

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



Seres vulnerables: el uso del material sensible como
herramienta creadora para alcanzar la verosimilitud en escena

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

Maria Jose Bueno Trujillo

Asesora:

Katuska Elvira Valencia Piñan

Lima, 2022

Resumen

La vulnerabilidad y la verosimilitud han sido conceptos utilizados con frecuencia dentro del campo teatral, refiriéndose a la organicidad y sensibilidad con la que actrices y actores abordan una escena. Sin embargo, las fuentes teóricas que sostienen y desarrollan dichos términos todavía son escasas. Así pues, la siguiente investigación abordará el uso de los conceptos antes mencionados como herramientas que potencien el trabajo personal y colectivo de actrices/actores. Por ello, esta tesis conversa principalmente con la teoría y práctica contemporánea de Anne Bogart —directora y teórica teatral— quien aborda estos elementos como piezas trascendentales para atravesar el proceso creativo de sus intérpretes. De esta manera, a partir de un laboratorio de siete sesiones con la participación de cuatro actrices/actores egresados de la especialidad de Teatro de la PUCP, esta investigación explora el uso del material sensible¹ de actrices/actores (memorias, miedos, vergüenzas y resistencias que generen la apertura emocional necesaria para trabajar desde un estado vulnerable) como un instrumento de creación y contribución a la verosimilitud escénica, obteniendo como resultado la aproximación a una estructura inicial de una creación colectiva. El presente estudio es un punto de partida para seguir investigando y teorizando acerca de la sensibilidad del artista como herramienta de trabajo y vinculación con el otro.

Palabras clave: material sensible, vulnerabilidad, verosimilitud, memoria, miedo, resistencias, vergüenza, vínculo.

¹ Herramienta de creación y autoconocimiento, la cual busca la disponibilidad emocional por parte de la actriz y el actor para crear e interpretar de manera honesta una puesta en escena.

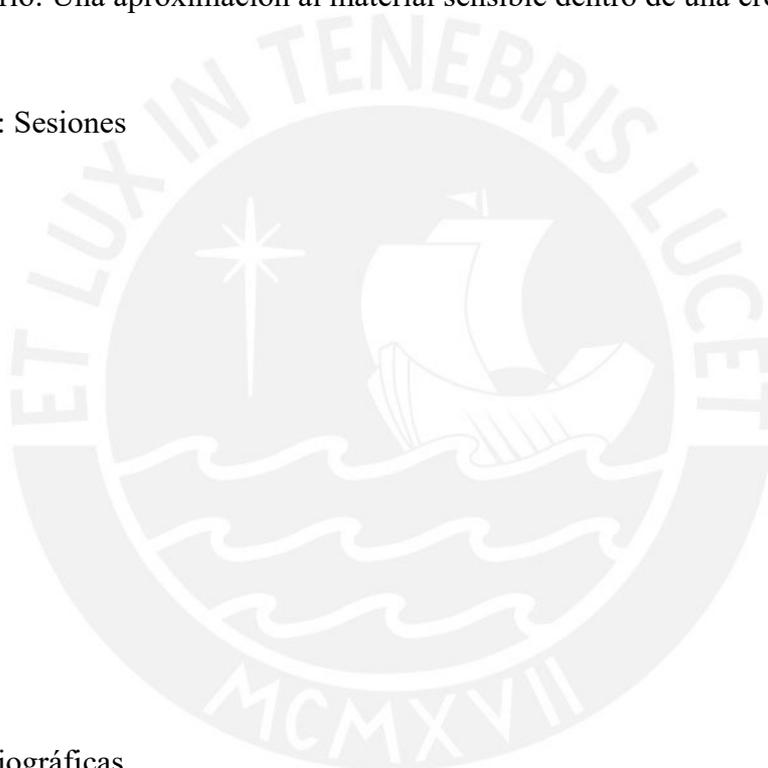
Agradecimientos

En primer lugar, quisiera darle las gracias a toda mi familia, por sostenerme, apoyarme y confiar en mí, a pesar de no ser esta una carrera convencional, a pesar de todos sus temores, y los míos también. Gracias por su presencia y aliento en cada ensayo, muestra u obra, así como por todos sus cuidados, preocupación y cariño en los momentos en que mi cuerpo, desgastado por las múltiples lesiones, gritaban descanso. Gracias por toda su paciencia y amor, pero, sobre todo, por enseñarme a ser perseverante. Quiero agradecer también a Katuska Valencia, mi asesora, maestra y amiga, que, con mucho cariño y contención, me enseñó sobre responsabilidad y constancia. Gracias Katu por haberme acompañado desde aquel monólogo en los talleres del TUC, cuando tenía puesto mi tutú de ballet y cantaba *Stop in the name of love* de Diana Ross; gracias por escucharme cada vez que sentía que no podía sola y por guiarme en mi último año de carrera como docente e investigadora. Además, quiero agradecer a Daniela Zea, Brayan Pinto y Álvaro Pajares por siempre estar disponibles para intercambiar ideas y brindarme espacios de reflexión en los que iba construyendo el camino hacia la selección final de mi tema de investigación. Por otro lado, quiero darles las gracias a mis mejores amigas Nes, Mariam, Adriana, Andrea, Valeria y Maru, por creer en mí, a veces incluso mucho más de lo que yo lo hago. Gracias chicas por sus abrazos, por su ánimo y por ser parte de este trabajo, cada una a su manera. Por último, quisiera darles las gracias a mis amigos, colegas y participantes del laboratorio de esta investigación, Franquito, Male, Almond y Mannu. Gracias chicas/os por toda la confianza, las risas y lágrimas, por lanzarse de lleno a cada ejercicio, por su sensibilidad y sinceridad al momento de reflexionar. Sin ustedes este trabajo no hubiera sido posible. Finalmente, pero no menos importante, quiero agradecer a mis hijas perrunas Morita y Lobita, por todos esos paseos en el parque cuando debía despejar mi mente, por su compañía todas las madrugadas y, especialmente, por su amor y soporte incondicional.

Índice

Resumen	ii
Agradecimientos	iii
Índice de figuras	vii
Introducción	1
Capítulo 1: Planteamiento de la investigación	4
1.1. Tema de investigación	4
1.1.1. Justificación y motivación	4
1.1.2. Pregunta de investigación	7
1.1.3. Hipótesis	7
1.1.4. Objetivos	7
1.2. Estado del arte	8
1.3. Marco teórico	17
1.3.1. Material sensible	17
1.3.2. Vulnerabilidad	17
1.3.3. Apertura emocional	18
1.3.4. Verosimilitud	19
1.3.5. Organicidad	19
1.3.6. Vínculo	20
Capítulo 2: Metodología	21
2.1. Herramientas de recojo de información	21
2.1.1. Bitácoras de los/las participantes y de la directora del laboratorio	21
2.1.2. Videos, fotos y audios	21
2.1.3. Cuestionarios e informe	22
2.2. Laboratorio	22
	iv

2.2.1. Participantes	22
2.2.2. Preparación del espacio y de objetos	23
2.2.3. Módulos	24
2.3. Instrumentos de análisis	26
2.4. Diseño del contenido	27
2.5. Diseño de producción y presupuesto	27
Capítulo 3: Pre-laboratorio y laboratorio	28
3.1. Pre-laboratorio: Una aproximación al material sensible dentro de una creación escénica virtual	28
3.2. Laboratorio: Sesiones	30
3.2.1. Sesión 1	30
3.2.2. Sesión 2	43
3.2.3. Sesión 3	57
3.2.4. Sesión 4	67
3.2.5. Sesión 5	73
3.2.6. Sesión 6	79
3.2.7. Sesión 7	86
Conclusiones	90
Referencias bibliográficas	93
Anexos	97



Índice de figuras

Figura 1. Exploración inicial 1	33
Figura 2. Exploración inicial 2	33
Figura 3. Exploración inicial 3	34
Figura 4. Momento de exploración en la sala	35
Figura 5. Momento de exploración en el parque	46
Figura 6. Ejercicio de la mirada y el abrazo, participante 1 y 4 (1)	50
Figura 7. Ejercicio de la mirada y el abrazo, participante 2 y 3 (1)	50
Figura 8. Ejercicio de la mirada y el abrazo, participante 1 y 4 (2)	50
Figura 9. Ejercicio de la mirada y el abrazo, participante 2 y 3 (2)	51
Figura 10. Escena de improvisación, participantes 2 y 3	53
Figura 11. Escena de improvisación, participantes 1 y 4	54

Introducción

Uno de los hechos más representativos que trajo consigo la pandemia de COVID-19 fue el aislamiento y distanciamiento sociales, una nueva norma que nos mantenía lejos físicamente los unos de los otros, y restringía el convivio con nuestros seres queridos (Cátedra Ingmar Bergman UNAM, 2020). Como afirman Solís, Valcheff y Hermo (2021, p. 209) en un artículo titulado “Teatro en tiempos de pandemia: una llamada al encuentro” en la revista *Acotaciones*, el año 2020 estuvo lleno de dificultades para el sector cultural, pero sobre todo para las Artes Escénicas. El movimiento teatral se paralizó pero luego buscó la forma de adaptarse al fenómeno de la “virtualidad”. La única modalidad que nos proporcionaba un encuentro inmediato, acortando las distancias, era la virtual. La transmisión de registros asincrónicos, así como el empleo de diversas plataformas que transmitieran en vivo nuevos formatos escénicos, marcaron las artes escénicas durante el período de aislamiento social obligatorio en diversos lugares del mundo.

Personalmente, tuve la oportunidad de participar en diversos proyectos audiovisuales y teatrales durante la temporada de confinamiento; sin ningún tipo de contacto físico con el equipo de dirección o producción: un monólogo transmitido en vivo por *StreamYard*, una miniserie transmitida por *Instagram* y una obra transmitida por *Zoom* a modo de videollamada. Cada una de estas experiencias me acercó a lo que sería una nueva forma de abordar las artes escénicas, especialmente el teatro.

Sin embargo, a pesar de los intentos de adaptación a las mediaciones tecnológicas, las interacciones entre actrices y actores y el público seguían siendo muy limitadas. El incremento de mediaciones audiovisuales, junto a sus requerimientos y limitaciones, parecían ser abrumadoras para el desarrollo del teatro en convivio², según Jorge Dubatti (en Artes

² Según Dubatti (Artes Escénicas en Virtualidad, 2020, minutos 8m49s) es la reunión de cuerpo presente, territorial y no remota.

Escénicas en Virtualidad, 2020) en una entrevista que se realizó durante el periodo de cuarentena. Sin embargo, Rafael Spregelburd (en Artes Escénicas en Virtualidad, 2020) comenta la importancia de reflexionar acerca de lo positivo de estas “limitaciones” y su contribución al retorno del teatro presencial, pero sobre todo su contribución a nuestra vida diaria.

Si bien, en muchas de las obras y lecturas dramatizadas que se realizaron, actrices y actores y el público se encontraban físicamente distanciados —teniendo como único medio de comunicación las imágenes en pantalla y los sonidos reproducidos por los dispositivos que cada uno utilizaba desde su hogar— con el paso de los meses, fueron apareciendo propuestas escénicas en las que las/los intérpretes de las obras tenían contacto físico directo entre ellas/ellos, ya que convivían en una misma casa. Esto significó la disminución de las interferencias tecnológicas e invitaba a las/los intérpretes a poner el foco de atención en el desarrollo del vínculo entre ellas/os y no en las tecnicidades de la puesta.

Así pues, partiendo de mi rol como actriz creadora, en abril del 2021, bajo este nuevo formato semipresencial y a raíz de la amistad y convivencia y con una compañera actriz, se abrió paso a un nuevo proyecto teatral. Junto a otro compañero más - que participó del proceso escénico desde la modalidad virtual - emprendimos el proceso de la creación colectiva *Girasoles de algodón y el peligro de estar vivos*, a partir de nuestras vivencias, experiencias y vínculos personales. Al terminar la temporada de la obra comprendí que el cimiento principal sobre el que se constuyó la puesta en escena, no fue la incorporación de las convenciones teatrales a la virtualidad, ni la adaptación a las diversas innovaciones tecnológicas, sino el uso del material sensible (aquellas sensaciones, vivencias y emociones personales). Esta fue pieza fundamental para construcción de la dramaturgia, así como para la ejecución verosímil de las escenas de la obra.

Para este proceso resultó primordial validar nuestra sensibilidad y experiencia personal como fuentes de creación y verdad escénica, por lo que surgió en mí la necesidad de reflexionar acerca del uso del material sensible en otras actrices/actores como herramienta de creación e interpretación en diversos procesos creativos. Por ello decidí comprobar, a través de un laboratorio, si ese uso en otras/os intérpretes podría convertirse en una herramienta de trabajo personal para una creación colectiva contribuyendo así a una interpretación verosímil en escena.

Además, considero que, dentro de este proceso, la identificación del material sensible en el trabajo que cada participante del laboratorio ha venido realizando hasta el momento de manera personal a lo largo de su carrera de aprendizaje y profesional, es trascendental. Así, pues la investigación pretende validar los componentes del material sensible como instrumentos que contribuyen en el desarrollo de procesos creativos teatrales sostenidos en la verosimilitud dramática, escénica y relacional. Considero a este trabajo una invitación a otras/otros investigadoras/es para seguir ahondando en la sensibilidad de las y los artistas al momento de las creaciones y procesos escénicos.

Capítulo 1: Planteamiento de la investigación

1.1. Tema de investigación

El tema de la presente investigación es el uso del material sensible de la actriz/actor como herramienta creadora para alcanzar una interpretación verosímil en escena.

1.1.1. *Justificación y motivación*

La interrogante de esta investigación surge a partir del proceso de creación colectiva que atravesé durante los tiempos de confinamiento, en el que decidimos trabajar desde la idea de cómo potenciar la honestidad de nuestro trabajo como actrices entrando en contacto con nuestra vulnerabilidad.

Como Anne Bogart y Ann Hamilton (*Always Subject to change*, 2021, 18m4s) comentan en una entrevista, con el pasar del tiempo hemos experimentado cambios bruscos en el funcionamiento del mundo, especialmente estos últimos años. Las únicas certezas del futuro de nuestra sociedad son la inestabilidad y el cambio, siendo el año 2020 evidencia de ello. En ese sentido, a raíz de la pandemia, el campo teatral también trajo consigo la transformación y adaptación a una nueva modalidad que comenzó a tomar protagonismo: la virtualidad.

En ese marco, tuve la oportunidad de atravesar diversos procesos escénicos para la representación de obras virtuales; sin embargo, fue a partir de la creación colectiva *Girasoles de algodón y el peligro de estar vivos* que esta investigación adquiere sentido. Partiendo de mi propio proceso como actriz, logro reconocer el material sensible —experiencias y sensaciones personales— como el eje y herramienta de creación que potencia la verosimilitud en escena.

A lo largo de mi carrera, fue en la constante búsqueda de una interpretación verosímil que descubrí que la honestidad con la que quería ser vista en escena solo iba a conseguirla

siendo sincera fuera de la escena. Es decir, validando mi sensibilidad, visibilizando mis emociones y reconociendo mi vulnerabilidad para darme a conocer con transparencia.

Actualmente vengo atravesando un proceso psiquiátrico y psicológico en el que sigo aprendiendo que el mostrarme vulnerable no es señal de debilidad, sino de fortaleza, confianza y sinceridad. Por ello opté por la aproximación al concepto de material sensible como un vehículo que nos transporta a nuestro ser más vulnerable. Es a través de la vulnerabilidad que se alcanza una interpretación honesta; la vulnerabilidad le brinda al actor/actriz herramientas para aproximarse a la verosimilitud en la escena.

Habiendo sido partícipe del proceso creativo de una obra en la que elementos como la apertura emocional y el uso de mis propias experiencias fueron cruciales para la creación y ejecución de la puesta en escena, encuentro vital que de mi trabajo surjan respuestas honestas acordes al contexto y a las circunstancias dadas. Busco desarrollar y agudizar mi conciencia escénica a partir del autoconocimiento, por lo que entiendo que mi aprendizaje y entrenamiento como actriz es constante y va transformándose junto a mi crecimiento personal como ser humano.

Por otro lado, debido a la modalidad de espectáculos virtuales, identifiqué que la atención dentro y fuera de escena por parte de los actores/actrices, directores/as y espectadores/as, se encontraba asociada con el incremento de la mediación e innovaciones tecnológicas. Según Jorge Dubatti (en Cátedra Ingmar Bergman, 2020) en una entrevista, el crecimiento de la mediación gráfica y auditiva, junto a sus necesidades y limitaciones, son factores que parecen ser abrumadores para el desarrollo de la cultura teatral. Además, Laura Fobbio (en Cátedra Ingmar Bergman Escénicas, 2020) en la misma entrevista sostiene que la mirada de los actores y las actrices se aplana y estalla contra las pantallas de TV, celulares y computadoras, limitando el desarrollo de un trabajo sensible; y a su vez, la falta de

organicidad y espontaneidad aparecen como consecuencia de observarnos a nosotros/as mismos/as a través de las pantallas de dichos dispositivos.

Por estas razones, el foco de esta investigación se centra en el proceso de creación, sensibilización y ejecución de actrices/actores en escena, antes que en los elementos audiovisuales y medios tecnológicos. Si bien estos últimos también componen la escena en formato virtual, pasan a segundo plano cuando priorizamos la sensibilidad con la que se aborda el trabajo de la pieza.

Además, al haber sido parte de procesos creativos desarrollados a partir de técnicas contemporáneas como las de Anne Bogart o Sanford Meisner, considero que la contemporaneidad en el teatro demanda la sensibilidad y la honestidad de la actriz o el actor como pilares para la construcción y ejecución de una escena que detone organicidad. Tanto Bogart como Meisner, a través de un enfoque humanista, comprenden al teatro como un fenómeno social basado en el autoconocimiento, la apertura emocional y la afectación de uno/a para generar interpretaciones honestas en el otro/a. De esta manera, el/la artista es motivado/a a actuar sin imposiciones ni predisposiciones, sino a partir de emociones por las que ya ha transitado antes, utilizándolas para generar una conexión real con la ficción de la escena. Por ello, me parece oportuno que dichos autores conversen con la práctica y análisis de esta investigación.

Finalmente, considero que el formato virtual afectó negativamente la búsqueda de la organicidad en el trabajo de actrices/actores. Sin embargo, como Spregelburd (En Artes escénicas en Virtualidad, 2020) menciona, podemos utilizar el formato para abrir nuevos horizontes en el arte y que estos sirvan como potenciadores teatrales durante los tiempos de pandemia para seguirlos desarrollando luego de ella.

En conclusión, en la presente tesis pretendo demostrar que el uso del material sensible del actor/actriz funciona como una herramienta de creación, contribuyendo con la

verosimilitud de una puesta en escena. Cabe resaltar que, si bien la información y aplicación del material sensible y la verosimilitud en el trabajo del actor/actriz son utilizada por muchos de nosotras/os al momento de crear y/o abordar un texto, la teorización de dichos conceptos sigue siendo muy escasa. Por ello considero que este trabajo es un punto de partida para próximas investigaciones relacionadas a la vulnerabilidad y organicidad de actrices y actores.

1.1.2. *Pregunta de investigación*

¿De qué manera el uso del material sensible de la actriz y el actor se convierte en una herramienta creativa para alcanzar verosimilitud en escena?

1.1.3. *Hipótesis*

El uso del material sensible de actrices/actores se convierte en una herramienta de creación dentro trabajo de ellas/ellos al funcionar como un vehículo de apertura emocional que conduce hacia una escena orgánica³ y verdadera. En esta investigación, planteo que la memoria, el miedo, la vergüenza y las resistencias, son elementos que componen el material sensible de las/los intérpretes, funcionando como el eje principal de una creación colectiva y puesta en escena verosímil. Esto sucede debido a que el uso de las experiencias y sensaciones personales, como fuente central de creación en el trabajo actoral durante procesos creativos, genera un vínculo emocional real con respecto al material utilizado para la construcción de la ficción dentro de la puesta, de manera tal que la honestidad se convierte en el núcleo del discurso y narrativa que sostiene cada actriz/actor al momento de interpretar sus personajes en escena.

³ Sensación que experimentan tanto actrices y actores como espectadores. Es la naturalidad que se percibe de una acción, escena o personaje, con relación a su ejecución en la vida cotidiana.

1.1.4. *Objetivos*

1.1.4.1 Objetivo principal: Analizar de qué manera el material sensible de la actriz/actor puede utilizarse como una herramienta de creación dentro del trabajo de la actriz/actor para alcanzar la verosimilitud en escena.

1.1.4.2 Objetivos específicos: Estos son:

- Emplear el material sensible de la actriz/actor como herramienta de creación para una creación colectiva.
- Descubrir si el uso del material sensible de la actriz/actor conduce hacia un trabajo verosímil en escena.

1.2. Estado del arte

Mi planteamiento de investigación aborda el material sensible del actor y la actriz como vehículo de apertura emocional hacia una vulnerabilidad que contribuya con la verosimilitud en escena. Dividí el siguiente estado del arte en tres partes, luego de haber realizado una revisión de fuentes académicas, estudios, investigaciones y artículos con relación al tema expuesto. En primera instancia, expondré fuentes que han teorizado y/o estudiado la vulnerabilidad y el material sensible tanto fuera como dentro del ámbito teatral con el fin de una mejor comprensión e identificación de sus utilidades. En segundo lugar, presentaré las fuentes y autores que hayan desarrollado los conceptos que Anne Bogart aborda en su libro *La preparación del director: memoria, resistencias, miedo y vergüenza*.

Por último, revisaré la teoría de aquellos autores que han desarrollado la verosimilitud como componente de la escena teatral, ya que esta investigación está enfocada en establecer el material sensible del actor/actriz como herramienta creadora para lograr una puesta en escena verosímil.

En cuanto al trabajo de las actrices y actores de teatro sobre la vulnerabilidad, es determinante comprender que los estudios son limitados en. Los campos en los que se ha revisado el tema no son estrictamente teatrales. Por ejemplo, en el campo audiovisual, Francisca Pérez (2020) realiza un análisis de la película *Retrato de una mujer en llamas (2019): la puesta en escena de la vulnerabilidad* en donde aclara que a la vulnerabilidad se le habita como un lugar de enunciación desde la afectación y encuentro con las/los demás; nace de la duda, pero también de la experiencia.

Por otro lado, desde el campo de la psicología, la socióloga estadounidense Brené Brown (2013) en *El poder de ser vulnerable*, sostiene que la mejor forma de aceptar nuestra vulnerabilidad es comprendiéndola; esta no es buena ni mala y tampoco un signo de debilidad. Ser vulnerable implica poder mostrar nuestros miedos y desconfianzas sin quedarnos atascadas/os en ella. Brown plantea el aceptar que así como somos fuertes también somos débiles, y que cada una de nuestras acciones y emociones son parte de un proceso, de manera que podremos borrar aquellos sentimientos producidos por la incomodidad de cometer errores. Asimismo, Rafael Jódar (2013), también hace énfasis en que el ser humano es vulnerable por naturaleza, y si dicha vulnerabilidad ocurre a través de la empatía, desde la apertura y de manera dinámica, puede ser una herramienta de transformación y evolución para los seres humanos (pp. 81-96).

En la misma línea, pero aproximándose al ámbito teatral, Fernández y Montero en su libro *El teatro como oportunidad* (2012), proponen que un estado de vulnerabilidad radica en la eliminación de todas las resistencias y barreras que vamos construyendo sobre nosotras/os mismas/os, en la aceptación de nuestra intimidad y en la capacidad de compartirla. Los autores plantean la vulnerabilidad de la actriz o el actor como una manifestación artística; es exponerse honestamente a través de su desnudez. Asimismo, Charlie Sandlan (2015) profesor y director de la técnica de Meisner en el Maggie Flanigan Studio, menciona que las mejores

actrices/actores son quienes pueden mostrar todos los aspectos de la condición humana, libres de tensiones y comprometidas/os con la experiencia de ahondar en ellas/os mismas/os.

Por otro lado, Meisner propone el principio de “preparación emocional”. Este sirve como una herramienta que le permite al actor/actriz iniciar su trabajo desde la vitalidad de sus emociones y no desde un vacío (Meisner & Longwell, 2003, p. 75). Eso quiere decir que este mecanismo busca desarrollar la apertura y disponibilidad emocional que las circunstancias escénicas requieran. Sin embargo, Meisner precisa que el objetivo de este principio es exhibir las emociones de los actores/actrices durante la interpretación, por lo que la contención emocional adquirida a través de esta herramienta solo debe ser utilizada durante la preparación, o sea, previo a la escenificación.

Asimismo, Junior Condori (2018) investiga el rol de la vulnerabilidad, desde el punto de vista del *performer*, en el proceso de creación de una pieza de teatro testimonial; específicamente, la identificación de temores, vergüenzas, limitaciones e incluso de la propia personalidad. Por su parte, Daniela Trucíos y Brayan Pinto (2019) realizan una investigación acerca del estado vulnerable como herramienta para la interrelación actoral en la búsqueda de una actuación auténtica, concluyendo que “la vulnerabilidad es una herramienta que potencia la creación escénica en tanto permite que el actor y actriz abra canales emocionales en los que usualmente no suele explorar al momento de enfrentarse a un texto dramático” (p. 85).

Por otro lado, en relación al *material sensible* y para fines de esta investigación, consideré conveniente abordar un concepto que involucre los términos que van apareciendo al momento de ahondar en la vulnerabilidad, como lo son el miedo, la vergüenza, las resistencias y la memoria. Sin embargo, la teorización de estos elementos en conjunto y/o como una herramienta de creación para la actriz/actor, sigue siendo escasa. A continuación, expondré los campos y autores que han llegado a desarrollarlos.

En primera instancia, Anne Bogart —bajo su rol de directora— en su libro *La preparación del director* (2001), presenta siete aspectos a manera de limitaciones en la interpretación de la actriz o el actor. Sin embargo, en el arduo y minucioso proceso de creación, logra identificar estas mismas limitaciones como potenciadores y generadores de conexión con una/o misma/o, así como con el resto de las/los intérpretes. Estos aspectos evocan un estado sensible y vulnerable en actrices/actores, brindándoles honestidad y autenticidad en escena por lo mismo que representan humanidad de la actriz y el actor.

Para este trabajo seleccioné cuatro de las siete áreas que Bogart propone y desarrolla en su libro. Tomé estos cuatro aspectos en consideración ya que se encuentran relacionados directamente con uno de los conceptos principales que aborda esta investigación: el material sensible; aquellas vivencias, emociones y sensaciones personales por las que atraviesan actrices y actores a lo largo de sus vidas, utilizándolas como instrumentos de creación dentro su trabajo actoral.

En relación con la memoria, la RAE la describe como la facultad psíquica por la cual retenemos y recordamos el pasado, a partir de ella logramos exponer acontecimientos relacionados a un asunto en específico.⁴ Esta definición conversa con la de Alonso García en su libro *Psicología* (2012), en donde menciona que gracias a la memoria almacenamos, recuperamos y adquirimos imágenes y escenarios del pasado con los que construimos nuestra historia personal al contrastarlos con nuestras propias experiencias y emociones actuales. Así es como la memoria proporciona al ser humano la capacidad de comprender el mundo, conservando y reelaborado nuestros recuerdos en función al presente. La memoria nos ayuda a renovar nuestras ideas y actualizar nuestras intenciones y destrezas con relación a la condición de constante cambio que tiene el mundo (García, 2012, p. 136).

⁴ Véase <https://dle.rae.es/memoria?m=form>

Dentro del campo teatral, para Gino Luque en su investigación *La persistencia de la memoria: violencia política, memoria histórica y testimonio en Antígona, de José de Watanabe y el grupo Yuyachkani* (2009), el teatro está asociado con la idea de preservar la memoria histórica, puesto que cualquier acción teatral significa una representación de acontecimientos, independientemente de que sean ficticios o reales. Entonces, en la medida en que una acción escénica engloba y exponga una acción y/o acontecimiento, podemos tomar en cuenta al teatro como una práctica de memoria cultural e histórica. (Luque, 2009, p.12).

Bajo esta línea, lo que precisa Bogart acerca de la memoria en *La preparación del director* (2001) adquiere un sentido complejo: lo denomina como un elemento fundamental dentro del trabajo de actrices y actores, el cual les permite recordar y conectar con su pasado para reconectar con el presente. Así, actrices y actores terminan siendo vehículos vivos de la memoria y se transforma en una herramienta para trabajar las circunstancias de cada puesta en escena que se le propone al intérprete (Bogart, 2001, p. 34).

Por otro lado, Bogart, en el cuarto capítulo del mismo libro, aborda el concepto del miedo. Lo comprende y asume como aquella compañía incontrolable, con la que debe trabajar a lo largo de su carrera como artista y ser humano, dándole vida a lugares hermosos desde un sentido de comunidad dentro del caos que a veces esta provoca. (2001, p. 94).

Por su parte, Vicente Domínguez en su artículo “El miedo en Aristóteles” (2003) define el miedo como una emoción pasajera que se manifiesta a través del presentimiento o suposición de algún peligro real o que aparenta serlo. Sostiene que el miedo puede percibirse de manera individual o colectiva y que, a su vez, el grado de afectación y/o lo que este produce en una u otra persona no es percibido de la misma manera (p. 666). Además, Fina Antón en su artículo “Antropología del miedo” (2015) afirma que el miedo tiene la capacidad de paralizarnos y controlarnos como individuos; que nos limita a posicionarnos en un estado

de alerta ante los hechos y no nos deja actuar (Ordóñez, 2006, p.100, citado en Antón, 2015). También comenta que los seres humanos al atravesar situaciones en las que experimentamos miedo, tendemos a perder la capacidad de resolver problemas y de organizar nuestras ideas, interfiriendo con la búsqueda de alternativas ante diversos acontecimientos, atrofiando nuestra fortaleza cognitiva (2015, p. 271).

Por otra parte, Brené Brown, desde el campo de la psicología, afirma que el miedo — que supone la aversión al riesgo—mata la innovación (2013, p. 51). Sin embargo, Bogart (, desde el campo teatral, sostiene que, a pesar de ser un factor de inseguridad y vulnerabilidad, el miedo necesita transformarse en material de creación escénica: pese a la incomodidad y la exposición que este pueda generarle a la actriz/actor, este debe poder ser capaz de enfrentar sus temores y confiar en sí mismo para construir desde el plano sensible y honesto en el que se encuentra (2021, p. 95).

