  
i  
a  
d  
e  
t  
u  
s  
c  
o  
m  
p  
a  
ñ  
e  
r  
a  
s  
y  
c  
o  
m  
p  
a  
ñ  
e  
r  
o  
s  
(  
c  
o  
m  
o  
p  
ú  
b  
l



i  
c  
o  
)  
o  
b  
s  
e  
r  
v  
á  
n  
d  
o  
t  
e  
i  
n  
f  
l  
u  
e  
n  
c  
i  
ó  
y  
/  
o  
m  
o  
d  
i  
f  
i  
c  
ó  
t  
u  
t



r  
a  
b  
a  
j  
o  
?  
S  
i  
l  
a  
r  
e  
s  
p  
u  
e  
s  
t  
a  
f  
u  
e  
s  
í  
,  
¿  
p  
o  
r  
q  
u  
é  
c  
r  
e  
e  
s  
q  
u



e  
s  
u  
c  
e  
d  
i  
ó  
?  
¿  
Q  
u  
é  
p  
a  
s  
a  
b  
a  
p  
o  
r  
t  
u  
c  
a  
b  
e  
z  
a  
e  
n  
e  
s  
e  
m  
o  
m  
e  
n



t  
o  
?  
S  
i  
l  
a  
r  
e  
s  
p  
u  
e  
s  
t  
a  
f  
u  
e  
n  
o  
,  
¿  
q  
u  
é  
b  
e  
n  
e  
f  
i  
c  
i  
o  
s  
t  
r  
a  
j

No. Me ayudó a tener mi concentración puesta únicamente en mi compañera, también me ayudó a no juzgarme, ni tener inseguridad o cohibirme.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- **Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.**
- **No me predispuse ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.**
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- **Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.**
- **No me ensimismé.**
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- **No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.**
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- **Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.**
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- **Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.**
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**

- **No actué en piloto automático.**
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

**NOMBRE: ACTRIZ 2**

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Me contagió energía, vibración, presencia y fuerza en mí estar con ella.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. La energía y concentración en escena fue tanta que logré incluso sentirme en nuestro departamento como personajes. Estábamos muy conectadas, me dejé afectar por sus ojos, sus lágrimas, me sensibilizó mucho.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Saber estar, habitar al 100 por ciento esas circunstancias compartidas, contando ambas una historia.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Me dio muchos estímulos, a pesar de nunca haberlo vivido, compatibilicé con intenciones e impulsos que debían nacerle al personaje como fue el de de pronto rogarle que no la botara de su casa. Entendí de dónde vino la intención y la justificación, la dependencia entre personajes.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como acción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Continuidad, ilación, sentido.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como reacción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Como digo, me sentí muy presente y sentí que hice mía la situación, las acciones de mi personaje. Lo sentí muy real, fue alucinante. Lo que dábamos ambas era bastante, conectamos mucho por la mirada.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

Sí. Mi orgullo y dignidad, por mi cabeza me juzgaba o juzgaba cómo se veía por fuera en el sentido de que la Actriz 1 como actriz me estaba empujando (a mi yo actriz) salí por un segundo por eso porque no estoy acostumbrada a la violencia ni en la vida real ni en escena. Creo que por eso me sacó por un segundo, pero supe volver a la escena.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- **Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.**
- No me predispose ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- **Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.**
- No me ensimismé.
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- **No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.**
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- **Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.**
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- **Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.**
- Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- No actué en piloto automático.
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

## NOMBRE: ACTOR 1

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Realmente en esta ocasión me ayudó a estar presente en la construcción de la situación lo más cercano a la realidad. Esta focalización con el Actor 2 me hizo ser consciente de todo lo que se iba proponiendo y dando tanto física como emocionalmente.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Esto me ayudó a expresar mis textos con emociones reales. Los estímulos que iban apareciendo me daban impulsos tanto emocionales como físicos que me permitían estar más presente en la situación que se iba creando con el Actor 2 en escena.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Poder apropiarme de la realidad alternativa que me tocó atravesar junto al Actor 2 me hizo comprender lo que sucedía y reaccionar sin cuestionar negativamente lo que sentía respecto a cada momento que se iba dando. Si bien hubo momentos en donde pensaba en mis acciones físicas y mis movimientos en el espacio, en general no salí de esta realidad alternativa.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Haber transitado realmente por la realidad alternativa me permitió soltar mis textos de forma auténtica. No impuse ninguna forma de decir mis textos y mi voz se daba de acuerdo a las sensaciones y emociones que iban apareciendo.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como acción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Me ayudó a que se construya la escena momento a momento y que sea consciente de que lo que yo decía tenía una intención clara con el otro personaje.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como reacción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Así como mis textos tenían una intención clara con el otro, al responder, estos textos también tenían una clara intención de acuerdo a lo que recibía del Actor 2. De igual forma, sin necesidad de expresar con la voz un texto sentía que mis gestos y movimientos eran producto de una reacción establecida por lo que el Actor 2 decía.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió?  
¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

No. Me permitió estar presente en el momento lo más parecido a la realidad. No me distraje por la presencia de otras personas en el espacio.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- **Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.**
- **No me predispuse ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.**
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- **Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.**
- **No me ensimismé.**
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- **No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.**
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- **Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.**
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- **Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.**
- **Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.**
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- **No actué en piloto automático.**
- **Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.**
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

## NOMBRE: ACTOR 2

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio pudiste focalizar plenamente tu atención en lo que hacías y/o en el otro? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Esto se dio en el ejercicio de mirarnos a los ojos sin desviar la mirada mientras decíamos todo el texto propuesto. Sentí que se creó un momento de intimidad único, lleno de organicidad, fluidez y verdad en las circunstancias imaginarias propuestas.

- ¿Sentiste que en algún momento de la sesión o en algún ejercicio te dejaste afectar por los estímulos internos o externos que existían y por ende tu comportamiento era una reacción a estos? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. El mejor y mayor estímulo externo fue mi compañero de escena y me permitió poder sentir y entender verdaderamente sus palabras y, además, dejarme afectar por lo que su cuerpo me estaba comunicando, que en ocasiones era ira, decepción, tristeza, burla y muchas otras cosas que a veces se expresaban de manera muy evidente y otras de manera mucho más sutil.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste apropiarte de las diferentes realidades alternativas que te tocó habitar? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Mejor ritmo, organicidad en la palabra y mayor flujo de impulsos.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio pudiste encarnar las diferentes realidades alternativas desde tu autenticidad (usando tu voz, tu imaginación, pensamientos, tu ser, sin construir algo)? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Poder entrar más fácil en la situación y tener mucha más potencia en lo que hacía tanto a nivel verbal como corporal.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como acción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Que surjan sensaciones auténticas con respecto a lo que estoy diciendo y también a lo que mi compañero me responde.

- ¿Sentiste que pudiste usar el texto como reacción para entablar una conversación en escena? Si la respuesta fue sí, ¿qué beneficios trajo esto para ti? Si la respuesta fue no, ¿cuál fue el obstáculo?

Sí. Que surjan sensaciones auténticas con respecto a lo que estoy diciendo y también a lo que mi compañero me responde.

- ¿Sentiste que en algún ejercicio la presencia de tus compañeras y compañeros (como público) observándote influenció y/o modificó tu trabajo? Si la respuesta fue sí, ¿por qué crees que sucedió? ¿Qué pasaba por tu cabeza en ese momento? Si la respuesta fue no, ¿qué beneficios trajo esto para ti?

No. Poder concentrarme en el aquí y en el ahora de las circunstancias imaginarias, dentro de lo cual está prestarle total atención a todo lo que me proporcionaba mi compañero: las intenciones de sus textos, los matices de tu voz, su lenguaje corporal, entre otros estímulos.