Bajo la misma línea, Brown (2013) también plantea que el miedo se encuentra directamente relacionado con la vergüenza, otro de los conceptos que Bogart aborda en su libro. Brown afirma que los seres humanos estamos diseñados para realizar conexiones desde el amor y la integración, y el miedo a esta desconexión es la vergüenza. Es una emoción universal y está relacionada con la empatía y el vínculo —conexión— entre las personas. Es una experiencia intensa en la que creemos que somos imperfectos y por ende pensamos que no merecemos amor ni soporte de otras/os. Sentimos miedo al conversar acerca de ella, pero Brown comenta que, entre menos hablemos de ella, más control tiene sobre nosotros (2013, pp. 51-54). “La resiliencia a la vergüenza se basa en pasar de la vergüenza a la empatía: el verdadero antídoto [...]. Si podemos compartir nuestra historia con alguien que responde con empatía y comprensión, la vergüenza no puede sobrevivir” (Brown, 2013, p. 58).

Asimismo, Bogart considera que el ser humano posee una tendencia natural a evadir la vergüenza, ya que usualmente nadie quiere verse verdaderamente expuesto ante los demás

(2001, p. 128). Sin embargo, también toma a la vergüenza como pieza fundamental del acto creativo y sostiene que las dudas, el desconcierto y la inseguridad siempre nos acompañarán en el proceso, pero si nos detenemos y evitamos nunca las resolveremos. Por el contrario, en vez de detenerse, la actriz o el actor debe concentrarse en el detalle; olvidarse brevemente del todo lo representado y colocar su energía y atención en los detalles. Todo toma su rumbo si nos apartamos un momento y prestamos atención a lo más pequeño y no a los más grande, pero si nos detenemos en la búsqueda, nos quedaremos estancados, en el vacío e incertidumbre (2001, p. 146).

Finalmente, en lo que refiere a las resistencias, desde el campo de la psicología, Raquel Lemos Rodriguez (2019) menciona que el miedo —en cualquiera de sus formas— es el inicio de las resistencias. Se refiere a ellas como aquellos obstáculos y barreras, conscientes o inconscientes, que no nos permiten actuar con libertad y por lo tanto avanzar hacia nuestros objetivos y/o metas. La mayor parte del tiempo se presentan ante el terror a lo desconocido, al cambio, al fracaso, al qué dirán y ante nuestras propias imposiciones.

Por su parte, Bogart desarrolla el concepto de las resistencias como un elemento no sólo necesario sino intrínseco en el acto de creación. Ella resalta la naturalidad y cotidianeidad de ir en enfrentarlas diariamente y que, por su condición persistente, en vez de ir en contra de ellas, deberíamos cultivarlas. Así, la actitud con la que se afronten aquellas resistencias será un punto crucial para alcanzar la satisfacción de un trabajo exitoso: lo que se haga en su momento con las circunstancias que están alrededor, determinarán la calidad y el alcance de las acciones futuras (2001, pp. 164-165).

Bajo la misma línea sensible, Alfredo Pastor describe en su tesis un concepto utilizado por las actrices y actores de Yuyachkani: el “material personal”. Dentro de los elementos que lo componen se encuentran las memorias sensibles y emotivas, así como temores, creencias y vivencias personales, y son utilizados para contribuir con la verdad

escénica de la puesta (2015, p. 50). Asimismo, Pastor explica el concepto de “acumulación sensible” como el conjunto de ideas, sensaciones, vínculos, etc.. Añade también que esta acumulación es realizada en el espacio de trabajo por la actriz o el actor; acumulación en el cual se ve involucrada su corporalidad, de manera tal que su uso puede utilizarse como una guía sensible hacia la temática que se planteó para la construcción de la escena. Así, a partir de la intuición, sin previo análisis, surgen respuestas inmediatas y honestas, las cuáles luego pueden ser estructuradas y empleadas en el trabajo creativo (Pastor, 2015, p. 113).

Asimismo, la actriz norteamericana Uta Hagen afirma que el uso de la memoria sensorial es una herramienta vital para actrices y actores, debido a que evoca experiencias emocionales personales que conectan con sentimientos tanto presentes como pasados. Estos sentimientos favorecen a la recuperación de la emoción de la vivencia y ayudan a la actriz o el actor a comprender la vida del personaje (2013, pp. 134-140).

Por otra parte, en relación con la verosimilitud desde el campo audiovisual, Tatiana Aragón (2006) analiza las posibilidades que le ofrece el Jardín Botánico-Histórico La Concepción como escenario, haciendo foco en las nociones de realismo y verosimilitud de la puesta en escena. Ella considera que estas nociones son vitales a la hora de provocar en el espectador un estado de complicidad y credibilidad.

Bajo esta línea, Konstantin Stanislavski —teórico del teatro— en su libro *Un actor se prepara* (1997) aborda la verdad de una puesta en escena como aquello en lo que una/o pueda creer con sinceridad, en relación con los demás y nosotras/os mismas/os. Propone que la creencia y la verdad no pueden estar separadas, no existe una sin otra, y sin ellas es imposible la creación por parte de las/los intérpretes. Stanislavski plantea que todo lo que sucede en escena deberá ser convincente, tanto para el actor o actriz en sí mismos, como para su compañera/o y los/as espectadores/as. Acorde a esta idea, Martín Cerisola (2004) realiza una publicación acerca de las dimensiones de la verdad en el hecho teatral. Atraviesa y analiza las

distintas perspectivas de la escena en relación a la actriz/actor, la interacción con su personaje, el diálogo con la otra/o intérprete y también su vínculo con el público.

Por otra parte, desde el campo de investigación en las artes escénicas, Diego Pérez y Sebastián Ramos teorizan sobre el desarrollo del vínculo entre sujetos en un estado de exploración como punto de partida y motor para el desarrollo del vínculo entre los personajes. Entre los hallazgos más importantes de este trabajo, destaca la intervención de la realidad de los actores como elemento potenciador de la verosimilitud en la interpretación, así como la sólida relación entre los personajes (2018, pp. 64-66). De igual manera, Víctor Coveñas y Daniela Zea (2018) realizan una investigación sobre la realidad en escena abordando la actuación desde la aproximación a Meisner y Stanislavski. En ella pretenden lograr mayor espontaneidad y verosimilitud en el trabajo actoral de los alumnos de la PUCP.

Finalmente, las investigaciones acerca de la vulnerabilidad y/o verosimilitud a través de la aplicación de técnicas teatrales en la virtualidad son escasas. Sin embargo, Irene Repeto en “La vulnerabilidad escénica en el unipersonal *Mi hermana extranjera*: memoria, autoficción y sexualidad en la infancia” (2021) aborda el proceso de creación de una puesta en escena cuyo inicio ocurrió a inicios del confinamiento en consecuencia a la crisis sanitaria por la COVID-19. En este artículo realiza una reflexión crítica sobre la relación entre la realidad y el teatro a través de la vulnerabilidad escénica, apelando a que todo lo que aparece en el escenario se transforma en ficción.

Por otro lado, Solís, Valcheff y Hermo en “Teatro en tiempos de pandemia: una llamada al encuentro” (2021), abordan el fenómeno del teatro virtual enfocándose en los siguientes ejes de análisis: el contexto de apoyo a las artes en México, los textos dramáticos, las relaciones en las puestas y el uso de la tecnología. En relación con el último eje, se ven comprometidas estrategias y lenguajes propios de la televisión y el cine. Estos factores, en los que entran a tallar el uso y movimiento de la cámara, así como los planos de la escena,

brindan un grado de verosimilitud aún mayor a la historia en línea a lo que es tangible y posible en la vida real.

A partir de esta revisión, considero que, si bien, las fuentes sobre el material sensible y el trabajo de la vulnerabilidad de la actriz/actor, así como la verosimilitud en escena, son reducidas, existen a lo largo de la historia investigaciones que han tratado el tema parcialmente, utilizando distintos términos para sus diversas explicaciones. Sin embargo, existe un vacío respecto a la teorización sólida y definición de dichos conceptos. De esta manera, el carácter innovador de este trabajo radica en la incorporación del concepto de “material sensible” como herramienta creadora para el trabajo de la actriz/actor contribuyendo con la verosimilitud de la puesta en escena.

1.3. Marco teórico

Dentro del campo teatral, existen diversos términos actorales que para muchos pueden resultar confusos e incluso etéreos. Para esta investigación, resulta fundamental comprender con claridad los conceptos abordados en cada sección y mantenerlos bajo una misma línea entendimiento para un desarrollo claro y sólido, por lo que en los siguientes párrafos realizaré una lista de definiciones con el fin de contribuir a la comprensión del presente trabajo:

1.3.1. *Material sensible*

Como autora dentro de esta tesis, debido a la escasa y/o confusa teorización de algunos conceptos teatrales, decidí abordar el material sensible como una herramienta de creación y autoconocimiento, la cual busca la disponibilidad emocional por parte de la actriz y el actor para poder crear e interpretar de manera honesta una puesta en escena. Este material implica todas aquellas sensaciones, vivencias y episodios de vida (memorias) y emociones personales (resistencias, vergüenza y miedo) por las que se ha atravesado hasta el

momento, que, por medio de la improvisación, exploración y selección, brinda verdad a la escena sin dejar pasar lo personal como plano temático (Pastor, 2015, p. 50).

1.3.2. Vulnerabilidad

Es la capacidad que tiene la actriz/actor para dejarse afectar por las cosas que puedan surgir tanto dentro como fuera de escena. En este trabajo la vulnerabilidad escénica se abordará como una manifestación artística que parte de la/el intérprete evidenciada a través de la eliminación de sus propias barreras emocionales que dificultan aceptar y compartir sus emociones y sensibilidad. Esta manifestación permite a la actriz/actor abrir canales de comunicación con el resto, pero sobre todo, con ella/el misma/o. Como consecuencia de un estado vulnerable, la actriz o el actor genera vínculos empáticos con la otra/otro intérprete y, así, logra interactuar desde la comprensión de sus emociones, respondiendo de manera honesta y con credibilidad. Ser vulnerable implica posicionarse ante la realidad y ser capaz de dejarse atravesar por ella, para luego exponer esa transformación en escena (Repeto, 2021, p. 278).

En esta investigación, la vulnerabilidad es abordada como una experiencia positiva, sin convertirla en sinónimo de debilidad. Partimos de la aceptación como primer paso para implicarse con los demás y comprendiendo que el error y el acierto son piezas fundamentales de esta experiencia (Brené Brown, 2013, p.29). Así, la vulnerabilidad trabaja como un elemento esencial durante el proceso creativo de la actriz y el actor, generando así material sensible y funcionando como transmisor de emociones verdaderas (Condori, 2018, p. 152). En resumen, es una herramienta potenciadora de la creación escénica que abre canales emocionales que no se suelen experimentarse al momento de abordar textos dramáticos (Pinto & Trucíos, 2018, p. 85).

1.3.3. Apertura emocional

En esta investigación opté por abordar la apertura emocional como la capacidad del actor o actriz para disponer de su propio repertorio de emociones - material sensible - para la construcción de una escena verosímil. Es un proceso por el cual la o el intérprete se ve afectada/o por las diversas circunstancias que pueda presentar el contexto o sus compañeras/os de escena, alejándose de un estado de ensimismamiento y colocándolos en uno de atención, escucha y sensibilidad en escena.

1.3.4. Verosimilitud

Hablamos de verosimilitud cuando hacemos referencia a la credibilidad de una escena o personaje. Podemos entender credibilidad como la congruencia de elementos que componen una historia dramática: en tanto se creen y articulen códigos que permitan entender eventos, actitudes y personajes como posibles, una escena será verosímil. La verosimilitud implica que lo que sucede en la ficción también pueda ser una posibilidad dentro de la vida real. Feral & Córdova consideran este término como parte de la construcción de la ficción en una obra (2004, pp. 107-128).

La verosimilitud se encuentra en el juego escénico que la actriz o el actor desarrollan dentro de la obra, en el momento en que crean diálogos con el espectador y este lo decodifica. De esta manera, la actriz o el actor se convierten en el elemento central que sostiene lo verosímil de la escena, debido a que articulan a todos los otros elementos que construyen la puesta. (Zamir, 2014). La verosimilitud se va construyendo momento a momento en escena, no es estática, por lo que la organicidad es uno de sus componentes.

1.3.5. Organicidad

Entendamos organicidad, naturalidad, autenticidad, o también espontaneidad - diferentes términos que apuntan a lo mismo - como una sensación que experimentan tanto actrices y actores como espectadores. Es la naturalidad que se percibe de una acción, escena o

personaje, con relación a su ejecución en la vida cotidiana. Podemos medirla bajo tres parámetros en la/el intérprete, según Barba & Savaresse: la precisión, la energía y la presencia. La primera se refiere a la exactitud con la que se ejecutan las acciones físicas - actividades o movimientos. La energía consiste en la calidad o intensidad con la que se acciona. Finalmente, la presencia se entiende como el estar atento y concentrado a lo que pasa en escena, física y mentalmente (2000, p. 249). Asimismo, la organicidad está relacionada con no premeditar las reacciones, sino dejarse afectar por los estímulos: no hacer nada a menos que algo que pase te haga hacerlo (Meisner, 2003).

1.3.6. Vínculo

Existen dos palabras definidas por la RAE, que describen la relación que se construye entre cosas, personas o fenómenos: *vínculo* e *interrelación*. La palabra *vínculo* se encuentra definida como la “unión o atadura de una persona o cosa con otra”,⁵ y la de *interrelación* como la “correspondencia mutua entre personas, cosas o fenómenos”.⁶ Bajo la complementariedad de estas definiciones, esta investigación define el concepto de vínculo como una relación recíproca que se genera a partir de la aproximación, identificación y entendimientos físicos, mentales y emocionales de dos o más actrices/actores en un espacio. La apertura del estado emocional es vital para esta investigación, ya que permite a actrices/actores compartir y recibir las circunstancias de la otra/otro con la empatía necesaria para relacionarse de manera libre y segura a partir de sus propias experiencias y sensibilidades.

⁵ Ver: <https://dle.rae.es/v%C3%ADnculo>

⁶ Ver: <https://dle.rae.es/interrelaci3n>

Capítulo 2: Metodología

Esta investigación se define como un trabajo desde las artes escénicas de carácter cualitativo, lo cual demanda la realización de un laboratorio práctico en el se estudia la aproximación al uso del material sensible de actrices y actores como herramienta de creación para alcanzar verosimilitud en escena. Con el fin de comprobar la hipótesis de este trabajo, no solo tomo en cuenta mi perspectiva como observadora-participante, sino también la experiencia de cada participante del laboratorio a través de la revisión y análisis de sus bitácoras, así como de las grabaciones de voz y vídeo de cada sesión.

El siguiente capítulo plantea el desarrollo de un taller a manera de laboratorio dirigido por mí con la participación de cuatro compañeras/os actrices/actores que culminaron sus estudios en la Especialidad de Teatro de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

2.1. Herramientas de recojo de información

Los métodos que se utilizaron fueron los siguientes:

2.1.1. *Bitácoras de los/las participantes y de la directora del laboratorio*

Para este trabajo de investigación planteé el registro de apuntes textuales a modo de bitácoras por parte de las/los cuatro participantes y mía durante las siete sesiones del taller. La toma de notas de las/los integrantes del laboratorio a lo largo del taller me brindaron una idea más detallada de las dificultades, dudas, descubrimientos y conclusiones que surgieron durante el proceso del laboratorio.

2.1.2 *Videos, fotos y audios*

Registré desde diversos dispositivos electrónicos el uso y aplicación del material sensible durante las sesiones, así como los diferentes conversatorios y/o mesas de diálogo

luego de cada ejercicio, con la finalidad de poder recurrir a estos archivos cuantas veces sea necesario para un análisis más riguroso y preciso. Estas grabaciones de vídeo, audios y fotos se utilizaron para capturar momentos específicos que contribuyeron con la comprobación de la hipótesis de esta investigación.

2.1.3 Cuestionarios e informe

Se realizaron cuestionarios a las actrices/actores durante las sesiones con el fin de aterrizar las ideas que surgieron en el proceso práctico y personal de cada participante del laboratorio. De esta manera, obtuve un panorama más claro con relación a sus apuntes fuera de los cuestionarios. Asimismo, realizaron un informe final para el cual les pedí que revisaran sus bitácoras y complementaran esas ideas con sus últimas conclusiones y visiones respecto a su proceso en el laboratorio, considerando el objetivo de esta investigación.

2.2. Laboratorio

Realicé un laboratorio de trabajo a lo largo de siete sesiones teniendo en cuenta siguientes premisas:

2.2.1. Participantes

Para esta investigación seleccioné a cuatro exalumnos que llevaron juntos cursos de la Especialidad de Teatro de la Facultad de Artes Escénicas de la Pontificia Universidad Católica del Perú hasta octavo ciclo (año en el que culminan los cursos prácticos de la carrera). Tomé en cuenta el nivel de conocimiento y entrenamiento de las/los participantes en relación a las herramientas que tenían para abordar un proceso creativo. Asimismo, consideré importante que las/los integrantes hayan tenido un acercamiento previo entre ellas/ellos en otros espacios - tanto personales, como laborales. Este factor tejió fácilmente una zona segura en la que pudieron desenvolverse, identificándose y comprendiendo al resto del grupo en los distintos ejercicios y mesas de diálogo.

Los criterios considerados en el proceso de la selección de las/los participantes del laboratorio fueron:

- Haber concluido todos los cursos de la carrera de Teatro de la Facultad de Artes Escénicas (FARES) de la PUCP.
- Haberse aproximado a los conceptos de vulnerabilidad y verosimilitud en algún momento de sus carreras.
- Tener poco o mucho conocimiento sobre las prácticas y metodologías de Anne Bogart y Sanford Meisner.
- Haber compartido procesos escénicos anteriormente.
- Las/los cuatro debían presentar un vínculo de amistad real fuera del espacio de trabajo. Este criterio se basa en mi propia experiencia durante el proceso creativo de la obra teatral *Girasoles de algodón y el peligro de estar vivos*, ya que la cercanía y confianza que tuvimos las actrices durante el proceso fue el punto inicial para la construcción de la obra a través un estado vulnerable, honesto y verosímil.
- Tener total disponibilidad para las sesiones pactadas con anticipación.
- Contar con el carnet de vacunación que indique que ya se aplicaron las dos dosis de la vacuna contra el COVID-19, debido a la crisis sanitaria.
- Aceptar que las sesiones del taller se realicen de manera presencial.

2.2.1. Preparación del espacio y de objetos

El taller se llevó a cabo en una habitación de mi domicilio empleada como sala de ensayos. Las paredes fueron pintadas de color negro y la mayoría de objetos retirados para que el espacio quede vacío y adquiriera neutralidad para trabajar los ejercicios. Conforme fueron avanzando las sesiones, y según requirieron los participantes, se integraron elementos al espacio. Además, las/los participantes tuvieron también a disposición todas las

habitaciones del primer piso de la casa - comedor, sala, cocina, patios y dos cuartos adicionales - tanto para los ejercicios de exploración, como para la aproximación de la creación colectiva. Por último, conté con la cámara de un teléfono celular para registrar las evidencias de las sesiones (fotos, vídeos, audios).

2.2.2. Módulos

Las fases de este laboratorio abordaron el uso y análisis de algunos conceptos teóricos para la aproximación al material sensible de cada integrante. Por ello, durante las primeras sesiones, las/los participantes del taller realizaron ejercicios de sensibilización, así como mesas de diálogo, para luego ahondar en la creación, sistematización y ejecución de escenas a través del uso de su propio material sensible, brindándole verosimilitud a la propuesta escénica.

2.2.2.1 Módulo 1. En esta primera fase, las actrices/actores comprendieron los objetivos generales del laboratorio. Comenzaron aproximándose a la noción de material sensible y sus elementos a través de ejercicios propuestos a partir de mi propia experiencia como estudiante de actuación, docente y actriz. Asimismo, a raíz de mi propia experiencia en un proceso de terapia psicológica, utilicé herramientas del entrenamiento de habilidades destinadas a aceptar, sobrellevar y cambiar patrones conductuales y emocionales con una/o misma/o y con el resto: les propuse ejercicios basados en el método del *mindfulness* (conciencia plena) con el fin de conectar con el presente y prestar atención a las diversas sensaciones y oportunidades que iban apareciendo en cada sesión.

Además, con respecto a los elementos que componen una escena y la interpretación actuarial, introduje los conceptos de verosimilitud y vulnerabilidad, creando espacios de diálogo y debate en relación a su utilidad y función en el trabajo de actrices y actores. De esta manera, el desarrollo del Módulo 1 tuvo como objetivos las siguientes consignas:

- Comprender los objetivos generales de este laboratorio.

- Adaptarse al espacio, la relación con sus compañeras/os y las dinámicas de trabajo.
- Determinar qué elementos se consideran importantes para la interpretación de la actriz/actor en una puesta en escena.
- Definir los conceptos de vulnerabilidad y verosimilitud.
- Definir los conceptos de memoria, miedo, vergüenza y resistencias, en función a la apertura de un estado vulnerable y la composición del material sensible.
- Aproximarse al uso del material sensible como herramienta de trabajo y creación.⁷

2.2.2.2. Módulo 2. En esta siguiente fase nos detuvimos para corroborar la comprensión de los conceptos de vulnerabilidad, verosimilitud, y material sensible en el trabajo de las/los participantes, para abordarlos de manera práctica en las sesiones restantes. En este módulo, a partir de un primer acercamiento a través de ejercicios de sensibilización, análisis y reflexión, comenzamos a sistematizar el material generado durante las sesiones. De esta manera se dio inicio a la construcción de una pieza escénica; no sin antes tener haber analizado algunas de las escenas de la creación colectiva *Girasoles de algodón y el peligro de estar vivos* para tomarlas como ejemplo y referencia de trabajo. Preparé registros audiovisuales y textuales de las diversas propuestas escénicas que aparecieron a lo largo del laboratorio, para así a aproximarnos a lo que sería una primera estructura dramática. El Módulo 2 tuvo como objetivos específicos las siguientes consignas:

- Aproximarse al texto de *Girasoles de algodón y el peligro de estar vivos*.
- Utilizar el material sensible de la actriz y el actor como herramienta creadora y de interpretación escénica.

⁷ Según José Luis Alonso de Santos (2002) es “un modelo organizado de relaciones entre diferentes elementos que nos permiten contar una ficción representada por actores.” (p. 6).

- Identificar los elementos que componen al material sensible en el proceso de creación.
- Sistematizar el material generado a lo largo del laboratorio, para un momento escénico personal.
- Crear vínculos entre los materiales personales generados por actrices y actores y la ficción de una estructura dramática.
- Reflexionar acerca de la utilidad de las herramientas brindadas y los resultados del laboratorio.

2.3. Instrumentos de análisis

El laboratorio culminó en un *Work-in-progress* como parte de la séptima sesión. Analizamos y representamos las diversas creaciones/propuestas que realizadas por las/los participantes a lo largo de las sesiones, con el fin de identificar la utilidad del material sensible como instrumento de creación e interpretación.

Para esta última parte, invité a las/los participantes a reflexionar —de manera textual— acerca de su proceso, los hallazgos y las conclusiones que surgieron a partir de la realización de este laboratorio. Para ello les compartí una pequeña guía con aspectos puntuales a manera de estímulos o provocaciones para la redacción de un informe final sobre su participación y experiencia.

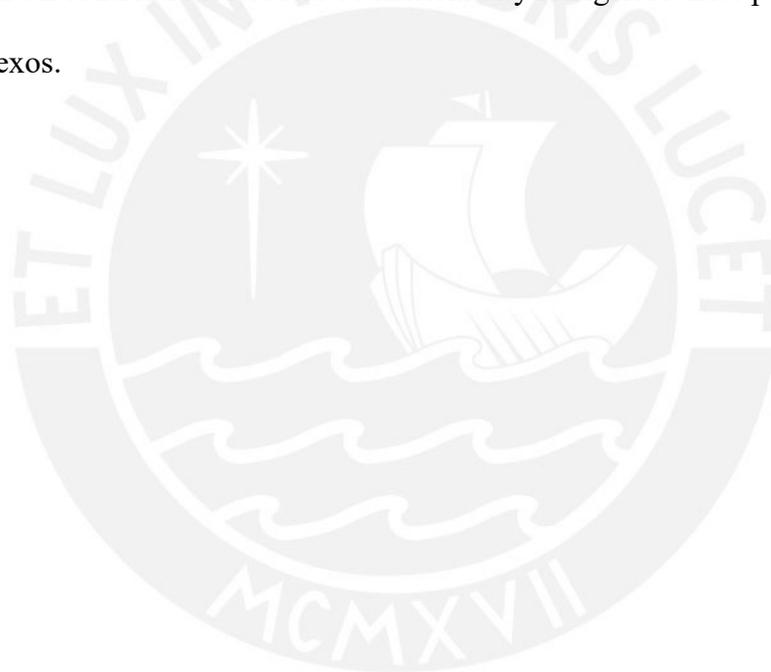
Finalmente, utilicé los registros audiovisuales, las bitácoras y los cuestionarios —llevados a cabo por las/los participantes durante las sesiones— como evidencia para sustentar la hipótesis de esta investigación. Asimismo, hice uso de la teoría de autores que abordasen los conceptos de vulnerabilidad, verosimilitud y material sensible.

2.4. Diseño del contenido

Para desarrollar el trabajo de las sesiones de manera ordenada, estructuré el contenido del laboratorio dentro de un cronograma en el que precisé los aspectos a tratar durante cada sesión (ver anexos). En el cuarto capítulo se encuentra la descripción y análisis de dichas sesiones.

2.5. Diseño de producción y presupuesto

Asimismo, para un óptimo desarrollo del laboratorio, se elaboró un presupuesto con el objetivo de llevar un control de los costos de materiales y refrigerios. Este puede revisarse en la sección de anexos.



Capítulo 3: Pre-laboratorio y laboratorio

3.1. Pre-laboratorio: Una aproximación al material sensible dentro de una creación escénica virtual

Girasoles de algodón y el peligro de estar vivos fue una creación colectiva que marcó, definitivamente la línea investigativa de este trabajo. A partir de este proceso creativo que tuvo lugar dentro del contexto de la emergencia sanitaria de la COVID-19, surge la mayoría del material utilizado para el desarrollo del laboratorio que aborda esta investigación.

La sensación de incertidumbre laboral sufrida por un sector de creadoras y creadores escénicas/escénicos durante el confinamiento por la COVID-19 dio paso a la reafirmación de dos características fundamentales del teatro: la transformación y la adaptabilidad. De esta manera, las/los artistas tuvimos que ajustarnos a una nueva plataforma que nos permitiera comunicarnos con el público sin que ellos salieran de sus casas. Así, la virtualidad fue asumida como el nuevo espacio de encuentro entre actrices/actores y espectadoras/es.

Durante el traslado y la adaptación del teatro a las plataformas virtuales, como actriz me vi involucrada en diferentes procesos creativos. Estos procesos me permitieron tener una idea más clara de las nuevas formas de abordar propuestas escénicas a partir de herramientas que permitan mantener un diálogo entre los códigos audiovisuales preestablecidos y los códigos convencionales del teatro.

Durante los los procesos creativos en virtualidad logré identificar ciertos patrones que iban apareciendo y, a su vez, marcaban la diferencia con lo que era el teatro antes del aislamiento social: la corta duración de los procesos de ensayo, los reducidos trabajos de mesa - análisis de la obra - que colocaban en primer lugar el campo audiovisual, sin mencionar las limitaciones para la interacción entre actrices/actores, directoras/es y espectadoras/es, debido a la mediación de la pantalla y los inestables servicios de internet.

Con respecto a esta última observación, cabe resaltar que la distancia física fue un factor determinante para el comienzo de cambios significativos en las diversas representaciones escénicas. Ella nos invitó a repensar las formas de abordar al teatro en la virtualidad y considerar todos estos aspectos como futuras contribuciones y herramientas que potencien la escena al momento de regresar a las salas presenciales.

Por mi parte, los proyectos en los que participé siempre fueron llevados a cabo totalmente de manera virtual. El elenco, la dirección y el equipo de producción no tenían ningún tipo de contacto físico; el encuentro se daba a través de pantallas, mediado por plataformas virtuales. El convivio —componente del teatro— comenzó a transformarse y adaptarse a la nueva normalidad del teatro en pandemia. Espacios como nuestras habitaciones, salas, cocinas y baños, empezaron a convertirse en nuestros escenarios. La interacción presencial era posible solo para aquellas o aquellos artistas que compartían el mismo domicilio con otra/o artista. De esta manera, ellas/os tenían la posibilidad de ensayar, ser dirigidas/os y transmitir en vivo una puesta escénica desde un mismo espacio físico.

Dentro de este contexto, en abril del 2021, a raíz de mi convivencia con otra actriz, amiga y compañera de carrera de la universidad, le planteamos a otro colega —también formado en FARES — la idea de enrumbarnos en un proceso creativo con el fin de la creación y realización de una puesta virtual. El compromiso y deseo por volver a hacer teatro eran tan grandes, que las decisiones respecto al tiempo de convivencia fueron inmediatas para comenzar con la creación de *Girasoles de algodón y el peligro de estar vivos*, una obra protagonizada por dos actrices que comparten un mismo espacio físico, tanto en su vida diaria como en los ensayos y funciones.

Así pues, en este capítulo, sistematizaré parte del proceso de creación y actividades del proceso creativo de la obra. Estos fueron estímulos determinantes para la construcción de un laboratorio en el que puse a prueba la hipótesis de este trabajo.

3.2.Laboratorio: Sesiones

Tras haber experimentado personalmente la utilidad del material sensible para una creación colectiva, me planteé establecer un espacio seguro en el que otras actrices/actores puedan aproximarse a su propio material sensible e investigarlo como herramienta creativa. Asimismo, a partir de sus reflexiones y conclusiones, identificaría la manera en la que esta herramienta contribuye con su verosimilitud en escena.

Este laboratorio constó de siete sesiones estructuradas en base a los conceptos trabajados durante la creación colectiva de *Girasoles de algodón y el peligro de estar vivos*. Sin embargo, decidí adicionar material, ejercicios y conocimientos que han ido conformando e integrándose a mi entrenamiento como artista a lo largo de mi carrera - la meditación, ejercicios de conciencia plena, o algunas variaciones de los ejercicios/conceptos que fui adoptando a partir de los cursos de la especialidad de Teatro.