Marca lo que sientes que lograste hoy:

- **Me dejé afectar por los estímulos reales internos y/o externos.**
- **Mantuve contacto visual con mis compañeros o compañeras de escena mientras la acción transcurría.**
- Estuve en un estado de relajación muscular en el rostro, en la zona cervical, del plexo y los brazos.
- **No me predispuse ni física ni emocionalmente frente a la experiencia.**
- **Mis acciones fueron una respuesta a las acciones o reacciones de mi compañera o compañero.**
- **Mis reacciones fueron consecuencia del accionar de mi compañera o compañero en el aquí y ahora.**
- **Experimenté periodos de comprensión luego de haber recibido un texto y antes de emitir una respuesta materializados en silencios breves en el procesamiento de la información.**
- **No me ensimismé.**
- **No actué las emociones: me encontré en un estado de vulnerabilidad, no lo juzgué y trabajé desde él.**
- **No acorté procesos y respondí a la afectación real que atravesé.**
- **Mantuve atención plena hacia el otro u otra.**
- **Identifiqué que mi comportamiento fue producto del proceso de habitar una experiencia o una realidad alternativa en el aquí y ahora.**
- **Fui totalmente consciente de la presencia de un otro y reaccioné a lo que me suscitó.**
- Percibí e identifiqué cómo mi cuerpo se manifiesta frente a diversos estímulos internos y/o externos.
- Percibí e identifiqué cómo construí pensamiento antes de emitir una respuesta hacia el otro.
- **Evité juzgarme: fui consciente de los juicios que aparecieron y los dejé ir.**
- **Mi atención estuvo enfocada en el momento presente, es decir, el aquí y ahora.**
- **No actué en piloto automático.**
- Reconocí y acepté cada pensamiento, sentimiento o sensación que apareció al estar en contacto con el otro.
- **Mis acciones fueron producto del hecho de reconocer los estímulos que me interpelaban en el momento presente.**

## **SESIÓN 8 – WORD – 11/11/21**

### **NOMBRE: ACTRIZ 1**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Me gustó mucho, me di cuenta que he aprendido mucho al ponerlo en práctica. Y aunque tenía algunas inseguridades logré superar esos bloqueos.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

No me resultó difícil, fue interesante probar estas escenas con pocos ensayos y ver cómo mutaba y variaba la calidad de la escena.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Fue una sesión muy interesante porque descubrí cosas que en otras sesiones no había notado. Yo suelo agarrarme mucho del texto y como no lo tenía seguro se me dificulta conectar, sin embargo, eso llevó a que mi nivel de concentración se agudice para llevar la escena hasta el clímax y culminar. Además de ser fiel al principio de estar aquí y ahora, y dejarme afectar por mi compañera. Cuando dejé de tenerlo en la cabeza y confié en que algo sucedería así no tenga el texto, SUCEDIÓ LA MAGIA.

### **NOMBRE: ACTRIZ 2**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Muy bien. Sentí que nuestro trabajo fue de menos a más. Primero recordamos el texto juntas, de ahí lo pasamos al espacio probando. Por último, nos mandamos con las 3 versiones con público. Sentí que pude aplicar las acotaciones que recibía después de cada pasada. Pude concientizar y tratar de verme desde afuera para hacer caso a las notas. Como, por ejemplo: terminar de hablar hacia abajo para ganar más peso. O no predisponerme al entrar a la escena sino más bien enfrentar cada momento como si fuera el primero.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Supongo que la segunda pasada fue la que me resultó más difícil porque en la primera sentí de por sí que había dado bastante y había generado empatía con la Actriz 1 y todo lo que me daba. Sentí que la escuché bastante. Sin embargo, estuve de acuerdo con todo lo que notaron desde afuera y decidí probarlo para las 3era.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Descubrí que todo está en la mirada. Que conectando con la mirada desde un inicio es cuando conectas con tu compañera de escena y logras ver a través de ella y qué cosa quise compartirte también. Empatiqué también con la escena y con el personaje a pesar de nunca haber pasado por algo así desde esa perspectiva. Sentí físicamente la energía, las tensiones y abordamos muchas emociones conjuntas que creo que hizo que se viera un trabajo orgánico y real. Nos vi y sentí solas en nuestro departamento. Y a pesar de que tuve un momento en el que creo haber desconectado con el “no me toques” creo que supe solucionar y adentrarme de nuevo.

### **NOMBRE: ACTOR 1**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Emocionado. Estaba bastante dispuesto a descubrir cómo resultaría aplicar todo lo aprendido durante las sesiones. Me sentía nervioso porque no sabía si lograría aplicarlas, pero la confianza y seguridad que se generó me permitió estar tranquilo en todo momento. Si bien me encontraba cansado, pude conectar con mi cuerpo sin necesidad de realizar el ritual que se solía realizar al inicio de cada sesión. Esto creo que sucedió porque era

consciente de lo que sucedía conmigo cuando lo hacía, y en esta oportunidad evoqué, de una manera rápida, a este momento mientras subía a la azotea. Al finalizar la escena me sentí agradecido con lo que sucedió. Si bien hubo momentos en donde me preguntaba por qué hacía determinada acción física o por qué pensaba en determinada emoción, en general siempre estuve presente en lo que estaba pasando y mis respuestas físicas y emocionales eran auténticas sin ninguna imposición.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Definitivamente el primer ejercicio para repasar la letra sin quitar la vista del Actor 2 me pareció muy complicado porque había textos que me generaban un impulso y me hacía ver a otro lugar, ya sea mirar a la ventana, su polo, el techo, o el lugar que fuere, y eso nos hacía empezar de nuevo. Creo que la dificultad en este ejercicio era poder contener los impulsos y no poder hacerlo. No creo que haya estado mal no contenerlos, pero creo que la finalidad de este ejercicio estaba en poder conectar, a través de la mirada, con el Actor 2. Y creo esto porque en varios momentos sentía emociones y sensaciones que él me transmitía a través de su mirada. Había silencios que me decían cosas y siento que con el Actor 2 sucedía lo mismo cuando conectábamos con la mirada.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Descubrí que no importa cuánto te cuestiones internamente, si te olvidas la letra o improvisas, si realmente estás presente en la situación y reaccionas con sinceridad la escena no caerá e, incluso, podría darle un toque más profundo a la situación.

## **NOMBRE: ACTOR 2**

- ¿Cómo te sentiste hoy?

Me sentí contento y emocionado. Me sentí emocionado porque sabía que era el último día del laboratorio y porque íbamos a hacer el texto más largo de todos. Sentí que en el ejercicio de mirarnos a los ojos tanto mi compañero como yo ganamos muchísima conexión, complicidad e intimidad, pero que, en mi parecer, disminuyó en cierto grado cuando nos desplazamos al espacio en el que se iba a desarrollar la escena, porque hubo muchos elementos que afectaron mi concentración en cierto modo como la luz del sol en los ojos y el ruido de los camiones. Evidentemente, puse todo de mí para intentar que mi desempeño en la escena no se viera afectado por dichos elementos, pero en favor a esta investigación que pide honestidad, luego de terminar con la escena y mirando en retrospectiva, tengo que comentar que estos elementos mencionados si afectaron de algún modo la escena.

- ¿Qué ejercicio te resultó más difícil?

Las primeras veces que hicimos pasadas de la escena en el techo porque la luz del sol en los ojos me desconcentraba un poco y por el sonido de los carros y camiones que en ocasiones impedía que mi voz se pudiera escuchar. Creo que esta incomodidad se produjo, porque inconscientemente comparé el grado de intimidad y complicidad que logré generar con mi compañero cuando estábamos en la cocina que era un lugar sin casi nada de ruido.

- ¿Qué cosas descubriste hoy?

Reafirmo lo valioso que es mirar a los ojos al compañero de escena, porque en ellos están las respuestas de lo que debes hacer para intentar lograr tu acción. Descubrí que es muy importante dejar fluir los impulsos porque permiten que la escena se desarrolle. El único filtro por el que debe pasar un impulso es el de no causarle un

verdadero daño físico al compañero o tener contacto con alguna parte de su cuerpo que él o ella no haya dado permiso previamente.



## Anexo 7: Cuestionario Final de las y los participantes

1. Después de haber participado en el laboratorio, ¿podrías afirmar que el uso de los cuatro principios de la técnica Meisner, propuestos por Mallory (1999), ayudó a mejorar tu capacidad de escucha? Sí/No ¿Por qué? Enlista tus razones:

**Actriz 1:** Sí. Antes pensaba mucho o me preocupaba lo que pasaría en escena, esta inseguridad venía por la falta de consciencia que tenía de mi entorno y de mí misma, he aprendido que los estímulos externos e interno van a causar cosas en mí, van a calar y esta afectación permitirá que algo ocurra, solo debo estar con los sentidos presentes y dispuesta.

**Actriz 2:** Sí.

1. Porque me mantenía presente en escena.
2. Porque me facilitaba observar minuciosamente a mi compañero de escena.
3. Porque reaccionaba automáticamente a lo que me daban los demás en escena.
4. Porque cada estímulo podía develarlo en mi cuerpo, cómo me transformaba.

**Actor 1:** Sí.

1. En los ensayos de creación tengo una mayor consciencia del otro.
2. Mis propuestas no se bloquean porque me apoyo en el otro para proponer y crear situaciones.
3. Estoy abierto a dejarme afectar por estímulos internos y externos.
4. Mi atención no se enfoca en mí, sino que estoy con lo que sucede en el momento (sea emocional como física).
5. Poder estar atento a lo que el otro propone, me permite tener mayor libertad de imaginación y no frustrarme por proponer algo.

**Actor 2:** Sí.

- 1) Porque la gran mayoría o la totalidad de los ejercicios están orientados a mejorar la capacidad de concentración en la otra persona, lo cual desemboca en mejorar la escucha.
- 2) Porque ayuda a tener la consciencia de que el público existe, pero sin embargo este no debe afectar la escena porque no se actúa para el público, sino que simplemente está en frente de nosotros, como quien tiene una conversación en un parque y hay personas cerca que pueden o no escuchar. Esta consciencia de no actuar para el público hace que podamos prestar la mayor atención posible en nuestros compañeros/as y evitar distracciones; lo cual trae consigo mejorar la escucha.
- 3) Porque dentro del uso de estos principios se hace un énfasis enorme en el uso de la mirada, en el mirar constantemente los ojos de tu compañero/a de escena lo cual provoca que uno comience a interesarse verdaderamente por lo que le pasa al personaje; y, por lo tanto, la escucha se mejora.

2. Después de haber participado en el laboratorio, ¿podrías afirmar que el uso de los cuatro principios de la técnica Meisner, propuestos por Mallory (1999), ayudó a mejorar tu capacidad de consciencia de realidad? Sí/No ¿Por qué? Enlista tus razones:

**Actriz 1:** Sí.

-Estoy más presente en escena.

-Me permito entrar en una realidad alternativa y dejarme afectar por esta.

-Todo lo que me rodea transforma mi comportamiento y modifica mi estado físico y mental.

-Soy consciente de mis procesos.

**Actriz 2:** Sí.

1. Porque cada vez que hacíamos trabajo de escenas lograba observar que poníamos en práctica los principios, todo lo aprovechábamos.
2. Porque cuando entrenábamos con las escenas mi mente se apagaba y lo único racional que le daba era la memoria con el texto, e incluso, lo adhería a la acción.
3. Porque sentía a la Actriz 1 en la escena, estábamos muy conectadas

**Actor 1:** Sí.

1. Todo ayuda. No necesito condicionarme emocionalmente para pasar por la situación que se propone.
2. Comprender cómo estoy en este día me permite ser consciente de los límites que tengo y trabajar con estos para que no resulten ser un bloqueo artístico.
3. Ser consciente de la realidad es también ser consciente de que estoy siempre con un otro en escena (cuando se comparte escena con alguien) y lo que se construye es resultado de un trabajo en equipo. Ser consciente de esta realidad hace que esté atento al otro y entregarme con sinceridad para que la construcción artística se realice con verdad.

**Actor 2:** Sí.

- 1) Porque varios ejercicios estuvieron orientados a percibir y a aceptar la realidad en la que nos encontrábamos en el momento con ayuda de los 5 sentidos y esto era algo que no había practicado nunca antes. Ahora lo considero importante, ya que nos permite utilizar los estímulos de la realidad existente para crear una imaginaria.
- 2) Porque gracias a los ejercicios de aceptación y consciencia del espacio ahora juzgo cada vez menos el espacio en el que se desarrollará una escena.

3. Después de haber participado en el laboratorio, ¿qué principio(s) consideras que te sirvieron más?

Puedes marcar varias opciones:

**Actriz 1:**

- **Principio 1: El actor se comporta verdaderamente con atención en lo que hace y basando su comportamiento en reaccionar al otro y a su entorno**
  - **Principio 2: El personaje es el actor comportándose como él mismo tomando las circunstancias imaginarias del personaje como suyas**
  - **Principio 3: El hacer y las reacciones resultan en la ejecución del texto**
  - Principio 4: La actuación no es para el público, es frente a ellos
  - Todos
  - Ninguno
- ¿Por qué? Enlista tus razones:

Porque he potenciado y reconocido la importancia de todos esos principios para mi proceso, puedo llegar a tener una actuación más orgánica sin predisponerme a alguna situación, creo que he ganado una seguridad y

consciencia que es importante para saber que puedo afectar al otro y dejarme afectar. Algo pasará en escena si me dejo interpelar y tengo claro lo que quiero, es muy importante la mirada y la escucha.

#### **Actriz 2:**

- Principio 1: El actor se comporta verdaderamente con atención en lo que hace y basando su comportamiento en reaccionar al otro y a su entorno
  - **Principio 2: El personaje es el actor comportándose como él mismo tomando las circunstancias imaginarias del personaje como suyas**
  - Principio 3: El hacer y las reacciones resultan en la ejecución del texto
  - **Principio 4: La actuación no es para el público, es frente a ellos**
  - Todos
  - Ninguno
- ¿Por qué? Enlista tus razones:
    1. Porque cuando dejas de ser consciente de que hay un público en frente es cuando estás más conectado con el otro ser humano, con el otro actor o actriz. Es como si vieras un universo a través de sus ojos, sintiendo mucho. Incluso, sale mejor la performance porque suceden cosas de verdad.
    2. Fui la actriz que se comportó como ella misma, pero haciendo suyas las circunstancias del personaje, pero lo sentí todo a flor de piel. Era empatizar mucho desde las emociones.
    3. Porque la premisa de habitar realidades alternativas fue muy clara, era transitar por aquella otra realidad por un breve tiempo, pero prestar el cuerpo y alma.