Para la sistematización y análisis de las sesiones describiré el desarrollo de las actividades planteadas anteriormente (diseño del contenido). También abordaré los resultados obtenidos con relación a las mesas de diálogos, cuestionarios y apuntes personales compartidos.

3.2.1. Sesión 1

3.2.1.1. Bienvenida e introducción al laboratorio. Para dar inicio al laboratorio, di la bienvenida y los agradecimientos respectivos a las/los participantes. Asimismo, expliqué que les ofrecería un momento previo al inicio de cada sesión en el que pudieran compartir el estado emocional en el que se encontraban en ese momento, comprendiendo que cada una/o de nosotras/os veníamos de distintos lugares, interacciones, experiencias y sensaciones que fueron surgiendo a lo largo del día. Luego de este pequeño espacio de bienvenida, procedí a exponer los objetivos generales del laboratorio con el fin de resolver y recibir las dudas y/o comentarios que hayan aparecido con relación al proceso de investigación y los resultados.

3.2.1.2. Desarrollo de los ejercicios propuestos

3.2.1.2.1. Ejercicio de reconocimiento. Tras los dos primeros momentos de introducción, les presenté a las/los participantes la primera actividad del laboratorio, considerando sustancial la adaptación, consciencia y sensibilización en relación al espacio, los objetos y las personas con las que se trabajaría a lo largo de las siete sesiones.

Para ello tomé en cuenta tres aspectos con el fin de que las/los participantes pudieran percibir el tiempo presente y el nuevo espacio de trabajo. Las premisas fueron las siguientes:

- Transitar el presente sin juzgar, rechazar o apegarse al momento.
- Familiarizarse con los espacios acordados para la investigación y creación.
- Reconocer y explorar el vínculo junto con los límites que se generen entre las/los participantes durante la exploración.

Con respecto al punto número dos, quiero precisar que consideré importante que la aproximación al espacio se dé desde un sentido de convivencia. A grandes rasgos, para este ejercicio les pedí a las/los integrantes que se acerquen a los espacios del primer piso de la casa como si fueran suyos, haciendo hincapié en que durante el proceso de investigación estas áreas se convertirán también en espacios detonadores de momentos sensibles y creativos, por lo que la interacción debía reflejar seguridad y comodidad. Bajo la misma línea, les propuse también trabajar bajo estímulos musicales y sin diálogos verbales entre ellas/ellos durante la realización de la actividad, con el propósito de aportar a la construcción de la atmósfera de trabajo y sensibilización. Si es que surgían naturalmente, estaba permitido utilizar sus propias risas o sonidos onomatopéyicos como parte de la exploración).

Considero necesario plasmar, desde mi rol como observadora, este primer acercamiento al espacio de trabajo, ya que podré utilizarlo como evidencia del proceso y progreso del grupo en comparación a los resultados finales del laboratorio. Luego de mis comentarios, compartiré las apreciaciones personales de las/los participantes respecto a lo

investigado en esta improvisación. A continuación, realizaré la descripción de la exploración dividida en cinco momentos:

3.2.1.2.2. Observadora:

Primer momento: Previo al comienzo de la exploración, las/los participantes tuvieron una pequeña dinámica de meditación y respiración para comenzar el ejercicio principal con la misma calidad de energía: piernas cruzadas, espalda recta, palmas al cielo apoyadas a la altura de las rodillas, esbozando una media sonrisa (externa o interna). Al término, cada una/o optó por reconocer los objetos que se encontraban en la primera habitación. Pude percatarme, por la disposición de sus cuerpos y miradas, que se aproximaban con mucha cautela a las distintas áreas del espacio. Además, en sus rostros noté mucha curiosidad y sorpresa durante este primer acercamiento.

Segundo momento: Conforme fueron adquiriendo más seguridad, los participantes habitaron otras áreas de la casa, primero de manera grupal, y luego de forma individual. A partir de aquí el ejercicio empezó a tornarse en una especie de juego entre ellas/ellos. Al no emitir ningún tipo de diálogo verbal, las/los participantes estaban sujetos a sus percepciones mediante tacto, la vista, el oído y el olfato. Las reglas del “juego” se fueron escribiendo en la práctica: los acuerdos a los que se llegaban eran tácitos, la complicidad y diálogos entre las miradas se volvieron piezas claves de la exploración, así como la proxemia entre los cuerpos (ver figuras 1, 2 y 3).

Figura 1

Exploración inicial



Figura 2

Exploración inicial



Figura 3

Exploración inicial



Tercer momento: Habiéndose generado complicidad entre las/los integrantes, así como una mayor confianza en relación con los espacios y objetos de la casa, identifiqué un momento grupal que me resultó enriquecedor para el desarrollo de una de las premisas mencionadas anteriormente: “Reconocer y explorar el vínculo junto con los límites que se generen entre las/los participantes durante la exploración”.

El primer instante surgió en el cuarto contiguo al del inicio. Esa era una habitación destinada al alojamiento de visitas, ocupada por una cama, una mesa de noche, un ropero, un escritorio, una plancha a vapor y un televisor antiguo. El cuarto funcionó para un encuentro pasajero, pero reforzaba la relación entre las/los participantes. La convivencia dentro de este lugar se volvió muy acogedora, familiar, llena de risas y sobre todo llena de comodidad. No todas/todos estaban enfocados en las mismas cosas, sin embargo, eran conscientes de lo que ocurría a su alrededor y se dejaron afectar por las acciones y reacciones de las/los otras/os.

Desde mi perspectiva como observadora, este momento de la exploración pudo encajar perfectamente dentro de una *sitcom*.⁸ Este género televisivo tiende a ser exitoso por el vínculo que se genera dentro de la convivencia de los personajes. La confianza y familiaridad entre ellos/ellas podría invitar al espectador a involucrarse con las historias; y eso fue lo que generó en mí tal interacción.

Cuarto momento: Establecidas las relaciones y las reglas —tácitas— del “juego”, las/los participantes se dispusieron a explorar individualmente, con mayor seguridad, otros ambientes de la casa, creando diversos escenarios y situaciones. Lo más significativo de estos momentos fue la particularidad y la intimidad con la que desarrollaban las diferentes acciones en muchos de los espacios. Por ejemplo, como podemos ver en la Figura 4, uno de los participantes ocupó la sala, sentándose en el sillón en plena oscuridad, observando con mucha tranquilidad su alrededor, dejándose alumbrar tan solo por el pequeño foco que tenía el biombo que dividía el comedor de la sala.

Figura 4

Momento de exploración en sala



⁸ Series cómicas de la televisión en las que los personajes y los lugares son los mismos cada capítulo

Otra participante tomó una de las paredes de la cocina como apoyo, deslizándose hasta quedar en cuclillas, adquiriendo una posición fetal. Asimismo, en otro de los cuartos, una tercera participante comenzó a rebuscar, ordenar y reordenar todo tipo de peluches y juguetes infantiles que se encontraban en una caja. Parecía estar armando pequeñas escenas con los objetos que tenía a la mano. La última de las participantes conectaba con casi todos los espacios que ofrecía la casa múltiples veces. Realizaba un recorrido como si tuviera mucha prisa y al mismo tiempo la delicadeza suficiente para observar a detalle los objetos o espacios de la casa.

Quinto momento: Tras estar bordeando los treinta minutos, les di la indicación de ir cerrando el ejercicio como mejor lo consideren, ya sea individualmente o de manera grupal. Lo que más llamó mi atención en este punto es que parecía recién el comienzo del ejercicio. Todas/todos estaban en el momento más álgido de la exploración: se les notaba confiados, involucrados, mostrando interés en la realización de sus acciones, descubriendo otras maneras de abordar la improvisación. Sin embargo, era importante registrar lo que había sucedido hasta ese momento para el desarrollo de la sesión.

3.2.1.2.3. Participantes. A continuación, presentaré las reflexiones e ideas que surgieron de cada participante a partir del ejercicio de exploración:

a. Participante 1:

- “Cada habitación era una historia y una sensación diferente”.
- “Cada objeto me recordaba alguna vivencia en esta casa”.
- “Me generó mucha nostalgia”.
- “No me afectaban los olores, mis estímulos eran emocionales”.
- “Apagar las luces era otra cosa, acá veía pasar por mis ojos toda mi vida en esta casa, como cuando un amigo se rompió la cabeza”.
- “Reviven los fantasmas, los recuerdos y las memorias”.

- “También imaginaba las cosas que podrían pasar”.
- “Momentos felices”.
- “Medium (podía ver muertos)”.
- “Estoy viejo, todo esto era ayer”.
- “Sentía que todos juntos estábamos de viaje”.

b. Participante 2:

- “Yo también sentí nostalgia. Probablemente no de este lugar porque he venido solo un par de veces”.
- “Muchas cosas me hacían recordar a mí de chiquita en la casa de mis abuelos. La refri era muy parecida”.
- “Jugar y fluir con los objetos que creaban distintos escenarios”.
- “Sola pero acompañada”.
- “Comodidad”.
- “Mi nostalgia me evocaba a diferentes lugares, no era devastadora. Habían otras energías, entonces me apoyaba en ellas”.
- “Estaba descubriendo y quería hacer muchas cosas, me sentía chiquita: ahora hago esto y luego hago esto. Era divertido”.
- “En los momentos en los que estaba sola, sabía que había más gente, entonces estaba acompañada. Había momentos en los que quería estar con ellos y había momentos en los que no”.
- “Estímulos externos me sacan del ensimismamiento”.
- “Al darme licencia para hacer lo que quería y conocer al resto, tuve la sensación de confianza y libertad. No tenía muchas preocupaciones”.

c. Participante 3:

- “Me pegaba con los objetos, hay muchas cosas muy particulares en cada habitación”.
- En relación con la participante 2: “Sentía que éramos como hermanitas chinchosas”.
- “El parquet salido era como el de mi casa en Pueblo Libre”.
- “Ganchos para las mascarillas con nombres y personalidades. Sensación familiar”.
- “Las galletitas para perro me dieron ternura”.
- “Dos momentos en los que sentía que iba a llorar: leyendo las frases en la pared y abriendo las puertas chiquitas de la cocina que se cerraban solas. Sentí que se me cerraban las puertas”.

d. Participante 4:

- “Me sentí la mayor parte del tiempo jugando. Había varias cosas que quería conservar y me las llevaba conmigo”.
- “Me aferraba a algo (objeto) que me daba seguridad y familiaridad. Me daban la sensación de querer permanecer con ellos durante un rato, hasta que los iba soltando. Algunos objetos se sentían propios”.
- “A mí también me recordaba mucho a mi abuelita, la casa en la que vivía en Huancayo.”
- “Objetos curiosos”.
- “Hasta cerca del suelo descubría cosas que me sobresaltaban continuamente”.
- “Aparecían muchas cosas y los objetos me recordaban demasiado a mi casa: el mueble con cajones de colores, tenía una igualito”.
- “Muchos momentos de caos y calma”.

- “Me faltó tiempo para atreverme un poco más a usar algunos objetos. No quería mantener la forma usual de usarlos”.
- “Liberé mis sentidos de un modo que no los usaba hace mucho”.

3.2.1.2.4. Interpretación del concepto de vulnerabilidad. Luego de compartir las experiencias de cada una/o, la indicación fue tomarse cinco minutos a solas para repensar el significado de vulnerabilidad y apuntarlo en sus bitácoras. Posteriormente volveríamos a la misma dinámica de diálogo, como en el ejercicio anterior. Las reflexiones e interpretaciones de las/los participantes fueron las siguientes:

a. Participante 1:

- “Característica humana que parte del vivir. El ser afectado por cualquier estímulo. Somos seres vulnerables frente a estímulos internos y externos”.
- “La vulnerabilidad como la apertura de canales con el resto: escuchar con todos los sentidos”.
- “¿Qué es ser vulnerable?: vivir, ser, existir. ¿Qué más vulnerable que simplemente ser humano?”.
- “Recordé mis primeros ciclos en donde mis compañeros eran criticados por mis maestros por bloquearse en escena o decir el texto de la misma manera. Sin embargo, ahora con otros ojos, eso era lo más vulnerable que podía haber, el actor mostrándose en conflicto. ¿Qué pasa si se empieza a crear desde eso mismo?”.
- “Momentos en los que me bloqueaba en escena y eso no significa que no haya sido vulnerable porque el bloqueo es algo que me está pasando”.
- “Lo que está al ladito de la risa es el llanto”.

b. Participante 2:

- “Es un poco complicado porque no es algo tangible”.
- “Estar abierta a que sucedan las cosas”.

- “Estado en el que puedas darle la bienvenida a lo que pase, es estar atenta a ti misma”.
- “Cuando se está muy pendiente solo a los estímulos externos y te concentras solo eso, no te das cuenta de lo que estás sintiendo, ni de lo que puede generarse. Ahí no estás siendo del todo vulnerable porque estás yéndote simplemente al plano físico. En cambio, si escuchas con todos tus sentidos, puedes percibir con mayor claridad qué está pasando por ti”.
- “Es estar en el momento presente con todos los sentidos activados y dejar un poco de lado el plano racional para involucrarse con el intuitivo”.

c. Participantes 3:

- “Si hablamos de vulnerabilidad, yo siempre pienso en llorar”.
- “Suerte de exposición, de ser observada”.
- “¿Cómo ser vulnerable cuando te lo piden?”.
- “Vulnerabilidad es oscuridad y luz”.
- “Una es vulnerable desde la felicidad también y no debo juzgar mi felicidad a pesar del miedo que tengo a que me que me juzguen”.
- “Es incluso enfrentarme a eso que no me gusta”.
- “Es ablar de los miedos, hablar desde lo que me está pasando ahorita”.
- “Ser pequeñito, ser una niña, eso es ser vulnerable”

d. Participante 4:

- “La vulnerabilidad de la palabra, el soltar y poner en palabras las cosas que te pasan”.
- “La vulnerabilidad del cuerpo, permitir que las cosas te afecten: llorar, gritar o no hacerlo”.
- “La asocio completamente al teatro: antes del teatro yo era una persona muy cerrada (aún en algunas ocasiones me siento así, muy estructurada). Pero a través del teatro me he permitido dejar de juzgarme, no tener vergüenza de ser quien soy y ser un desastre”.

- “Cosas que relaciono con la vulnerabilidad: amistades, las mañanas, los desayunos con mi mamá, los domingos”.

3.2.1.2.5. Cierre: Para finalizar cada sesión, di a las/los integrantes un espacio de reflexión personal para anotar en sus bitácoras lo que más llamó su atención en el transcurso de la sesión: momentos relevantes en la exploración, frases con las que se hayan sentido identificadas/os o preguntas que les hayan surgido a partir de las actividades planteadas. De igual forma, este espacio fue utilizado para asignar las tareas y pendientes para la próxima sesión. A modo de cierre, realizamos en conjunto un ejercicio de conciencia plena: cerrar los ojos e inhalar suavemente por la nariz contando hasta ocho para luego exhalar contando hasta el mismo número, esta acción se repitió tres veces. Tras la última respiración les pedí que abrieran los ojos y a través de ellos —sin hablar— se agradecieran unas/os con otras/os. El propósito de este ejercicio fue concluir la experiencia vaciando la carga emocional que pudo haberse acumulado durante la sesión.

3.2.1.2.6. Análisis de la sesión 1. Con respecto al ejercicio de reconocimiento (*observadora*): considero que ingresar al espacio de exploración habiendo ejecutado una dinámica que propusiera canalizar las diferentes calidades de energías adquiridas durante del día, fue certero y pertinente en el sentido de poder asimilar, estabilizar y conectar con el momento, el espacio y las/los demás integrantes. La familiaridad, seguridad y confianza entre las/los participantes durante el ejercicio fueron puntos claves para la fluidez del desarrollo de la actividad.

Con respecto a conversatorio y registro del ejercicio de reconocimiento (participantes): todas/os las/los integrantes del laboratorio conectaron con memorias personales a través de áreas específicas de la casa y/o objetos que se encontraban dentro de estos espacios. Esto trajo consigo un sentimiento conjunto de nostalgia, pero que surgía a

partir de diversas experiencias. Asimismo, la curiosidad y el juego fueron componentes que predominaron en la exploración.

Sobre la interpretación del concepto de vulnerabilidad: comprendí que todas las apreciaciones personales en relación a sus aproximaciones con la vulnerabilidad se complementaban. La apertura y afectación tanto física como emocional, así como la asociación a los miedos, las memorias, los bloqueos y a la dicotomía de sensaciones que se atraviesan al “ser vulnerable”, fueron aspectos que se repitieron a lo largo de la mesa de diálogo.

Con respecto al cierre: habiendo culminado con un ejercicio de conciencia plena en el que las/los participantes tuvieron la oportunidad de soltar la carga emocional y física adquirida durante las actividades, considero necesaria la presencia y ejecución de este ejercicio al término de cada sesión debido a la tranquilidad que traía consigo su realización. Esto se evidenciaba a través de la calma con la que compartían parte de lo vivenciado fuera de la experiencia.

3.2.2. Sesión 2

3.2.2.1. Desarrollo de los ejercicios propuestos

3.2.2.1.1. Descripción de experiencias vulnerables. Para este inicio de sesión, convoqué a las/los participantes a una mesa de diálogo en la que les pedí que reflexionaran y compartieran situaciones en las que se hayan sentido vulnerables (física y emocionalmente), teniendo en cuenta lo conversado acerca de la vulnerabilidad en la sesión anterior. Las respuestas fueron las siguientes:

a. Participante 4:

- **Ejemplo:** acerca de una situación en la que ella fue la receptora de una experiencia sensible: una amiga de personalidad muy reservada, pero que a la vez le afectaba en

demasiá las emociones ajenas, buscaba mantenerse al margen de acontecimientos que la hicieran sentir tristes (películas, series, canciones, etc.).

- **Experiencia vulnerable personal:** una reciente conversación familiar en la que se dio cuenta que la pérdida de contacto y separación física entre ella y su tío (imagen paterna) la afectó de manera tal que le generó muchas inseguridades con respecto al tema de abandono. Lo que más la vulnerabilizó fue saber que al separarse a su tío le dolió tanto como a ella.
- **Sensaciones/signos físicos y emocionales de la experiencia vulnerable personal:** “llorar, tomar sus manos, reconfortar, posición “abierta”, sensación de libertad para llorar y luego vergüenza de haberlo hecho, juzgar, racionalizar, comprender”.

b. Participante 2:

- En relación con lo que la participante 4 compartió, mencionó que a ella también le sucede el sentirse muy afectada por emociones ajenas. Cuando ve películas tristes, su reacción es llorar como si le hubiese pasado lo que al personaje; luego su mamá, al verla en ese estado, le pide que deje verlas porque su inconsciente no diferencia la realidad de la imaginación y se generan “traumas que no le pertenecen”.
- Con relación a la afectación a través de situaciones ajenas que despiertan “traumas” que no necesariamente sabías que tenías, por ejemplo: una película que vio, en la que un personaje tiene complicaciones para dar a luz y ella se vio realmente afectada por la escena; luego, su mamá le contó que su embarazo había sido muy complicado y difícil, dándole a entender que su reacción era totalmente válida y acorde con su experiencia de vida.
- **Experiencia vulnerable personal:** conversación en la que su mamá le pide de manera insistente que le cuente cómo ha estado, ya que no la había visto después de mucho. Al no explayarse de la manera en la que su mamá quería, comenzó a reclamarle su falta de

comunicación y compararla con otras jóvenes de su edad que conoció en su viaje “que sí llamaban a su mamá para contarle cosas”. La verdadera razón por la que ella no se abría y compartía sus sentimientos era porque la mayoría del tiempo se sentía obligada a compartir lo que le pasaba. Se sentía juzgada al hacerlo, ya que tenía la sensación de que su mamá no la escuchaba, más bien la “diagnosticaba”.

- **Sensaciones/signos físicos y emocionales de la experiencia vulnerable personal:**

“tensa, cerrada, ganas de llorar, nudo en la garganta, corazón acelerado, rigidez, acorralada, juzgada, obligación de abrirme, a la defensiva, decepción de mí misma”.

c. Participante 3:

- Refiriéndose a un taller de improvisación teatral de formato largo el cual ella estaba atravesando: “hay cosas que te detonan demasiada tristeza”. Comentaba que ella siempre asoció la improvisación como un espacio seguro en el cual podía “desfogar” sus preocupaciones o burlarse de ella misma. Así que al enfrentarse en este taller a temas que ella no había vivenciado (la trata de blancas y mujeres desaparecidas) le daba mucha ansiedad e incomodidad abordar experiencias ajenas tan delicadas desde su posición y privilegio. Además, coincide con su compañera en que tampoco le gustan las películas con mucha carga emocional, social y cultural.
- **Experiencia vulnerable personal:** una reunión virtual a la que convocaron a todas/os las/los profesoras/res del colegio en el que trabajaba (colegio católico). Los encargados de llevar a cabo el desarrollo de la reunión, expusieron algunos puntos en lo que salieron a relucir tendencias y comentarios homofóbicos. Ella no sabía cómo reaccionar ni cómo proceder por diferentes motivos: no sentía que tuviera el respaldo de más personas, sentía que no tenía la suficiente información para sustentar “teóricamente” su posición, además tenía miedo de perder su trabajo.

- **Sensaciones/signos físicos y emocionales de la experiencia vulnerable personal:**

“morderme las uñas y los labios, conversar con alguien al respecto, llorar, querer renunciar, inquietud, escapar, miedo”.

d. Participante 1:

- Con respecto a experimentar emociones a través de vivencias ajenas, el participante 1 señaló que en algunas veces sí buscaba identificarse con películas o canciones que lo sensibilicen: cuando escucha a una/un artista no solo reflexiona enfocándose en la letra o el vídeo del artista, sino también le atraviesan pensamientos referidos a sus propias vivencias.
- En relación con lo que comentó la participante 3, él se mostraba muy firme con respecto a que si no le pertenece o no lo ha atravesado, ni siquiera se atrevería a representar los hechos en una escena: puede realizar una apreciación cultural, más no apropiación cultural.
- **Experiencia vulnerable personal:** el momento más vulnerable que ha tenido fue cuando estuvo muy enamorado. Recuerdos muy nítidos del lugar y hasta el olor de su primera cita, de su primer beso. Sin embargo, también identificó el momento en el que alguna de las personas con la que solía salir le hizo recordar de manera muy tierna momentos que pasaron juntos cuando aún no salían “oficialmente”, pero él no las recordaba porque en eso entonces él no era su prioridad.
- **Sensaciones/signos físicos y emocionales de la experiencia vulnerable personal:** “se me acelera el corazón, respiración contenida y luego fluida, me hago chiquito con el cuerpo, cruzo las piernas y los brazos, pienso más rápido, mi voz mental se vuelve furiosa y fuerte, cuando estoy enamorado no pienso, solo vivo”.

3.2.2.1.2. Ejercicio de conciencia plena. Posteriormente a compartir las experiencias de cada una/o, las/los participantes realizaron un ejercicio con la finalidad de percibir la

realidad sin pensamientos o acciones premeditadas. La actividad se desarrolló en el parque, como podemos ver en la figura 5.

Figura 5

Momento de exploración en el parque



Para ello, la sesión pasada les pedí que trajeran audífonos, ya que recibirían mis indicaciones a través de una llamada grupal de *WhatsApp*. Por medio de esta llamada, mi voz las/los guiaría en una exploración activa hasta que el ejercicio se convirtiese en una exploración sensorial. Las premisas fueron las siguientes:

- Permanecer en silencio.
- No aferrarse a algún objeto, momento específico o pensamiento (que todo sea pasajero).
- Explorar y registrar sensaciones y emociones que evoquen la situación.

Al término del ejercicio les pedí que tomaran nota de su experiencia, para luego compartirla con el resto del grupo. Estas fueron sus apreciaciones:

a. Participante 1:

- Le hizo recordar mucho a meditar, a estar presente. Mientras le venían todo tipo de pensamientos a la mente, intentaba observarlos y dejarlos pasar sin juzgar o interpretarlos, para no quedarse atascado o bloqueado.
- Compartió que había momentos en los que era inevitable no pensar. Como cuando cogía una flor y se quedaba observándola u oliéndola, pero enseguida esto lo evocaba a algún recuerdo. Sin embargo, hizo el esfuerzo de transitar por ese recuerdo y luego dejarlo ir para seguir con el ejercicio.
- Lo que más lo anclaba al momento presente, “a sentir que estaba vivo”, fue el sol y el viento: “hubo un momento en el que ni siquiera quería tener contacto con otros objetos, tan solo buscaba caminar y sentir el calor junto con la ventisca”.
- Hubo un momento en el que se percibió apoyado en la pared, mirando en una diagonal hacia arriba con el cuerpo relajado y pensó “el viento es”.
- Comentó que su cuerpo reaccionaba a los estímulos de la naturaleza, “se dejaba llevar”.

b. Participante 2:

- Después del ejercicio se sintió muy relajada. Compartió que a diferencia de sus compañeras/os, a ella sí le gustaba el sol y experimentó una especie de “fotosíntesis”, haciendo referencia al acto de recargar energía de manera moderada, sin terminar acelerada.
- A partir de la observación, le causó placer poder atender a los detalles del exterior: sonidos, objetos, espacios, etc. Un ejemplo fue al agacharse para escuchar el sonido del desagüe, “lo percibí bonito”, mencionó.
- Se sintió “pequeñita”, inclusive se identificó con un insecto muy pequeño que encontró: “me encanta sentirme así, todos más grandes que una y nada más importa”.

- Además, tuvo la sensación de estar echada en una cama “calientita” mientras flotaba debido a la percepción del viento y del sol.
- Observó a la gente que paseaba alrededor del parque, pero esto no la limitó a involucrarse con el ejercicio. No se sintió juzgada.
- “Ya no pensaba, estaba viviendo”.
- Hacia el final, cuando les di la indicación de tomarse de las manos para cerrar el ejercicio, se sintió muy acompañada.

c. Participantes 3:

- No sentía que conectara con algo en específico, menciona que atravesaba muchos cambios en relación a su foco de atención.
- Por momentos le venían a la mente pensamientos invasivos acordes a sus planes a futuro, pero al reconocerlos, inmediatamente regresaba al ejercicio.
- Conforme iba avanzando el ejercicio le daba significado a la perspectiva que tenía de la naturaleza, sonidos, objetos: un ejemplo de esto fue cuando por un momento tuvo la sensación de pequeñez a raíz de las cosas que eran más grandes que ella. Sin embargo, desde la posición de su mirada podía tapar el sol con sus manos, dándole sentido a la frase de “tapar el sol con un dedo”.
- Por su mente le atravesaba el pensamiento de lo que significaba estar expuesta ante la gente que pasaba por el parque, quería saber si las/los estaban juzgando o si sospechaban de ellas/ellos de algún modo.

d. Participante 4:

- En un principio, comentó que se aferraba a algunos objetos y cosas que observaba, así como a algunos pensamientos, recuerdos o imágenes que iban y venían a su mente. Sin embargo, algo que la anclaba al presente, permitiéndole soltar y seguir inmersa en la

experiencia, era mi voz a través de los audífonos, “tal cual una meditación guiada”, acotó.

- Avanzado el ejercicio, la participante se dejó llevar por su intuición y comenta que recuerda haberse desconectado de sus pensamientos.
- Sentía su respiración, la temperatura del sol y podía escuchar los latidos de su corazón.
- “Sentía mi cuerpo como un suspiro”.

3.2.2.1.3. Ejercicio de la mirada y el abrazo. Al terminar de compartir sus sensaciones y apreciaciones con respecto a la actividad de consciencia plena en el parque, procedimos con el ejercicio de “la mirada y el abrazo”. Formé dos parejas, colocando a la participante número 2 con la 3 y al número 1 con la 4. Para ello tomé en cuenta, en el caso de las participantes 2 y 3, la amistad y cercanía que presentaban fuera del espacio de trabajo; en el caso de las/los participantes 1 y 4, consideré la cercanía y complicidad dentro del espacio de trabajo, debido a que ya habían compartido escena múltiples veces durante su carrera.

Las/los integrantes de cada pareja, en diferentes turnos, tuvieron que sostener la mirada con los cuerpos frente a frente mientras se aproximaban cada vez más -según mis indicaciones. Cuando estuvieron lo más cerca posible, el ejercicio terminaría en un abrazo a modo de agradecimiento y cierre, como podemos ver en las Figuras 6, 7, 8 y 9.

Figura 6

Ejercicio de la mirada y el abrazo, participantes 1 y 4 (1)



Figura 7

Ejercicio de la mirada y el abrazo, participantes 2 y 3 (1)

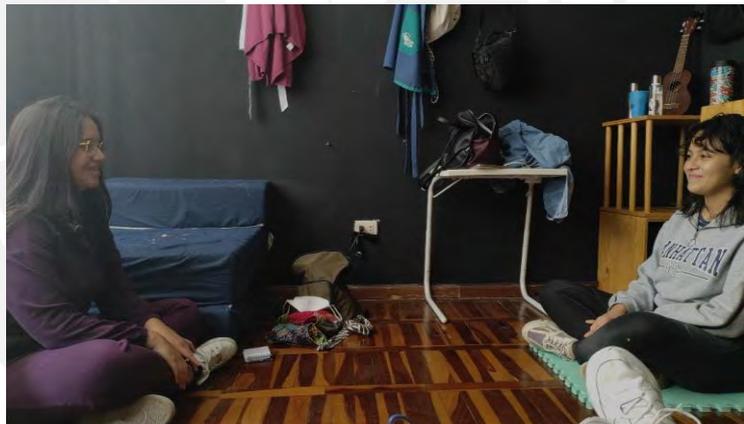


Figura 8

Ejercicio de la mirada y el abrazo, participantes 1 y 4 (2)



Figura 9

Ejercicio de la mirada y el abrazo, participantes 2 y 3 (2)



Al finalizar el ejercicio, les pedí que tomaran notas de sus sensaciones a raíz de su experiencia. A continuación, detallaré sus apreciaciones:

a. Participante 2:

- “Sentí nervios antes de empezar y al acercarme, ya que me sentía observada, sin embargo, me sentía cómoda con mi compañera de ejercicio”.
- “Las risas fueron un punto de encuentro en el ejercicio”.
- “No estaba consciente de que había pasado tanto tiempo, no prestaba atención a si tenía que acercarme o no”.
- “Sí me percaté de nuestras posiciones (físicas)”.
- “En un momento, corporalmente, me sentí muy cerrada”.
- “Me gustó mucho la indicación de que mi compañera pusiera las manos sobre mis hombros cuando ya se encontraba muy cerca a mí, me sentí contenida. Justo momentos previos a la indicación me sentía muy tranquila, pero cuando me tocó los hombros me desarmó. Este fue el pico de mi vulnerabilidad, quería ya abrazarla”.

b. Participante 3:

- “Me sentía cómoda, pero con nervios”.