#### **Actor 1:**

- **Principio 1: El actor se comporta verdaderamente con atención en lo que hace y basando su comportamiento en reaccionar al otro y a su entorno**
  - Principio 2: El personaje es el actor comportándose como él mismo tomando las circunstancias imaginarias del personaje como suyas
  - Principio 3: El hacer y las reacciones resultan en la ejecución del texto
  - **Principio 4: La actuación no es para el público, es frente a ellos**
  - Todos
  - Ninguno
- ¿Por qué? Enlista tus razones:

Creo que la atención en lo que sucede y reaccionar cuando realmente siento que debo reaccionar, les da verdad a las acciones. Siento que el principio 1 me ha hecho ser consciente de la atención y que mis reacciones no pueden ser un mero comportamiento automatizado por suposiciones que tuve al leer un texto por primera vez o suposiciones de cómo se comportaría la mayoría frente a determinada situación. Por otro lado, el principio 4 me ha ayudado a relajarme en escena. Al quitarme de la mente preguntas de cómo me estará viendo el público o si se estarán divirtiendo o aburriendo me regaló la libertad de jugar y estar presente en la situación que se daba.

**Actor 2:**

- **Principio 1: El actor se comporta verdaderamente con atención en lo que hace y basando su comportamiento en reaccionar al otro y a su entorno**
  - **Principio 2: El personaje es el actor comportándose como él mismo tomando las circunstancias imaginarias del personaje como suyas**
  - Principio 3: El hacer y las reacciones resultan en la ejecución del texto
  - **Principio 4: La actuación no es para el público, es frente a ellos**
  - Todos
  - Ninguno
- ¿Por qué? Enlista tus razones:
    - 1) Porque estos fueron los principios que me hicieron sentir auténtico en el desarrollo de la escena, ya que hacen un énfasis en la atención hacia el compañero/a.
    - 2) Porque, el saber que no tienes que actuar para un público, hace que te concentres más en lo que dice, hace tu compañero/a y en lo que tú quieres hacer o conseguir de él/ella.

4. Después de haber participado en el laboratorio, ¿podrías afirmar que el uso de los cuatro principios de la técnica Meisner, propuestos por Mallory (1999), te ayudó a desarrollar una doble consciencia al momento de actuar? Es decir, consciencia plena de tu comportamiento (gestos, reacciones, acciones, pensamientos, etc.) en escena, el cual es producto de habitar una realidad alternativa; y consciencia plena de la presencia de un otro y cómo este modifica tu estado vulnerable mediante la interacción entre los personajes. Sí/No ¿Por qué? Enlista tus razones:

**Actriz 1:** Sí. Porque ahora soy más consciente y le doy más importancia al estar con el otro, a sentirme afectada y saber que puedo afectar. Además, pude detenerme en conocer mis procesos y cómo pasa por mí cada texto que digo, sin necesidad de tenerlo armado en la cabeza.

**Actriz 2:** Sí

1. Porque surgieron impulsos personales de actriz, supe escucharme y emitir el impulso.
2. Porque fui consciente de mi cuerpo y cómo lo trabajaba a propósito o en los ejercicios de las sesiones pasadas cómo lo moldeaba dependiendo de qué tan relajado o tenso estaba.
3. Porque supe escucharme y escuchar el juicio y las críticas que yo misma me daba, felizmente eran pocas y pequeñas, pero sí las había y sabía que debía de silenciarlas.

**Actor 1:** Sí. En primer lugar, creo que siempre tuve una doble consciencia, pero no estaba entrenada. Este laboratorio me permitió acomodarlos para que no se genere un caos al actuar. Esta organización de mi doble consciencia me ha ayudado a que pueda habitar emociones y sensaciones que se iban dando conforme se construía la realidad alternativa junto a mi pareja de escena.

**Actor 2:** Sí.

- 1) Porque ahora evito planear cualquier reacción de movimiento o gesto alguno frente al texto de mi compañero/a. Más bien ahora me dejó afectar por los estímulos que me brinda y según eso reacciono.
- 2) Porque ahora miro constantemente los ojos de mis compañeros/as y eso constantemente me está modificando y provoca que mis reacciones sean orgánicas.

5. ¿Crees que tu participación en el laboratorio te ha brindado herramientas que puedes aplicar a futuro en tu trabajo actoral? Sí/No ¿Por qué? Enlista tus razones:

**Actriz 1:** Sí.

- Me permitió no juzgarme, a no predisponerme en una escena.
- Me ayudó a entender mis procesos.
- Me ayudó a tener más consciencia del otra/otro.
- Me ayudó a estar en el aquí y ahora.

**Actriz 2:** Sí. Por supuesto, nunca había ejercido de una manera tan real, tan honesta. Sentí que di mucho de mí e incluso que abrí portales que no sabía si iban a ser efectivos para mi trabajo. Pese a eso, la constancia de tener el cuidado y de atender lo suficiente a los principios y a los conceptos que nos pedía la tesista fue enriquecedor en la práctica. El trabajo salió muy real, honesto y enérgico.

**Actor 1:** Sí.

1. Tengo un ritual bastante claro que me permitirá activar mi cuerpo dependiendo de mi estado de ánimo o condición física con la que me encuentre.
2. Sé a qué acudir cuando sienta un determinado bloqueo.
3. Como entrenamiento personal tengo ejercicios que podría realizar para mantener activa mi imaginación.
4. Para ensayos dirigidos podré utilizar ciertos ejercicios que me han hecho notar que sirven mucho para la conexión con el otro.
5. Tengo herramientas que me ayudarán para la construcción de momentos de forma auténtica.
6. Los textos tendrán una intencionalidad clara al decirlos y no serán expresados de forma automática.
7. Soy consciente de la realidad en la que me encuentro y reacciono a esta de forma sincera.

**Actor 2:** Sí.

- 1) Porque las herramientas fueron explicadas de una manera completamente clara, por lo cual ese conocimiento lo puedo recordar con facilidad y practicarlo cada vez que desee.
- 2) Porque son herramientas que se pueden utilizar en el momento que uno desee, ya que los ejercicios son sencillos y se pueden poner en práctica con facilidad.
- 3) Porque estas herramientas mejoran la concentración, la escucha y la presencia en el aquí y en el ahora, elementos que son esenciales en el trabajo del actor y que deben practicarse constantemente.

6. Finalmente, si este laboratorio fuera un taller de entrenamiento actoral intensivo, ¿consideras que sería útil y/o beneficioso para cualquier otra actriz o actor? Sí/No ¿Por qué? Enlista tus razones:

**Actriz 1:** Sí. Creo que ayudaría mucho a los estudiantes de teatro de la PUCP porque mediante ejercicios didácticos te brinda herramientas para el desenvolvimiento escénico, la escucha, el estar presente en escena y la importancia de la mirada.

**Actriz 2:** ¡Sí! Creo que son conceptos que se pueden mecanizar también, con la práctica. Creo que la actuación es un trabajo muy demandante y que si no se atiende de la mejor manera pues puede tener carencias importantes. Si a una performance le falta presencia o escucha digamos que no sería lo mejor que quisiera ver. A eso me refiero, que después de este laboratorio incluso siento que me esforzaré más a sabiendas de lo que puedo hacer. Generando conexión, escuchando con todos los poros abiertos y concentrándome en el aquí y ahora.

**Actor 1:** Sí. Es bastante útil tener un espacio que genere confianza y la seguridad para explorar y aprender herramientas que no se manejan a profundidad en las escuelas de teatro. Un taller con una cantidad de participantes reducida permitirá que el aprendizaje de esta técnica sea de bastante utilidad para la aplicación en el trabajo profesional de una actriz y/o actor. Es necesario tener un espacio en donde comprender, de forma práctica, la importancia de la conexión, la escucha, la acción y reacción sincera, y la consciencia de la realidad para habitar la ficticia sin recurrir a actuar las emociones.

**Actor 2:** Sí.

1) Porque absolutamente todos los ejercicios son divertidos y tienen una exigencia de concentración bastante alta; y si uno aprende divirtiéndose el conocimiento perdura en la memoria a largo plazo y se logra mayor destreza en lo que se practica en tiempos más cortos.

2) Porque lo que se practicaría en este taller sería la escucha, la concentración y la presencia en el aquí y el ahora; elementos imprescindibles en el trabajo del actor que necesitan de una constante práctica.



## Anexo 8: Textos de la Sesión 6

### Texto 1: *Pieza de Corazón* de Heiner Müller

UNO: ¿Puedo poner mi corazón a sus pies?

DOS: Si no ensucia el piso.

UNO: Mi corazón está limpio.

DOS: Habrá que verlo.

UNO: No puedo sacarlo.

DOS: ¿Quiere que le ayude?

UNO: Si no le importa.

DOS: Es un placer. Yo tampoco puedo sacarlo.

UNO: *Llora.*

DOS: Se lo sacaré con cirugía. Para eso tengo un cuchillo. Haremos esto en un minuto. Trabajar y no desesperar.

DOS: Bueno, está listo. Pero es un ladrillo. Su corazón es un ladrillo.

UNO: Sí, pero solo late por usted

## Texto 2: Escena del cortometraje *Detenidos en el tiempo*

Abril

23 años. Ha estado dos años con Julián. Vivían juntos. Ha sido la primera persona de la cual se ha enamorado. Tiene depresión crónica y hace un año, en medio de una crisis, intentó suicidarse. A raíz de ello, Julián terminó la relación porque sintió que fue una acción egoísta. Actualmente está más estable y está terminando la universidad. Está soltera y sigue enamorada de Julián.

Julián

24 años. Ha estado dos años con Abril. Vivían juntos. Ha sido la primera persona de la cual se ha enamorado. Tiene depresión crónica, pero suele estar más estable que Abril, porque es más disciplinado con su medicación y las terapias. A raíz del intento de suicidio de Abril, decide terminar la relación porque sintió que fue una acción egoísta. Le guarda resentimiento, no termina de perdonarla. Actualmente trabaja y tiene flaca para poder olvidarse de Abril a pesar que sigue enamorada de ella.

Situación

Es un reencuentro inesperado después de un año de haber terminado. Abril se emociona y le importa saber en qué ha estado Julián porque tiene la esperanza de que puedan volver ya que sigue enamorada de él. A Julián sigue resentido por lo sucedido y prefiere evitarla porque necesita olvidarse de ella a pesar de que sigue enamorado.

1 EXT. VEREDA DE LA CALLE - DÍA

ABRIL (23) está caminando escuchando música y JULIÁN (24) está hablando por Whatsapp con su flaca. Ambos se cruzan en plena vereda. Dejan de hacer lo que estaban haciendo. Se reconocen y se quedan mirándose un rato. Ninguno sabe qué decir. Abril está emocionada por habérselo cruzado, no sabe si saludarlo con un beso en la mejilla y finalmente no lo hace. Julián está incómodo.

ABRIL  
Hola

JULIÁN  
Hola

Silencio.

ABRIL  
¿Cómo has estado?

JULIÁN  
Bien.

Silencio.

ABRIL  
¿No te alegre verme? O sea habernos cruzado...

Julián no responde.

ABRIL (CONT'D)  
Porque a mí sí, y me cago por abrazarte pero...

JULIÁN  
Bueno, hazlo entonces.

ABRIL  
No tiene sentido si no es recíproco.

JULIÁN  
No puedo, lo siento.

Silencio.

ABRIL  
Pensé que ya me habías perdonado.

(CONTINUED)

CONTINUED:

2.

JULIÁN  
Pensaste mal.

Silencio.

JULIÁN (CONT'D)  
Bueno, me tengo que ir. Cuidate.

Julián está a punto de irse.

ABRIL  
¿Sigues enamorado de mí?

Silencio.

JULIÁN  
¿Importa?

ABRIL  
¿Te importo?

Silencio.

JULIÁN  
Cuidate Abril

Julián se va.

FIN



## Anexo 9: Textos de la Sesión 7

### Texto 3: Escena de película *Amor y otras drogas*

Maggie

25 años. Es artista y fotógrafa, pero actualmente trabaja en diferentes cosas. Le diagnosticaron Parkinson temprano (etapa 1) hace aproximadamente un año. Tiene síntomas muy leves y ocasionales como pequeños temblores en sus manos. Conoce a Jamie por casualidad. Empiezan a tirar hasta que empiezan a salir y Jamie le pide para estar. Sin embargo, después de un tiempo, ella le termina cuando él se obsesiona con buscar alguna cura para su enfermedad ya que siente que él necesita tener la certeza de que va a curarse para poder amarla totalmente. Ella ya está resignada a que no hay cura, y le resulta frustrante, pero a pesar de ello, trata de seguir con su vida.

Jamie

25 años. Dejó la universidad (estudiaba medicina). Es vendedor, es decir, es de aquellas personas que van a los consultorios de diversos doctores y les dan muestras de medicamentos. Nunca se ha enamorado. Es bastante mujeriego. Conoce a Maggie de casualidad. Empiezan a tirar hasta que empiezan a salir y él se enamora de ella y le pide para estar. Se obsesiona con buscar alguna cura para su enfermedad. Maggie le termina ya que siente que él necesita tener la certeza de que va a curarse para poder amarla totalmente.

Situación

Han terminado hace un par de meses. Jamie ha sido promovido en su trabajo y tiene que mudarse, pero antes de irse, decide buscar a Maggie para hablar con ella ya que quiere estar con ella, y va a pedirle eso. Maggie, en el fondo, también, pero le da miedo que él se sacrifique por ella y después la deje.

1 EXT. PARQUE - DÍA

JAMIE (25) le pide a MAGGIE (25) encontrarse en el parque que está cerca a su casa. Está retrasado y le pide que lo espere porque necesita hablar urgente con ella. Vemos a Maggie parada en una determinada zona del parque.

JAMIE

Soy un imbécil, sí?... yo reconozco que lo soy... porque... porque jamás, jamás me importó nada ni nadie en toda mi vida... y todos aceptan eso y dicen 'sí, así es Jamie'... y entonces te conocí y tú... tú... tú no me viste así.

(se quiebra)

No he conocido a ninguna persona que realmente creyera que yo era suficiente hasta que te conocí... y luego tú me hiciste creer eso... así que, por desgracia, te necesito, y tú a mí.

MAGGIE

No, yo no.

JAMIE

Sí, tú sí.

MAGGIE

No, yo no.

JAMIE

Sí, tú sí.

MAGGIE

Ya basta, deja de decirlo.

JAMIE

Necesitas a alguien que te cuide.

MAGGIE

No lo necesito.

JAMIE

Todos lo necesitamos.

Silencio. Maggie se quiebra.

MAGGIE

Voy a necesitarte más que tú a mí.

(CONTINUED)

CONTINUED:

2.

JAMIE

Y está bien.

MAGGIE

¡No lo está! Esto no es justo...  
tenia muchas cosas que queria  
hacer...

JAMIE

¡Y las harás!... Y tal vez tenga  
que ayudarte.

Silencio.

MAGGIE

No puedo pedirte que hagas eso.

JAMIE

No lo has hecho.

Ambos se miran, y se abrazan.

JAMIE (CONT'D)

Todo va a estar bien.

FIN



## Anexo 10: Textos de la Sesión 8

### Texto 4: Escena de película *La vida de Adele*

Adele

18 años. Se enamoró a primera vista de Emma. Ella es la primera persona de la que se enamora de verdad.