- “Sentí un bloqueo a nivel físico, mucha quietud. Tenía miedo de moverme y entorpecer algo, eso causó un poco de rigidez en el cuerpo”.
- “Me gustó mucho la calma que había”.
- “Una vez que la toqué, sentí que estaba con ella porque antes me sentía un poco abstraída”.
- “Me sentía muy vulnerable ante la mirada expectante de mi compañero que estaba fuera del ejercicio. Me hizo recordar a cuando en mis primeros ciclos la gente me vinculaba románticamente con ella (participante 2) porque éramos muy cercanas, pero siempre fuimos mejores amigas”.
- “Sensación de paz, vulnerabilidad y gratitud en el abrazo”.
- “Me sentí segura y querida. Con mucha suerte de tener esta amistad”.

c. Participante 4:

- “Yo no me sentía tan consciente de las miradas externas”.
- “Sentí la necesidad de acercarme desde el comienzo”.
- “Muchas no reparaba en mis propias emociones hasta que las veía reflejadas en mi compañero”.
- “No estoy segura de lo que pasó, pero de pronto estábamos llorando, no lo vi venir”.
- “Antes de que nos pidieras que nos tomáramos de las manos, nuestro cuerpo ya lo estaba haciendo inconscientemente”.
- “Yo creo que el pico de vulnerabilidad fue justo antes de tomarnos de las manos. Incluso recuerdo que hubo algo chistoso, pero no pudimos reírnos”.

d. Participante 1:

- “También veía reflejadas mis emociones en mi compañera”.

- “Cuando estábamos más distanciados, surgían muchas risas y nos estábamos encontrando. Al ir acercándonos y continuando con la risa, de un momento a otro ya estábamos llorando”.
- “Sentí que una cosa llevaba a la otra, cada momento era un desencadenante del anterior”.
- “Hubo un momento en el que estábamos simplemente siendo y cuando nos pides que nos tomemos de las manos solo lo hicimos, sin pensar absolutamente nada, fue inmediato”.
- “Sentía una identificación en tanto a nuestra amistad, pero también a nuestra generación. Verme en ella me hacía sentir muy vulnerable”.

3.2.2.1.4. Ejercicio “el detonante”. Luego de haber comentado, escuchado y registrado las experiencias vivenciadas, pasamos al siguiente ejercicio: “el detonante”. Esta actividad se desarrollaría por turnos. Para ello, se mantuvieron las parejas conformadas anteriormente y se le asignó a cada una/o de las/los integrantes una noticia ficticia (detonador) en relación a vínculos familiares reales, que revelarían al otro en una escena de improvisación (ver figuras 10 y 11).

Figura 10

Escena de improvisación, participantes 2 y 3



Figura 11

Escena de improvisación, participantes 1 y 4



Cada pareja tuvo que ejecutar dos escenas distintas, ya que el detonador para cada una/o era diferente. En el caso de la participante 2, la noticia que tuvo que darle a la participante 3 fue acerca de la salud de una tía suya. En el caso del participante 1, la noticia que tuvo que darle a la participante 4 fue acerca de su papá y un viaje que realizaría sin retorno.

Al finalizar el ejercicio las/los participantes anotaron en sus bitácoras las experiencias desde sus perspectivas y luego lo compartieron con el resto. Los comentarios fueron los siguientes:

a. Participante 3:

- “Fue un descubrimiento para mí como actriz, eso me gustó mucho. Refreshante y liberador”.
- “Experiencia que parte de hechos reales: lo hace sentir muy posible y conecta rápidamente con una. Me pareció increíble, creo que nunca había experimentado algo así, tan verosímil”.
- “¿Cómo sería abordarlo desde textos que no son nuestros?”.

- “La confianza acentúa eso de sentirse libre y dejarme fluir en la improvisación. Era un espacio seguro”.
- “Me pregunto si lo hubiera podido abordar de la misma forma estando con gente extraña.”.
- “Te desconcentras de ti, de mirarte, y te enfocas en la situación, así como cuando te dan esas noticias en la vida real”.
- “Esa mirada externa nunca la sentí”.
- “Conecta conmigo rápido y escala fácilmente”.
- Refiriéndose a mis indicaciones para cerrar el ejercicio: “También me parece importante eso que me dijiste. Eran datos míos con los que conectaba, pero la situación no es real. Eso no me ayudó a soltar la emoción muy rápido y a sentirme cuidada”.
- Comenta como anécdota, haciendo referencia a la rapidez y efectividad con la que pudo salir del ejercicio: “Inclusive sentí que mi pareja luego del ejercicio estaba más afectada que yo. Le recordé que desde que iniciamos la escena yo le di el consentimiento de afectarme”.
- “Me siento realmente tranquila. No creo que luego de esto vaya a sobrepensar la situación o querer conversarlo”.

b. Participante 2:

- “Yo también sentí que los estímulos reales dentro del contexto me ayudaron a ponerme en la situación de cómo se lo diría si fuese la realidad. La imagen era muy clara”.
- “Estuve preocupada toda la escena. Me sentí vulnerable al tener que cargar con el peso de la revelación de la noticia”.
- “Tienes miedo, pero igual lo haces”.
- Con relación a su escena y a la de sus demás compañeras/os: “Fue muy genuino”.

c. Participante 1:

- “Me hizo sentir bonachón”.
- “A diferencia del ejercicio de mis compañeras, más que no poder decirlo, me dieron muchas ganas de decirle algo tan bonito”.
- “Asociamos el proceso con lentitud, pero aquí los procesos eran rápidos, llenos de contenido y de contradicciones. Eran reales”.

d. Participante 4:

- “Yo sentí mucho peso en lo que dijo mi compañero, a pesar de estar bromeando y riéndonos”.
- “A mí me provocó mucho conflicto, la situación, lo que me dijo. Lo sentí muy real, definitivamente reaccionaría así”.
- “Pensé en: qué extraño este momento porque me lo creo aunque no sea real”.

3.2.2.1.5. Análisis de la sesión 2: Con respecto a la descripción de experiencias vulnerables: a partir de las sensaciones y signos que cada participante identificó de su propia vivencia, puedo decir que no todas las experiencias vulnerables son tristes: algunas generan miedo, vergüenza, otra de felicidad, también cólera o amor. Experimentar estas emociones y poder exponerlas de alguna forma es lo que las/los hace vulnerables. Asimismo, pude reconocer en todos los relatos que la memoria es un factor que persiste al momento de compartir sus experiencias y evoca un estado vulnerable.

Acerca del ejercicio de consciencia plena: el desarrollo de esta actividad contribuyó con dos aspectos fundamentales para el desenvolvimiento de las/los participantes a lo largo de la sesión: el primero fue la sensibilización física en relación con lo que le ocurría al cuerpo de cada una/o a partir de lo que se encontraba a alrededor de ellas/os. El segundo fue la capacidad de reconocer los pensamientos que obstaculizaron la conexión con el momento presente, para luego observarlos y dejarlos ir.

Sobre el ejercicio de “la mirada y el abrazo”: considero que la cercanía, familiaridad y/o amistad entre las parejas aportó al desarrollo del ejercicio en tanto sintieron la confianza y seguridad para sostener las miradas con la/el otra/o por un periodo de casi cinco minutos sin contacto físico. De manera similar, la aproximación de los cuerpos fue un factor de vulnerabilidad para las/los participantes: todas/os coincidieron en que uno de los puntos que los colocó en un estado vulnerable fue cuando se les permitió tomarse de las manos/hombros luego de haberse acercado poco a poco durante el ejercicio.

Con respecto al ejercicio de “el detonante”: una vez más el factor de la confianza, seguridad y familiaridad fue determinante para que las/los participantes construyan una atmósfera segura a partir de su vulnerabilidad. Asimismo, el grupo identificó la verosimilitud como consecuencia del ejercicio.

3.2.3. Sesión 3

3.2.3.1. Desarrollo de los ejercicios propuestos

3.2.3.1.1. Ejercicio de conciencia plena. Con la intención de activar los sentidos realizamos un ejercicio a modo de juego llamado “una rana saltó en un charco”, una ronda de acumulación de conceptos. La persona que empezaba el ejercicio empezaba la primera ronda diciendo en voz alta “una rana”, la segunda persona “saltó”, la tercera “en un charco”. La cuarta persona volvía a mencionar “una rana”, sin embargo, como era la segunda ronda, se repetiría cada concepto dos veces, por ejemplo: “una rana, una rana”, “saltó, saltó”, “en un charco, en un charco”. En la tercera ronda se repetía tres veces, en la cuarta, cuatro veces y así sucesivamente. Si alguna/o llegaba a confundirse, se comenzaba el juego desde el inicio.

Al término del ejercicio, las/los participantes comentaron acerca de la diferencia entre estar concentrado y estar atento, refiriéndose a este último como la capacidad de “escuchar con todos tus sentidos” y al primero como una especie de ensimismamiento. Además, identificaron que al equivocarse aparecía la vergüenza y se desconectaban. Esto se vio

reflejado a medida que el ejercicio iba avanzando, ya que cuando comenzaron a confundirse en la repetición de conceptos, comenzamos a reiniciar el juego con mucha más frecuencia.

3.2.3.1.2. Ejercicio de “punto caliente”. Tras la primera parte de la sesión, presenté el ejercicio con el fin de colocarlos en un estado de atención y riesgo a través del juego, evocando un estado vulnerable tanto física como emocionalmente. El “Punto caliente” inició brindándoles una palabra a las/los participantes, para que luego alguno de ellas/ellos, rápidamente, se coloque frente al resto y cantase la primera canción que asoció a la palabra inicial. La/el participante que se encontraba al frente no podía dejar de cantar hasta que alguna/o otra/o compañera/o tome su lugar cantando alguna otra canción que haya asociado con una de las palabras que se hayan mencionado al cantar. A medida que el juego avanzaba, los cambios de lugar debían aumentar su velocidad. Al término del ejercicio dispusimos un espacio para conversar sobre lo vivenciado. Los comentarios fueron los siguientes:

a. Participante 1:

- “Me ponía nervioso cuando cantaba porque me daba cuenta que la canción que elegí no me la sabía completa y las demás no salían a salvarme”.
- En relación a lo que comentó la participante 3: “Para mí todo proceso creativo y todo en la vida, está ligado al acto violento (decisión), siempre existe un grado de violencia para ejecutar”.

b. Participante 2:

- “A mí me pasaba que cuando había que salvar, mi cerebro no funcionaba. Mientras más presión, menos podía pensar en alguna canción”.
- “Pensándolo mejor, cuando había que salir más rápido, de repente se me venía una canción, pero no la tonada y decidí no salir. Sin embargo, ahora pienso que si salía quizás me acordaba. No me lanzaba, pero, qué pasaba si lo hacía”.

c. Participante 3:

- “El acto de decidir dentro o fuera de escena requiere cierta violencia. Recuerdo haber leído sobre esto alguna vez”.
- “Hay dos focos en este juego: el disfrutar, descargar energía y entrar en modo juego; y el otro, es estar consciente y atento de cómo resolver”.
- En relación al primer comentario del participante 1: “Ese también era mi mayor miedo, pero cuando nos empezaste a decir que saliéramos, me activaste. Comencé a apoyarme en mis compañeros también”.

d. Participante 4:

- “A mí me pasaba al revés, cuando volvía del frente buscaba que las/los otras/os salieran, así que los dejaba pasar y dejaba de salir”.
- “Estaba atenta a jugar, pero también a que el resto juegue. Sin embargo esto hacía que no saliera mucho y me inhibiera”.
- En relación al participante 1: “Me contagié de su energía y comenzó a darme menos miedo”.

3.2.3.1.3. Anne Bogart y los impedimentos. Al finalizar los comentarios sobre el ejercicio de “punto caliente”, pasamos a realizar una mesa de diálogo en la que expuse cuatro de los conceptos que Anne Bogart aborda en *La preparación del director* (2001). Como lo mencioné anteriormente, en un principio, estos elementos parecían limitar e impedir el trabajo de la actriz/actor. Sin embargo, Bogart transformó sus significados haciendo uso de ellos dentro de los procesos creativos de sus intérpretes como potenciadores de autenticidad y conexión entre ellas/ellos.

A continuación, compartiré algunas de las apreciaciones que tuvieron las/los participantes sobre cada uno de los términos:

En relación a la memoria

- Las/los participantes estuvieron de acuerdo en que la memoria está asociada a revivir momentos en el teatro, hacerlos memorables.
- Acordaron que la memoria es algo que utilizan todo el tiempo al ensayar: recuerdan sensaciones, movimientos, qué sucedió, qué pensaron, etc.
- La relacionaron con las vivencias, dando como ejemplo el ejercicio de “el detonante”. Mencionaron que la memoria es traer lo que conoces para ponerlo en escena, en otro cuerpo o en otra situación que no es la suya.
- Con respecto a la afirmación del teatro como un verbo, acotaron: “es recordar, recordar como *tú* actuarías en esa situación en combinación con la ficción.”
- Confirman que, así se quiera o no, la creación nace a partir de una/uno. Siempre habrán memorias personales reflejadas en el producto creativo, dando de ejemplo el hecho de que si algún actor interpretara a Hamlet, no sería igual a la interpretación que abordaría otro actor. Cada actuación “tiene su perfume”, acotaron.

En relación al miedo:

- Con respecto al miedo que se genera al entrar en conflicto dentro de los procesos del teatro o en escena, l piensan que no hay nada más humano que discrepar o que surjan diferentes puntos de vista, y el teatro tiene la gran cualidad de ser humano. Sobre esto, trajeron a colación la frase “sin resistencias no hay fuego”, haciendo referencia a las resistencias que surgen a partir del miedo y la discrepancia/conflicto que nace como elemento creador. Además, se conversó sobre la importancia de la reflexión, ya que sin esto el ensayo y/o la labor de la actriz/actor se ve bajo de energía.

En relación a la vergüenza:

- Las/los participantes concuerdan en que atender a los detalles de la escena cuando la vergüenza alcanza nuestro trabajo como intérpretes, es la mejor táctica para abordarla. Es

lo que nos enseñan cuando iniciamos la carrera, enfocarse en los detalles. A partir de la atención que le presentamos a las particularidades de nuestro trabajo surge la creación, “nos concentramos en lo esencial, que es *hacer*.”

- Desde el punto de vista de las/los participantes, en su trabajo es recurrente y vital que aparezca la vergüenza. En el caso de las escenas, cómo se resuelven cuando sucede algo que detona vergüenza en las/los intérpretes, es lo que te hace identificarte y prestar mayor atención a la acción escénica.
- En el caso de un proceso creativo, se suelen buscar acciones o situaciones que las/los pongan en riesgo y/o comprometan emocionalmente, surgiendo así un alto grado de afectación, ya que al tener un peso emocional real para ellas/ellos, aparece uno para quienes las/los ven.
- Además, todas/todos estuvieron de acuerdo que dentro de escena la vergüenza detona un estado vulnerable, lo que hace viva la acción, lo que la hace real.

En relación a las resistencias:

- Lo que más rescataron respecto a este punto fue la tenacidad y resiliencia con la que afrontan sus propias resistencias. A lo largo de su carrera, concuerdan que hubieron —y habrán— muchas situaciones que generen inseguridad en su trabajo, ideas y objetivos. Sin embargo, la manera en la que abordan estos momentos incómodos, tristes y/o difíciles es lo que determinará su “hacer”. Con lo anterior, mencionan no solo haber experimentado situaciones que los confronten con sus propias resistencias, sino también han podido observar a compañeras/os atravesando por estos momentos, presenciando la forma asertiva con la que los resolvían, manteniéndose firmes, y aún con miedo, no “tiraban la toalla, sino lo confrontaban”.

3.2.3.1.4. Ejercicio de sensibilización musical (autorretrato). Para este ejercicio, la sesión pasada les pedí a las/los participantes que pensarán en una canción con la cual se

sientan identificados actualmente. Utilizando esta canción como principal estímulo, les indiqué que busquen un espacio de la casa con el que hayan conectado y exploren un momento escénico a modo de autorretrato sin incorporar ningún texto (un ejercicio de nuestros primeros ciclos de carrera, en el que creamos un momento escénico personal a partir de nuestra cotidianidad y particularidades) para luego compartirlo con el resto. Al término de la exploración, tuvimos un espacio para conversar acerca de lo que cada una de ellas les transmitió, ya que cada una de las interpretaciones funcionarían para la construcción de nuestro material dramático.

En relación con el autorretrato del participante 1:

- El participante 2 observó una situación en la que su compañero permanecía en soledad, parecía estar recordando un evento amoroso (agradable y divertido) con un chico. Sin embargo, en punto, todo pareció llegar a su fin. De igual forma, el participante 1 recordaba esta situación con alegría y gratitud.
- La participante 3 percibió a su compañero mucho más joven en el ejercicio, como el reflejo de un recuerdo. La escena le transmitió la sensación de espera, sentía que su compañero estaba esperando a que su mamá saliera de la casa para poder fumar en secreto y disfrutar de su soledad. Sin embargo, hacia el final del autorretrato, nuevamente, el participante 1 retornaba a su edad actual, para luego observar el pasado con nostalgia.
- La participante 4 —al igual que la participante 2— percibió una situación romántica: las fases de una relación. El momento en el que se conocen, los tiempos más felices y la ruptura. Cuando la persona de la que se enamoró se alejó, sintió que el participante 1 lo tomó de la mejor manera, como si un aprendizaje. Además, la participante no creyó que fuera un recuerdo y/o memoria, sino que estaba sucediendo en tiempo presente.

El participante 1 compartió que trabajó en base a las sensaciones que le transmitió el lugar que escogió la primera sesión: nostalgia y memorias personales. La imagen plasmada en escena, de él sentado y observando el pasar de sus recuerdos, además de la consigna del juego, fueron sus ejes principales.

En relación con el autorretrato de la participante 2:

- El participante 1 comentó que la escena le detonó mucha nostalgia en relación con la niñez de su compañera. Se sintió identificado y hasta encontró similitudes con respecto a su propuesta. Algo que considera potenciaba el momento, fue la penumbra y oscuridad que contrastaban con la niñez y la dificultad de dejarla atrás y abrirle paso a la adultez.
- La participante 3, al igual que el participante 1, encontró la escena cargada de recuerdos de la infancia a los que la participante 2 les estaba diciendo “adiós”. La asoció a una película en la que el personaje principal regresa al cuarto en el que creció y sabe que no volverá más: conecta con todos los objetos, juguetes e instrumentos que significaron mucho para él y se despide de ellos.
- La participante 4 lo asoció a la escena específica de una obra de teatro musical en la que una universitaria, después de mucho tiempo, volvía a su país natal sin mayor éxito en el extranjero y confrontaba a su familia, amigos y sueños de la infancia.

La participante 2 comentó que trabajó con la sensación de regresar a un lugar muy personal e íntimo para ella, luego de haberse ido por un largo tiempo y haber cambiado en muchos sentidos (pensamientos, aspiraciones, creencias, etc). Ella estaba decidida a despedirse de ese lugar y lo que significaba, pero no lo hacía con alegría, así que ese espacio se convirtió en una especie de catarsis. No involucró a su niñez en sí, sino a otras partes de su vida con las que no llegó a reconciliarse.

En relación con el autorretrato de la participante 3:

- Al participante 1, este momento lo trasladó a una atmósfera romántica, a un recuerdo añorado por la participante 3. El ritmo de la música de la escena, las pausas entre acción y acción, el juego de la mirada, las metáforas con los objetos (que hacían alusión a su pareja), fueron factores que contribuyeron con la interpretación del participante 1. Inclusive, el momento final hizo referencia a la sensación de nostalgia que surgía de la idea de no compartir más una vida juntas.
- La participante 2, sobre lo que mencionó el participante 1, estaba de acuerdo con la interpretación de una situación romántica con respecto al autorretrato de la participante 3. Sin embargo, el lugar en el que se desarrolló la escena (la cocina) le detonó mucha comodidad y cotidianidad, trasladándola a un momento en el que la participante 3 imaginada cómo sería su relación si esta persona especial para ella la acompañara todo lo que resta de su vida. La imagen en la que se encontraba triste apoyada contra la pared, fue muy potente para ella luego de todos estos momentos llenos de comodidad.
- Para la participante 4 la escena fue una fantasía sobre una relación feliz y próspera: la participante 3 imaginaba su día a día si viviera junto a la persona de sus sueños, imagina cuáles serían sus costumbres, sus rutinas, etc. Sin embargo, al término del autorretrato se da cuenta que nada de lo que imaginó fue real, se había terminado la fantasía.

La participante 3 comentó que trabajó a partir de una fantasía recurrente que suele tener, sobre el momento en el que —con cualquiera de sus posibles relaciones a futuro— comparten una tarde cocinando juntas. Es por ello que, el espacio de la cocina funcionó como estímulo de creación. Sin embargo, en la escena, la participante decidió no imaginar a una persona en particular. Propuso una situación ficticia en la que dos personas se habían separado y una de ellas soñaba con volver a ese tiempo en el que todo iba a bien, pero terminaba volviendo al presente, donde todo se tornaba triste y solitario.

En relación con el autorretrato de la participante 4:

- Al participante 1 le transmitió mucha cólera y pena la escena, haciéndole recordar mucho a una frase que siempre utiliza: “estoy sonámbulo en la vida”. Sentía que podía identificarse con esa sensación de pesadez, fastidio y cansancio que surge de la monotonía del pasar de los días. Comentó que la estructura y fisicalidad de la escena aportó con la sensación repetitiva y de actuar por inercia. Además, resaltó esa ruptura entre lo mencionado anteriormente y las ganas de escapar de la rutina.
- La participante 2 pudo ver a su compañera atrapada en la rutina dentro del espacio en el que desarrolló la escena, sentía que esa habitación era la mente de la participante 4. Los movimientos físicos hacia el final de la escena, le transmitían la sensación de agilidad, pero a la vez de inestabilidad, sin transitar por ninguna emoción: “si en otras escenas la vida pasaba, en este momento no pasaba nada por la vida”.
- Para la participante 3 lo que más llamó su atención fue la frustración luego de la rutina. Especialmente porque al sentir que ya se había liberado de ella, era igual o más difícil seguir “remando” hacia ese nuevo espacio. Sin embargo, aunque todo le fuera mal, no dejaba de intentar.

La participante 4 comentó que trabajó con la sensación de enojo, frustración, odio y amor con ella misma. La frase que la movilizó fue: “no quiero curar mi niño interior, quiero venganza”. Además, se encontraba en la búsqueda del equilibrio que la llevaba a desfogar y gozar el momento.

3.2.3.1.5. Análisis de la sesión 3: Con respecto al ejercicio de consciencia plena: considero que este funcionó como activador de los sentidos y como preámbulo del siguiente ejercicio. Luego de desarrollar el juego de “la rana saltó en un charco”, las/los participantes identificaron la presencia del sentimiento de vergüenza a medida que el juego avanzó, lo mencionaron como un factor de desconexión. Además, reconocieron la diferencia entre

concentrarse (ensimismarse) y estar atenta/o (escuchar con todos sus sentidos) a lo que le estaba sucediendo al resto del grupo.

Sobre el ejercicio de “punto caliente”: las/los integrantes lograron reconocer que este juego los enfrentaba con el miedo a equivocarse, e identificaron como aparecían ciertas resistencias y/o bloqueos a partir de él. Sin embargo, a medida que el juego avanzaba la mayoría logró anteponerse ante las barreras físicas que sus mentes construían y abandonaron la idea de la individualidad para dejar de pensar en sus errores y/o temores, sino en cómo poder continuar con el ejercicio. Además, fue interesante cómo —sin haberlo presentado— trajeron a colación el concepto *violencia*, acorde a la toma de decisiones que la actriz/actor realiza en escena. Si bien, Anne Bogart también aborda y desarrolla este término como herramienta para sus actrices/actores, en esta investigación no hemos ahondado más en él.

Acerca de la exposición de los conceptos de Anne Bogart y los impedimentos: las/los participantes identificaron que la memoria, el miedo, la vergüenza y las resistencias son elementos que han venido utilizando a lo largo de su carrera dentro de su trabajo personal. Sin embargo, consideran que se encuentran en un constante proceso de aceptación y transformación de acuerdo a lo que estos implican dentro de su práctica, ya que al utilizarlos se enfrentan a sus temores y propias limitaciones como actrices/actores, pero sobre todo como seres humanos.

Acerca del ejercicio de sensibilización musical (autorretrato): considero que el ejercicio fue de mucha utilidad en cuanto a la ejecución de los aspectos trabajados hasta esta parte del laboratorio. Dentro de esta exploración, esbozaron un primer acercamiento a la utilidad de su propio material sensible. Además, nos aproximamos a los primeros elementos que se utilizarían para la composición de un material dramático.

3.2.4. Sesión 4

3.2.4.1. Desarrollo de los ejercicios propuestos

3.2.4.1.1. *Ejercicio “bajando una escalera en espiral”*. Con el fin de experimentar el momento presente, dejar de lado pensamientos disruptivos e ingresar a un estado de atención y consciencia, realizamos un meditación guiada grupal⁹. Para ello, reproduje unas frecuencias de sonidos relajantes y les indiqué que se tiendan en el suelo —adoptando una posición cómoda con los ojos cerrados. Luego, les pedí que hicieran una revisión de su cuerpo, desde la punta de sus pies (pasando por las piernas, torso, brazos, etc) hasta la punta de su cabeza; si identificaban tensión en alguna zona, las/los invité a que las liberen utilizando su respiración.

Acto seguido, comencé por pedirles que se imaginen que dentro de ellas/os había una escalera en forma de espiral que descendía hasta el centro de su cuerpo. Debían bajar lentamente esa escalera, comenzando desde arriba y yendo cada vez más y más profundo a su interior, prestando atención a las sensaciones. Les indiqué que, si deseaban, podían sentarse en un escalón para descansar o encender luces a medida que fueran llegando al centro, sin forzar ir más allá de donde querían ir. A medida que fueran llegando, les pedí que coloquen su atención, tal vez en su abdomen o en su vientre, y luego observen el silencio. A partir de estas últimas indicaciones, dejé que tuvieran un momento de conexión personal sin mi voz de guía. Posteriormente, fueron incorporándose lentamente y cuando se sintieron listas/os, abrieron los ojos.

Al finalizar el ejercicio, las/los participantes comentaron acerca de la utilidad de este para abandonar por un momento los pensamientos que trajeron consigo a la sesión: trabajo, relaciones, situaciones desagradables durante el día, pendientes, etc. Además, les tomó por sorpresa la revisión de tensiones en el cuerpo, ya que no fueron conscientes de que las tenían hasta que las mencioné. Por último, todas/os estuvieron de acuerdo en que no solo fue un

⁹ Este ejercicio fue tomado del *Manual de entrenamiento en habilidades* (Gagliesi et al., 1993).

ejercicio de concientización y relajación, sino uno de visualización que estimulaba su imaginación.

3.2.4.1.2. Interpretación del concepto de verosimilitud. Una de las tareas asignadas la sesión anterior, fue escribir en las bitácoras el significado de verosimilitud según sus propias interpretaciones, acorde a su formación y trabajo como actriz/actor. Realizamos una ronda de diálogo en la que compartieron su anotaciones:

a. Participante 1:

- “Cuando todo resulta coherente con lo que está pasando: tus emociones, tu cuerpo, etc”.
- “Todo está ligado. Es existir, vivir”.
- “No dejo de lado que en el teatro tengamos una partitura física, pero incluso eso está en armonía con el presente”.
- “Busco sentirme identificado con lo que veo”.

b. Participante 2:

- “Algo verosímil para mí, es cuando yo me puedo ver reflejada en eso que está sucediendo”.
- “Me siento identificada y siento que de parte de la actriz/actor surgen acciones reales u orgánicas en comparación con la vida cotidiana —sin buscar una reacción específica de la otra persona, sin forzar alguna acción en particular”.
- “Si llego a identificar que las acciones son forzadas por las/los intérpretes, me da una especie vergüenza ajena y no me da ganas de seguir viendo la obra”.
- “Quizás el distanciarnos de las emociones al inicio de nuestra formación fue un primer paso. Fue como construir un primer eslabón para luego destruirlo y generar otros”.

c. Participante 3:

- “La verosimilitud es la sensación de lo verídico en escena”.
- “Transmisión de sensaciones y emociones que llegan hasta el público”.

- “Creerse lo que sucede en escena hasta el punto de hacerte sentir”.
- “Palabras claves: sensaciones compartidas”.
- “Por ejemplo, cuando dicto clases a alumnas/nos que no han tenido ningún tipo de formación teatral y teórica previa, darles indicaciones desde la emoción, no funciona. Todo se ve muy forzado”.

d. Participante 4:

- “Lo que se siente creíble”.
- “Que transmitan o compartan emociones conmigo o quien lo está viendo”.
- “No está en la superficie o en los códigos físicos, es algo que casi no puedes describir. Es activador de emociones”.
- “Cuando entras a la carrera te distancias de las emociones, te enfocas en la acción física, porque eso es lo que te enseñan. Pero a medida que pasa el tiempo te das cuenta que, visibilizar tus emociones hace que el resto se identifique contigo, y esa es la verdad que se busca.”

3.2.4.1.3. Ejercicio de “el detonante” (segunda parte). Para esta sesión dejamos pendiente la realización de las últimas dos escenas improvisadas a partir de una noticia ficticia. Ahora serían las participantes 3 y 4 quienes revelen lo que sería el detonador para la escena. Para el participante 1, la noticia estuvo relacionada a un accidente que sufrió su mamá; y en el caso de la participante 2, la noticia fue acerca de una conversación con su papá respecto a dejar de vivir en la misma casa que ella y su mamá. Los siguientes fueron sus comentarios:

a. Participante 1:

- “Apenas mencionó la palabra accidente, fue mi primer quiebre, pero luego al preguntarle si mi mamá estaba bien y recibir un sí como respuesta, se me bajaron las revoluciones. Estaba preocupado, pero al menos sabía que estaba viva, por eso buscaba resolver”.