Siente que es el amor de su vida. Es la primera relación que tiene con una chica. Estudia en la universidad, está en primer año estudiando literatura. Vivía con su familia, pero luego se va a vivir con Emma. Es hija única.

Ha salido con chicos antes, pero nada serio. Conoció a Emma en un bar de casualidad. Desde ahí empezaron a salir. Su grupo de amigas la vieron con ella y la empezaron a joder un montón porque se enteraron que le gustan las chicas. Por eso es que Adele siempre ha tenido miedo de decir que está con Emma.

Emma es la primera vez de todo con una chica. Emma la llevó a su primera marcha. Emma la hizo descubrirse, sentirse libre. Se siente realizada con ella. Adele llevó a Emma a cenar a su casa con papás, pero solo la presentó como una amiga. Ellos creen que Emma le ayuda a estudiar.

Trabaja en un nido enseñando. Ahí conoce a un chico que trabaja con ella, que se encarga del otro salón. Él la ha invitado a salir varias veces y ella lo ha rechazado. Hasta que empieza a sentirse sola porque Emma pasaba mucho tiempo con su ex ya que estaban preparando una exposición de arte. Un día se va a un bar y se encuentra con el chico que trabaja con ella. Terminan besándose. Después de eso, empiezan a salir más, y chapan y tiran, como si fueran pareja, pero es porque él no sabe que Adele está con Emma. Para Adele, que se acabe la relación es como el fin del mundo, y está arrepentida de haber estado saliendo con el chico.

Emma

22 años. Está en cuarto año de Bellas Artes en la universidad, o sea estudia dibujo y pintura. Se considera artista gráfica y pintora. Le encanta hacer retratos y aspira a que sus pinturas se expongan en galerías importantes.

Estaba con Sabine, como por 2 años, pero conoció a Adele y terminaron. Conoció a Adele en un bar de casualidad. Ya la había visto un día caminando y le llamó la atención, pero al verla en el bar decidió hablarle.

Desde ahí empezaron a salir. No se podría decir que fue amor a primera vista, pero lo que le encanta a Emma de Adele es su ternura

Emma se acepta en su totalidad, nunca ha tenido miedo de eso. A los catorce dio su primer beso después de una fiesta. Ha probado ambos lados, pero prefiere a las chicas. No le da vergüenza nada. Es la primera vez que se enamora de verdad de una chica.

Emma presentó a Adele a su familia y su familia la aceptó. Vive con su mamá y su padrastro. Adele la negó frente a sus padres, pero lo dejó pasar porque la ama. Emma ha presentado a Adele como su flaca a todas sus amigas y amigos, y ellas y ellos la amaron. Se fue a trabajar una exposición con su ex porque también hace pintura, pero eso no significa que le guste. Emma siempre ha sido muy transparente con Adele y la ha apoyado en todo. Ella fue quien le dijo a Adele para vivir juntas porque quería que la relación crezca y dure mucho.

¿Qué pasó antes?

Es de noche, aproximadamente 11pm. Adele salió con el chico de su trabajo. No está enamorada de él, pero sí le gusta. Él decide jalarla a su casa porque fueron a tomar unos tragos después del trabajo y se estaciona al frente de la casa de Emma, no en la puerta para evitar que ella los vea. Se quedan chapando un rato hasta que Adele decide bajarse del carro. Finge que entra a otra casa, y cuando el chico se va, recién entra a la verdadera. Adele y Emma viven juntas, por ende, Adele entra con normalidad a la casa y se sorprende al ver a Emma porque pensó que no estaba en casa, pensó que también había salido. La intenta saludar con un pico, pero ella se aleja. Emma acaba de presenciar el beso entre ambos y que fingió que vivía en otra casa y no entró de frente en donde realmente vive.

Situación

Emma está molesta por lo que acaba de ver. Cuando Adele entra a la casa, ella empieza a interrogarla sobre con quién ha estado. Adele se hace la loca y niega todo lo que Emma le pregunta. Emma evidencia lo que acaba de ver. Adele niega que tiene algo con el chico de su trabajo. Emma la confronta y exige que le diga la verdad sobre la relación con ese chico. Adele sigue en negación hasta que Emma le dice que se vaya de su casa. Adele al darse cuenta de que la está por perder decide contarle la verdad, pero le jura que no fue intencional y que no quería hacerle daño. Emma está molesta y decepcionada y le exige que se vaya de su casa. Adele le quiere explicar lo que ha pasado, pero Emma no quiere escucharla. Adele le ruega que la escuche hasta que Emma se harta y la bota totalmente de su casa.

1 INT. CASA EMMA, SALA - NOCHE

Adele llega a casa después de haber salido con un chico del trabajo. Emma acaba de ver a Adele chapando en un carro con este chico. No sabe quién es. También acaba de ver que Adele ha fingido que su casa es otra, y no entró de frente en donde realmente vive. La espera molesta en la sala. Adele entra pensando que Emma no está. La ve, se sorprende y la saluda. Le quiere dar un pico pero Emma se aleja.

ADELE

Hey, ¿Pasa algo? Me hubieras avisado que ya estabas en casa. Fui a tomar algo con unos amigos después del trabajo... ¿Por qué no me llamaste?

EMMA

¿Alguien te ha traído?

ADELE

Sí.

EMMA

¿Sí?... ¿Quién?

ADELE

Una amiga.

EMMA

Ah, una amiga...

ADELE

Sí.

Silencio.

EMMA

¿Y por qué no te dejó en la puerta?

ADELE

(timidamente)

Porque no le quería decir que salgo con una chica.

EMMA

¿Ah no? ¿Te da vergüenza estar con una chica?

ADELE

No me da vergüenza. Es solo que no quiero que todos se enteren en la chamba porque ya sabes, a la gente

(MORE)

(CONTINUED)

CONTINUED:

2.

ADELE (cont'd)  
le encanta hablar así que... ¿De  
verdad crees que me da vergüenza lo  
nuestro?

Silencio.

EMMA  
¿Quién es ese chico?

ADELE  
¿Quién?

EMMA  
El que te trajo.

Silencio.

ADELE  
Nadie... un amigo.

EMMA  
¿Me crees idiota?

ADELE  
No.

EMMA  
¿Crees que no lo he visto?

ADELE  
Te juro que es solo un amigo, te lo  
juro.

EMMA  
Lo he visto Adele.

ADELE  
Sí, pero es porque trabaja conmigo,  
en serio. Puedes venir a verme si  
quieres. Es un amigo. Él se encarga  
del otro salón.

EMMA  
¿Hace cuánto se ven?

Silencio.

ADELE  
Desde que trabajo ahí.

(CONTINUED)

CONTINUED:

3.

EMMA

Ah... ya  
(silencio)  
¿Por qué me mientes?

ADELE

No miento.

EMMA

Deja de hacerte la loca Adele y  
dime desde cuándo tiran... ah

ADELE

No hemos tirado.

EMMA

¿Desde cuándo me mientes?

ADELE

No hemos tirado.

Silencio. Emma la mira fijamente.

ADELE (CONT'D)

Chapamos una noche borrachos. Solo  
eso.

EMMA

No me mientas-

ADELE

Te lo juro, solo fue eso-

EMMA

¡No me mientas!-

ADELE

Te lo prometo

EMMA

¿Hace cuánto tiran?

ADELE

Nunca hemos-

EMMA

(agarrándola del polo)  
¡¿Cuántas veces han tirado?! ¡Dime!  
¡¿Desde cuándo me engañas?!

ADELE

No te mentado, jamás-

(CONTINUED)

CONTINUED:

4.

EMMA  
(la empuja)  
¿Sabes qué? ¡Vete!... ¿Qué esperas?  
¡Lárgate! Agarra tus cosas y  
lárgate... ¡¡Lárgate!!

Silencio. Adele se quiebra.

ADELE  
Solo pasó dos o tres veces... yo-

EMMA  
¿Dos o tres veces?-

ADELE  
Pero no te lo dije porque... porque  
no sabía... no sabía cómo  
explicártelo. Fue una tontería...  
Me sentía muy sola.

EMMA  
¿Estás enamorada de él?

ADELE  
¡No! No. Solo me sentía muy sola,  
pero nunca quise hacerte daño...  
Putra madre, lo siento. No significa  
nada. Es solo un amigo.  
(la abraza)  
Te juro que nunca quise hacerte  
daño. Te juro que no quería hacerte  
daño.

Emma se suelta.

EMMA  
Adele, basta.

Adele se vuelve a acercar, pero Emma se aleja.

ADELE  
Espera, espera, no-

EMMA  
Ya fue. Ya me hiciste daño. Se  
terminó-

ADELE  
Te juro que no fue a propósito. No  
me justificó pero no lo fue.

(CONTINUED)

CONTINUED:

5.

EMMA

Eres una mierda. ¿Qué haces ah? ¿Se la chupas en su carro y luego vienes y me besas? ¿Tienes la concha de besarme? De tocarme, de mirarme... ;Y encima me mientes!

ADELE

Lo siento.

EMMA

¡Eres una mierda!

ADELE

Perdón. Perdón, no sé ni cómo pedirte perdón.

EMMA

¡No quiero volver a verte en mi vida! ¿Me escuchaste? ¡No quiero volver a verte en mi vida! ¡Agarra tus cosas y vete!

Adele intenta besar a Emma, pero ella no se deja. Forcejean porque Adele no la quiere soltar. Emma se suelta.

ADELE

No quería hacerte daño. Fue un error-

EMMA

Adele, basta. Déjame sola. ¡Vete de mi casa!-

ADELE

Déjame explicarte, déjame-

Emma quiere ir al cuarto a traer sus cosas, pero Adele la retiene para que no se vaya.

EMMA

No quiero nada, no quiero-

ADELE

Pero-

EMMA

Eres una mierda. No quiero que me expliques nada-

ADELE

Por favor-

(CONTINUED)

CONTINUED:

6.

EMMA

¡No quiero hablar contigo!

Emma agarra a Adele y la lanza al piso.

EMMA (CONT'D)

¡Lárgate! ¡Lárgate de una vez!-

ADELE

¡Perdóname! ¡Él no significa nada!-

EMMA

Recoge tus cosas. ¡No te quiero aquí!-

ADELE

Emma, déjame explicarte-

Adele trata de agarrarle los hombros para que la escuche, y Emma, de tanto hartazgo, le da una cachetada.

EMMA

¡¡Lárgate de mi casa!! ¡No quiero verte más!-

ADELE

¡Por favor escúchame!-

EMMA

¡¿Qué parte no entiendes de que no quiero verte más?!

Emma intenta llevar a Adele hasta la puerta. Adele se planta y no se deja.

EMMA (CONT'D)

¿Crees que eres la única que sufre?-

ADELE

¡No! No. No sé por qué lo hice-

EMMA

¡No te quiero en mi casa!-

ADELE

No significó nada, no significó nada-

Emma empuja a Adele y esta se cae al piso.

(CONTINUED)

CONTINUED:

7.

EMMA  
¡Vete de mi casa!

ADELE  
¡Emma por favor déjame-

Adele se levanta e inmediatamente Emma empieza a empujarla hasta la puerta.

EMMA  
¡Ya cállate! ¡No soy estúpida!  
¡Vete con ese idiota!

ADELE  
No me hagas esto. ¿Qué voy a hacer-

EMMA  
Estar con ese idiota-

ADELE  
¡Yo te amo a ti! ¡Te amo! ¡No me botes!  
¡No me quiero ir! ¡Por favor, te lo ruego! ¿A dónde voy a-

EMMA  
¡Lárgate!

Emma la bota totalmente de su casa.

FIN



**Texto 5: Escena de película *¿A quién te llevarías a una isla desierta?***

Ezequiel

26 años. Vive hace cinco años con Celeste y Marcos en el mismo departamento. Celeste es su mejor amiga. Está enamorado de Marcos y es la primera vez que se ha enamorado de verdad, pero nadie lo sabe porque nadie sabe que es homosexual y a él tampoco le gusta hablar de eso en público. Ellos tiran en secreto. De todas maneras, es su mejor amigo. Le llega al pincho que Marcos no pueda dejar a Marta y que no puedan hacer público que sienten algo el uno por el otro. Ganó una beca para estudiar cine en Londres, por eso se va a mudar. No le cae Marta porque ella es el gran impedimento para estar con Marcos. Ha escrito un guion donde cuenta la su historia con Marcos, solo que con otros personajes. Es algo privado y muy íntimo, y de mucha importancia para él. Cada vez que tira con Marcos pone música a alto volumen para que no los escuchen.

El hecho de tirar con Marcos ha sido lo mejor y lo peor que le ha pasado en su vida porque le gusta, pero es a escondidas. Está frustrado porque siente que no tiene el talento suficiente para ser un director de cine y guionista exitoso.

Marcos

26 años. Enamorado de Marta. Vive hace cinco años con Celeste y Ezequiel en el mismo departamento. Es estudiante de medicina. Se va a mudar con Marta a otra ciudad para hacer su internado de medicina. Está enamorado de Ezequiel, pero en secreto, lucha todos los días por no estarlo, pero no puede. Es el primer chico del cual se ha enamorado de verdad. Tiran en secreto. De todas maneras, es su mejor amigo. Siente culpa por sentir esto por él y por no tener la valentía de dejar a Marta, ya que, al mismo tiempo, le da miedo y le cuesta asumir que le gustan los hombres. Por eso prefiere estar con Marta porque es su zona cómoda y lo más fácil. Suele hacerse el loco con el tema y eso le jode a Ezequiel. Cada vez que tira con Marta pone un pañuelo rojo en la manija de la puerta para que Ezequiel sepa que está con ella. Está cansado de mentirse a sí mismo y de mentirle al resto porque vive una doble vida. Tiene miedo de hacerle daño a Marta y de perder a Ezequiel.

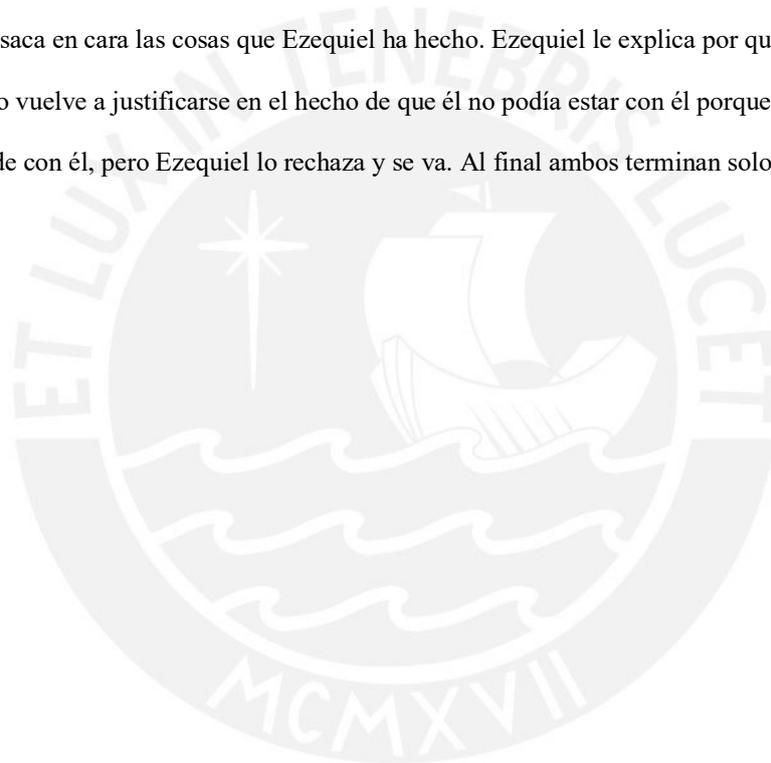
¿Qué pasó antes?