- “Algo que he notado, y me pasa cada vez que siento que entro a un estado vulnerable, es que siempre estoy sonriendo. Sí me daba cuenta, pero ahora lo noté mucho más. Creo que es la fisicalización de una resistencia mía”.
- En relación a la escena de sus compañeras: “Me pareció muy real la incomodidad con la que reaccionó, y siento que la incomodidad es el inicio del arte.”

b. Participante 2:

- “Creo que entré en conflicto, estaba enojada, me sentí muy incómoda y supongo que eso es lo que transmitía a quienes miraban”.
- “Ahora que lo veo en retrospectiva, noté cómo me resistía a ponerme en la situación de una posible conversación con él. Entré en negación.”
- “De todas maneras, estoy segura de que así es cómo hubiera reaccionado si mi papá realmente hubiera buscado conversar conmigo”.
- “Quizás mi vulnerabilidad también hubiera surgido de las cosas que no pude, ni quise decir, pero que sí sentía”.
- Con respecto a la escena de sus compañeros: “El estado de alerta y la preocupación fueron aumentando, evidenciándose en su cuerpo. Sin embargo, la manera en la que lo recibió fue muy racional, aunque seguro todo le estaba pasando por dentro”.

c. Participante 3:

- “Tuve que traer a escena otras circunstancias para poder llegar a ella, porque mi relación con ella es un poco al revés: yo suelo sensibilizarme demás y ella no, es muy práctica en cuanto emociones”.
- “Yo me sentí incómoda al darle la noticia porque sentí que le dio igual, y ni siendo su mejor amiga se abría emocionalmente conmigo”.
- “Me quedo con la crudeza con la que dijo que no le importaba si su papá se iba. Nuevamente, fue muy genuino, tan de ella.”

d. Participante 4:

- “Yo me sentí horrible al darle la noticia, estaba muy nerviosa”.
- “Me dio risa que tenía tanto miedo de darle la noticia a mi compañero, que fue él el que me dio el impulso para hablar, preguntándome qué me pasaba y por qué estaba tan nerviosa”.
- Sobre el ejercicio de sus compañeras: “También sentí mucha incomodidad. Si bien la noticia sobre tener un perro no fue el detonante, fue un momento hermoso, una reacción muy natural y llena de felicidad pura. Una vez más, genuino”.

3.2.4.1.4. Texto metafórico. Otra de las tareas asignadas la sesión anterior fue la de construir un texto metafórico en base a dos palabras que consideraron describió su autorretrato (ejercicio de sensibilización musical). Estos fueron los resultados:

- Participante 1: “Tengo un amigo fantasma que es celoso de los demás. Cuando estamos juntos, me coge del brazo para que no me vaya. Parece inocente, pero es la razón de mi muerte. Su nombre cambia a lo largo de los años, y en ocasiones, de repente. Mayra, Efran, Piero, Sergio, Israel, Hanson, Diano. Impro, ego. No sabes nada. Nadie te va querer por feo. No sabes actuar. Mejor desaparece. En las noches dormimos juntos, pero no frente a frente, su cara es impactante. Hace todo lo que yo hago, se mira al espejo, usa instagram, está en *facebook*, me obliga a comprar cosas innecesarias. No me habla, solo existe. Tiene complejo de superioridad. Me mira frecuentemente en los momentos menos pensados: cuando beso a alguien, cuando me la corro, cuando tengo sexo”.
- Participante 2: “Estoy de vuelta otra vez, pero no encuentro la luz aquella que espero. Cambio. Cambio y sin embargo no sé qué ha cambiado. Regreso. Nadie nota mi cambio. Todo está de cabeza. Mis pies los miran y no notan el cambio, no parece que sea suficiente. La luz se va, por si la oscuridad hace que me vea mejor. Lágrimas acumuladas

en la garganta, ¿algún día podrán sentir las? Retrocedo en círculos y llego a la meta. No me importa. Cambio y vuelo. La última vez. No estoy contenta.”

- Participante 3: “Área vacía llenada con aire de convivencia. Surge una duda, ¿volverás?; otras caras son tuyas. Al revés, al revés, al revés. Sonrisa inversa que no veo más en mi espejo. Vacío, que no se llena con retardadas disculpas. La separación más sublime. Tu sonrisa en un cucharón, en una taza. Las cuatro patas de la mesa te las llevaste”.
- Participante 4: “No quiero que mi niña interior se cure, quiero que tenga venganza. No quiero estar atrapada en el mismo ciclo, sin equilibrio. Tengo los pies en la tierra, pero el corazón escondido. Tengo los pies en la tierra, pero el alma perdida. Si es siempre así, solo quiero despegar los pies”.

Luego de compartir sus textos con el resto del grupo, la indicación fue volver a los espacios en los que realizaron la exploración del autorretrato y analizar de qué manera podrían incorporar el texto a sus acciones físicas, para luego registrarlo en sus bitácoras.

3.2.4.1.5. Análisis de la sesión 4

En cuanto al ejercicio de consciencia plena: el grupo encontró la meditación guiada útil para conectar con el momento presente y dejar de lado aquellos pensamientos que venían experimentando durante el día. Asimismo, contribuyó al reconocimiento de las tensiones físicas en sus cuerpos, logrando observarlas y liberarlas a través de respiraciones profundas. Finalmente, consideraron este ejercicio estimulante para la imaginación.

Sobre la interpretación del concepto de verosimilitud: las/los participantes estuvieron de acuerdo en que una escena es verosímil en tanto la actriz/actor sea coherente con las circunstancias dadas, transmita sensaciones y la/el espectadora/or pueda identificarse con eso que está sucediendo frente a ella/el. Por otro lado, al hacer una revisión de su formación, reconocieron el gran distanciamiento entre sus emociones y las acciones físicas; hoy en día, consideran que para su trabajo no pueden estar desligadas. Con respecto a esto, la actriz y

maestra norteamericana Uta Hagen sostiene que el desarrollo de las acciones físicas de la actriz/actor, así como el de sus emociones, son mediados por la percepción de sus cinco sentidos (2013, p. 135). Esta aclaración, estaría sujeta a la observación que tuvieron las/los participantes en relación con la unión intrínseca que determinan entre sus sentimientos y acciones.

Acerca del ejercicio de “el detonante” las/los participantes que recibieron la noticia ficticia lograron identificar las resistencias que aparecían al momento de sentirse vulnerables. Sin embargo, reconocieron que sus reacciones estuvieron acordes a la manera en la que hubieran recibido la noticia en una situación real. Además, surgieron dudas respecto a lo que hubiera ocurrido si transformaban esas resistencias en acciones.

Sobre los textos metafóricos: a partir de la exploración y construcción de una acción escénica generada por las circunstancias dadas del espacio de trabajo, así como por su propio material sensible, las/los participantes lograron componer un texto con el que trabajarían sesiones posteriores con relación a la creación colectiva.

3.2.5. Sesión 5

3.2.5.1. Desarrollo de los ejercicios propuestos

3.2.5.1.1. Ejercicio de conciencia plena. Habiendo realizado a lo largo de las primeras sesiones cuatro ejercicios distintos para experimentar conscientemente el momento presente, les pedí a las/los participantes que lleguen a un acuerdo y seleccionen uno de ellos para comenzar esta sesión. El ejercicio que escogieron fue el de la meditación guiada, “bajando de una escalera en espiral”.

3.2.5.1.2. Ejercicio de “la ficha técnica”. Como lo había mencionado anteriormente, durante el proceso creativo de *Girasoles de algodón y el peligro de estar vivos*, realizamos un ejercicio que luego utilizamos como herramienta de creación dramática. Este se desarrolló a manera de análisis personal y consistía en registrar momentos de nuestras vidas que ahora

consideremos significativos —ya sean recuerdos agradables o desagradables. Para fines de este laboratorio, modifiqué y añadí algunos aspectos que, consideré, contribuirían con el proceso creativo, en relación con los vínculos, la vulnerabilidad y la verosimilitud. A continuación, especificaré el contenido de la ficha que llenaron las/los participantes y detallaré brevemente algunas de sus respuestas¹⁰:

a) Un momento en el que sentí que estaba yendo por el camino correcto:

- Participante 1: “Cuando me besé por primera vez con un chico con el que salía”.
- Participante 2: “Cuando sentí que había escogido el teatro como carrera profesional de manera acertada”.
- Participante 3: “Cuando elegí mi carrera de teatro y logré ingresar”.
- Participante 4: “Cuando decidí decirle a mi mamá que no estudiaría derecho”.

b) Un momento en el que sentí que estaba tocando fondo:

- Participante 1: “Cuando una persona me compartió un tema de salud delicado”.
- Participante 2: “Luego que mi tía flor fallece”.
- Participante 3: “La vez que no pude dormir por semanas”.
- Participante 4: “Estar en un trabajo que se siente tan opuesto a todo lo que quiero para mí a futuro”.

c) Un momento en el que sentí que estaba siendo honesta/o (conmigo o con los demás):

- Participante 1: “Cuando acepté que mi autoestima y validez como ser humano estaba en los suelos”.
- Participante 2: “Cuando acepté que me seguía gustando mi amiga y se lo dije”.
- Participante 3: “Cuando hablé con mi mejor amiga y le dije que me aburría estar sola”.

¹⁰ Ver las fichas completas de cada participante en el Apéndice B.

- Participante 4: “Cuando les hablé sobre lo vacía que me sentía estando en un trabajo que no quería para mi vida”.

d) Un momento vulnerable:

- Participante 1: “Cuando un chico me dijo que se acordaba de momentos específicos que vivimos juntos y que yo le gustaba mucho también en ese momento”.
- Participante 2: “Cuando mi papá no me tomaba en serio y seguía haciendo sus comentarios sin ver que me estaba realmente fastidiando”.
- Participante 3: “Cuando la chica con la que salía criticaba mi forma de vestir”.
- Participante 4: “Ver las paredes de los secretos de mi familia derrumbarse ante mí”.

e) Una carta a tu yo de siete años:

- Participante 1: “Hola Franco, ya tenemos 25 jaja que cague de risa, y aún no hemos tenido pareja o experimentado amor de verdad. Algún día pasará y será demasiado loco...”.
- Participante 2: “Hola menita, ¿Cómo estás? Te escribo por carta porque antes no había celular y eso me hace sentir vieja pero no importa. Tú sí eres joven. Te extraño...”.
- Participante 3: “Sé que ves a nuestra mami como la mejor del mundo y lo es, pero puede que tengas muchas diferencias con ella cuando llegues a mi edad...”.
- Participante 4: “Tú y yo todavía somos la misma, pequeña. En más de mil maneras. Todo lo que disfrutas, yo disfruto, todas las cosas que te causan risa, seguro que aún me río de ellas y las canciones que cantas sin parar, todavía recuerdo la letra de todas...”.

f) Un pariente con el que menos te identifiques:

- Participante 1: “Mi tío”.
- Participante 2: “Mi mamá”.
- Participante 3: “Mi papá”.
- Participante 4: “Mi tío José”.

g) Un pariente con el que mejor relación tengas:

- Participante 1: “Con mi mamá”.
- Participante 2: “Con mi tía Manchi”.
- Participante 3: “Con mi tía Rhudy”.
- Participante 4: “Con mi mamá”.

h) Una persona que marcó tu vida:

- Participante 1: “Si alguien es crucial hoy en día, ese es Luis. Mi apoyo incondicional y mi mejor amigo”.
- Participante 2: “Para mí las personas son muy importantes. Mis familiares cercanos y mis amigas/os. Son lo más bonito”.
- Participante 3: “Mi mejor amiga del colegio, de la cual me enamoré por mucho tiempo, me enseñó que era capaz de querer a alguien de la manera más tierna y linda”.
- Participante 4: “Mi abuelita Julia. La mamá de mi mamá, la única persona importante que he perdido”.

i) Una canción que te identifique:

- Participante 1: “Spoiled de Joss Stone”.
- Participante 2: “Don’t shut me down de Abba”.
- Participante 3: “Grow as we go de Ben Platt”.
- Participante 4: “Communication de The Cardigans”.

j) Dos colores con los que te identifiques:

- Participante 1: “Carmesí y ocre”.
- Participante 2: “Amarillo y rosado —color sunset”.
- Participante 3: “Morado y guinda”.
- Participante 4: “Anaranjado y azul”.

k) Desarrollo del “momento onírico” y recolección del material:

Esta actividad la denominé “momentos oníricos” haciendo referencia a la fisicalización de emociones y pensamientos de cada una/o plasmados en una acción escénica. A partir del material generado las sesiones pasadas (autorretratos, exploraciones, textos metafóricos, fichas técnicas, etc) las/los participantes tuvieron un primer acercamiento a la construcción de una partitura física —una secuencia ordenada en la que desarrollarían su interpretación. Cabe resaltar que desde esta sesión, el grupo comenzó con el proceso de creación, utilizando como herramienta principal el material sensible de cada una/o. Asimismo, los avances y registros de estas secuencias los utilicé para la creación de una estructura dramática y dramatúrgica inicial, sobre la cual pudieron desarrollar sus trabajos. Estos fueron los momentos que cada uno trabajo:

- Participante 1

Momento en la sala con una luz tenue: situación en la que evoca todo tipo de recuerdos (alegres, nostálgicos, tristes, etc). Un monólogo de desconfianza y de reproche a su memoria.

- Participante 2

Momento en la habitación más pequeña: situación introspectiva en busca de quién es ella hoy en día. Un monólogo mostrando quién es a través de objetos.

- Participante 3

Momento en la cocina a media luz: situación de idealización y fantasía romántica. Un monólogo sobre el deseo de tener una pareja y no quedarse sola.

- Participante 4

Momento en su cuarto antes de dormir: situación de caos mental. Un monólogo acerca de no saber qué hacer con su vida, sobre la culpa por no estar haciendo lo que realmente quiere y ni siquiera saber qué hacer en ese momento frente al público.

l) Aproximación al texto *Girasoles de algodón y el peligro de estar vivos*:

Para terminar la sesión, realizamos una primera lectura de la obra y creación colectiva en la que participé. El objetivo de esta aproximación al texto fue identificar el uso del material sensible. Asimismo, la lectura y análisis de la obra nos permitió ejemplificar el resultado de un proceso creativo trabajado desde la vulnerabilidad de las actrices. Les pedí a las/los participantes que registraran las sensaciones que surgieron a primera vista y estos fueron los comentarios:

a. Participante 1

- “Hubo momentos en los que me sentí muy identificado. No digo que era mío el texto, porque no lo he escrito ni nada, pero sentía mucha identificación, sobre todo en la relación de hermanos, de amor/odio y demás. La ligereza y cotidianidad del texto también me hicieron verme reflejado en las escenas. Por otro lado, es interesante también conocer parte del proceso y entender un poco más del por qué de cada texto o situación”.

b. Participante 2:

- “Creo que me ha servido como un gran referente, definitivamente se siente la herramienta sensible como material de construcción. Sentía el texto muy verosímil, era como una conversación que tendría si mi compañera del laboratorio (participante 4) fuera mi hermana. El tono, la confianza, las bromas, hacían que todo sea mucho más cercano”.

c. Participante 3:

- “Como lo hablamos las sesiones pasadas, la verosimilitud para nosotros implica identificarse con la escena, y yo me sentí identificada. Me imaginé a mi hermana y a mí todo el tiempo. El personaje que me tocó probablemente sería mi rol. Quizás mi relación con mi mamá no se haya dado hasta ese punto, pero han habido momentos en los que me he querido ir de la casa”.

d. Participante 4:

- “Me pareció muy interesante el pasar de textos concretos a momentos abstractos con textos metafóricos. Creo que me identificaba en cuanto unos significaban la vida cotidiana y otros los deseos más profundos. Es como la diferencia entre nuestro yo fuera de casa, y el que vive adentro”.

3.2.5.1.3. Análisis de la sesión 5

Acerca al ejercicio de la ficha técnica: considero que este es un ejercicio que sirvió como herramienta de sensibilización personal, en tanto las/los participantes recordaron y trajeron a colación muchos de sus miedos, vergüenzas y resistencias. Además, fue preciso para la acumulación de información y material creativo, que luego emplearían como base, o tan sólo como estímulos para la construcción de una acción escénica.

Con respecto al desarrollo del “momento onírico” y la recolección de material: observé a las/los participantes comprometidas/os y conectadas/os en relación con la información que venían acumulando a lo largo de las sesiones. Tuvieron mucha claridad en cuanto a lo que querían contar y transmitir en su acción. Asimismo, lograron seleccionar el material que iba más acorde con la situación y contexto que planteaban en escena y desechar el que no funcionaba.

Sobre la aproximación al texto de Girasoles de algodón y el peligro de estar vivos: fue un ejercicio interesante en tanto las/los participantes reconocieron la utilidad del material sensible como herramienta que brinda verosimilitud a la escena —en este caso al texto o primera lectura. La identificación que surgía, pese a que no era su creación, era real. Las/los participantes comentaron que se evidenciaba, más que nada, a través del vínculo de los personajes y las situaciones en las que se veían inmersos en la obra.

3.2.6. Sesión 6

Para el entendimiento del desarrollo de esta y la siguiente sesión, me parece oportuno mencionar que estas se dieron a manera de ensayos. Se abordó el material generado a lo largo del laboratorio como herramienta que contribuyó a la construcción de una primera idea de nuestra creación colectiva. Sin embargo, el análisis, reflexión y registro de los resultados, no fueron apartados de estas últimas sesiones.

3.2.6.1. Desarrollo de los ejercicios propuestos:

3.2.6.1.1. Primer acercamiento a la estructura dramática. En el caso de “la escritura en el espacio” no hay una estructura narrativa como punto de partida, hay, mas bien, una intuición o una motivación inicial que, a través de la improvisación, se convierte en acción física, verbal, musical y/o plástica que constituye la materia prima que construirá el espectáculo. Este material escénico, de carácter primario y de naturaleza sensible, va a ser estructurado de manera tal que cobre sentido en una escena. En este caso, el material no tiene que encajar en una estructura, sino que se trata de buscar una estructura que permita revelar el significado que este material encierra (Pastor, 2015, p. 69).

A partir del trabajo realizado durante las primeras cinco sesiones, tuve cuatro días para trabajar en una escaleta,¹¹ sobre la cual, las/los participantes pudieron desarrollar sus partituras físicas y nuevas propuestas, teniendo en cuenta que esta era solo una base referencial que podían deconstruir en tanto la pieza adquiriera mayor complejidad y solidez a través de los personajes y sus relaciones.

Los siguientes momentos y referencias fueron inicialmente utilizados como estructura central: la obra se dará a manera de un recorrido por las habitaciones y espacios de una casa, habiendo interacciones entre el público y los personajes.

- a. Momento 1: en la cocina.

¹¹ Una sucesión de acciones ordenadas que detallan lo que sucede en una historia.

Autorretrato de la participante 3: fantasía de una cita romántica ideal (texto metafórico). El personaje conversa con el público sobre cómo sería su cita perfecta, sin embargo, se da cuenta que no existe una ideal, tampoco una pareja ideal, sino que estar lejos de la soledad es lo ideal.

b. Momento 2: por la ventana (de la habitación más pequeña) que da a la cocina

Aparición de la participante 2: interacción con la participante 3 dentro de su momento onírico (texto de la ficha técnica alusivo momento de su vida en el que creyó estar yendo por el camino correcto).

c. Momento 3: en la cocina.

Desaparición de la participante 2: cierre del autorretrato de la participante 3 (momento de posición fetal contra la pared). Luego, conduce al público hacia la sala.

d. Momento 4: en la sala.

Autorretrato participante 1: reproche a su memoria, a sus recuerdos. El personaje interactúa con el público y presenta a su hermana (participante 4, que está entre las/los espectadoras/es).

La participante 4 (hermana) termina saliendo de la sala debido a los malos tratos de su hermano (participante 1) al haberlo expuesto y evidenciado sus errores.

Cierre del autorretrato del participante 1.

e. Momento 5: en la sala.

Aparición de la participante 2: interacción con el participante 1. El personaje que recién realizó el cierre de su autorretrato recibe por parte de otro personaje (participante 2) una serie de preguntas interminables (una especie de verborrea) que no terminan siendo para él, sino para el personaje que las está haciendo.

La participante 2 termina llevando a los espectadores a su espacio.

f. Momento 6: habitación de un personaje.

Autorretrato de la participante 2: ritual de despedida. El personaje realiza una especie de ceremonia para despedirse de muchos momentos de su vida que ya no la representan más para enrumbarse a buscar quién es realmente.

Cierre del autorretrato de la participante 2: el personaje sale del cuarto. Se escuchan quejidos y cantos de otra habitación, las/los espectadores se dirigen al cuarto de donde provienen los ruidos.

g. Momento 7: habitación de un personaje.

Autorretrato participante 4: secuencia cíclica. Vemos al personaje realizando una secuencia física que se repite una y otra vez, en la que se ve reflejada su rutina diaria. No parece estar contenta, está agotada.

Gritos en la sala, parece ser una discusión. Los espectadores se dirigen hacia la sala y la participante 4 cierra su autorretrato.

h. Momento 7: en la sala.

Las/los participantes 1 y 3 (mejores amigos) parecen estar en plena discusión. Al transcurrir el tiempo se evidencia que no están discutiendo entre ellas/os, su discurso es para alguien más, pero se utilizan para desfogar.

Ahora el participante 1 es quien hace las preguntas (como la participante 2 se las hizo a él). Realiza la misma pregunta tres veces. La participante 3 no responde y termina yéndose al cuarto de las memorias (habitación en donde todo termina).

Aparece la participante 4 e interactúa con el público hasta llevarlos al patio donde les muestra un popurrí de su vida.

i. Momento 8: en el patio.

El personaje muestra un vídeo -a modo de collage- a través de una proyección en la pared. Aparecen momentos que más “pesaron en su vida” (muestra el vínculo con su hermano) y tal vez, en la vida del resto. Luego, las situaciones e imágenes del vídeo

comienzan a cambiar y parecen ser más agradables y esperanzadoras. Parecen ser momentos cotidianos y simples, pero ella los llena de emoción.

El personaje sale corriendo al cuarto de las memorias, mientras el público se acerca a la ventana que da a esa habitación, observando a todos los personajes.

j. Momento 9: cuarto de las memorias (cuarto que no se ha utilizado hasta el momento).

Los personajes tienen un encuentro con sus niña/o del pasado: las/los participantes 1 y 4 ahora tienen 5 y 6 años; inician una conversación -imaginaria- con su mamá, quien ahora ya no está con ellas/os (ella es la pariente con la que tienen mejor relación según su ficha técnica). Las participantes 2 y 3 ahora tienen 6 y 7 años; inician una conversación con su tía (ella es la pariente con la que tienen mejor relación según su ficha técnica).

Momento de tensión con miradas sostenidas.

k. Momento 9: cuarto de las memorias (cuarto que no se ha utilizado hasta el momento).

Los personajes terminan la obra con un monólogo final en el que se ven enfrentados a sus “yo” adultos. Estos discursos son al público, no se dan entre ellas/os., sin embargo, hay palabras o frases que conectan y completan el monólogo de otro, aún así, hablen de cosas distintas.

l. Gestando vínculos:

A partir de la estructura dramática inicial, les pedí a las/los participantes se junten con sus parejas (con quienes realizaron el ejercicio “el detonante” y de “la mirada y el abrazo”), así como que exploren el vínculo con su compañera/o acorde a los personajes que sugiere la creación colectiva.

A continuación, especificaré las circunstancias y el contexto que cada pareja planteó en relación a sus personajes:

- Participantes 1 y 4:
 - Son hermanos, ella es menor (24) y él mayor (28).

- Infancia violenta: la mamá se separó del papá cuando eran muy pequeños y se los llevó a vivir a otro lado.
- Apenas el hermano cumple 15 se va de la casa porque no soporta el recuerdo del ambiente hostil.
- Ella (la hermana) se siente abandonada y con la carga de convertirse en el mayor sostén y estabilizador para la mamá, quien se encuentra en una depresión sin salida.
- La mamá se suicida cuando la hermana cumple 23 y se muda con su hermano, con quien no tiene ningún tipo de vínculo desde hace 10 años.
- No saben comunicarse.
- Sensación de “deuda” por parte del hermano con la hermana.
- Ella vive persiguiendo el futuro y escapando del pasado, mientras que él está atrapado en el pasado y no quiere saber nada del futuro.
- Participante 2 y 3:
 - Son hermanas, una tiene 22 (participante 3) y la otra 27 (participante 2). No se llevan bien.
 - Su papá es ludópata. Desapareció cuando eran pequeñas.
 - Su mamá tuvo que hacerse cargo de todas las deudas y se fue a trabajar a Estados Unidos, enviándoles dinero para vivir.
 - Viven con su tía, hermana de la mamá.
 - La hermana de 27 no tiene una buena relación con la mamá. No tiene muchos amigos y se molesta con facilidad. Es muy negativa.
 - La hermana de 22 justifica a todos con que la frase “nadie tiene la culpa”. Es muy buena. No tiene carácter. Se deja influenciar por el resto y es distraída.

- **Desarrollo del “momento onírico”:**

Luego del momento en parejas, cada una/o de los participantes tuvo un espacio personal en el que siguieron trabajando su autorretrato: fueron incorporando y/o adaptando sus textos metafóricos a sus partituras físicas. Asimismo les di la libertad de explorar y añadir nuevas ideas que contribuyan a sus escenas originales. Las siguientes enunciaciones fueron algunas de las ideas o textos que fueron incluyendo en sus momentos oníricos:

Participante 1:

- Frase “mala puta la memoria” como *gag* e interacción con el público.
- No se sabe qué es verdad y qué es mentira. Memoria selectiva: “... claro, no fue *Cloverfield*, ni *Kill Bill*, fue Juego de Gemelas... no tengo idea, solo sé que no me puedo fiar de la memoria, la memoria me engaña me miente, me escupe en la cara. Mala puta la memoria.”

Participante 2:

- No tiene nada resuelto, aunque cree que sí.
- Cada juguete del que se va a despedir representa un momento de su vida que quisiera “soltar”.
- Los objetos sirven para interactuar con las/los espectadoras/es.

Participante 3:

- El monólogo se convierte en una especie de programa de cocina en vivo.
- El plato que se está preparando es “la relación perfecta”: “Una cucharadita de idealización, generada por pelis y series que hemos visto desde pequeñas... sobre todo las de *Disney*. Una pizca de sobrevaloración, pero no mucho, porque después pensamos que esa persona está fuera de nuestro alcance. Daña la autoestima.”

Participante 4:

- La habitación es la mente del personaje, surge mucho caos.

- La secuencia física va evolucionando a partir de la música. Cada vez adquiere más velocidad.
- “YA NO SOY UNA NIÑA.”

4.1.6.1.2. Análisis de la sesión 6:

En relación con el primer acercamiento a la estructura dramática: considero necesario que en cualquier creación colectiva, así como en esta, una/un integrante del grupo cumpla el rol principal de dramaturga/o. Este primer esbozo fue totalmente flexible y sujeto a cambios, pero contribuyó con la organización de las ideas planteadas en las sesiones anteriores. Las/los participantes se sintieron más seguras/os en cuanto las posibilidades que tenían para seguir ahondando en sus personajes, relaciones y momentos personales.

Con respecto al momento de “Gestando vínculos”: tras comprender la estructura dramática inicial, las/los participantes se mostraron muy receptivas/os y dieron rienda suelta a su creatividad: no presentaron dificultades al plantear el contexto y las circunstancias de su relación dentro de la ficción. Asimismo, las modificaciones aportaron a la complejidad y desarrollo de la historia.

Sobre el desarrollo del “momento onírico”: observé el progreso de cada autorretrato, así como una mayor solidez en la narrativa de sus monólogos. Con respecto a esta última idea, una mayor claridad de lo que estaban contando, les permitió improvisar y proponer cambios dentro de sus trabajos. Además, trajeron consigo textos creados a partir de algunas ideas que quedaron sueltas en las sesiones anteriores y potenciaron sus escenas en cuanto a la personalidad de cada personaje.

4.1.7. Sesión 7

Esta sesión estuvo destinada a la realización de una muestra interna del trabajo en progreso, generado durante todo el laboratorio. Durante la primera parte se realizó la revisión personal del material escénico de cada una/o, teniendo en cuenta la estructura dramática

planteada. Las/los participantes tuvieron tiempo de compartir inquietudes o proponer cambios, siempre que aporten de manera significativa a la puesta en escena. Esta sección fue destinada a revisar y corroborar la funcionalidad de la estructura propuesta en base a los “momentos oníricos”, las partituras físicas, la interacción con el posible público y las relaciones entre personajes.

Durante la segunda parte de la sesión, tuvimos un espacio previo a la muestra interna para preparar los elementos que se requerían, así como para realizar un ejercicio de consciencia plena: esta vez utilizamos el ejercicio de “la rana saltó en un charco” para conectar con el presente y con el resto del grupo. Asimismo, les brindé un momento de calentamiento personal: individualmente, las/los participantes hicieron uso de este espacio para despertar, atender y conectar con sus voces y cuerpos de la forma que crean conveniente.

Finalmente, se presentaron los trabajos personales y colectivos que vinieron realizando hasta el momento. Este *work-in-progress*, fue útil en tanto tuve la oportunidad de realizar una observación minuciosa de la ejecución de una aproximación a lo que sería nuestra creación colectiva. A partir del uso del material sensible como herramienta creativa y verosimilitud en escena, nos aproximamos a la creación de una puesta en escena.

Por último, tuvimos un conversatorio en el que pudieron compartir sus primeras impresiones con respecto a lo experimentado durante la representación. Además, les pedí que realizaran un informe final acorde a su experiencia en este laboratorio: hallazgos, conclusiones, dudas, etc. A continuación, presentaré algunas de las reflexiones y/o conclusiones finales según los informes finales¹² de cada una/o:

- Participante 1: “En cuanto a mi experiencia en el taller, pienso que fue un espacio donde nos arriesgamos a ser vulnerables con la seguridad de no ser juzgados en ningún momento por lo que sentíamos o éramos. Era un espacio donde el sentir miedo era ser

¹² Ver los informes completos en el Apéndice C.

sincero y rico para poder crear desde la sensibilidad. Para mí fue provechoso el ser parte de este proceso porque sentí que dejé de juzgarme si es que sentía algo mientras actuaba o creaba escénicamente. Empecé a abrazar mis sentimientos y a no juzgarlos. Esto logró que me sienta más libre en los ejercicios y más auténtico. Lo que me parecía curioso era que los bloqueos o miedos o vergüenzas, eran los momentos de mayor vulnerabilidad y que generaban más atención en el público del laboratorio cuando hacíamos ejercicios. Cosa que no he experimentado mucho en los distintos espacios de aprendizaje que he tenido”.