Ezequiel le ha confesado lo que siente a Marcos. Marcos le dice a Ezequiel que está enamorado de él, aunque luce por no estarlo. En ese momento, ninguno se hace cargo de eso ni tampoco toman alguna decisión, y eso le molesta aún más a Ezequiel, y por eso se va a fumar a la azotea. Marta se ha enterado de lo de Ezequiel y

Marcos, y, por ende, termina con Marcos. Marcos está molesto con Ezequiel porque él ha sido el responsable de que todo salga a la luz.

#### Situación

Ezequiel está en la azotea molesto fumando. Marcos ha subido a decirle que acaba de terminar todo con Marta y que ya pueden estar juntos. Ezequiel no se alegra por eso porque le llega que hayan tenido que llegar a esto para que Marcos decida contarle la verdad. Marcos cuestiona los sentimientos de Ezequiel, a lo que este le confiesa todo lo que siente y lo que significa(ba) estar con él, al mismo tiempo también cuestiona los sentimientos de Marcos. Marcos también confiesa su verdadero sentir. Ezequiel le reclama que él le ha hecho daño y Marcos hace lo mismo y le saca en cara las cosas que Ezequiel ha hecho. Ezequiel le explica por qué hizo todo eso y Marcos le cree, pero vuelve a justificarse en el hecho de que él no podía estar con él porque estaba con Marta. Le pide que se quede con él, pero Ezequiel lo rechaza y se va. Al final ambos terminan solos y peleados.



1 INT. DEPARTAMENTO EZEQUIEL-MARCOS-CELESTE, AZOTEA - TARDE

Ezequiel acabo de subir a la azotea. Está parado fumando y tiene la cajetilla en la mano. Marcos acaba de cortar lo que tenía con Marta, y sube desesperado a buscar a Ezequiel.

MARCOS

Eze... ¡Eze!... ¡Eze!

Lo ve inclinándose hacia adelante.

MARCOS (CONT'D)

Eze, ya está, ya me tienes. Eso querías ¿no? Bueno, listo, soy libre... Eze, ¿qué haces ahí? Aléjate de ahí.

EZEQUIEL

Ya no hace mucho calor.

MARCOS

Me importa una mierda el calor, te estoy pidiendo que te alejes de ahí... ¡Eze! ¡Eze basta!

Ezequiel le lanza la cajetilla molesto.

EZEQUIEL

¡Vete a la mierda!

Silencio.

MARCOS

¿Me vas a dejar?

EZEQUIEL

¿Qué es lo que voy a dejar? Dime, ¿qué mando a la mierda? ¿Qué somos tú y yo?

Ezequiel se acerca a empujarlo.

EZEQUIEL

Y no te preocupes, no iba a saltar... Solo quería que me de un poco de aire en la cara.

MARCOS

¿De verdad Eze? Hemos pasado por todo esto para terminar así? Tú dejándome y yo quedándome solo sintiéndome una mierda... ¿Qué te jodió ah? ¿Que yo tuviese novia o  
(MORE)

(CONTINUED)

CONTINUED:

2.

MARCOS (cont'd)  
que no tuvieses los huevos para  
aceptar que eres maricón?

EZEQUIEL  
No entiendes nada.

MARCOS  
¿No entiendo nada?... Eze, ¿tú me  
quieres?

EZEQUIEL  
Ese no es el tema.

MARCOS  
¿Ese no es el tema? Eze, ¿tú me  
quieres, sí o no?

EZEQUIEL  
Te estoy diciendo que eso no es lo  
que importa ahora.

MARCOS  
Pues yo necesito saber qué importa.  
¿Qué importa?

EZEQUIEL  
(lo empuja)  
¡Putá madre Marcos! Tú no sabes lo  
que eran esas noches para mí porque  
para ti era llegar, tirar y listo,  
te ibas. Y yo me quedaba solo,  
hecho mierda, noche tras noche, día  
tras día; pero tú ni siquiera te lo  
imaginas ¿no? Claro, como no tienes  
ni puta idea de nada. Tú no sabes  
las veces que me he imaginado que  
te quedabas junto a la puerta y no  
la abrías, que te volteabas y me  
decías que todo iba a estar bien.

(silencio)  
¿Sabes lo peor de todo? Que es que  
creo que a mí me terminarías  
haciendo lo mismo que a Marta  
porque tú no eres capaz de querer a  
nadie... Al menos ella no te daba  
vergüenza... Conmigo solo hay  
tiempo para ti, para mí, para una  
puta cama y nada más.

MARCOS  
¿Y nada más?

(CONTINUED)

CONTINUED:

3.

EZEQUIEL

Nada más.

MARCOS

¿Tú de verdad piensas que solo quería tirar y nada más?... Eze, cada noche que he pasado contigo ha sido lo único real que he tenido desde hace mucho tiempo, pero yo no lo sabía. No lo sabía...

Silencio.

MARCOS (CONT'D)

Lo que leyó Marta, eso que encontré en tu cuarto, hablaba sobre nosotros, ¿verdad?

EZEQUIEL

Sí.

MARCOS

¿Y cómo termina la historia? ¿Qué decía?

EZEQUIEL

Termina mal. No tiene otro final. Al protagonista le terminan haciendo daño.

MARCOS

Yo nunca te he hecho daño.

EZEQUIEL

Ja, no me jodas.

MARCOS

¡No queriendo! Pero tú a mi sí... ¿O piensas que no sé a dónde vas en las noches cuando sales solo? Se te olvida borrar el historial del internet.

EZEQUIEL

¿Me estás hablando en serio?

MARCOS

Totalmente. ¿A cuántos te tiras mientras esperas a que todo salga bien? O porque a lo mejor Celeste tiene razón y eres una mosquita muerta. ¿A cuántos se las has chupado? ¿A... diez? ¿A treinta? ¿Cuarenta?

(CONTINUED)

CONTINUED:

4.

(lo empuja)  
¿A cuántos? ¿A cuántos se las has  
chupado?! ¿A cuántos?! ¿A quince?  
¿A cuántos ah?!

EZEQUIEL  
¡Dejé de hacerlo cuando me di  
cuenta que lo que buscaba en ellos  
era a ti! ¡A ti! Y que prefería  
nuestras mierdas de noche a no  
tener nada contigo... Pero ya...

MARCOS  
¿Ya qué?... Eze, no podía quedarme  
contigo. Eze, por favor. Eze, ya.

Marcos lo abraza por atrás, pero Ezequiel trata de soltarse

MARCOS (CONT'D)  
Eze, ya. ¡Eze, ya!... Quédate aquí.  
Quédate conmigo.

Se abrazan un momento, pero Ezequiel no aguanta más, se  
suelta y lo empuja molesto al piso. Se quedan mirándose.

MARCOS (CONT'D)  
Vete... Te he dicho que te vayas...  
¡Vete!

Ezequiel se va corriendo.

MARCOS (CONT'D)  
Sí, vete y déjame solo... Déjame  
solo... Que todo el mundo me deje  
solo y se vayan todos a la mierda.

FIN