- Participante 2: “La recopilación de material sensible para crear me hizo ser más consciente del “partir de una misma” para interpretar. Partíamos de cosas nuestras y considero que eso disminuye el “imponer” estados o maneras de accionar. Te recuerda que sigues siendo tú por más que sea una escena, y te permite contar desde tu verdad. Además, yo sentía que esto elevaba el riesgo, ya que al ser más honesta me sentía más expuesta y vulnerable. Ahí se iba incrementando el miedo o la vergüenza por momentos. Yo al ver a mis compañeros en esa situación, sentía que eso me hacía conectar más con lo que me estaban contando, o ya que me daba cuenta de que eran honestos y me generaban más empatía como público. Por último, creo que los cierres de las sesiones me permitían culminar de manera correcta lo vivenciado. Esto incrementó mi seguridad como actriz. Podía ser vulnerable durante la sesión, ya que sabía que luego tendría un espacio para meditar sobre lo sucedido y salir de ello”.
- Participante 3: “Durante el proceso del laboratorio pude observar como la intuición, la imaginación y el uso del material sensible (...) son un hallazgo importante al trabajar en escena. Estos tres factores influyen mucho en el trabajo de interpretar y actuar en una. Cómo lo sensible de nuestros recuerdos se mezclan con la imaginación de manera que lo repotencian para estallar en una actuación orgánica y verdadera. Y sobre todo, llena de

una sensibilidad real. (...) Ser honestos con nuestros impulsos era clave para el desarrollo del laboratorio, por eso creo que era importante entrenarnos en ello y eso fue exactamente lo que hizo este espacio. (...) Para mí se abrió la posibilidad de que con mis propios recuerdos, con mi propia historia, podían crear un personaje totalmente lejano a mí. (...) Sucedió esta creación que partía de mí pero no me pertenecía y esa dualidad fue muy rica de descubrir”.

- Participante 4: “Mi experiencia en el laboratorio puede resumirse en la palabra *confianza*. Entiendo que las circunstancias eran especiales; todos los participantes teníamos historia, laboral y personal que venían de mucho antes. La confianza venía desde mucho antes, sin embargo, no creo que ningún proceso creativo con anterioridad nos permitió explorar la vulnerabilidad en un grupo de confianza como en este (...) Jugar con la realidad, fue otro aspecto que creo reservas en varios de nosotros. Se sentía peligroso, el modificar nuestras circunstancias personales en situaciones falsas que creaban afectación en todos nosotros. Al final, mostró su efectividad igualmente, llevamos tiempo usando nuestra mente como estímulo, y aquí se demostró como una de las herramientas más útiles (...) Me pregunto si en una situación con menos preocupaciones o cuestionamientos el resultado sería menos vulnerable o afectado. Pero, de algún modo, como humanos siempre estamos experimentando emociones y no podemos perder lo que ya somos, seres vulnerables”.

Conclusiones

Conclusiones del laboratorio:

Habiendo concluido el proceso del laboratorio, la pregunta de esta investigación comienza a esclarecerse. Tras mi análisis de cada sesión, observaciones y reflexiones finales de todas/os las/los participantes, considero que este trabajo logró emplear el material sensible de las actrices/actores como un instrumento de creación para una puesta en escena. Además, por su carácter sensible, partiendo de un estado vulnerable, el uso de esta herramienta condujo a las/los participantes a realizar una interpretación auténtica y verosímil dentro de la escena. Esto se debe al reconocimiento y aceptación de sus propias emociones; partiendo de experiencias propias, la imposición de acciones y/o estados disminuyeron, logrando encontrar mayor libertad dentro de las exploraciones y creaciones.

Asimismo, las/los participantes y yo coincidimos en que el uso del material sensible potenció la organicidad de su actuación en tanto utilizaron circunstancias imaginarias para crear una ficción que partía de ellas/os, más contaban una historia que no les pertenecía. Con respecto a esto, la importancia que le otorga Anne Bogart (2001) al miedo, la vergüenza, las resistencias y la memoria como elementos de creación, personificación y representación dentro de la práctica actoral, adquiere validez junto a las posibilidades que percibirse y mostrarse vulnerable trae consigo en un proceso creativo. Si bien tuvimos apenas una primera aproximación a lo que podría ser el producto final de una creación colectiva, considero que —en relación con el tiempo de trabajo destinado a cada sesión de este laboratorio y los objetivos de este trabajo— como primer acercamiento al uso de una herramienta sensible como esta para la creación escénica, esta investigación cumplió con su objetivo. Sin embargo, a partir de las conclusiones y comentarios de las/los participantes a raíz de su participación, considero pertinente la invitación a futuros investigadores para desarrollar y

apropiarse de esta herramienta, ya no solo desde textos propios y personales, sino desde textos ya elaborados y escritos por alguien más. Uno de los focos de este trabajo radicaba en la creación personal de material, sin embargo, tanto para las/los participantes como para mí, surge la pregunta de cómo sería abordar un laboratorio desde textos ajenos.

Por último, tanto el grupo como yo, reflexionamos acerca de la manera en la que ellas/os se relacionaban fuera del espacio de trabajo. Este factor fue determinante para permanecer en un estado vulnerable que sugiera una apertura emocional para la construcción de una puesta en escena honesta en la que obtengamos credibilidad por parte de los intérpretes.

Conclusiones generales:

1. La memoria, el miedo, la vergüenza y las resistencias de las actrices/actores, fueron de utilidad en tanto generaron material escénico para la aproximación hacia la construcción de una creación colectiva; las/los participantes del laboratorio de esta investigación identificaron estos elementos como un canal de vulnerabilidad y sensibilización dentro de su trabajo y lo utilizaron como una herramienta creativa.
2. El vínculo y/o relación forjado entre las actrices/actores fuera de este trabajo investigativo, fue un aspecto fundamental para la ejecución óptima de los ejercicios del laboratorio; la confianza y seguridad que presentaron entre ellas/os, les permitió trabajar desde un estado vulnerable al compartir sus experiencias y al momento de involucrarse con las actividades planteadas —sin temor a ser juzgados por el resto. Es por ello que, para investigaciones futuras, considero se debe tomar en cuenta la implicancia e importancia del vínculo entre las/los intérpretes al momento de utilizar herramientas que supongan compartir y/o trabajar con materiales sensibles.

3. Dentro de este trabajo, comprendo que la relación entre los conceptos de vulnerabilidad y verosimilitud es intrínseca, debido a que los factores —tanto físicos como emocionales— que componen al primero, así como la afectación y apertura que implica, contribuyen con la creación de una canal sensible por el cual las actrices/actores logran transmitir diversas sensaciones y emociones con las que la/el espectadora/or puede identificarse y/o verse reflejada/o; siendo los anteriores aspectos que caracterizan tanto a la vulnerabilidad como a la verosimilitud —respectivamente.
4. El material sensible puede utilizarse como una herramienta de creación dentro del proceso creativo de la actriz/actor, en tanto les genera una conexión honesta y sensible tanto con sus emociones, como con su trabajo, y el de las/los demás. Además, debe ser consciente e incorporar las circunstancias y/o el contexto que el ejercicio, texto y/o escena le propongan. Asimismo, tras los ejercicios de vulnerabilización dentro del taller/laboratorio, considero que la/él intérprete debe ser consciente de la distancia entre el personaje y ella/él misma/o al término de la representación, de tal manera que genere un espacio en el que pueda concluir de manera correcta el viaje emocional que atravesó durante la experiencia escénica, discerniendo las situaciones creadas a partir de la realidad y las creadas a partir de la ficción.
5. Durante la exposición de los cuatro conceptos abordados por Anne Bogart (memoria, miedo, vergüenza y resistencias), las/los participantes del laboratorio trajeron a colación el término de *violencia*, otro de los siete conceptos que desarrolla Bogart en contribución a sus procesos creativos. Sin la intención de involucrar este elemento dentro de esta investigación, el grupo consideró pertinente mencionar la función de este, en cuanto a la determinación y/o decisión que implicaba dentro de los procesos y creaciones escénicas. Por lo cual, para futuras investigaciones y/o metodologías, considero que sería oportuno explorar el concepto como parte de la composición del material sensible.

Referencias bibliográficas

- Abuín, A. (2008). *Teatro y nuevas tecnologías: Conceptos básicos*.
- Always Subject to Change. (2021, 5 de enero). *Anne Bogart, Co-Artistic Director of SITI Company*. [Archivo de video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=qNvCED9dfbg>
- Antón Hurtado, F. (2015): “Antropología del miedo”, *methaodos. revista de ciencias sociales*, 3 (2): 262-275. <http://dx.doi.org/10.17502/m.rcs.v3i2.90>
- Aragón, T. (2006). “Reflexiones en torno a los conceptos de verosimilitud y realismo filmicos: El Jardín Botánico de La Concepción como escenario cinematográfico.” En *Baetica. Estudios de Arte, Geografía e Historia* 28, (pp. 11-20).
<https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/6642/01.%20ARAGON%20PANIAGUA%2c%20T..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aristóteles & Villar, A. (2004). *Poética*. Alianza Editorial.
- Artes Escénicas en Virtualidad. (2020, 24 de abril). *El teatro en el contexto del aislamiento social* [Archivo de video]. YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=BgTpkK5Xv9w>
- Barba, E y Savaresse, N (2000). *El arte secreto Del actor*. Grupo Cultural Yuyachkani.
- Brown, B (2013). *El poder de la vulnerabilidad*. Urano Editorial.
- Bogart, A. (2001). *La preparación del Director*. Alba Editorial.
- Cátedra Ingmar Bergman UNAM (2020, 24 de abril). *Jorge Dubatti: El videoteatro en tiempos de pandemia*. YouTube.
<https://youtu.be/KxwSKqji-JQ>
- Cerisola, M. (2004). *Las dimensiones de la verdad en el hecho teatral*. [Ponencia presentada en las Jornadas Diálogos entre Literatura, Estética y Teología, Facultad de Filosofía y

Letras de la Universidad Católica Argentina].

<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/4567>

Condori, J. (2018). *Vulnerabilidad en escena: memoria comparada del proceso creativo del performer a partir de cuatro montajes testimoniales peruanos*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP.

<http://hdl.handle.net/20.500.12404/12743>

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]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP.

<http://hdl.handle.net/20.500.12404/13084>

De Santos, J. (2002). La estructura dramática. *Revista de la asociación de autores de teatro*. (10), 6.

<https://www.aat.es/pdfs/drama10.pdf>

Domínguez, V. (2003). El miedo en Aristóteles. *Revista Psicothema*, (15), 662-666.

<https://www.psicothema.com/pdf/1121.pdf>

Feral, J & Córdova, A. (2004). *Teatro, teoría y práctica: Más allá de las fronteras*. Galerna.

García, Alonso (2012) *La memoria humana*. [Archivo PDF]. Recuperado en

<https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448180607.pdf>

Fernández, L & Montero, I. (2012). *El teatro como oportunidad: Un enfoque del teatro terapéutico desde la Gestalt y otras corrientes humanistas*. Editorial Rigden Institut Gestalt.

Jódar, R. (2013). Las emociones que nos hacen vulnerables y los procesos de superación. En B. Charro & M. Carrasco (Eds.), *Crisis, vulnerabilidad y superación* (pp.81-100). Universidad Pontificia Comillas de Madrid.

- Lemos, R. (2019, 31 de julio). “¿Cómo superar las resistencias que no te dejan avanzar?”. En *La mente es maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/como-superar-las-resistencias-que-no-te-dejan-avanzar/>
- Meisner, S. & Longwell, D. (2003). *Sobre la actuación*. La Avispa Editorial.
- Stanislavski, C (1997). *Un actor se prepara*. Editorial Diana.
- Solis, Valcheff & Hermo (2021). Teatro en tiempos de pandemia: Una llamada al encuentro. *Acotaciones Revista de Investigación y Creación Teatral, Volumen 46*, (pp. 205-231). <https://doi.org/10.32621/ACOTACIONES.2021.46.08>
- Suarez, G. (2016). *Estudio sobre la Incidencia del aprendizaje de la técnica actoral en la espontaneidad de los actores*. [Tesis de licenciatura de la Universidad Central de Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/7265>
- Pastor, A. (2015) *Entre la luz y la sombra: el proceso creativo del “Santiago” de Yuyachkani*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/6939>
- Pérez, F. (2020). Retrato de una mujer (2019): la puesta en escena de la vulnerabilidad. *TOMA UNO*, (8), 113-121. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/toma1/article/view/30773>
- 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 Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12736>
- Pinto, B & Trucíos, D. (2019) *El estado vulnerable como herramienta para la interrelación actoral en la búsqueda de una actuación auténtica*. [Tesis de licenciatura, Pontificia

Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP.

<http://hdl.handle.net/20.500.12404/15284>

Real Academia Española. (s.f.). Interrelación. En Diccionario de la lengua española.

Recuperado en 22 de marzo de 2022, de <https://dle.rae.es/cultura?m=form>

Real Academia Española. (s.f.). Memoria. En Diccionario de la lengua española. Recuperado

en 21 de marzo de 2022, de <https://dle.rae.es/cultura?m=form>

Real Academia Española. (s.f.). Vínculo. En Diccionario de la lengua española. Recuperado

en 22 de marzo de 2022, de <https://dle.rae.es/cultura?m=form>

Repeto, I. (2021). “La vulnerabilidad escénica en el unipersonal Mi hermana extranjera:

memoria, autoficción y sexualidad en la infancia.” *Acotaciones Revista de Investigación y Creación Teatral, Volumen 46*, (pp. 257-281).

<https://doi.org/10.32621/ACOTACIONES.2021.46.10>

Sandlan, C. (2015, 26 de marzo). A crisis in American Pt. 2. *Maggie Flanigan Studio*.

<https://www.maggieflaniganstudio.com/acting-classes-nyc/crisis-in-american-acting-2/>

Hagen, U. (2013). *Un reto para el actor*. Alba Editorial.

Valero, E. (2019). La ruptura de la cuarta pared en el relato audiovisual contemporáneo.

[Trabajo Fin de Grado Inédito de la Universidad de Sevilla].

<https://hdl.handle.net/11441/90797>

Anexos

Anexo 1: *Girasoles de algodón y el peligro de estar vivos*

Proceso de creación: de lo sensible a lo tangible

Tras haber acordado que nuestra convivencia como actrices no acabaría sino hasta el término de nuestro proceso creativo, tuvimos una primera reunión virtual con quien sería nuestro director y dramaturgo. Esta reunión nos condujo a la elaboración de la estructura de las etapas para una creación colectiva.

Fichas de recolección sensible:

La primera etapa de este proceso fue determinar la manera de abordar la construcción de la dramaturgia. Previamente, habíamos conversado acerca del vínculo que mi compañera y yo habíamos formado a lo largo de casi cuatro años de amistad: confianza, intimidad, memorias, experiencias personales y compartidas, etc.. Identificamos la necesidad de utilizar nuestras vivencias individuales y colectivas como núcleo de la creación, para así potenciar la credibilidad¹³ del discurso de nuestros personajes y puesta en escena. Por ello, nuestro director nos propuso un instrumento a manera de una ficha en la que recolectaríamos información acerca de nuestras experiencias, sensaciones y emociones personales (material sensible). Para esta ficha se nos pidió analizar y escribir lo siguiente:

- Dos momentos de nuestra vida en el que hayamos sentido que estábamos yendo por el camino correcto.
- Un momento de nuestra vida en el que hayamos sentido que estábamos tocando fondo.
- Una carta a nuestro “yo” de siete años.
- Un pariente con el que menos nos identificamos.

¹³ Haciendo referencia al término verosímil.

- Una canción con la que nos identifiquemos.
- Dos colores con los que nos identificamos.

No existían restricciones respecto al formato de los textos: estos podían ser escritos en el momento, podían ser poemas o textos metafóricos que hayamos escrito en momentos agradables o desagradables, podían ser textos narrativos extensos o cortos, o también simples descripciones. Lo único que debíamos tomar en cuenta al momento de resolver la ficha era la honestidad del contenido.

La dramaturgia

A partir de la recolección de información, nuestro director seleccionó gran parte de nuestro material sensible para la construcción de una ficción que se base en nuestras propias experiencias. Esto quiere decir que nuestra historia como actrices no sería relatada, sino la de nuestros personajes. Evidencia de ello fue el discurso personal que sostenía cada una, independientemente al que fue generado a partir de la relación de hermanas que construyen los personajes, como indican los fragmentos presentados a continuación:

Fragmento del monólogo del personaje 1

Álvaro Pajares

Por supuesto que no, Nicole. Tú has hecho todo esto por ti, porque querías demostrarle un punto a mamá y tu orgullo es tan grande que no te das cuenta que tú tampoco sabes que hacer. Y yo como soy tan imbécil te sigo como perro a su dueño porque siempre me callo las cosas. Callo y callo y nunca hablo porque me cago de miedo. Odio el conflicto y decir lo que pienso porque de seguro lo que diré es una tremenda estupidez, porque tú y mi mamá siempre me hicieron creer eso. Así que no me vengas con tu estúpido discurso de niña revolucionaria porque eres una puta copia de mi mamá.

Fragmento del monólogo del personaje 2

NICOLE

- Mi "hogar" no era bueno para mí. Para ninguna de las dos, en realidad. Mi mamá trabaja doble turno en una cafetería. Trabajaba de 8 am a 12 pm. Yo en casa me encargaba de todo. Papá dejó de apoyarnos económicamente hace tiempo así que nos veíamos en la necesidad de sobrevivir con lo mínimo e indispensable. No me quejo. Amo cuidar de mi hermana, es solo que... era una adolescente. Quien no quiere ser una simple adolescente. Era hermana y madre a la vez. -

Si bien estos discursos conversaban con nuestro material sensible y funcionaban como enlace emocional con cada escena al momento de ser interpretada, los sucesos y el transcurso de ellos fueron creados dentro del imaginario¹⁴ del dramaturgo. El uso del material sensible fue utilizado como eje de creación para construir parte de los discursos de los personajes en la obra, más no para la composición de la trama. Las actrices no éramos hermanas en la vida real, por lo que la mayoría de experiencias familiares que atravesamos juntas en la obra, como el abandono de nuestros padre, los maltratos de nuestra madre o el huir de casa, fueron situaciones ficticias en colaboración al refuerzo del vínculo entre los personajes de la obra.

Los ensayos

Propusimos una lectura de la obra para compartir nuestras primeras impresiones y luego, según lo observado, plantear una posible estructura de trabajo a partir de nuestras consideraciones. Cabe mencionar que para esta fase estuvimos de acuerdo en que podríamos prescindir de la presencia física del director en el espacio de ensayo, ya que nos encontrábamos en un momento crucial y aún alarmante de la crisis sanitaria.

A continuación, preciso las fases acordadas:

Cronograma de trabajo. Acordamos que nuestra creación estaría dividida en tres etapas a lo largo de tres meses, aproximadamente. Para el primer mes de ensayos acordamos reunirnos una vez por semana, en sesiones de dos horas de duración por sesión. En estas,

¹⁴ Haciendo referencia a las circunstancias dadas de la obra.

propusimos trabajar la lectura e interpretación del texto de la obra para familiarizarnos con los personajes y sus historias, de manera tal que podamos resolver aspectos o dudas puntuales que tengamos (saltos en el tiempo, relación entre los personajes, etc). A partir del segundo mes de ensayos, acordamos reunirnos dos veces por semana manteniendo la misma duración en cada sesión. Sin embargo, en esta etapa, se nos propuso estructurar físicamente las escenas para luego tener una base sobre la cuál desarrollemos nuestro trabajo. Así, teniendo claras nuestras marcaciones, en la última etapa de ensayos podríamos enfocarnos en un análisis más riguroso del texto, sin preocuparnos por los planos de las cámaras, la posición de la utilería o las entradas y salidas de la escena. Finalmente, el tercer mes fue dividido entre el trabajo de análisis de cada escena, la construcción de los personajes y sus vínculos, las pasadas completas de la obra y los ensayos generales. En esta última etapa, la duración de los ensayos continuó siendo de dos horas con excepción de los ensayos generales. Estos últimos tuvieron una duración de tres horas, ya que realizamos dos pasadas completas de la obra en cada sesión y entre cada pasada dispusimos un tiempo para la retroalimentación de nuestro director.

Aproximándonos al texto. Tras la primera lectura de la obra, nuestro director nos propuso llegar al próximo ensayo con algunas observaciones y/o preguntas que hayan surgido respecto al texto. Sin embargo, esas dudas no las compartimos, ni fueron resueltas sino hasta el término de la segunda lectura que tuvimos: ya que empezamos leyendo nuevamente el texto. Secidimos darle oportunidad y espacio a esta lectura para que nuestras preguntas fueran resolviéndose por sí solas en el transcurso de su ejecución. Terminada la segunda lectura, abrimos una mesa de diálogo en la que compartimos las observaciones y/o dudas que surgieron durante la primera lectura, o en su defecto si lograron aclararse durante esta segunda pasada.

Ambas actrices estábamos de acuerdo en que las características de nuestros personajes y el vínculo que el dramaturgo dibujaba entre ellos dentro de la obra, resonaron naturalmente en nosotras. Estar en el rango de las edades de nuestros personajes en la vida real, además de coincidir en diferentes eventos de la vida de cada una de ellas, contribuyó con la comprensión de algunos aspectos de la obra —contribución que sería de gran utilidad durante la etapa de análisis y construcción de personajes. Sin embargo, la dramaturgia planteó algunos saltos en el tiempo, así como una evidente ruptura de la cuarta pared¹⁵ —recursos dramáticos que nosotras no solíamos utilizar con frecuencia. Si bien pudimos abordar fácilmente los aspectos de vínculos y personajes, los saltos y la ruptura fueron quizás la parte más compleja de interiorizar, así que lo observamos como un tema prioritario para desarrollar a lo largo de esa sesión y las dos siguientes —teniendo en cuenta también que, anteriormente, el tiempo que le otorgamos al trabajo y reconocimiento de los personajes fue muy corta, y esta sería la base para estructurar físicamente las escenas de la siguiente etapa.

El resto de la segunda sesión, y las dos sesiones que quedaban de este primer mes de ensayos, fueron usadas para familiarizarnos con los recursos e intercambiar nuestras perspectivas sobre la obra, con la meta de enriquecer las circunstancias de las escenas y comprender las dinámicas de nuestros personajes. Durante esta y las próximas etapas, resultó fundamental haber sido formadas/os bajo una misma línea educativa y entrenamiento actoral: de esta forma pudimos no solo trabajar y comprender de manera clara las indicaciones de nuestro director, sino que al entender las dinámicas del trabajo y referencias podíamos darnos la licencia de aportar o completar las propuestas que se nos presentaban.

Estructura física de la obra. Realizamos dos lecturas dramatizadas en las que planteamos el tipo de relación que nuestros personajes mantenían, sus características

¹⁵ Recurso teatral que permite la interacción entre el personaje y el público. (Valero, 2019).

principales, además de aclarar y comprender el uso de los recursos dramáticos planteados. Luego, comenzamos el segundo mes de ensayos estructurando físicamente el montaje: el planteamiento del espacio, de los planos, las cámaras, las posiciones, transiciones, etc.

Dividimos la obra en dos partes para poder avanzar cada fragmento de la puesta de manera ordenada y detallada. Dicha división consistió en identificar las escenas previas al punto de quiebre, pues consideramos que ese sería el momento indicado para el cambio al segundo acto y el inicio de las escenas resolutivas.

Primer acto de la obra. Definitivamente la composición de este primer acto fue más compleja que la del segundo, pues la estructura y construcción de los espacios, planos y atmósferas todavía no eran claras y eran creadas desde cero. Sin embargo, al momento de definir las, todo se desarrolló con mucha naturalidad y seguridad. Propusimos un solo espacio sin escenografía en un cuarto del primer piso de mi casa, al cual le retiramos todos los muebles y demás objetos. Las paredes fueron pintadas de negro para neutralizar el espacio y delimitamos con gutapercha en el suelo el espacio “dentro” y “fuera” de escena.

Decidimos trabajar bajo el concepto de un espacio neutral, vacío y/o minimalista. Uno que nos permitiera enfatizar la historia y la relación de los personajes. Bajo esta premisa, nuestro director también nos propuso incorporar a las escenas convenciones clásicas del teatro¹⁶, como la delimitación de los espacios en el que las actrices éramos actrices y en el que dejábamos de serlo para ser los personajes de la obra: para esta delimitación, colocamos cinta adhesiva negra en las esquinas del cuarto, indicando ese como el lugar “fuera de escena” en el que las actrices dejábamos de interpretar al personaje. Además, cada vez que alguna de nosotras se posicionara en alguna de las esquinas, la indicación era dar la espalda al público, simulando estar tras bastidores.

¹⁶Acuerdo tácito entre la actriz/actor y espectador.

Las convenciones no solo funcionaban por la claridad y precisión con la que las utilizamos —como cuando dábamos la espalda al público cada vez que no nos correspondía entrar a escena— sino que, al evidenciar desde el inicio a las/los espectadoras/es que los elementos de vestuario y utilería colgaban de las paredes, estos se convertían en un signo de un acuerdo tácito entre ellas/ellos y nosotras.

Finalmente, dentro de las convenciones en relación al vestuario, propusimos tres prendas base (polo, pantalón y zapatillas) de color negro. De esta manera, tendríamos la facilidad de colocarnos encima diferentes vestuarios o indumentaria (no muy elaborada) y realizar los cambios con mayor fluidez, sin robarle protagonismo a la historia.

Segundo acto de la obra. Establecidos los planos de cada cámara, las convenciones y las funciones de cada recurso dramático, la partitura física¹⁷ de esta segunda parte fue mucho más sencilla de estructurar. Sin embargo, la ruptura de la cuarta pared en una de las escenas iniciales de este acto —en comparación a otras escenas nos demandó más trabajo y mayor detenimiento en cuanto al ritmo de los textos, la dirección de las miradas, los veloces cambios de voces a favor de la claridad de los personajes, así como los traslados espaciales.

No obstante, considero que la verdadera complejidad del segundo acto radicó en la carga dramática, profundidad y sensibilidad que implicaron las escenas. El tema principal de este acto giraba en torno a *la muerte* —como cuando los personajes reciben la noticia del fallecimiento de su madre y van a reconocer su cuerpo a la morgue. Un tema como este demandaba un trabajo mucho más minucioso, de mucha escucha, observación y empatía, el cual realizamos en el siguiente mes de ensayos.

¹⁷ Es la secuencia ordenada y sistemática en la cual el actor desarrolla su interpretación (Suarez, 2016, p.15-16)

El momento a momento (análisis de la obra)

Luego de haber estructurado la partitura física de ambos actos, comenzamos a ahondar aún más en cada escena. Nuestro director nos comentó cómo sería el método de trabajo de aquí en adelante: abordamos cada escena desde un análisis conjunto y dinámico, lo que implicó detenernos las veces que sean necesarias para conversar respecto los requerimientos de las escenas.

Conforme profundizábamos en las escenas, identificamos que uno de los aspectos que le otorgaba credibilidad a la obra era la complicidad entre nuestros personajes. Partiendo del vínculo que teníamos fuera de la ficción como una primera entrada al vínculo de confianza entre los personajes, la intimidad y el juego que nos proponía el texto, notamos que surgían reacciones y respuestas más honestas entre nosotras. La idea que teníamos desde un principio no fue la reproducción de nuestro vínculo real en la obra, sino utilizarlo como punto de partida para afianzar la relación íntima que, como descubrimos, demandaba la relación entre las hermanas de la obra.

La mirada, el tacto y la escucha son actos que implican vulnerabilidad: tras una convivencia tan cercana como la de nosotras fuera de esta creación, aparecieron dinámicas y situaciones que fueron fortaleciendo nuestra relación en la ficción. Las conversaciones a través de nuestras miradas, nuestros abrazos fuertes, prolongados y disipadores de cualquier miedo, la atención y comprensión de lo que nos comunicaba el cuerpo de la otra, dejando que nuestras palabras adquieran significado junto con ellos, etc.. Consideramos que estas dinámicas reforzaban nuestro vínculo dentro de la ficción: nos otorgaba seguridad, libertad y permitía que nuestras niñas interiores se conozcan a través de risas, juegos, errores y aciertos, permitiéndoles crecer juntas a través de la obra.

Decidimos entonces poner en práctica estas dinámicas dentro del vínculo que estábamos construyendo en las escenas, al identificarlas como detonadores de un estado

vulnerable. Sabíamos que una de las dificultades sería distanciar nuestras reacciones personales de las de los personajes. Sin embargo, al partir de las circunstancias que la obra nos ofrecía, pudimos superar el temor a representarnos a nosotras mismas en escena y, más bien, utilizar estas situaciones como canales de vulnerabilización potenciando así la credibilidad de nuestro trabajo.

Fortalecida la relación entre nuestros personajes, percibimos un gran cambio no solo en el ritmo de la obra y en la ejecución de nuestra partitura física, sino en el grado de afectación emocional al cuál habíamos llegado para ese momento del proceso. Escenas que antes parecían estar forzando un estado vulnerable, fueron adquiriendo sentido al comprender el viaje emocional que atravesaban nuestros personajes, concibiendo cada momento como único e irrepetible.

Le dimos lugar a cada una de las sensaciones evocadas, tanto por el texto de la obra como por la percepción de nuestros cuerpos. Supimos que, no sólo mediante ellas nuestros personajes encontraban su lugar, voz y forma, sino que la energía con la que llegábamos a cada ensayo estaba relacionada a las diversas maneras de abordar cada escena. De esta energía dependía la forma en la que nos mostrábamos e interactuamos: ligeras, pesadas, rápidas, sensibles, nostálgicas, distantes, etc.. Ambas actrices descubrimos que partir de nuestros estados más vulnerables —físicos y emocionales— implicaba ser conscientes de que cada ensayo, pasada o función, sería diferente a la otra debido a la acumulación y asimilación de las experiencias que atravesamos durante la semana, el día o la última hora previa a la ejecución de la obra.

Tomando al cambio como una constante en nuestro proceso de creación, decidimos incluir en la puesta un espacio previo al inicio de cada función para reconocer el estado de nuestros cuerpos y emociones. Este espacio serviría para procesar la acumulación de energía y conectarnos con el presente, incorporando la espontaneidad necesaria que requiere la

mecanicidad de nuestras partituras físicas. Finalmente, teniendo en cuenta las convenciones establecidas, decidimos que este espacio de reconocimiento previo a cada función sería contemplado por los espectadores asistentes. Pensamos en que esta disposición afianzaría la comprensión de las convenciones entre las actrices y los personajes, como el uso de los espacios delimitados para cambiar de un personaje a otro o el momento en que evidenciamos nuestros cambios de vestuario frente al público.

Ensayos generales

Luego de culminar el proceso de creación, estructura y análisis de la obra, destinamos nuestras últimas cuatro sesiones antes del estreno para realizar dos pasadas completas por ensayo. El montaje como tal contaba con una duración de cuarenta y cinco minutos aproximadamente, por lo que dispusimos un tiempo, entre pasada y pasada, para que nuestro director realice una retroalimentación con comentarios, cambios o sugerencias que podamos aplicar la siguiente vez que pasemos la obra.

Asimismo, el último ensayo lo dividimos en dos partes: ensayo técnico y ensayo general. Durante la pasada técnica corroboramos la posición de las cámaras, las marcaciones en el espacio según las partituras físicas establecidas, el vestuario y la utilería, así como las conexiones a internet, los vídeos y la música que utilizamos durante la obra. La pasada general consistió en ejecutar los aspectos que corroboramos en el ensayo técnico, además de interpretar la obra de inicio a fin, sin interrupciones.

Temporada de *Girasoles de algodón y el peligro de estar vivos*

Previamente a concluir el proceso de creación, optamos por realizar cuatro funciones el primer y segundo fin de semana del mes de agosto del 2020. Al tratarse de una obra virtual, el público asistente se encontraba tras las pantallas de nuestros dispositivos, por lo que dimos por supuesto que esto dificultaría la comunicación y transmisión de nuestros

mensajes y emociones a las/los espectadores. Sin embargo, pese a la distancia, el trabajo que realizamos durante los ensayos fue preciso para abordar situaciones como esta: si bien el contacto y la comunicación que teníamos con el público parecían estar parcialmente bloqueados por las diversas cámaras y pantallas que impedían nuestra cercanía física, al aproximarnos a nuestra creación desde nuestro ser más vulnerable y honesto, el vínculo que construimos y la química que fuimos desarrollando durante los meses de ensayos, funcionaron como puente de conexión con las/los espectadores.

Al término de cada función, el formato virtual nos brindaba un espacio nuevo que fungía el momento final de las obras en el que las actrices y actores salían al escenario a recibir los aplausos del público. A través de la plataforma por la que transmitimos la obra, este espacio se convertía en una forma distinta de conmemorar el cierre de cada función: ya que no era posible escuchar sus aplausos o sus voces, el público interactuó con nosotras por medio de comentarios escritos en tiempo real.

Los mensajes aparecían a un lado de la pantalla de transmisión. Nuestro director — que también se encargaba de la producción audiovisual— los colocaba en la pantalla para que las actrices podamos leerlos en vivo. Si bien esta manera de cerrar una función no es la usual dentro del teatro presencial, lo que rescatamos de esta nueva propuesta fue una nueva forma de estar acercarnos al público al finalizar la obra. A diferencia de la presencialidad, en la que ocurre el acto conjunto de aplaudir, la visualización de los comentarios de manera pública nos permitía darle voz a las personas y a las sensaciones que nos acompañaron en cada viaje —función. Además, la posibilidad de agradecer personalmente a cada una/o de las/los que pudieron acompañarnos en nuestras distintas funciones, fue sumamente enriquecedor para la línea sensible sobre la que estábamos trabajamos desde el inicio de la creación.

Al finalizar cada función, nuestro director nos invitaba siempre a compartir las sensaciones que experimentamos durante la función. Estábamos de acuerdo que el abordar

cada representación aceptando el estado físico y emocional en el que estábamos nos permitió transmitirle al público un discurso sincero y único cada fecha. Prueba de ello fueron no solo los comentarios en vivo¹⁸, sino que, personalmente, cada una/o también fue recibiendo diferentes mensajes con comentarios y/o apreciaciones que decidimos compartimos en las reuniones finales: todas las observaciones hacían énfasis en la honestidad con la que nuestros personajes se fueron relacionando durante las escenas, la naturalidad con la que se desarrollaron en la ejecución de las acciones más cotidianas y la sinceridad de los discursos de cada personaje (Gutierrez, comunicación personal, 7 de agosto del 2021).

Nuestro objetivo desde un principio fue que las/los espectadores logran identificarse no sólo con nuestras experiencias personales, sino también con la honestidad de nuestra relación y sobre todo con la cercanía de nuestro vínculo físico y emocional. Es por ello que al recibir todos estos comentarios comencé a afianzar mi deseo de seguir trabajando a través de esa sensibilidad personal que caló en nuestro público asistente, comprobando si el material sensible de otras/os también sería de utilidad en el trabajo del intérprete.

¹⁸ Ver Anexo 4

Anexo 3. Diseño de sesiones

Sesión 1

Fecha	Ejercicios	Descripción	Duración	Objetivos
20/10/2021 (7 pm-9:15 pm).	Bienvenida.	Brindé diez minutos a las/los participantes para reconocer el espacio y compartir lo que consideren pertinente con las/los otras/os y así darle inicio a la sesión.	10 minutos.	Fomentar un espacio seguro y de empatía para el óptimo desarrollo de la sesión.
	Explicación de los objetivos generales de la tesis.	Explicué a las/los participantes del laboratorio los objetivos de la investigación y se les brindará un espacio en el que puedan esclarecer dudas o comentar algún punto en particular.	15 minutos.	Definir los objetivos del laboratorio.
	Ejercicio de reconocimiento y consciencia plena.	Se realizó un ejercicio con relación a vivir con consciencia el momento presente. Exploración espacial y relacional: Las/los participantes tendrán cuarenta minutos para que, a manera de una improvisación escénica, se familiaricen e investiguen los diferentes espacios de la casa, así como su relación con cada integrante.	40 minutos.	Experimentar la realidad sin juzgar, rechazar o apegarse al momento (tiempo presente).

	Conversatorio post-ejercicio de reconocimiento conciencia plena.	Les brindé un espacio de diálogo a las/los participantes para compartir sus experiencias y realizar apuntes en sus bitácoras.	25 minutos.	Observar el estado emocional en el que cada participante se encuentra partiendo desde la aceptación de pensamientos, emociones y sensaciones por las que atraviesen.
	Interpretación del concepto de vulnerabilidad.	Cada participante comentará a qué se refiere cuando se habla de vulnerabilidad.	30 minutos.	Identificar el significado de vulnerabilidad en cada una/o de las/los participantes. Unificar la interpretación de cada participante en relación al concepto de vulnerabilidad.
	Cierre.	Les brindé a las/los participantes un espacio de reflexión para anotar en sus bitácoras apreciaciones personales en relación con las actividades realizadas. Les asigné las tareas para la siguiente sesión. Ejercicio de respiración y agradecimiento.	15 minutos.	Registrar el proceso y resultado de la sesión número uno.

Sesión 2

Fecha	Ejercicios	Descripción	Duración	Objetivos
24/10/2021 (11am- 2 pm).	Bienvenida.	Les brindé diez minutos a las/los participantes para reconocer el espacio y compartir lo que consideren pertinente con las/los otras y así darle inicio a la sesión.	10 minutos.	Fomentar un espacio seguro y de empatía para el óptimo desarrollo de la sesión.
	Descripción de experiencias vulnerables (vivencias, recuerdos, emociones).	Las/los participantes compartieron experiencias sensibles personales en las que se hayan percibido en un estado vulnerable emocionalmente. Luego, cada participante comentó a qué se refiere cuando habla de vulnerabilidad en el teatro.	20 minutos.	Identificar un momento de vulnerabilidad de cada participante para trabajar a partir de él. Describir el concepto de vulnerabilidad desde su propia experiencia teatral.
	Ejercicio de consciencia plena.	Se realizó un ejercicio con relación a vivir intencional y conscientemente el momento presente: Las/los participantes caminaron por el parque con los audífonos puestos para recibir las indicaciones de meditación y percepción a través de una llamada grupal por whatsapp.	15 minutos.	Experimentar la realidad sin juzgar, rechazar o apegarse al momento (tiempo presente).

	<p>Conversatorio post-ejercicio de consciencia plena.</p>	<p>Les brindé un espacio de diálogo a las/los participantes para compartir sus experiencias y realizar apuntes en sus bitácoras.</p>	<p>15 minutos.</p>	<p>Observar el estado emocional en el que cada participante se encuentra, partiendo desde la aceptación de pensamientos, sentimientos y sensaciones por las que estén atravesando.</p>
	<p>Ejercicio de “la mirada y el abrazo”.</p>	<p>Coloqué en dos parejas a las/los cuatro participantes. Cada pareja —en distintos turnos— sostendrá la mirada frente a frente e irá siguiendo las indicaciones durante el ejercicio.</p>	<p>30 minutos.</p>	<p>Reconocer de qué manera se vieron afectadas/os por la mirada y la aproximación de los cuerpos.</p>
	<p>Ejercicio de “el detonante”.</p>	<p>A partir de las mismas parejas conformadas en el ejercicio anterior, se le asignó a una/o de las/los integrantes un evento ficticio, el cual tendrá que revelarlo durante una escena de improvisación con su pareja.</p> <p>Las/los participantes de cada pareja cumplieron ambos roles del ejercicio en diferentes escenas, el de dar una noticia (detonador) y el de recibir una noticia (apertura).</p>	<p>20 minutos.</p>	<p>Aproximarse al uso de su propio material sensible para una interpretación verosímil.</p>

	<p>Conversatorio post-ejercicio de vulnerabilización.</p>	<p>Les brindé un espacio de diálogo a las/los participantes para compartir sus experiencias y realizar apuntes en sus bitácoras.</p>	<p>30 minutos.</p>	<p>Observar e identificar el estado emocional en el que cada participante se encuentra partiendo de las sensaciones que les dejó el ejercicio.</p> <p>Identificar de qué manera surge el distanciamiento entre el ejercicio y sus vivencias personales.</p>
	<p>Cierre.</p>	<p>Les brindé a las/los participantes un espacio de reflexión para anotar en sus bitácoras apreciaciones personales en relación con las actividades realizadas.</p> <p>Se les asignó las tareas para la siguiente sesión.</p> <p>Ejercicio de respiración y agradecimiento.</p>	<p>15 minutos.</p>	<p>Registrar el proceso y resultado de la sesión número dos.</p>

Sesión 3

Fecha	Ejercicios	Descripción	Duración	Objetivos
27/10/2021 (7pm- 9:15 pm).	Bienvenida.	Les brindé diez minutos a las/los participantes para reconocer el espacio y compartir lo que consideren pertinente con las/los otras y así darle inicio a la sesión.	10 minutos.	Fomentar un espacio seguro y de empatía para el óptimo desarrollo de la sesión.
	Ejercicio de consciencia plena.	Se realizó un ejercicio con relación a vivir intencional y conscientemente el momento presente: Las/los participantes realizarán un ejercicio de acumulación de información y atención: juego de la rana.	15 minutos.	Experimentar la realidad sin juzgar, rechazar o apegarse al momento (tiempo presente).
	Conversatorio post-ejercicio de consciencia plena.	Les brindé un espacio de diálogo a las/los participantes para compartir sus experiencias y realizar apuntes en sus bitácoras.	10 minutos.	Observar el estado emocional en el que cada participante se encuentra partiendo desde la aceptación de pensamientos, sentimientos y sensaciones por las que estén atravesando.
	Ejercicio de “punto caliente”.	Elegí una palabra con la que iniciará el ejercicio: alguna/o tendrá que cantar la primera canción que aparezca por su mente y no deberá parar hasta que alguien le tome la posta con otra canción que haya podido relacionar con la que se está cantando.	10 minutos.	Situar a las/los participantes en un estado de atención y riesgo, en el que puedan experimentar la vulnerabilidad desde un campo de juego.

	<p>Conversatorio post-ejercicio “punto caliente”.</p>	<p>Les brindé un espacio de diálogo a las/los participantes para compartir sus experiencias y realizar apuntes en sus bitácoras.</p>	<p>10 minutos.</p>	<p>Reconocer la manera en la que este ejercicio los coloca en un estado vulnerable: ¿cómo se manifiesta?, ¿se materializa en el cuerpo?, ¿qué pensamientos surgen a partir del ejercicio?, ¿surgen juicios?, etc.</p>
	<p>Anne Bogart y los impedimentos.</p>	<p>Les brindé un espacio de diálogo a las/los participantes para aproximarse a cuatro conceptos que Anne Bogart aborda para potenciar la interpretación de sus actrices/actores.</p>	<p>25 minutos.</p>	<p>Identificar y relacionarlos dentro de su trabajo como actriz/actor.</p>
	<p>Ejercicio de sensibilización musical: autorretrato.</p>	<p>Las/los participantes realizaron una exploración escénica (autorretrato) a partir de estímulos sonoros (canciones).</p> <p>Cada una/o escogió un espacio de la casa para desarrollar su exploración. Luego, estructurarán este momento escénico convirtiéndolo en una secuencia que puedan compartir con el resto.</p>	<p>25 minutos.</p>	<p>Estructurar una acción escénica a partir de estímulos sonoros y la recolección del material sensible.</p>
	<p>Compartir sensible.</p>	<p>Tuvimos un espacio a modo de <i>tour</i> para que cada una/uno comparta su exploración escénica.</p>	<p>20 minutos.</p>	<p>Observar cada experiencia desde un estado vulnerable.</p>

	Cierre.	<p>Les brindé a las/los participantes un espacio de reflexión para anotar en sus bitácoras apreciaciones personales en relación con las actividades realizadas.</p> <p>Les asigné las tareas para la siguiente sesión.</p> <p>Ejercicio de respiración y agradecimiento.</p>	15 minutos.	Registrar el proceso y resultado de la sesión número tres.
--	---------	--	-------------	--

Sesión 4

Fecha	Ejercicios	Descripción	Duración	Objetivos
29/10/2021 (7pm- 9:15 pm).	Bienvenida.	Les brindé diez minutos a las/los participantes para reconocer el espacio y compartir lo que consideren pertinente con las/los otras y así darle inicio a la sesión.	10 minutos.	Fomentar un espacio seguro y de empatía para el óptimo desarrollo de la sesión.
	Ejercicio de consciencia plena.	Se realizó un ejercicio con relación a vivir intencional y conscientemente el momento presente: ejercicio de meditación guiada.	15 minutos.	Experimentar la realidad sin juzgar, rechazar o apegarse al momento (tiempo presente).
	Conversatorio post-ejercicio de consciencia plena.	Les brindé un espacio de diálogo a las/los participantes para compartir sus experiencias y realizar apuntes en sus bitácoras.	5 minutos.	Observar el estado emocional en el que cada participante se encuentra partiendo desde la aceptación de pensamientos, sentimientos y sensaciones por las que estén atravesando.

	<p>Interpretación del concepto de verosimilitud.</p>	<p>Les brindé un espacio de diálogo a las/los participantes para que compartan sus reflexiones, ideas y puntos de vista en relación al concepto que hemos venido trabajando a lo largo de la sesiones.</p>	<p>20 minutos.</p>	<p>Identificar el significado de verosimilitud en cada una/o de las/los participantes.</p> <p>Unificar la interpretación de cada participante en relación al concepto de verosimilitud.</p>
	<p>Ejercicio de “el detonante”.</p>	<p>A partir de las mismas parejas conformadas en ejercicios anteriores, se le asignó a una/o de las/los integrantes un evento ficticio, el cual tendrá que revelarlo durante una escena de improvisación con su pareja.</p> <p>Las/los participantes de cada pareja cumplirán ambos roles del ejercicio en diferentes escenas, el de dar una noticia (detonador) y el de recibir una noticia (apertura).</p>	<p>20 minutos.</p>	<p>Aproximarse al uso de su propio material sensible para una interpretación verosímil.</p>
	<p>Conversatorio post-ejercicio “el detonante”.</p>	<p>Les brindé un espacio de diálogo a las/los participantes para compartir sus experiencias y realizar apuntes en sus bitácoras.</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Identificar el estado emocional en el que cada participante se encuentra, a partir de las sensaciones que les dejó el ejercicio.</p> <p>Identificar de qué manera surge el distanciamiento entre el ejercicio y sus vivencias personales.</p>
	<p>Textos metafóricos.</p>	<p>Cada participante compartieron en voz alta el texto metafórico que se le pidió como tarea la sesión pasada.</p> <p>Escogieron alguno de los espacios de la casa y luego compartieron sus exploraciones.</p>	<p>25 minutos.</p>	<p>Explorar personalmente a partir de un estímulo sonoro su material sensible, plasmándolo en una acción escénica.</p>

	Cierre.	<p>Les brindé a los participantes un espacio de reflexión para anotar en sus bitácoras apreciaciones personales en relación con las actividades realizadas.</p> <p>Les asigné las tareas para la siguiente sesión.</p> <p>Ejercicio de respiración y agradecimiento.</p>	10 minutos.	Registrar el proceso y resultado de la sesión número cuatro.
--	---------	--	-------------	--

Sesión 5

Fecha	Ejercicios	Descripción	Duración	Objetivos
31/10/2021 (11am- 1 pm).	Bienvenida.	Les brindé diez minutos a las/los participantes para reconocer el espacio y compartir lo que consideren pertinente con las/los otras y así darle inicio a la sesión.	10 minutos.	Fomentar un espacio seguro y de empatía para el óptimo desarrollo de la sesión.
	Ejercicio de consciencia plena.	Se realizó un ejercicio con relación a vivir intencionalmente con consciencia el momento presente.	10 minutos.	Experimentar la realidad sin juzgar, rechazar o apearse al momento (tiempo presente).
	Ejercicio (tarea) “la ficha técnica”.	Las/los participantes compartieron la tarea asignada la sesión pasada: esta es una ficha con algunos puntos a desarrollar por cada integrante del laboratorio, basada en un ejercicio que se realizó y se utilizó durante el proceso creativo de “Girasoles de algodón y el peligro de estar vivos” como herramienta de construcción dramática.	20 minutos.	<p>Describir los momentos especificados en la ficha técnica.</p> <p>Identificar los momentos descritos como material sensible y herramientas de trabajo actoral.</p>

	<p>Desarrollo del “momento onírico” y recolección de material.</p>	<p>Cada una de las/los participantes comenzará a construir una partitura física con el material generado a partir de las exploraciones en sesiones anteriores: esta acción escénica será registrada de manera audiovisual y textual (en sus bitácoras).</p>	<p>40 minutos.</p>	<p>Utilizar el material sensible como herramienta de creación escénica y contribución a la verosimilitud en escena.</p>
	<p>Aproximación al texto <i>Girasoles de algodón y el peligro de estar vivos</i>.</p>	<p>Las/los participantes realizarán una primera lectura dramatizada del texto de <i>Girasoles de algodón y el peligro de estar vivos</i>, una creación colectiva realizada a partir del material sensible de las actrices involucradas en el proceso creativo.</p>	<p>30 minutos.</p>	<p>Analizar y tomar de referencia para su propio proceso creativo, el texto de la obra <i>Girasoles de algodón y el peligro de estar vivos</i>.</p>
	<p>Cierre</p>	<p>Les brindé a las/los participantes un espacio de reflexión para anotar en sus bitácoras apreciaciones personales en relación con las actividades realizadas.</p> <p>Les brindé las tareas para la siguiente sesión. Ejercicio de respiración y agradecimiento.</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Registrar el proceso y resultado de la sesión número cinco.</p>

Sesión 6

Fecha	Ejercicios	Descripción	Duración	Objetivos
03/11/2021 (7 pm- 9 pm).	Bienvenida.	Les brindé diez minutos a las/los participantes para reconocer el espacio y compartir lo que consideren pertinente con las/los otras/os y así darle inicio a la sesión.	10 minutos.	Fomentar un espacio seguro y de empatía para el óptimo desarrollo de la sesión.
	Ejercicio de consciencia plena.	Se realizó un ejercicio con relación a vivir intencionalmente el momento presente.	10 minutos.	Experimentar la realidad sin juzgar, rechazar o apegarse al momento (tiempo presente).
	Primer acercamiento a la estructura dramática.	Les brindé a las/los participantes un primer esbozo de la estructura dramática y dramaturgica de lo que sería nuestra creación colectiva, en base al material recogido a lo largo del laboratorio (ejercicios en pareja, ficha técnica, acciones escénicas improvisadas, etc).	20 minutos.	Aproximarse a la estructura dramática y dramaturgica de una creación colectiva. Involucrarse con la construcción de una creación colectiva.
	Gestando vínculos.	Las/los participantes — en base a las parejas asignadas en sesiones anteriores— explorarán, analizarán e identificarán el vínculo con su compañera/o —dentro de la ficción— que esboza el primer acercamiento a la estructura dramaturgica brindada.	40 minutos.	Forjar un vínculo entre los personajes de esta creación colectiva. Identificar qué tipo de vínculo se está forjando: amical, familiar, de convivencia, distante, cercano, etc.

	Desarrollo del “momento onírico”.	Cada uno de las/los participantes comenzará a incorporar parte de su texto metafórico en la partitura física con la que vienen trabajando a partir del material generado en las exploraciones e improvisaciones de las sesiones anteriores.	30 minutos.	Incorporar y estructurar el material sensible en las partituras físicas.
	Conversatorio final.	Las/los participantes compartieron brevemente el trabajo realizado durante la sesión en relación con sus vínculos y “momentos oníricos”.	10 minutos.	Identificar los momentos trabajados como resultado del uso de su propio material sensible.
	Cierre.	<p>Les brindé a las/los participantes un espacio de reflexión para anotar en sus bitácoras apreciaciones personales con relación a las actividades realizadas.</p> <p>Se les asignará las tareas para la siguiente sesión.</p> <p>Ejercicio de respiración y agradecimiento.</p>	10 minutos.	Registrar el proceso y resultado de la sesión número seis.

Sesión 7

Fecha	Ejercicios	Descripción	Duración	Objetivos
04/11/2021 (7 pm- 9 pm).	Bienvenida.	Les brindé diez minutos a las/los participantes para reconocer el espacio y compartir lo que consideren pertinente con las/los otras/os y así darle inicio a la sesión.	10 minutos.	Fomentar un espacio seguro y de empatía para el óptimo desarrollo de la sesión.
	Ejercicio de consciencia plena.	Se realizó un ejercicio con relación a vivir intencionalmente el momento presente: Ejercicio de consciencia plena.	10 minutos.	Experimentar la realidad sin juzgar, rechazar o apegarse al momento (tiempo presente).
	Revisión de las partituras físicas según la estructura dramática.	Tendremos un espacio en el que compartiremos dudas o inquietudes, y se propongan cambios dentro de la estructura planteada.	15 minutos.	Comprobar la funcionalidad de la estructura brindada.
	Revisión de “momentos oníricos” y “vínculos”.	Las/los participantes retomarán las acciones escénicas que han venido trabajando, así como el trabajo con sus compañeras/os.	30 minutos.	Utilizar el material sensible para la construcción de una creación colectiva.
	<i>Working Progress.</i>	Las/los participantes del laboratorio presentarán el trabajo personal y colectivo que han venido realizando hasta el momento a partir de su material sensible.	30 minutos.	Observar la ejecución de la primera aproximación de una creación colectiva utilizando el material sensible como herramienta de creación y verosimilitud en escena.
	Conversatorio final	Las/los participantes compartieron sus impresiones con el grupo respecto a su primer acercamiento a la creación colectiva.	10 minutos.	Identificar los momentos trabajados como resultado del uso de su propio material sensible.

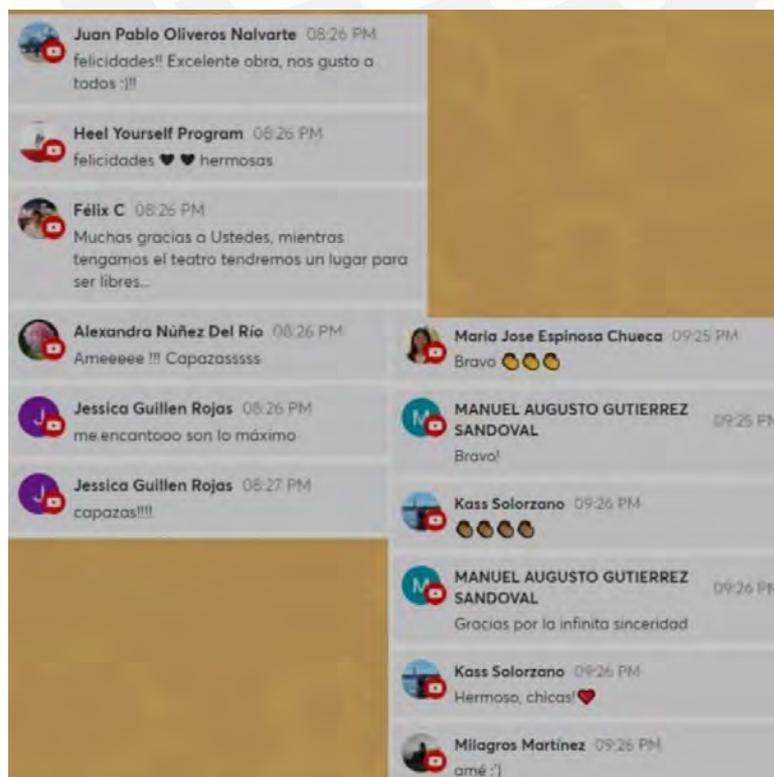
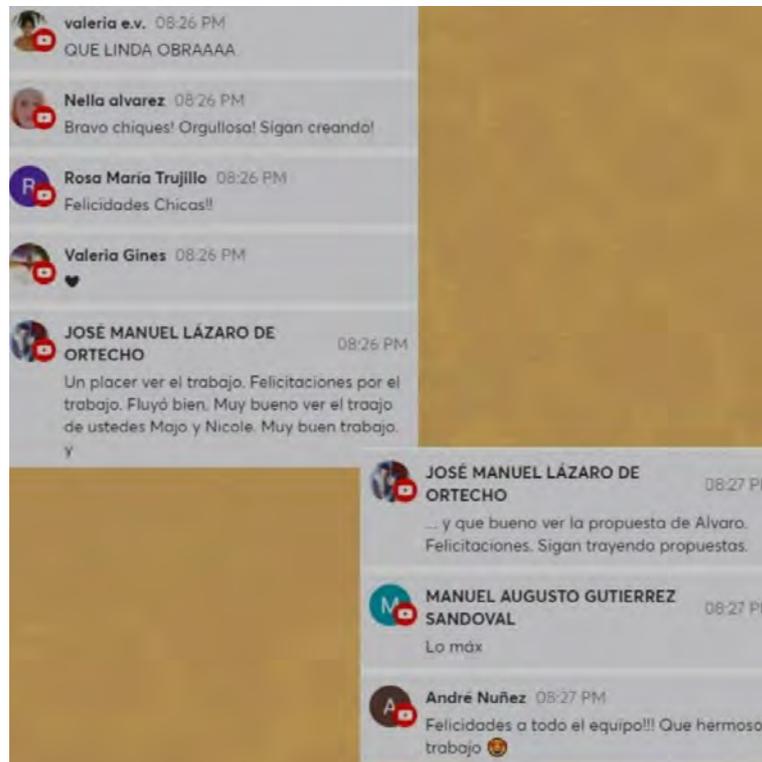
	Cierre.	<p>Les brindé a las/los participantes un espacio de reflexión para anotar en sus bitácoras apreciaciones personales en relación con las actividades realizadas.</p> <p>Propuesta tentativa de fechas y horarios de ensayos para retomar la creación colectiva.</p> <p>Ejercicio de respiración y agradecimiento.</p>	10 minutos.	Registrar el proceso y resultado de la sesión número cinco.
--	---------	--	-------------	---



Anexo 2. Presupuesto

PRESUPUESTO PARA LA REALIZACIÓN DEL LABORATORIO		COSTO S/ (total)	
Directora del laboratorio	María José Bueno	S/ 0	
Participantes	1. Almendra Calle	S/ 0	
	2. María Alejandra del Águila	S/ 0	
	3. Valeria Manucci	S/ 0	
	4. Franco Ocaña	S/ 0	
Registro audiovisual	María José Bueno Trujillo	S/ 0	
Fotografía	María José Bueno Trujillo	S/ 0	
Registro de las sesiones	Bitácoras	S/ 20	
Dispositivos escénicos	Luces	S/ 25	
	Equipo de sonido	Préstamo	
	Cámaras	Préstamo	
Ensayos	Espacio para ensayos	Casa de la directora	Préstamo
	Materiales para remodelación	Pintura negra para paredes	S/ 65
	Refrigerios		S/ 150
TOTAL		S/ 250	

Anexo 4. Comentarios de la obra.



Anexo 5. Fichas Técnicas

Participante 1:

Un momento de mi vida en el que sentí que estaba yendo por el camino correcto

Cuando me besé por primera vez con Sergio. Ahí sentí que lo tenía todo. Me sentía bien encaminado en mi carrera, en el lado emocional, en mi familia, tenía ilusiones, planes. Todo ese sentimiento de bienestar y de sentir que lo puedo tener todo se redujo al momento del beso. Ahí se cerró el círculo de las cosas buenas de esa etapa de mi vida.

Un momento donde sentí que estaba tocando fondo

Cuando "X" me compartió una información que él recién había recibido. Un tema de salud delicado que era ajeno a mí y que generó que todo en mi vida colapsara. Recuerdo que mi cuerpo ni se podía mantener en pie cuando me lo dijo. Sentí la injusticia del mundo más grande. A personas buenas no les deberían pasar estas cosas, a personas con planes, con ilusiones, con metas, a enamorados. Ese fue uno de los momentos en los que toqué fondo.

Un momento en lo que sentí que estaba siendo honesta (conmigo o con los demás)

Cuando acepté que estaba en la mierda después de que Sergio me terminó y lo hablé con mis papás porque necesitaba terapia con urgencia. Fui muy honesto conmigo y con mi familia al aceptar que mi autoestima y validez como ser humano estaba en los suelos.

Un momento vulnerable

Cuando Hanson me dijo que se acordaba de momentos específicos que vivimos juntos hace años y me dijo que yo le gustaba mucho también en ese momento. Eso cambió mi perspectiva de esa época. Pensaba que nunca le gusté y que yo era desagradable y un imbécil de quien nadie se enamoraría o sentiría atracción. Todo resultó no ser necesariamente así, se me bajaron todos los bloqueos cuando él me lo dijo, yo estaba equivocado, algo le importé.

Una carta a tu yo de siete años

Hola Franco, ya tenemos 25 jaja que cague de risa, y aún no hemos tenido pareja o experimentado amor de verdad. Algún día pasará y será demasiado loco. Tu tranqui sigue divirtiéndote y no te alejes de tus amigas solo porque debes pasar tiempo con los niños. Son huevadas, la gente que dice eso está más equivocada que la shit, están en nada. Tu tranqui que cuando tengas 19 vas a estar tan cómodo siendo gay que nunca te va a ofender el que alguien diga algo de tu sexualidad o gustos o forma de ser. Tu tranqui, ese en verdad es el menor de nuestros problemas.

Lo que sí debes tener en cuenta bb, y es algo que todos te lo repetirán hasta el cansancio, es que vales algo. Supuestamente eres una gran persona y/o amigo, que se merece que le pasen cosas buenas y que la vida lo premiará de alguna manera. Aún no lo conseguimos aunque vengo trabajando en eso desde hace ya casi 7 años. Así que mejor empieza desde ahorita a saber cómo quererte, fácil así si llegas a verte como el resto dice verte a mi edad. Y si no lo logras igual tienes a Lana del Rey acompañándote. Eso sí, cuando escuches por primera vez Lana del Rey no pienses “Que fea música”, porque va a ser tu cantante favorita que te va a acompañar en los mejores y peores momentos, sin ella no estaríamos vivos pendeja. Así que esta vez te debe gustar a la primera.

Te diría también que NUNCA salgas con nadie porque es una verdadera mierda, pero estoy seguro que no me harás caso porque quieres experimentar el amor a su máxima expresión, ese es tu sueño. Deja de pensar que dejarías tu carrera o de actuar si eso significa que estarás con el amor de tu vida, porque eso es una mierda, quítate ese pensamiento lo más rápido posible, no seas el huevón que siempre somos.

Eso es todo, desahuevate rápido, intenta no amar tan fuerte tampoco seas tan imbécil. Quiérete kabro es hora de hacer que esta vida sea nuestra y no de alguien más chtmre jajaja.

Un pariente con el que menos te identifiques

Mi tío drogadicto (Así lo llamo). Él es amenazante, violento, ha sido drogadicto, no sabe comportarse, insulta a todo el mundo, es heteronormado, homofóbico, un huevón y un imbécil.

Un pariente con el que mejor relación tengas

Con mi mamá tengo la mejor relación, hago todo con ella y nos contamos casi todo (Menos las cosas que una mamá no debería saber jeje) Es mi compañera para todo lo único es que no la abrazo hace como 6 o 7 años.

Una persona que marcó tu vida

Si tengo que elegir una persona, odio decirlo, pero en definitiva fue Sergio. Me enseñó la más grande felicidad y la más gran decepción. La injusticia del mundo y lo dadivoso que puede ser este mundo también. Si alguien es crucial HOY en día, ese es Luis. Es mi sostén de ahora con cualquier cosa. Mi apoyo incondicional y mi mejor amigo. Es crucial en mi vida ahorita. Luego están mi mamá, mi papá, mi hermano y mi perro.

Una canción que te identifique

Spoiled de Joss Stone: esta canción me ha acompañado en mis peores y mejores momentos. Es de amor y de sentirse spoiled por el amor de alguien. Sentir que no se puede vivir sin el amor de otra persona. Yop.

Dos colores

Carmesí y Ocre

Participante 2:

Un momento de mi vida en el que sentí que estaba yendo por el camino correcto

Cuando sentía que había elegido el teatro como carrera profesional de manera acertada, con cursos que me emocionaban y junto a las personas correctas. Saber que puedo estar feliz conmigo y los demás y la sensación de pertenecer y haberme encontrado. La transformación de un espacio en el que antes estaba triste y ahora todo era diferente. Recordé que había escrito algo ese día:

17 de agosto del 2015

Hoy sentí como la magia recorría mi cuerpo.

Cuando corrí a abrazar a Mayra

Cuando todos se alegraron

Cuando Flavia se lanzó encima mío

Cuando me pedían un abrazo

Abrazos

Cuando me abrazaron los sentí

Cuando nos vimos

Conexión

Alegría al verlos y alegría al verme

Qué lindo día

Qué linda vida

Para sentir

Para ser

ser

puro

magia

amor

espíritu

Un momento donde sentí que estaba tocando fondo

Luego que mi tía Flor fallece. Mi mamá y mi tía estaban tan tristes que yo sentía que debía compensar la situación y decidí ser la que las iba a animar. Hacía como si no me hubiese afectado tanto para no darles cargo de algo más. Toda la tristeza se me acumuló sola y eso tardó mucho en irse. Mientras ellas iban superándolo yo me daba la chance de hundirme un poco más pero siempre sola. No tengo o no encuentro nada escrito de esa época, fue maso a los 14. Recuerdo muchos ojos tristes.

Sobre esto he encontrado una “canción” que escribí pero ya en otro momento ji igual la pondré.

manzanilla

cosas alegres pasan en esta habitación
quizás sea el tiempo que nos separó
no puede ser lo que te he extrañado
cuando antes se peleaban tanto

hace años que no venía por aquí
desde que la flor se nos marchitó
es una historia de amor no romántico
lo que nos une esta noche al fin

extraño a mi familia

y a tomar manzanilla
(de verdad)
que está caliente como sus abrazos
que no teníamos desde hace tanto

extraño a mi familia
y a tomar manzanilla
(de verdad)
que está caliente como sus abrazos
que no teníamos desde hace tanto

desayuno con la cámara prendida
porque hoy me he venido un poco arriba
es que he visto tu foto a mi lado
y por primera vez no he llorado

recuerdos de años que no pasaron
o que pasaron pero hicieron daño
y hoy aún no los he perdonado
pero marca el reloj la hora de hacerlos a un lado

extraño a mi familia
y a tomar manzanilla
(de verdad)
que está caliente como sus abrazos

que no teníamos desde hace tanto

extraño a mi familia

y a tomar manzanilla

(de verdad)

que está caliente como sus abrazos

que no teníamos desde hace tanto

las voces se las lleva el olvido

y el permiso de sonreír otra vez

sus palabras suenan cerca

me sacan de lo que extrañé alguna vez

extraño a mi familia

y a tomar manzanilla

(de verdad)

que está caliente como tus abrazos

que no tengo desde hace tanto

Un momento en lo que sentí que estaba siendo honesta (conmigo o con los demás)

Cuando acepté que me seguía gustando Ana Julia y decidí que debía decirle. Fui honesta conmigo misma con mis sentimientos, con la aceptación de la realidad, que mis sentimientos no eran recíprocos y eso me dolía, hablarlo con mis amigos y con ella. Ser sincera porque era lo que necesitaba y quería y dejar de evitarlo o postergarlo. Poner en palabras lo que sentía.

Un momento vulnerable

Mi papá hizo un comentario que realmente me afectó y decidí no hacerme la loca y expresar lo mucho que me molestaba. Él no se lo tomaba en serio y seguía haciendo sus comentarios sin ver que me estaba realmente fastidiando entonces mi malestar iba creciendo, lo sentí en mi cuerpo que estaba temblando de la cólera y la tristeza que me provocaba incluso tiré la ensalada de casualidad y perdí el control de mí. Eso no me pasa nunca, entonces me sentí expuesta y vulnerable.

Una carta a tu yo de siete años

Tengo una carta que escribí a mi niña interior para un taller de clown pero que nunca mostré y quedó en borrador porque decidí hacer otra cosa. De ahí partí para escribir mi carta.

Hola menita,

¿Cómo estás?

Te escribo por carta porque antes no había celular y eso me hace sentir vieja pero no importa.

Tú sí eres joven

Te extraño

La gente siempre dice que de niño todo era más fácil pero yo no lo creo, los niños son dramáticos. Nosotras teníamos nuestros problemas.

Igual sí que la pasábamos bien

Podíamos hacer más el ridículo, gritar un montón, bailar y nadie te juzgaba, hasta te aplaudían. Ah pero te cuento que no era porque les gustara todo eh... el otro día me enteré que a tus tías les caías mal porque siempre querías llamar la atención. Bueno, aún lo queremos pero shhhh.

Lo que sí, de chiquita estar gordita era más divertido. En las fotos sales chistosa y caes bien! pero te vas a volver dulce dependiente si sigues comiendo tanta azúcar. Como adulta responsable debería decirte que no comas tanto y que seas saludable... pero como no hay adulta responsable tú sigue comiendo, totaal caries nunca haz tenido.

Pero oye, yo quería decirte que no es necesario que te escondas debajo de la maquina de coser de la nona todo el día. No te van a salir a buscar, la gente está ocupada... piensan que estás viendo hey arnold o algo. Tampoco significa que no les importes sino que seguro están cocinando y para cocinar se tarda uno un montón de tiempo, así que no seas mala onda y come lo que te prepara la nona.

Pero eso, te prometo que la gente te quiere aunque no todo el tiempo te estén viendo. No te han abandonado, no se olvidan de ti. Además, yo te quiero y eso es lo más importante.

Te quiero mandar un abrazo de esos que a veces no recibes cuando mamá llega muy tarde del trabajo, o los que necesitas cuando la gente se pelea y tú sientes que tienes que resolverlo todo con alguna gracia o chiste... de verdad no das tanta risa así que mejor no lo hagas tanto.

Te mando un abrazo en el momento en el que no te sentiste suficiente y cuando se olvidaban de ir a recogerte a algún sitio y te aguantabas las ganas de llorar para que nadie te vea triste. Yo te diría que llores, todos los niños lloran está socialmente aceptado ya ahorita como que no es tan normal así que mejor aprovecha.

Ahora creo que la que necesita un abrazo soy yo y necesita un abrazo tuyo, dicen que cuando uno recuerda un evento es como vivirlo otra vez así que ahorita supuestamente estoy

viviendote otra vez y tecnicamente sí que nos podemos dar un abrazo, yo no te veo pero (da un abrazo al aire) espero que este lo sientas como yo.

Oye, venme a visitar siempre que puedas eres una niña increíble te admiro mucho, y no sé si tú puedas decir lo mismo de mi (pero si no puedes decir lo mismo xfa no me digas que me voy a sentir mal, ojos que no ven corazón que no siente o sería ojos que no leen... ay verás que nunca te vuelves buena contando chistes..)

Un abrazo de mucho amor.

De: mi yo grande que aún se siente niña

A: mi yo niña que a veces se siente grande

Un pariente con el que menos te identifiques

Mamá. No es que no reconozca cosas mías en ella. Creo que a veces tenemos el mismo mood y maneras de actuar. Pero en la mayoría la veo muy lejana. No entiendo sus reacciones, a veces sus contradicciones entre ser un ser de luz y al mismo tiempo no tener empatía con la gente me confunden. La manera en la que observa e interactúa socialmente. Yo intento tratar a todo el mundo con respeto y siento que ella no ve eso, se ve superior y piensa que solo importan sus preocupaciones. El dinero es muy importante. Se deja cambiar de pensamiento fácilmente. No consideramos importantes las mismas cosas. La entiendo, pero no me identifico.

Un pariente con el que mejor relación tengas

Tía manchi, sé que puedo confiar en ella y que está ahí para mí. Me divierto, hablamos de cosas importantes, de chismes, rajamos, aprendo y la admiro mucho.

Una persona que marcó tu vida

Para mí, las personas son muy importantes. Mis familiares cercanos y mis amigos. Son lo más bonito. Cruciales creo que mi nona, mis papás, mi tía manchi, mi tía flor, mis primos aldi, lorenzo, memi y doménica. Mis amiguis que son mi soporte Male y Alem creo que puedo ser muy transparente con ellos y considero ya parte de mi familia. Pero cada una de las amistades que tengo son importantes para mí.

Una canción que te identifique

Don't shut me down - ABBA.

Dos colores

amarillo y rosado color sunset.

Participante 3:

Un momento de mi vida en el que sentí que estaba yendo por el camino correcto

Cuando elegí mi carrera de teatro y logré ingresar viendo los resultados en línea junto con mi madre. Recuerdo que lloré y me tiré al suelo porque no lo podía creer.

Un momento donde sentí que estaba tocando fondo

La vez que no podía dormir por semanas y una de esas noches me apoyé en la pared y me hice bolita mientras deseaba no existir. Sentía que no sabía qué hacer para sentirme mejor.

Un momento en lo que sentí que estaba siendo honesta (conmigo o con los demás)

Cuando hablé con Almendra y le dije que me aburría estar sola, que no la pasaba bien y que por eso sentía que estar con alguien me brindaba el drama y la emoción que me hacía falta.

Un momento vulnerable

Cuando la chica con la que salía criticaba mi forma de vestir y eso hizo que siempre sobre piense que me iba a poner cuando la iba a ver.

Una carta a tu yo de siete años

Sé que ves a nuestra mami como la mejor del mundo y lo es, pero puede que tengas muchas diferencias con ella cuando llegues a mi edad. Puede que te diga cosas más adelante que te duelan y no lo llegues a cuestionar ni refutar. No te asustes cuando vayas descubriendo que no es perfecta pero que ella hace y hará lo mejor que puede para criarnos. Te pido que no te sientas responsable de las peleas de nuestros papis, descubrirás que tu no debes resolver sus problemas, sino que ellos son los responsables de hacerlo por sí solos. Una última cosita, te quiero mucho y recuerda que no eres mala, eres la persona más dulce del mundo. Eres increíble porque siempre tratarás de ayudar y te dolerá que no sea recíproco pero eso no depende de ti. Tú sé siempre esa personita amable que eres. Y no tengas miedo de reclamar algo que te parezca injusto. Te abrazo mucho.

Un pariente con el que menos te identifiques

Mi papá porque no entiendo la necesidad ni la facilidad que él tiene para tratar mal a las personas (familiares o desconocidos) y estar serio todo el tiempo.

Un pariente con el que mejor relación tengas

Mi tía Rhudy, ella es de los pocos adultos que conozco que escucha y no juzga. Es capaz de desaprender y reaprender todo el tiempo

Una persona que marcó tu vida

Mi mejor amiga del colegio de la cual me enamoré por mucho tiempo, me enseñó que era capaz de querer a alguien de la manera más tierna y linda. Fue la primera persona fuera de

mi familia que genuinamente quería proteger sin importar qué. Gracias a ella me cuestioné el hecho de que una chica me gustara era malo ya que lo que yo sentía era algo que no haría daño a nadie

Una canción que te identifique

Grow as we go- Ben Platt

Dos colores

Morado y guinda.

Participante 4:

Un momento de mi vida en el que sentí que estaba yendo por el camino correcto

El momento en que decidí decirle a mi mamá que no estudiaría derecho y ella accedió a ir conmigo a la universidad para ver si era posible cambiar la carrera a la que había entrado. No era, pero aun así me sentí apoyada al volver a postular, volver a hacer todos los papeles y entrar de nuevo. Se sintió como mucha suerte, como si así tenía que ser.

Un momento donde sentí que estaba tocando fondo

No sé si sé lo que es tocar fondo. Muchas veces, sobre todo últimamente, cuando me siento triste se siente como el fin del mundo. Es algo de lo que les he hablado lo más sinceramente que pude, pero estar en un trabajo que se siente tan opuesto a todo lo que quiero para mí o para mi vida, se sintió horrible hace algunos días. Era un momento especialmente estresante, me sentí vacía, inútil, como si no solo lo que estaba haciendo no contaba, sino como si en verdad no estaba ayudando a nadie realmente. Caer en esa realización me hizo sentir tan insignificante y peor aún, tener que seguir haciéndolo, al menos por un tiempo más.

Un momento en lo que sentí que estaba siendo honesta (conmigo o con los demás)

A veces no me cuesta demasiado ser sincera sobre mis cosas cuando me preguntan. Cuando les hablé de lo de arriba hace algunos días fue la última vez en que fui muy sincera, sobre que me sentía vacía en un trabajo que no quería.

Un momento vulnerable

Ver las paredes de los “secretos” de mi familia derrumbarse ante mí. De la nada. Y entender por fin lo mucho que soy producto de ellos, lo mucho que me afectaron en su momento y siguen haciéndolo. Entender que la separación es un tema muy grande para mí, que me ha creado demasiadas defensas y hasta saber que soy amada a pesar de eso.

Una carta a tu yo de siete años

Tú y yo todavía somos la misma, pequeña. En más de mil maneras. Todo lo que disfrutas, yo disfruto, todas las cosas que te causan risa, seguro que aún me río de ellas y las canciones que cantas sin parar, todavía recuerdo la letra de todas. Porque me recuerdan a ti, en parte, porque no quiero separarme de tu presencia inocente, de tu seguridad, de tu empeño y tu gracia.

Quiero poder hacer que te sientas orgullosa, que, aunque los sueños que soñaste no sean exactamente lo que quiero ahora; la felicidad que ideabas es posible, yo lo sé. Y aunque no me imagines exactamente en donde estoy, ojalá puedas pensar que tiene sentido.

Por favor, nunca sientas que aquellos que amas no te aman de igual forma. Te aseguro que es mentira. Eres una niña muy muy amada, muy protegida, a veces demasiado, puede ser. Tienes la libertad de ser quién quieras, no temas o te avergüences si los demás no te ven tan especial como en casa, o como te ves tú; vas a aprender a abrazar eso. Tal vez algunas paredes crezcan a tu alrededor para protegerte de ese rechazo, pero al final, estás mejor sin aquellos que quieren herirte solo porque sí. Solo son niños, a fin de cuentas.

No dejes de imaginar, de soñar, de cantar tan fuerte como puedas; no estás sola y no tienes que crecer rápido, aunque a veces lo sientas así. No tienes que cuidar de los adultos a tu alrededor solo porque ellos cuidan de ti, o porque a veces parezcan igual de vulnerables, es normal. Tienes una mirada de sus mundos muy pronto, aunque no te haga mucho sentido.

Quiero ser tú de nuevo, muchas veces. Apremiar cada momento el triple, hacer las preguntas difíciles antes, quizá cambiar un par de tus decisiones, pero no tiene sentido. Aún te amo como a nadie, y te cuido como a nadie, aún soy tú y aunque apenas esté aprendiendo a hacer cosas que tú ya soñabas con hacer, te juro que estoy trabajando en que des la talla de tus fantasías. Todavía no has descubierto cuál es la que quieres más.

Un pariente con el que menos te identifiques

Mi tío José. Lo conozco toda la vida, y quizá es porque mi lazo con mis otros 4 tíos es muchísimo más estrecho, o porque él es el mayor y el más serio. No significa que no lo quiera o lo aprecie, quizá es que las cosas que he aprendido de él o su vida o sus relaciones son lo más alejado a lo que quiero ser o a lo que querría de alguien en mi vida.

Un pariente con el que mejor relación tengas

Mi mamá. A veces siento que cargo con mucho de lo que ha vivido ella solo porque sé demasiadas de sus historias y las he aprendido desde chica. Pero a pesar de lo terca que pueda ser a veces o de las cosas que le gusta reprocharme, me escucha de verdad o eso intenta. Yo la escucho a ella, decir que somos “amigas” tal vez es un poco demasiado, porque aún es demasiado mi mamá para eso, pero le atribuyo un 75% de quién soy hoy y casi un 100 por la forma en que me ha enseñado a amarme a mí misma primero. Además, disfruto mucho de su compañía, de nuestras conversaciones y como ambas sabemos darnos nuestro espacio cuando lo necesitamos.

Una persona que marcó tu vida:

Mi abuelita Julia. La mamá de mi mamá, la única persona importante que he perdido. Vivimos juntas hasta que murió cuando yo tenía 14. Tal vez por eso aún me cuesta tanto hablar de ella. Es la persona más noble y más dulce que he conocido, si era la típica abuelita que sabe cocinar y engrer a sus nietos, aunque le costaba mucho dar abrazos o decir “te quiero”. Pienso mucho en ella y en la manera en que vivió su vida para llegar a como era

cuando la conocí, me duele porque sé que no ha tenido la vida más fácil y solo le enseñaron a conformarse. A pesar de eso fue demasiado fuerte, y sí daría lo que fuera por tener solo una conversación con ella hoy. Siempre recuerdo cuando decía que yo era una artista, aunque se lo tomara con mucha ligereza.

Una canción que te identifique

Communication – The Cardigans.

First Love/ Late Spring de Mitski

Dos colores

Anaranjado.

Azul



Anexo 6. Informes finales

Participante 1:

En cuanto a mi experiencia en el taller, pienso que fue un espacio donde nos arriesgamos a ser vulnerables con la seguridad de no ser juzgados en ningún momento por lo que sentíamos o éramos. Era un espacio donde el sentir miedo era ser sincero y rico para poder crear desde la sensibilidad. Para mi fue provechoso el ser parte de este proceso porque sentí que dejé de juzgarme si es que sentía algo mientras actuaba o creaba escénicamente. Empecé a abrazar mis sentimientos y a no juzgarlos. Esto logró que me sienta más libre en los ejercicios y más auténtico.

Lo que me parecía curioso era que los bloqueos o miedos o vergüenzas, eran los momentos de mayor vulnerabilidad y que generaban más atención en el público del laboratorio cuando hacíamos ejercicios. Cosa que no he experimentado mucho en los distintos espacios de aprendizaje que he tenido. Siempre tenía que obligarme a no estar bloqueado, o a ser de una forma que era considerada la orgánica o real. Pero, ¿Que acaso el bloqueo, la vergüenza, y el miedo no son sentimientos orgánicos y reales que son parte del ser humano? Cuando empezamos a ver este punto es que empecé a sentirme libre y con disposición al juego. Abrazar mis miedos, mis inseguridades, mis alegrías, mis confianzas y mi sinceridad me liberaron a tal punto que dejaba de juzgarme en escena y más bien seguía accionando o “actuando”.

Quiero resaltar que con mis compañeras y con mi jefa de laboratorio, se logró también un nivel bastante alto de confianza donde la libertad, el miedo, la inseguridad, eran aceptadas y creamos a partir de eso. Formamos un espacio seguro. Lo curioso sería trasladar esta sensación de libertad y confianza a un ambiente tan hostil como es el ambiente laboral actoral limeño. Donde nos están juzgando continuamente. Pienso que ese ya es un viaje personal de

cada unx, pero tengo muy en cuenta que la base (de la libertad, sinceridad y vulnerabilidad al momento de actuar) la tengo gracias a este laboratorio.

Para concluir, estoy de acuerdo con que el material sensible puede utilizarse como herramienta para crear y alcanzar la verosimilitud en escena. Entendiendo al material sensible como las diferentes cosas que cada actor trae consigo de su vida, su personalidad o su sensibilidad. Ser consciente de este material y aceptarlo como normal, como bueno, y como herramienta creadora; nos libera y hace que dejemos de juzgarnos en escena. Esto, por consecuencia hace que seamos más orgánicos y sinceros al momento de interpretar. Ya que, estaríamos siendo lo más real que existe para unx, y eso es ser unx mismo. O partir de ahí para crear e interpretar distintas realidades.

Participante 2:

Siento que el proceso se dio en un espacio seguro, mis compañeros son personas con las que ya he trabajado y son amigos en mi vida personal entonces me sentía cómoda explorando en los ejercicios propuestos. En ese sentido, considero que teníamos puntos a nuestro favor ya que los vínculos ya estaban creados y eran cercanos y honestos. Sin embargo, a pesar de que sabía que podía ser honesta con ellos pude notar algunas resistencias de mi parte en los ejercicios.

El escribir constantemente reflexiones sobre las dinámicas tanto mías como de mis compañeros me permitía reconocer lo que había percibido y así identificar de dónde venían esas resistencias para poder trabajarlas. Podía de alguna manera, fiscalizar lo que acababa de vivenciar y ahí era donde recién podía analizarlo. También el poder definir en conjunto, conceptos que suenan tan etéreos como la verdad, verosimilitud y honestidad me ayudaron a darme cuenta qué es lo que se quería lograr en escena con mayor claridad y qué era lo que me faltaba trabajar para llegar a ellos.

La recopilación de material sensible para crear me hizo ser más consciente del “partir de una misma” para interpretar. Partíamos de cosas nuestras y considero que eso disminuye el “imponer” estados o maneras de accionar. Te recuerda que sigues siendo tú por más que sea una escena, y te permite contar desde tu verdad.

Además, yo sentía que esto elevaba el riesgo ya que al ser más honesta me sentía más expuesta y vulnerable. Ahí se iba incrementando el miedo o la vergüenza por momentos. Yo al ver a mis compañeros en esa situación sentía que eso me hacía conectar más con lo que me estaban contando ya que me daba cuenta de que eran honestos y me generaba más empatía como público.

Por último, creo que los cierres de las sesiones me permitían culminar de manera correcta lo vivenciado. Esto incrementó mi seguridad como actriz. Podía ser vulnerable durante la sesión, ya que sabía que luego tendría un espacio para meditar sobre lo sucedido y salir de ello.

Participante 3:

Durante el proceso del laboratorio pude observar como la intuición, la imaginación y el uso del material sensible que responde a nuestros recuerdos son un hallazgo importante al trabajar en escena. Estos tres factores influyen mucho en el trabajo de interpretar y actuar en una. Cómo lo sensible de nuestros recuerdos se mezclan con la imaginación de manera que lo repotencian para estallar en una actuación orgánica y verdadera. Y sobre todo, llena de una sensibilidad real.

Creo que el hecho de que los integrantes de este laboratorio fuéramos amigos, permitió un espacio en el que el material sensible se dé de manera cómoda, permitiéndonos sentirnos vulnerables y hacer que fluya de manera casi inmediata las emociones, que no eran impuestas, sino que salían de manera natural y como una respuesta real ante lo que estaba pasando, sobre todo en el trabajo de las escenas improvisadas. El espacio cómodo que se

generó entre nosotros fue clave para desenvolvernos sin poner barreras a lo que aparecía en ese momento.

Otro factor importante que considero necesario mencionar fue el entrenamiento en la escucha y observación no solo entre nosotros, sino con nosotros. Auto observarnos y preguntarnos qué pasaba con nuestro cuerpo y mente en ese momento, qué sentíamos, que pasaba por nuestra cabeza, cuál era esa línea de pensamiento, qué mirábamos, qué percibíamos con nuestros sentidos, qué tan tenso se ponía nuestro cuerpo, etc. Todas estas aristas entraban en juego y al ser conscientes de estas, teníamos que responder a estos de manera espontánea, generando así una veracidad acorde a como nos estábamos sintiendo en ese momento. Ser honestos con nuestros impulsos era clave para el desarrollo del laboratorio, por eso creo que era importante entrenarnos en ello y eso fue exactamente lo que hizo este espacio.

Aparte de ello, usando nuestros recuerdos, nuestras propias sensaciones que surgían de nosotros como personas y no como personajes, nos adentraba a sacarnos esta idea de que “actuar” era imitar a un alguien totalmente externo a nosotros. Para mí se abrió la posibilidad de que, con mis propios recuerdos, con mi propia historia, podía crear un personaje totalmente lejano a mí. Eso justamente sucedió cuando presente mi momento de la cocina junto con el fondo de una canción que yo había escogido y que tenía un significado para mí. Era elementos que eran míos, y no del personaje que estaba apunto de crear, sin embargo, el producto y lo que mostré no tenían mucho que ver conmigo, no era algo que me había sucedido ni algo que había vivido. Sucedió esta creación que partía de mi pero no me pertenecía y esa dualidad fue muy rica de descubrir.

Participante 4:

Mi experiencia en el laboratorio puede resumirse en la palabra *confianza*. Entiendo que las circunstancias eran especiales; todos los participantes teníamos historia, laboral y personal que venían de mucho antes. La confianza venía desde mucho antes, sin embargo, no creo que ningún proceso creativo con anterioridad nos permitió explorar la vulnerabilidad en un grupo de confianza como en este.

Desde un inicio, la mitad del trabajo estaba hecho con respecto a la comodidad con los demás. Entrar en un terreno vulnerable no fue complicado. En mi caso, era un momento muy vulnerable, estaba distanciada del teatro y el volver de esta manera, en la que me vi obligada a poner todas mis emociones en escena, aunque fuera solo para mis 3 compañeros y directora, fue casi catártico.

Fuimos lanzados a jugar con nuestro material sensible desde el primer día. Absorber el rededor como nuestro, usar la música y los estímulos para conectar con nuestro interior y expresar lo que sea por lo que estuviéramos pasando, terminó en un proceso de mucha sinceridad. Todos los presentes nos permitimos mostrar lo que nuestros cuerpos e impulsos pusieron en la superficie. No hubo indicaciones precisas sobre qué hacer, lo que agregó mucha más verosimilitud, en mi opinión.

Sin embargo, creo que, al inicio, aún con toda esta confianza, era difícil no tener un grado de vergüenza al exponer emociones completamente propias. Apoyarnos en el vínculo que compartíamos y sobre todo, en la realización de que todos compartíamos sentimientos similares en el momento, ayudó a que los miedos se disiparan.

Jugar con la realidad, fue otro aspecto que creo reservas en varios de nosotros. Se sentía peligroso, el modificar nuestras circunstancias personales en situaciones falsas que creaban afectación en todos nosotros. Al final, mostró su efectividad igualmente, llevamos tiempo

usando nuestra mente como estímulo, y aquí se demostró como una de las herramientas más útiles.

En general, esta experiencia fue lo que necesitaba en el momento justo. Un escape, no de mi propia realidad, sino a reflexionar sobre ella en forma de arte, con herramientas que tenía desde antes. Solo había que retomarlas por un rato. Me pregunto si en una situación con menos preocupaciones o cuestionamientos el resultado sería menos vulnerable o afectado. Pero, de algún modo, como humanos siempre estamos experimentando emociones y no podemos perder lo que ya somos, seres vulnerables.

En un futuro, dentro de mi trabajo como actriz, no estoy segura si me permitiré encontrar todo el tiempo el impulso en mis propias emociones. No obstante, el ponerme disponible a las que puedan llegar, y mantener el estado vulnerable en todo proceso creativo, definitivamente es algo que no quiero perder. Sé que la posibilidad de estar en un ambiente con tanta confianza no va a estar siempre, pero el permitir por mi parte, no tener miedo de mis propias emociones en el proceso creativo, es algo que siempre voy a recordar.